

НА СВОЕЙ СТОРОНЕ

Как обрести уверенность
и перестать зависеть
от чужой оценки



ИТОН БЛЕЙК

Итон Блейк

**На своей стороне. Как обрести
уверенность и перестать
зависеть от чужой оценки**

«Автор»

2026

Блейк И.

На своей стороне. Как обрести уверенность и перестать зависеть от чужой оценки / И. Блейк — «Автор», 2026

Одно чужое замечание. И вы снова весь вечер доказываете себе, что чего-то стоите. Сколько ещё сил вы готовы тратить на этот внутренний суд? «На своей стороне» предлагает начать с привычек, которые заставляют вас искать одобрения, бояться ошибки и путать чужое недовольство с собственной никчёмностью. Через авторский метод ABCD и 15 принципов уверенности вы будете учиться отделять факты от своих толкований, выдерживать неприятные эмоции и действовать без постоянного разрешения окружающих. Разборы общения, семейных отношений и самокритики помогают узнать ситуации из собственной жизни. Вам не нужно сначала стать безупречным, чтобы перестать себя травить. Откройте эту книгу, если давно поддерживаете всех, кроме себя.

Содержание

Предисловие	5
Значение букв ABCD	7
B: Believe in Yourself — Верь в себя	11
C: Clean Memory — Очищение памяти	13
D: Do It — Приступите к действию	16
Теория практического идеализма	19
Как семья, в которой человек вырос, влияет на его образ мышления	24
Моё понимание техники психологического коучинга НЛП	28
15 принципов уверенности и счастья	40
Принцип 1: Вы несете ответственность за свои эмоции, а другой человек — за свои;	41
Конец ознакомительного фрагмента.	56

Итон Блейк

На своей стороне. Как обрести уверенность и перестать зависеть от чужой оценки

Предисловие

В Китае есть поговорка: «Проще изменить горы и реки, чем характер человека». Многие люди верят в это, и даже многие профессиональные психологи глубоко убеждены в этом. На самом деле эта поговорка совершенно неверна, она приносит огромный вред и даже становится оправданием для тех, кто не хочет меняться, постоянно причиняет вред себе и окружающим, а также потакает своим вредным привычкам.

Что такое характер? Характер — это особенности поведения человека, это комплексное проявление ваших мыслей, эмоций и поступков. Изменив свои мысли, поступки и эмоциональные привычки, вы сможете изменить свой характер. Ключ к изменению характера — в изменении ваших моделей мышления. Мышление имеет разные уровни. Чтобы изменить характер человека, необходимо изменить глубокий уровень мышления, то есть тот, что находится в глубинах вашего подсознания — тот набор ценностей, стандартов и правил, сформированный в процессе вашего взросления и в который вы свято верите.

А самым глубоким фактором, влияющим на этот набор заданных ценностей, стандартов и правил, является ваше мнение о себе и ваша самооценка. Именно это мнение и самооценка определяют ваше отношение практически ко всему. Принятие себя и любовь к себе — это суть мышления по-настоящему уверенного в себе человека. Если вы хотите стать человеком, который по-настоящему любит себя, вам необходимо перестать стремиться к внешним целям и сосредоточиться на внутренних. Деньги, богатство, карьерные достижения, стремление понравиться другим — все это внешние цели; внутренние цели — это те достоинства, которые вы считаете важными для человека, например, любознательность, трудолюбие, стойкость, честность, доброта и дружелюбие. Стремление к этим внутренним целям естественным образом приведет к достижению внешних целей, таких как финансовый успех. Это самый эффективный путь к уверенности в себе и счастью, который не зависит от других и полностью основан на ваших собственных силах.

Ваши мысли влияют на ваши эмоции, эмоции определяют ваше поведение, поведение приводит к результатам, а результаты, в свою очередь, влияют на ваши мысли — так формируется замкнутый круг. Уверенные в себе и успешные люди привычно создают благотворный круг, а люди, страдающие от низкой самооценки и тревоги, привычно попадают в порочный круг. Как только ваши мысли, эмоции, поведение и результаты войдут в благотворный круг, изменения в личности произойдут очень быстро. С помощью гипнотерапии я помогаю людям, страдающим от депрессии, тревоги или страхов, разорвать порочный круг и создать благотворный цикл.

Основываясь на вышеизложенных принципах, я разработал авторскую «Методику психологического тренинга уверенности в себе ABCD», где буквы ABCD означают:

A — Accept the Reality (Принять реальность)

B — Believe in Yourself (Верь в себя)

C — Очистить память (Clean the Memory)

D — Do It (Действуй)

Методика психологического тренинга уверенности в себе «ABCD» включает в себя два основных убеждения: (1) «Я в безопасности» и (2) «Я уже достаточно хорош», а также 15 прин-

ципов психологического тренинга уверенности в себе. Это опыт, накопленный мной за более чем шесть лет практики, а также практические методы, которые я использую в повседневной работе психологического коуча.

Методика психологического коучинга «ABCD» подробно и всесторонне представлена на моём YouTube-канале, посвящённом психологии уверенности в себе (<https://www.youtube.com/c//>). Многие люди, посмотрев на YouTube видео о теории «ABCD» и применив её на практике, избавились от различных психологических проблем, таких как депрессия, тревога, паника и бессонница, и обрели уверенность в себе и счастье. Многие зрители отмечают, что этот канал — самый практичный и эффективный канал о психологии на китайском языке: он прост в освоении, доступен для понимания и удобен для самостоятельного изучения дома.

Повторный просмотр моих психологических видеопрограмм поможет вам глубоко понять и освоить метод психологического коучинга «ABCD», повысить свою уверенность, укрепить внутреннюю силу и, в конечном итоге, взять свою судьбу в свои руки и построить светлое будущее.

За последние шесть с лишним лет я, применяя метод психологического коучинга «ABCD», помог огромному количеству клиентов и слушателей обрести уверенность и счастье, изменив их характер. Многие клиенты, долгое время страдавшие депрессией, после нескольких часов бесед и гипнотического консультирования смогли изменить свои мыслительные рефлексy, разорвать порочный круг мыслей и эмоций, выйти из состояния депрессии и тревоги и добились потрясающих результатов (подробности о многочисленных успешных случаях см. в главе 10).

Особо следует отметить, что метод психологического коучинга «ABCD» не только помогает людям, страдающим депрессией и тревогой, обрести уверенность в себе. Даже обычные люди, следуя описанным в нём методам, могут изменить свои модели мышления, претерпеть коренные изменения, которые окажут огромное влияние на их жизнь и работу. Это комплекс психологических тренировок, способный изменить условные рефлексy мышления человека, то есть изменить его характер.

Поскольку содержание видео на YouTube и статей носит довольно фрагментарный характер, я систематизировал и доработал свой практический опыт последних шести лет и опубликовал его в виде книги. Если вы прочитаете эту книгу и будете применять описанные в ней методы для управления своим повседневным мышлением и поведением, то очень скоро откроете для себя совершенно нового «я» — оптимистичного и уверенного в себе человека, способного взять свою судьбу в свои руки, — и начнёте жить той жизнью, которой «я» действительно хочет.

Кто лишил вас права на уверенность в себе? Раньше это были ваша родная семья и общество. Но, будучи взрослым человеком, вы должны нести ответственность за свою жизнь и за своё будущее. Эта книга научит вас вернуть себе право на уверенность в себе, ведь каждый имеет право на неё, включая вас, читающего эту книгу!

Желаю вам как можно скорее обрести уверенность, счастье и успех!

Глава 1.

Теоретические основы метода психологического коучинга «ABCD»

Значение букв ABCD

A: Accept the Reality — Прими реальность. Нужно принимать то, что произошло; принять реальность действительно очень важно, но многим это не удаётся. Далее будет объяснено, почему тебе это не удаётся, и расскажут, как этого добиться.

B: Believe in Yourself — Верьте в себя. Вера в себя может быть разложена на два убеждения: во-первых, убеждение «Я в безопасности», во-вторых, убеждение «Как бы то ни было, я уже достаточно хорош». Это глубокое убеждение. Конечно, оно также включает в себя веру в то, что вы сможете добиться успеха. Но даже если в итоге у вас ничего не получится, вы всё равно останетесь хорошим человеком. Ваша ценность не зависит от результата.

C: Очисти свои воспоминания. Ты стал таким человеком, каким ты есть сегодня, благодаря своему прошлому опыту взросления и следам, оставленным твоими воспоминаниями. Эти следы сформировали и выработали твой сегодняшний характер. Если мы изменим воспоминания, изменится и твой характер, изменится и твоё отношение к себе, поэтому изменение воспоминаний — очень важный этап в изменении человека.

D: Do It — Приступайте к действию. Воспоминания изменились, убеждения изменились — теперь нужно, чтобы за ними последовали действия. Если действия не последуют, изменение убеждений будет напрасным. Только когда действия последуют, сможет сформироваться надёжный и стабильный положительный цикл.

Однажды я дважды проводил коучинг для своей мамы. После первой сессии она почувствовала небольшое облегчение. Она согласилась с моей теорией, но действия не следовали за ней, и прогресс был лишь незначительным. Позже, когда действия последовали за изменениями, она вошла в благотворный цикл. Изменение убеждений и воспоминаний приводит лишь к 1% прогресса. Когда действия идут в ногу, на основе этого 1% прогресса показатель поднимается до 2%, а на основе 2% — до 3%, и так, как снежный ком, дело набирает обороты.

Методика психологического коучинга «ABCD» направлена на создание системы благотворного цикла. После того как эта система сформируется, ваше прежнее недовольство сменится растущим счастьем; прежняя неуверенность — растущей уверенностью; прежняя неудача в карьере — растущим успехом; прежние плохие межличностные отношения — будут становиться всё лучше; а прежнее малое количество друзей — будет становиться всё больше.

Методика психологического коучинга «ABCD» сводит образ мышления и поведения успешных людей, или, иначе говоря, формулу их успеха, к четырём буквам. Если вы глубоко поймёте её и примените на практике, она сможет изменить вашу жизнь.

Большая часть знаний, изложенных в этой книге, является моим собственным творческим наследием. Конечно, моя теория согласуется с теорией НЛП, но я упростил многие приёмы, используемые в НЛП. Полный курс обучения НЛП длится 40 дней, а мне достаточно всего 4 часов, чтобы достичь цели — изменить человека. Поскольку для понимания этой теории уверенности ABCD требуется примерно 4 часа, я могу изложить её очень понятно.

Объяснение терминов:

Полное название НЛП — нейролингвистическое программирование (Neuro-linguistic programming). Теория НЛП исходит из того, что мышление человека можно изменить путем модификации связей в нейронных сетях. У НЛП два основателя: Ричард Бэндлер и Джон Гриндер (John Grinder). Они подражали трём мастерам: мастера гипнотерапии и основателю школы гипнотерапии Эриксона Милтону Хайланду Эриксону (Milton Hyland Erickson), мастера семейной терапии Вирджинии Сатир (Virginia Satir) и основателю гештальт-терапии Фрицу Фрица Перлса (Fritz Pearls), и на их основе сформировали серию методов, направленных на изменение подсознательных мыслительных реакций человека. Эта система широко применяется

в коучинговых техниках различных сфер деятельности, включая лайф-коучинг, спортивный коучинг, бизнес-коучинг и т. д.

A: Accept the Reality —

Принятие реальности

Далее поговорим о первой букве А — «Принятие реальности». Многие говорят: «Учитель Цзян, принять реальность слишком сложно, я не могу этого сделать. Я потерпел неудачу в инвестициях, потерял столько денег, не могу смириться с реальностью». Есть также родители, которые говорят: «Я не смог правильно воспитать ребёнка. Когда он был маленьким, я ругал его, и это травмировало сына. Сейчас у ребёнка депрессия. Я не могу простить себя и не могу принять ошибки, совершённые в прошлом».

Для начала давайте поговорим о том, почему вы не можете это принять? Мы должны выяснить причины неприятия, чтобы суметь принять реальность. Непринятие реальности имеет как положительные, так и отрицательные стороны. Принятие реальности тоже имеет как плюсы, так и минусы. Если плюсы принятия значительно превосходят минусы, вы, естественно, сможете это принять. Но если вы слишком сильно заикливайтесь на минусах принятия реальности, то, естественно, не сможете этого сделать. Как правило, неспособность принять реальность часто является результатом заикливания на мелочах и искажений в восприятии. Метод ABCD «Внутренний тренер уверенности» — это способ, который поможет вам исправить привычные модели мышления и устранить искажения в восприятии.

Например, вы допустили одну серьёзную ошибку в суждении, которая привела к очень серьёзным последствиям. У меня был один клиент из Канады, который пять лет назад продал дом, чтобы инвестировать деньги, но впоследствии понес убытки, а за последние пять лет цены на недвижимость значительно выросли. Только потери от падения цен на недвижимость составили 500 тысяч. Ещё 200 тысяч он потерял на инвестициях. Итоговые убытки составили 700 тысяч. Он не мог смириться с этой реальностью, но и изменить её не мог. В последнее время у него не ладилось на работе, жена его не понимала, и, обдумывая своё безнадёжное будущее, он впал в депрессию.

Что же делать? Это уже произошло, и если вы не примите это, ваша депрессия только усугубится. В состоянии депрессии вы плохо спите по ночам, днём не можете сосредоточиться на работе, возможно, ещё беспокоитесь о том, сможете ли найти новую работу, если потеряете эту, — и так попадаете в замкнутый круг.

Главный минус принятия реальности заключается в том, что он будет считать себя слишком никудышным и глупым. «Если я действительно настолько глуп, то не смогу конкурировать в этом мире, жена будет мной презирать, дети тоже будут мной презирать». Именно по этой причине он не может с этим смириться. На самом деле это не то, о чём он думает рационально, а бессознательная деятельность его подсознания. Это в значительной степени связано с его низким чувством безопасности. Чем ниже у человека чувство безопасности, тем сложнее ему принять свои ошибки. Во время индивидуальных консультаций я помогаю ему укрепить это чувство. Я даю ему понять, что на самом деле он в безопасности — даже если он потерял 700 тысяч, он всё равно в безопасности. Теория чувства безопасности подробно обсуждается в последующих главах этой книги.

Если он осознает, что даже потеряв столько денег, он в безопасности, и даже совершив такую глупую ошибку, он в безопасности, ему будет легче принять реальность. Каждый человек совершает глупые ошибки. Важно не то, чтобы избегать ошибок, а то, чтобы учиться и расти на них. Тогда эта глупая ошибка станет мудростью в вашей жизни, а не поводом постоянно наказывать себя за прошлые промахи, из-за которых вы не можете спать, испытываете тревогу и совершаете всё новые и новые ошибки.

Эта книга учит тому, как правильно относиться к ошибкам, чтобы каждая из них стала ступенькой на пути вашего прогресса и роста. Каждый совершает ошибки, но именно ваше отношение к ним после совершения определяет их значение и то, стоила ли эта ошибка того. Если после совершения ошибки вы сможете рассматривать её в соответствии с принципом ABCD, то чем крупнее будет ошибка, тем больше будет ваш рост и выгода. Если следовать вашему прежнему образу мышления, то чем больше убыток от инвестиций, тем сильнее удар по вам, тем больше ущерб, и тем хуже будут последствия. Проблема не в том, принимаете ли вы реальность, а в том, как вы её принимаете. Применяя метод коучинга ABCD для принятия реальности, ваши прошлые неудачи станут вашим ценным жизненным достоянием.

Рассмотрим ещё один пример неприемлемой реальности. Допустим, есть мать, которая в детстве не смогла правильно воспитать своего ребёнка, и теперь у ребёнка депрессия, тревожность или он отличается от обычных людей; она просто не может простить себе свои ошибки — принцип здесь тот же. Если вы не принимаете реальность — будь то реальность своих прошлых ошибок или реальность депрессии у ребенка — вы будете испытывать тревогу. А если вы тревожитесь, то, видя, что ребенок не такой, как вы хотели бы, вы будете ещё больше нервничать. Поможет ли ваше нервничание общению между вами и ребенком? Определённо нет. А значит, проблемы вашего ребенка станут ещё серьезнее?

Что же делать? Примите реальность. Как принять реальность? Вы должны признать, что когда-то совершали ошибки, и не только признать это, но и простить себя за них, ведь каждый человек совершает ошибки. Нет ни одного человека, который бы не ошибался. Самое главное — это то, с каким отношением мы подходим к этой ошибке после того, как её совершили. Мы не должны постоянно пытаться избежать ошибок — ошибаться можно. Главное — не позволить, чтобы «ошибка» как ценная интеллектуальная инвестиция пропала зря. После совершения ошибки достаточно просто извлечь из неё урок, расти и развиваться.

Это распространённое заблуждение многих родителей. Мы должны позволять другим совершать ошибки, в том числе и самим, — чем больше ошибок, тем лучше. Согласно принципам метода психологического коучинга «ABCD», чем больше ошибок вы совершаете, тем больше у вас будет возможностей для роста в будущем. То же самое касается и воспитания детей родителями. Те дети, у которых возникают проблемы, выросли в семейной обстановке, где родители были очень строгими и не позволяли детям ошибаться, когда те были маленькими. Нет ничего страшного в том, что ребенок совершает ошибку; главное — то, как вы будете об этом думать после того, как ребенок ошибся, и как вы поможетете ему понять суть этой ошибки. Для этого существуют определенные методы. Хорошо изучив теорию уверенности ABCD, вы естественным образом найдете свой собственный подход.

Рассмотрим ещё одну ситуацию, когда человек не может принять реальность. Это неспособность принять обиды, нанесённые вам другими людьми в прошлом. Вы не можете смириться с тем, что родители в детстве относились к вам несправедливо, что они проявляли пристрастие, не любили вас, а к старшему брату, старшей сестре или младшему брату, младшей сестре относились лучше. Принцип тот же: это нужно принять. Ведь это уже произошло — 10 или 20 лет назад. Непринятие будет причинять вам страдания, мешать спать, вызывать гнев — и не принесет никакой пользы. Некоторые люди не могут смириться с расставанием с девушкой, с тем, что их бросил парень, или с тем, что у мужа есть роман на стороне. Все эти события, которые уже произошли, необходимо принять. Нам нужно сначала принять реальность, а уже потом решать проблему.

Ведь если не принять это, проблема станет ещё сложнее для решения. Например, если вы расстались с парнем, примите реальность и найдите кого-то получше — так проблема будет решена. Вы принимаете расставание без обиды, настроение улучшается, вы извлекаете уроки из опыта, и если у вас есть недостатки, стараетесь исправиться и стать лучше, а затем начинаете всё сначала — разве это не лучший способ решения проблемы? Поэтому то, что уже

произошло, каким бы печальным это ни было, нужно принять. Если в детстве родители были с тобой несправедливы, ты должен это принять. Как принять? Потому что твои родители не учились, как быть хорошими родителями, а ошибки совершают все. Разве ты сам не совершаешь ошибок? Ты должен позволять себе ошибаться, и в то же время позволять ошибаться другим. Принятие — это первый шаг к изменению.

Преимущество принятия в том, что твоя внутренняя сила усилится, ведь если ты не принимаешь ситуацию и не можешь её изменить, у тебя не будет внутренней силы. Если ты очень хочешь чего-то добиться, но не можешь этого сделать, у тебя не будет внутренней силы. Если ты очень хочешь продолжить отношения с парнем, но не можешь этого сделать и не можешь это принять, у тебя не будет силы. Без внутренней силы вы не сможете ничего делать как следует. Вы не сможете сосредоточиться на учебе или чтении, у вас не будет настроения на работу, и вы будете часто ошибаться. Хотя бы и хотели заняться спортом, вам будет лень даже пошевелиться. У вас не хватит сил найти нового парня или девушку, и так вы попадёте в замкнутый круг. Принятие реальности — это первый шаг к тому, чтобы вырваться из этого замкнутого круга.

Теория ABCD призвана помочь вам перевести свои мысли, эмоции, поведение и результаты в благотворный цикл. Принятие — ключ к прерыванию порочного круга, и это первый шаг. Многие люди не принимают реальность, и зачастую это происходит из-за страха. Они говорят: «Если я это приму, то почувствую себя слишком плохой. Мой парень меня бросил, и если я это приму, то это будет означать, что я действительно недостаточно хороша. Иначе зачем бы ему было со мной расставаться?» На самом деле это не так. То, что твой парень с тобой расстался, не означает, что ты недостаточно хороша. То, что парень с тобой расстался, возможно, означает, что ты не соответствовала его стандартам, но это не доказывает, что ты недостаточно хороша. Даже если ты не соответствовала его стандартам, ты всё равно достаточно хороша. Тебе просто нужно соответствовать стандартам другого мужчины, который тебе понравится. Если пока не можешь его найти, просто продолжай искать.

В мире на любой вкус найдётся своя красота. Если ты худенькая, кому-то нравятся худенькие; если ты полноватая, кому-то нравятся полноватые. То, что ты это приняла, не означает, что твоё чувство безопасности снизится. Все страхи — ложные, они плод твоего воображения, они нереальны. Ты думаешь, что, если примиришься с этим результатом, это будет для тебя провалом. Нет, самое большее, что можно сказать, — это то, что ты когда-то потерпела неудачу, но твоя жизнь не закончилась. Какая разница, если это временная неудача? Просто учись и расти на своих ошибках.

Что касается чувства безопасности, в этой книге есть ещё одна глава, посвящённая тому, почему ты будешь в безопасности, даже если примешь реальность.

B: Believe in Yourself — Верь в себя

Верь, что ты уже достаточно хорош, верь, что сможешь добиться успеха. Мышление имеет несколько уровней — это очень важная концепция. Например, «сегодня довольно хорошая погода» — это один из уровней мышления. Это очень поверхностный уровень, представляющий собой описание объективных явлений. За утверждением «погода довольно хорошая» скрывается более глубокий уровень мышления: возможно, «погода хорошая, поэтому у меня хорошее настроение». За мыслью «у меня хорошее настроение» стоит следующая: «Если я пойду на переговоры с клиентом, вероятность успеха увеличится» — это мысль более глубокого уровня. За этой мыслью может следовать: «Мой бизнес будет идти всё лучше и лучше». Следующая мысль может быть такой: «То, что бизнес идёт всё лучше, доказывает, что я успешный человек». Каждый из нас стремится к самоутверждению. Есть ещё более глубокий уровень: «Я могу управлять своей судьбой, я конкурентоспособен в этом мире, и поэтому я в безопасности». Безопасность — это самая глубокая из всех мыслей.

Когда я говорю «верить в себя», я имею в виду веру на разных уровнях мышления. Вера в то, что я смогу добиться успеха в этом деле, — это один из уровней веры. На самом деле такая вера является довольно поверхностной. Есть ещё один вид веры в себя, более глубокий и важный: это вера в то, что даже если дело не увенчается успехом, я всё равно остаюсь замечательным человеком. Когда я говорю «верь в себя», я не имею в виду веру в то, что это дело удастся. Если верить только в то, что дело удастся, такая вера на самом деле ненадежна. Но если верить в то, что даже в случае неудачи ты всё равно достаточно хорош, — вот тогда такая вера обретает силу.

Ведь мышление имеет разные уровни, и можно мгновенно переходить с одного уровня на другой. Я говорю: «Верь в себя». Сначала ты можешь поверить в то, что это дело удастся, поверить в то, что его успех будет иметь большое значение для твоей будущей жизни — это один вид веры. Но как я могу гарантировать успех? Честно говоря, в этом мире нет ни одной вещи, успех которой был бы гарантирован на 100 %. Даже олимпийский чемпион, пока не завоевал олимпийскую медаль, не может гарантировать, что он обязательно добьётся успеха. Почему? Потому что он не знает, кто его соперник, и не знает, на каком уровне соперник выступит сегодня. Как он может гарантировать себе успех?

В мире нет ни одного человека, который мог бы на 100 % гарантировать успех. Успешные люди верят, что смогут добиться успеха, но не на 100% — может быть, на 90%, может быть, на 99%, но ни один человек не уверен на 100%. Некоторые говорят, что верят на 100%, но если вы действительно спросите их, они, возможно, скажут: «Честно говоря, на самом деле в тот момент я не мог сказать, что был уверен на 100%». До достижения успеха никто не может на 100% верить в то, что ему удастся. Самое главное, что даже если успех не будет стопроцентным, они приложат 100 % усилий — в этом можно быть уверенным. Ведь эти усилия полностью зависят от вас, а вот успех — нет.

Ещё важнее верить в то, что, даже если я вложил 100 % усилий, но в итоге не добился успеха, я всё равно верю, что я достаточно хорош. Вот в чём заключается более глубокая вера. Я надеюсь, что у вас будет такая степень веры в себя: я приложил 100 % усилий, потратил на это 10 лет, и даже если в итоге я не получил желаемого результата, я всё равно в порядке. Потому что в этом процессе я многому научился, это помогло мне расти и обогатило мой жизненный опыт, так что всё равно всё хорошо. Я потратил 10 лет, и в итоге компания обанкротилась, но я не потерпел неудачу, потому что этот опыт обогатил мой жизненный багаж. Я не завоевал олимпийскую медаль, но расширил круг общения, расширил кругозор, завел много друзей — и даже если ты не достиг того результата, к которому стремился изначально, ты всё равно достаточно хорош, ты всё равно молодец.

Когда мы размышляем о том, чтобы «верить в себя», нужно расширить свой кругозор; как только это произойдет, поверить в себя станет гораздо проще. Конечно, успех — это лучше, но и без него — тоже хорошо. Я говорю о такой вере в себя. Раньше я говорил о принятии реальности, а теперь к этому нужно добавить ощущение, что ты достаточно хорош. Верить в то, что ты достаточно хорош, — это безусловное признание своей достаточности. Если тебе кажется, что безусловно верить в свою достаточность не получается, ты можешь найти на сайте несколько причин, доказывающих, что ты достаточно хорош. Верить в то, что ты достаточно хорош, — это, по сути, процесс самогипноза, процесс самообмана. Я идеалист, и это лежит в основе моей «теории прагматического идеализма». Процесс поиска причин, чтобы обмануть самого себя, поиска доказательств того, что ты достаточно хорош, — это и есть процесс твоего личностного роста. На самом деле, когда ты считаешь себя недостаточно хорошим, ты тоже обманываешь самого себя.

Вы можете сказать: «Я ни на что не годен, ничего не добился». Допустим, вам всего 20 лет, и вы считаете, что ни на что не годны. Вы не поступили в университет, не нашли работу, у вас мало друзей. Но даже в таком случае вы можете поверить, что вы достаточно хороши. Как в это поверить? «Мне всего 20 лет, я ещё молод, жизнь только начинается». Если вы красивы, вы можете сказать: «Я красив, поэтому я достаточно хорош». Если ты некрасивый, но родители всё ещё содержат тебя, папа с мамой не бросят тебя, значит, ты достаточно хорош. Даже если твои родители собираются выгнать тебя из дома, ты сможешь найти множество причин, чтобы доказать, что ты достаточно хорош. Например: «Я здоров, значит, я достаточно хорош». Если у тебя рак, ты можешь сказать: «Я всё ещё жив, значит, я достаточно хорош». Расширь свой кругозор, и ты найдёшь множество причин, чтобы доказать, что ты достаточно хорош.

C: Clean Memory — Очищение памяти

Почему многие люди считают себя недостаточно хорошими и не верят в себя? Неверие в себя возникает из-за отсутствия опыта успеха, поэтому они не верят в себя. Очищение/изменение воспоминаний может помочь тебе перейти от неверия в себя к вере в себя.

Вы сейчас не верите в себя, потому что с детства не верили в себя. Вы с детства не верили в себя, потому что ваши родители с самого начала не доверяли вам. Поведение и наставления ваших родителей привели к тому, что вы не верите в себя. Воспоминания о нескольких важных событиях в вашей жизни оставили глубокий след, из-за чего вы не можете поверить в себя и сформировать убеждение в своей ценности. Один из способов решить эту проблему — изменить воспоминания.

Вы, возможно, спросите: как вообще можно изменить воспоминания? Воспоминания можно изменить. Проще говоря, воспоминания человека состоят из звуков, образов и ощущений. Вспомните что-нибудь из детства: в вашем воображении возникнет картинка, к которой, возможно, присоединятся звуки, а также эмоции радости или боли. Возможно, в детстве вас бил отец, или над вами издевались другие дети, или вас унижал учитель — все эти воспоминания сопровождаются образами. Конечно, прошло много времени: у некоторых эти картинки остаются очень чёткими, а у других, возможно, стали довольно размытыми. Чем чётче картинка воспоминания, тем сильнее ваши эмоции. Если сделать эту картинку размытой, эмоции ослабнут. В этой картинке самое важное — ваш облик, потому что именно он наиболее непосредственно влияет на ваши эмоции. Достаточно изменить эту картинку, изменить звуки или изменить эмоции — и ваше воспоминание изменится.

Так как же изменить эту картинку? Допустим, изначально вы сидели, сжавшись, и плакали, прижавшись в углу — это та картинка, которая сейчас у вас в голове. Вы можете напрямую изменить эту картинку. Эту картинку можно изменить самостоятельно, просто раньше вы никогда не задумывались о том, что это возможно. Вы можете изменить свой облик в этом воспоминании. Звук, изображение и эмоции — всё это можно изменить. Достаточно изменить один из этих трёх элементов, и остальные два изменятся синхронно.

Например, если вы вспоминаете какое-то событие из детства, которое вас очень огорчает, вы можете прямо изменить образ себя в этом воспоминании. Часто дело не в том, что вы не можете изменить воспоминание, а в том, что не хотите этого делать. Вы боитесь, что, изменив это воспоминание, вы «зарастите рану и забудете боль», и боитесь, что в будущем вас снова ранят. Многие люди не хотят менять воспоминания, чтобы защитить себя. Решение заключается в том, чтобы осознать: вы абсолютно в безопасности. Как только это чувство безопасности сформируется, желание изменить воспоминание значительно усилится. Повышение чувства безопасности человека — это суть метода «ABCD» для развития уверенности в себе.

Есть один способ, с помощью которого можно относительно легко изменить свои воспоминания. Это сначала изменить своё эмоциональное состояние: когда вы находитесь в хорошем настроении, переработайте печальные сцены из своего детства. Так это будет гораздо проще. На самом деле, когда я провожу гипнотическую очистку воспоминаний, я именно этим методом помогаю клиентам изменять их воспоминания. Ведь когда вы в хорошем настроении и вспоминаете события из детства, ваше нынешнее эмоциональное состояние влияет на эмоции, связанные с воспоминаниями из детства. Вы также можете изменить голос в этом воспоминании: превратить голос отца, ругающего вас, в смешной, забавный голос, похожий на голос Дональда Дака. Вы также можете изменить лицо отца, сделав его таким, что при одном только взгляде на него вам станет смешно. Самое главное — изменить себя в этом воспоминании. Если отец бил вас, вы можете представить себя сильным и смелым. Таким образом, ваше воспоминание изменится, или, можно сказать, очистится.

Здесь я просто рассказываю об одном простом принципе. Чтобы научиться правильно изменять воспоминания, требуется определённое время тренировок. У некоторых людей хорошая сообразительность, и, возможно, поняв этот принцип, они сами придумают, как это сделать. Если же сообразительность не очень хорошая, то, возможно, понадобится специальное обучение. Конечно, с помощью профессионала изменить воспоминания — дело очень простое. На самом деле это и есть мой секретный приём. Многие люди, страдающие депрессией и тревожностью, быстро избавились от этих состояний именно потому, что я с помощью гипноза изменил несколько их очень печальных воспоминаний.

Есть ещё один способ изменения воспоминаний, который вы можете применить самостоятельно, — это изменение смысла события. Вы до сих пор помните некоторые события из прошлого, потому что за каждым из них для вас стоит какой-то смысл. Если бы в событии не было никакого смысла, вы не стали бы тратить силы на то, чтобы его запомнить. Смысл этого события заключается в том, что оно заставляет вас верить в что-то особенное. Например, в детстве отец бил вас. Значение этого события для вас, возможно, заключалось в том, что «папа и мама меня не любят» — это вывод, к которому вы пришли в детстве, и именно в этом заключается значение этого события.

Возможно, ваши родители никогда не хвалили вас, и вы интерпретировали это как «я недостаточно хорош», «родители меня не принимают», «я не достоин любви». Это вывод, к которому вы пришли в детстве, и именно в этом заключается значение этого события для вас. Если вы сможете изменить этот смысл, придав ему положительный и конструктивный характер, ваши воспоминания изменятся. Более того, изменение воспоминаний станет уже не столь важным. Ведь конечная цель изменения воспоминаний — изменить смысл самого события. Если вам удастся сразу изменить смысл события, то даже если воспоминания останутся прежними, это не будет иметь значения. Ваши воспоминания изменятся сами собой. Когда ты будешь вновь вспоминать об этих событиях, тебе станет не так тяжело. Более того, если раньше ты считал своего отца отвратительным человеком, то, изменив значение этого события, ты почувствуешь, что он, кажется, не так уж и плох, и, возможно, даже проникнешься к нему сочувствием. Ведь у него плохой характер, а таким людям живется очень тяжело. Возможно, ты будешь думать именно так.

Изменить смысл события — значит дать ему новую интерпретацию. Какую интерпретацию? Конечно, в лучшую сторону, в позитивном и конструктивном ключе. Если вы хорошо поймёте мою теоретическую систему, давать положительную интерпретацию станет гораздо проще. Достаточно просто принять реальность и считать себя достаточно хорошим человеком — тогда давать положительную интерпретацию станет гораздо проще. Как интерпретировать? Интерпретации могут быть самыми разными, но они должны быть позитивными. Все интерпретации в конечном итоге должны сводиться к тому, что я уже достаточно хорош. Возможно, когда твой отец бил тебя, он называл тебя «придурком», потому что ты ругался на улице или совершил какую-то ошибку, из-за которой он почувствовал себя опозоренным. Даже если он назвал тебя «ублюдком», ты должен сказать себе: «Я не ублюдок, я просто немного озорной». В детстве ты украл у отца деньги, чтобы купить что-нибудь поесть. В этом нет ничего страшного. Многие дети так поступают, потому что они ещё не понимают, что такое ответственность.

Когда ребенок ворует деньги у родителей, это, конечно, плохо, но не стоит делать из мухи слона. Однако многие родители жестоко избивают ребенка, чтобы он навсегда запомнил: нельзя воровать. Такое суровое наказание, возможно, действительно заставит ребенка запомнить и в будущем не осмелится воровать, но у такого человека, когда он вырастет, возникнет множество психологических проблем. У меня когда-то был клиент с тяжелой депрессией, который в детстве украл у отца деньги и купил на них какую-то игрушку. Возвращаясь домой с только что купленной игрушкой, он был очень счастлив. По дороге его обнаружил отец и жестоко избил.

Во время сеанса психотерапии я сказал ему: «Ты должен простить себя за то, что в детстве взял у отца деньги на игрушку. В этом нет ничего страшного». Он ответил, что не может простить себя, и добавил, что отец поступил правильно, избив его. Он сказал: «Отец избил меня, поэтому я запомнил это и больше никогда не буду воровать». Я сказал: «То, что твой отец наказал тебя таким образом, — это и есть причина твоей депрессии. Сейчас он не может простить ни своих ошибок, ни ошибок своей жены, он чрезвычайно принципиален, что впоследствии привело к проблемам в браке и депрессии». Я не говорю, что когда ребенок ворует деньги у родителей, это хорошо. Лучший способ — это когда родители выясняют, почему ребенок взял их деньги без их согласия. Было ли это поступком, вызванным незнанием, или же вы обычно слишком строги с ребенком. Как после того, как ребенок совершил ошибку, без применения наказания дать ему понять, что так поступать нельзя. Это то, чему родители должны учиться и в чем должны расти.

Обязательно нужно позволять детям ошибаться. Каждому из нас нужно позволять себе ошибаться, а также позволять ошибаться другим. Если у вас будет такое отношение — позволять себе ошибаться и позволять родителям ошибаться — то изменить значение события станет гораздо проще. Интерпретация событий, по сути, заключается в том, чтобы позволять другим ошибаться и позволять себе ошибаться. Если вы просто позволите другим ошибаться и позволите себе ошибаться, то даже если вы сами совершили ошибку, ваше восприятие этого события легко изменится, потому что оно уже не будет казаться таким страшным, и исправить его станет гораздо проще.

D: Do It — Приступите к действию

Это самый важный этап. Все вышесказанное в конечном итоге служит подготовкой к тому, чтобы вы перешли к действию. Если вы просто лежите в постели и думаете, что с вами всё в порядке и вы в безопасности, этого далеко не достаточно.

Однажды я проводил психологическую консультацию для своей мамы. Она жила дома одна, не любила общаться с людьми, но при этом чувствовала себя одинокой. Она сказала, что у неё есть проблема: ей постоянно не нравятся другие люди. У моей мамы есть небольшая доля сообразительности и некоторые способности. Я сказал ей: «Ты не можешь терпеть других людей из-за своего комплекса неполноценности. У тебя есть некоторые способности, но в сочетании с комплексом неполноценности ты не можешь терпеть других. Тебе кажется, что этот человек говорит глупости, а тот одет так некрасиво». Если бы у тебя не было комплекса неполноценности, ты бы не придиралась к проблемам других, а скорее сочувствовала бы их недостаткам. Человек, который в глубине души считает себя недостаточно хорошим, будет любить искать недостатки в других и придираться к ним. Услышав это, она сказала: «Да, да, да», — в молодости она действительно всегда считала себя недостаточно хорошей. Все вокруг говорили, что она прекрасна, но она сама просто не считала себя достаточно хорошей.

Если человек уверен в себе и в глубине души считает себя достаточно хорошим, он привыкает видеть свои достоинства и обращать внимание на достоинства других, а не на их недостатки. Это основная мысль, которую я ей объяснил. Она посчитала, что я очень хорошо объяснила эту идею, и тогда я записала для неё пятиминутный текст для самогипноза, который попросила её записать и читать каждый день. Тогда она сказала мне, что если чтение этого текста поможет ей поправиться, то она готова прочитать его даже тысячу раз. Ведь она изначально была верующей буддисткой и каждый день читала молитвы.

Через три-четыре дня я спросил её, помогло ли ей чтение этого текста. Она ответила, что немного помогло: когда она доходила до определённых фраз, в душе происходили небольшие изменения, появлялось ощущение тепла. Через неделю я позвонил ей и спросил, как у неё дела. Она ответила, что особых изменений нет. Я спросил: «А ты выходила на улицу и разговаривала с людьми?» Она ответила, что нет. Я сказал: «Тебе нужно это делать. Просто говорить себе: „Мне уже достаточно хорошо, мне уже достаточно хорошо“ — бесполезно. Тебе нужно действовать: общаться с людьми, обращать больше внимания на достоинства других и на свои собственные, а затем взаимодействовать с ними в разговоре. Только если твои действия будут соответствовать словам, ты действительно поправишься».

Я сказал: «Начиная с сегодняшнего дня, ты должна пообщаться с пятью людьми. Не обязательно разговаривать, но, по крайней мере, выйди из дома, увидишь кого-то — кивни и улыбнись. Если ты кивнула и улыбнулась, а собеседник не ответил тебе кивком, ничего страшного — считай, что одно задание выполнено, и иди к следующему. На самом деле, если ты киваешь и улыбаешься другим, даже твоим врагам, они, скорее всего, ответят тебе тем же». Разве что он тебя не заметил. Если он кивнёт и улыбнётся в ответ, ты можешь коротко рассказать о том, что у тебя происходит. Если он обедает, поговори с ним о еде. Если он работает — о работе. Если он с детьми — о детях. Так можно завязать разговор. Если он хочет поговорить — пусть говорит, если не хочет — не надо. Я сказал, что ты должна каждый день отчитываться передо мной.

Было уже 22:00, я уже собирался ложиться спать, как она позвонила мне. Я спросил: «В чём дело?» Она ответила: «Разве ты не просил меня отчитываться перед тобой?» Она сказала, что сегодня перевыполнила задание. Вышла на улицу и сама поздоровалась со многими людьми. Я спросил её, как она себя чувствует. Она ответила, что раньше обычно не здоровалась с людьми сама, а начинала разговор только тогда, когда кто-то первым заговаривал со мной. «А сегодня, увидев людей, я приветствовала их ещё издали. Раньше, когда со мной

заговорили, я испытывала радость на 3 балла, а сегодня, когда я сама поздоровалась с людьми, моя радость составила 6 баллов».

Вот как, когда действия следуют за намерениями, результаты меняются: её уверенность в себе укрепились, и она стала сильнее чувствовать, что она достаточно хороша. Поскольку она может активно взаимодействовать с другими, у неё станет больше друзей, а чувство одиночества уменьшится. Так формируется благотворный круг. Поэтому самое главное — это действовать.

Вы слышали о «законе притяжения»? Проще говоря, то, во что вы верите, в конечном итоге обязательно проявится и будет притянуто в вашу жизнь. Я верю в закон притяжения. Но почему у некоторых людей закон притяжения не работает? Дело в том, что они упускают самый важный момент: их действия не следуют за их мыслями. Применить закон притяжения, не предпринимая действий, невозможно. Только когда действия следуют за мыслями, закон притяжения начинает действовать.

Так какие же действия вам нужно предпринять? Когда мы действуем, мы должны действовать в направлении желаемой цели. Какова ваша цель? Например, если я хочу завести больше друзей, мне нужно предпринимать много действий, направленных на завязывание дружбы. Если я хочу обрести уверенность в себе, мне нужно предпринимать больше действий, демонстрирующих уверенность. Если я хочу быть здоровым, мне нужно предпринимать много действий, которые сделают моё тело более здоровым. Наши действия должны соответствовать нашим целям. Конечно, ваши цели должны быть хорошими, это должны быть цели, которых вы хотите достичь, а не те, которых вы не хотите.

Каковы ваши желаемые цели? Счастье — это ваша желаемая цель, здоровье — ваша желаемая цель, успех — ваша желаемая цель, больше друзей — ваша желаемая цель, благополучие — ваша желаемая цель, выполнение поставленных задач — ваша желаемая цель. Свобода, легкость и душевное спокойствие — это ваши желаемые цели, и мы должны действовать, ориентируясь на то, чего хотим.

Что такое цели, которых вы не хотите? Цели, которых вы не хотите, — это, как правило, те вещи, о которых вы думаете, когда испытываете тревогу. В моменты тревоги вы, возможно, думаете о неудаче — а неудача — это цель, которой вы не хотите. В моменты тревоги вы, возможно, думаете: «Не изменит ли мне муж?» Измена мужа — это не та цель, которой вы хотите. Вы беспокоитесь, что муж разведется с вами, но развод — это не та цель, которой вы хотите. Не будут ли издеваться над вашим сыном? Издевательства над ребенком — это не та цель, которую вы хотите достичь. Вы не можете постоянно думать об этих вещах. Как только вы начинаете думать об этих неприятных вещах, вы начинаете испытывать тревогу, а действия, предпринятые под влиянием тревоги, с большой вероятностью приведут к плохим результатам, и так вы попадаете в замкнутый круг.

Просто сосредоточьтесь на том, чего вы хотите достичь, и действуйте в соответствии с этим. Если вы верите, что вы достаточно хороши, и верите, что то, что вы хотите сделать, может увенчаться успехом, вам будет гораздо легче приступить к действиям.

Еще одна хорошая новость. Даже если вы не верите в успех, но просто начнете действовать, вы все равно сможете добиться успеха. Многие говорят, что нужно верить в свой успех, чтобы добиться его. Но даже не веря в свой успех, вы всё равно можете добиться успеха — главное, чтобы вы действовали. Просто если вы верите, что сможете добиться успеха, вероятность того, что вы начнёте действовать, будет выше, а значит, и вероятность успеха значительно возрастёт. Часто слышу, как люди говорят: «Сначала я не верил, что у меня получится, но всё равно сделал это, и в итоге мне действительно удалось». Успех не зависит от того, верите ли вы в него или нет; главное — это то, начали ли вы действовать.

Вот, например, моя мама. Я пошутил с ней: «Если ты будешь так поступать, через год-два ты станешь душой компании». Моя мама живёт в деревне. Я сказал: «Если ты будешь

так поступать каждый день, тебя узнают во всех соседних деревнях, потому что только ты, пообедав и не имея ничего лучше делать, сама подходишь к людям и заводишь разговор». Она не верила, что у неё есть коммуникабельные навыки. Я ответил: «Неважно, веришь ты в это или нет, главное — действовать». Если ты просто начнёшь действовать, со временем твоё недоверие постепенно сменится верой.

В этом заключается основная теория метода психологического коучинга «ABCD» для развития уверенности в себе. Четыре шага ABCD представляют собой взаимосвязанную систему, замкнутый цикл. Действуя в соответствии с этой логикой, вы войдете в благотворный цикл, и с каждым днём будете становиться всё лучше, увереннее и счастливее.

Теория практического идеализма

Люди, родившиеся в материковом Китае, обычно принимают марксистское материалистическое мировоззрение: материя определяет сознание. Противоположностью этому является идеалистическое мировоззрение: сознание определяет материю. Я получил образование в области естественных и технических наук, прожил и работал в материковом Китае почти 30 лет и когда-то был типичным материалистом. Однако, изучив психологию, в особенности НЛП (нейролингвистическое программирование) и техники гипноза, я пришёл к выводу, что идеалистическое мировоззрение на самом деле более практично, поэтому я ввёл новый термин — «практический идеализм».

Полное название НЛП — «Нейролингвистическое программирование» (Neuro-linguistic programming). Согласно теории НЛП, привычки мышления человека можно изменить путем модификации связей в нейронных сетях. У НЛП два основателя: Ричард Бэндлер (Richard Bandler) и Джон Гриндер (John Grinder). Они подражали трём мастерам: мастера гипнотерапии и основателю школы гипнотерапии Эриксона Милтону Хайланду Эриксону (Milton Hyland Erickson), мастера семейной терапии Вирджинии Сатир (Virginia Satir), а также основателю гештальт-терапии Фрицу Фрица Перлса (Fritz Pearls). В результате они разработали ряд методов, позволяющих изменять подсознательные мыслительные реакции человека. Эта система широко применяется в коучинговых техниках различных сфер деятельности, включая лайф-коучинг, спортивный коучинг, бизнес-коучинг и т. д.

У каждого человека есть своё собственное мировоззрение, и наше мировоззрение — это, по сути, карта, по которой мы живём в этом мире. Для обычного человека обсуждение того, правильно ли мировоззрение или нет, не имеет значения; гораздо важнее то, какое мировоззрение более полезно в той среде, в которой вы сейчас находитесь, то есть насколько эффективно ваша карта направляет вашу жизнь. Исходя из моего опыта изучения психологии и работы в качестве психологического коуча на протяжении последних нескольких лет, я пришёл к выводу, что идеалистическое мировоззрение имеет большее практическое значение для обычного человека, особенно для тех, чьи условия взросления в прошлом были неидеальными; именно поэтому я назвал эту теорию «практическим идеализмом».

Для начала давайте посмотрим, как формируется мировоззрение. Когда вы только родились и появились на свет, ваше представление об этом мире и о себе самом было пустым. Постепенно родители учат вас, как нужно есть и как следует говорить. По взгляду и интонации родителей вы понимаете, что правильно, а что нет. Примерно к пяти годам формируется ваше представление о себе, то есть ваша идентичность, и основная мировоззренческая система.

В процессе нашего взросления отношение родителей к ребенку оказывает огромное влияние на самооценку и мировоззрение человека. Если ваши мама и папа относятся к вам с поддержкой, то при ваших успехах они будут похвалить вас, а когда вы совершаете ошибки — продолжают вас поддерживать. В таком случае ты будешь чувствовать себя хорошо и, повзрослев, станешь уверенным в себе человеком. А если твои родители относятся к тебе критически и наказывают тебя, всегда замечая твои недостатки и реагируя на ошибки критикой и наказаниями, то ты будешь считать себя плохим и, скорее всего, в будущем станешь неуверенным в себе человеком.

Давайте посмотрим, чем отличаются дети, воспитанные родителями, которые поощряют, и теми, которые критикуют: представьте двух человек с одинаковыми условиями жизни, одинаковой внешностью, ростом, интеллектом и результатами экзаменов — оба всегда получают по 70 баллов. Разница заключается лишь в отношении родителей к детям: одни родители критикуют, а другие поощряют.

Если родители относятся к ребенку критически, они будут уделять больше внимания его недостаткам. Если ты каждый раз получаешь 70 баллов, родители могут сказать ребенку: «Ты сдавал экзамен столько раз, но почему я так и не вижу ни малейшего прогресса?» Говоря такие слова, родители как бы дают понять ребенку, что считают его недостаточно хорошим. А в детстве родители — являются для тебя авторитетом, и ты бессознательно веришь всему, что они говорят или намекают. Если это повторяется много раз, ты начинаешь верить, что действительно недостаточно хорош. И когда ты считаешь себя недостаточно хорошим, и это убеждение проникает в твое подсознание, ты больше не сомневаешься в его правдивости, а принимаешь его как само собой разумеющееся — и именно это определяет твоё восприятие собственной личности.

Потому что родители в процессе вашего взросления всегда обращают внимание на ваши недостатки, игнорируя ваши достоинства, тем самым приучая вас сосредотачиваться на своих недостатках. Вы видите в себе только то, что не достаточно хорошо, и, естественно, становитесь человеком, лишенным уверенности в себе — именно такого эффекта и добивается гипноз.

Однако если другой человек вырос в семье, где царили поддержка и любовь, то даже при получении 70 баллов за каждый экзамен родители, возможно, скажут: «Мой сын просто молодец — даже не прилагая особых усилий, он каждый раз набирает 70 баллов и не опускается ниже. Если бы он учился как следует, его оценки были бы ещё лучше». Родители видят в ребенке только достоинства, что равносильно гипнозу: они заставляют ребенка поверить в то, что он хорош. Такой ребенок будет очень уверен в себе; после многократного повторения убеждение в том, что он замечательный, проникнет в его подсознание, и у него сформируется положительное самовосприятие. Даже если позже в жизни он столкнется с трудностями, он не будет сомневаться в себе.

Модель мышления родителей — то, обращают ли они внимание на положительные или отрицательные черты ребёнка, — также формирует модель мышления ребёнка, определяя, на чём он будет сосредотачиваться при рассмотрении ситуаций: на положительном или на отрицательном. Если человек при рассмотрении проблем уделяет больше внимания положительным аспектам, он будет более оптимистичным и уверенным в себе. А если человек уделяет больше внимания отрицательным чертам, он станет пессимистичным и будет винить себя.

Давайте посмотрим, как эти два человека будут вести себя по-разному, когда вырастут, если, например, им придется выступить на групповом обсуждении:

А. Человек, который не очень хорошо себя оценивает, будет уделять больше внимания недостаткам своей точки зрения. Из-за чрезмерного сосредоточения на своих недостатках и страха провала он будет нервничать. Из-за нервозности он не сможет ясно изложить свою точку зрения, что, в свою очередь, может ещё больше усилить его нервозность и заставить его почувствовать себя полным неудачником. В итоге другие не поймут его или не согласятся с его точкой зрения, и результат выступления в групповой дискуссии подтвердит, что он действительно не справился.

В А тот, кто чувствует себя уверенно, во время выступления сосредотачивается на своих сильных сторонах, и даже если другие не согласны с его точкой зрения, для него это не имеет большого значения. Он смело высказывается, его мысли текут свободно, и он может проявить себя с лучшей стороны. Все понимают его, его точка зрения легко принимается, и результат доказывает, что он действительно хорош.

Как видно, самооценка человека — то, считает ли он себя достаточно хорошим или нет — влияет на конечный результат. Это простой пример того, как сознание определяет материю. Если вы считаете себя достаточно хорошим, вы попадаете в положительный цикл: становитесь всё смелее, увереннее в себе, а вероятность успеха растёт — такой человек может стать очень оптимистичным и уверенным в себе. А если вы считаете себя недостаточно хорошим, то легко попадаете в замкнутый круг, который может принести вам много неприятностей. Столк-

нувшись в жизни с серьёзными неудачами, вы не сможете их понять и даже можете впасть в депрессию.

Однако, независимо от того, считаете ли вы себя достаточно хорошим или недостаточно хорошим, для формирования такого убеждения вообще не существует объективного критерия. Вначале вы считали себя хорошим просто потому, что ваши родители привыкли видеть ваши достоинства: с детства они говорили вам, что вы хороший, и даже когда вы получали 70 баллов на экзамене, они все равно говорили, что вы хороший. Поскольку вы поверили словам родителей и считали себя хорошим, а также благодаря результатам ваших последующих действий, которые доказали, что вы действительно хороший. Если же вы считаете себя плохим, то это потому, что ваши родители с детства обращали внимание на ваши недостатки: когда вы получали 70 баллов на экзамене, они говорили, что вы плохи, а не потому, что вы действительно плохи. Но вы поверили словам родителей, и результаты ваших последующих действий подтвердили, что вы действительно недостаточно хороши.

Английское слово «belief» (убеждение) определяется следующим образом: «Признание того, что что-то существует или является правдой, особенно без доказательств». Убеждение — это то, что ты считаешь правдой, но что не обязательно является правдой. Однако убеждение существует в твоём подсознании, и как только твоё подсознание принимает его, мы больше не сомневаемся в его правильности, а считаем его само собой разумеющимся.

Если ты согласен с этим, то твоё самовосприятие не имеет объективных оснований — оно возникло из ниоткуда. Независимо от того, считаешь ли ты себя хорошим или недостаточно хорошим, это результат воспитания, обучения и гипноза, которым твои родители подвергали тебя в детстве — сознательно или бессознательно. Поскольку в детстве ты не был способен правильно оценивать слова родителей, ты поверил их выводам о тебе. То, что вы выросли, но по-прежнему считаете себя недостаточно хорошим, означает, что, став взрослым, вы по-прежнему верите в вывод, сделанный в ваш ущерб, когда вы ещё не могли соображать. Раз это убеждение доставляет вам столько неприятностей, почему бы нам не опровергнуть его и не выбрать убеждение, более благоприятное и позитивное для вас?

Вы можете сказать: «У меня действительно столько явных недостатков, разве я должен обманывать себя, что я достаточно хорош?» Другие поступают в престижные университеты, а я могу поступить только в третьесортный. Как заставить себя поверить, что я достаточно хорош? Это типичный вопрос. Многие думают, что для «хорошего» и «плохого» существуют чёткие критерии, но на самом деле в этом мире критерии «хорошего» и «плохого» — это иллюзия. Ма Юнь учился именно в третьесортном университете. Если бы тогда Ма Юнь, считая, что может поступить только в третьесортный университет, усомнился в себе, то позже у него никогда не хватило бы уверенности, чтобы основать «Алибаба».

Я хочу, чтобы ты поверил: уже сейчас ты достаточно хорош, только тогда у тебя появится сила изменить себя и стать лучше. Потому что вера в то, что ты достаточно хорош, введет тебя в положительный цикл: у тебя появится достаточно смелости, и ты осмелишься пробовать новое. Даже если попытка закончится неудачей, ты не будешь сомневаться в себе. Неудача в этом деле не доказывает, что ты неспособен. Для многих людей неудача — это конец дела. Но для тех, кто верит, что он достаточно хорош, неудача в одной попытке — это отправная точка для того, чтобы в следующий раз сделать всё правильно, и таким людям гораздо легче добиться успеха.

Как же изменить свои убеждения? Очень просто: измените или выберите новые критерии. Изменив свои критерии, вы введете свой образ мышления в положительный цикл, в котором позитивное мышление порождает активные действия, а результаты этих действий в конечном итоге доказывают вашу состоятельность, укрепляя ваши новые убеждения. Измените критерии, чтобы обрести силу.

Кто-то может спросить: как изменение или выбор нового стандарта может придать тебе силы? Вы чувствуете себя бессильным, потому что не можете достичь поставленных целей. Неспособность достичь целей приводит к ощущению бессилия. Изменив стандарты или выбрав те, которые вам по силам, вы почувствуете силу, когда достигнете результата. Прежде всего нужно обрести внутреннюю силу и поверить в возможность перемен, только тогда вы начнете действовать активно. Только так вы сможете становиться лучше и лучше, а ваши эмоции, поведение и результаты войдут в положительный цикл.

Тогда, даже столкнувшись с неудачей, вы не будете считать себя неудачником и не сдадитесь так легко. В случае неудачи извлекайте уроки, постоянно совершенствуйтесь и делайте своё дело как следует, а не вините в своём положении судьбу или окружающих. Так вы сможете добиться больших успехов. Жалобы на судьбу и окружающих только лишают вас сил, ведь вы не можете изменить ни окружающую обстановку, ни других людей. Самое страшное для человека — это ощущение внутренней беспомощности.

Суть идеализма заключается в вере в то, что сознание определяет материю.

Ма Юнь сначала придумал идею «сделать бизнес доступным для всех», и только благодаря этому позже появилась успешная платформа электронной коммерции Alibaba. У Стива Джобса сначала возникла идея создать смартфон, и только после этого появился iPhone.

В большинстве случаев мы сначала верим, что сможем что-то сделать, и только потом приступаем к делу. Что ещё важнее: даже если в итоге не получится, эта неудача не сломит вас, и только так вы осмелитесь попробовать что-то новое. Неудача в деле не доказывает, что вы неспособны; именно это даст вам силу в трудные моменты, когда другие сдаются, а вы сможете продолжать и в конце концов добиться успеха — в этом и заключается смысл «прагматического идеализма», который я предлагаю.

Слово «прагматический» было добавлено к термину «идеализм» потому, что в мире слишком много вещей, правильность или неправильность которых невозможно доказать. Раз так, то верьте в те мысли, которые вам на пользу, а не в те, которые вам вредят. Основная идея прагматического идеализма заключается в том, что независимо от вашего текущего положения, вы уже достаточно хороши. Исходя из этого, я хочу жить счастливее, добиваться большего успеха и становиться лучше.

Достаточно ли я хорош или нет — для этого нет объективного критерия. Можно применить подход «прагматического идеализма»: если ты сам считаешь себя достаточно хорошим, значит, так и есть. Ведь когда ты считаешь себя достаточно хорошим, это приносит тебе счастье и уверенность в себе. Кто-то может сказать: «Ты даже работу не можешь найти, с какого это ты считаешь себя достаточно хорошим?» Но критерий того, насколько ты хорош, — это твой собственный критерий, а не чужой. Просто решите для себя, достаточно ли вы хороши, руководствуясь собственными критериями. Но при этом это должно быть правдой. Нельзя придумывать, например, что «я уже нашел работу, поэтому я достаточно хорош». Можно сказать, что вы в отличном здоровье, поэтому считаете себя достаточно хорошим. Или что у вас нет работы, но вы используете свободное время для обучения, поэтому вы достаточно хороши, и так далее.

Еще один пример: я считаю себя еще молодым. Кто-то может возразить: «Тебе за 50, а ты еще называешь себя молодым — просто бесстыдник». Но человек в 50 лет тоже может быть молодым. Ведь для молодости нет единого стандарта. Все зависит от того, с кем сравнивать. Если сравнивать с 80-летним человеком, то 50-летний — слишком молод. Но я не могу фальсифицировать свой возраст и говорить, что мне всего 40 лет. Если сказать, что мне всего 40 лет, это будет неправдой. Поэтому перед термином «прагматический идеализм» нужно добавить слово «истинный» — только тогда он обретет силу. Если идея основана на ложной информации, она не может быть прочной и долговечной.

Приведу пример, чтобы пояснить, как применять теорию прагматического идеализма. Допустим, вы хотите попробовать заняться чем-то новым. Есть два варианта развития событий.

(1) Что делать, если дело не удастся?

(2) Думать о том, что будет, когда дело увенчается успехом?

Из этих двух мыслей, очевидно, вторая более благоприятна для успеха. Поэтому действуйте в соответствии со второй мыслью. Когда вы думаете о радости после успеха, сталкиваясь с трудностями, вы будете прилагать усилия, чтобы найти способ их преодолеть. В конечном итоге, конечно, у вас будет больше шансов добиться успеха. В этом и заключается ценность прагматического идеализма как руководства в вашей жизни.

Возможно, кто-то скажет: разве это не «метод духовной победы» А-Цю? На первый взгляд между ними есть некоторое сходство. Однако по сути прагматический идеализм и «метод духовной победы» А-Цю имеют принципиальное различие: «метод духовной победы» А-Цю заключается в том, что, проиграв в драке с кем-то, он думает про себя: «Да что это за мир такой, что сын осмеливается бить своего отца». И тогда он остается полностью доволен.

В данном случае А-Цю отрицает объективный факт, а именно то, что тот человек вовсе не его сын! Отрицание объективного факта не придаёт ему настоящей внутренней силы. А прагматический идеализм меняет критерии оценки. Если я потерпел поражение в драке, я скажу себе: то, что я проиграл в этой драке, не доказывает, что я хуже тебя. Я могу тренироваться в боевых искусствах, повысить свой уровень мастерства и в следующий раз победить тебя. Или скажу себе: «Возможно, я уступаю тебе в физической силе, но могу соперничать с тобой в умственных способностях». Такое мышление придаёт душевную силу.

В целом, прагматический идеализм заключается в том, чтобы, принимая объективные факты и реальность, выбирать выгодные для себя позитивные мысли, смело предпринимать действия, а затем, благодаря результатам этих действий, доказывать правильность своих идей, тем самым становясь всё более уверенным в себе и входя в положительный цикл, приносящий всё больший успех.

Как семья, в которой человек вырос, влияет на его образ мышления

Жизненный опыт, полученный в семье, формирует характер человека. В Китае есть старая поговорка: «Горы и реки легко изменить, а природу человека — трудно». Многие считают, что характер нельзя изменить, и даже многие специалисты в области психологии придерживаются такого мнения. Так что же именно в вашем характере влияет на вас семья? В чем заключается суть характера? Если эту суть можно изменить, то, естественно, изменится и ваш характер.

Влияние семьи, в которой вы выросли, заключается в воспоминаниях о прошлых переживаниях, сохранившихся в вашем сознании. Ваши прошлые переживания и воспоминания влияют на ваши ценности (Value), правила (Rule) и убеждения (Belief). Совокупность этих трех составляющих и составляет ваш характер; они определяют ваше основное отношение к себе и к миру. Это то, что находится в вашем подсознании, что вы считаете само собой разумеющимся и в что твердо верите.

Например, если в детстве вы однажды совершили ошибку и были строго наказаны родителями. Этот опыт научил вас:

- (1) Ценность (Value): что делать — это неправильно.
- (2) Правило (Rule): за ошибку следует наказание.
- (3) Убеждение (Belief): ощущение, что ты недостаточно хорош.

Характер проявляется в ваших эмоциях и моделях поведения. Если изменить любой из этих трех элементов вашего характера — ценности, правила или убеждения — ваши эмоции и модели поведения также изменятся. Например, вы привыкли перед экзаменами испытывать напряжение или даже подавленность, потому что, если результаты экзамена будут плохими, родители могут вас отругать, и вы почувствуете себя неудачником.

Давайте теперь посмотрим, к каким изменениям в эмоциях и поведении приведет изменение ваших ценностей, правил и убеждений:

(1) Изменение ценностей (Value): вместо прежнего стремления обязательно входить в пятерку лучших в классе по результатам экзаменов вы начинаете считать, что хорошие или плохие оценки не имеют значения, а навыки межличностного общения важнее академической успеваемости. Таким образом, перед экзаменами вы естественным образом перестанете нервничать.

(2) Изменение правила (Rule): плохие результаты на экзамене больше не влекут за собой наказания, родители больше не будут ругать тебя. Таким образом, твой стресс уменьшится, и ты не будешь так сильно нервничать.

(3) Изменение убеждений (Belief): независимо от твоих оценок и того, как тебя оценивают родители, ты будешь чувствовать себя достаточно хорошим человеком, и тогда перед экзаменами у тебя не будет эмоциональных колебаний.

Негативное влияние семьи, в которой мы выросли, в основном связано с родителями, склонными к критике и наказаниям, которые наносят ребенку психологическую травму, заставляя его в глубине души чувствовать себя недостаточно хорошим и испытывать недостаток чувства безопасности. В детстве, когда ребенок не способен защитить себя, насильственное поведение родителей, в том числе словесное насилие, вызывает у него глубокое чувство незащищенности. Если это чувство незащищенности не устранить вовремя, то, когда он вырастет, у него проявятся многие негативные черты характера, такие как трусость, низкая самооценка, покорность, склонность винить в своих неудачах окружающих и т. д.

На самом деле характер формируется под влиянием семейной и социальной среды, и существует три ситуации, в которых может быть достигнут эффект гипноза:

А. Авторитетные личности.

В. Постоянное повторение.

В. Сильные эмоции/психологические травмы.

И именно родители в детстве имеют все возможности для того, чтобы создать для ребенка такую гипнотическую среду. В детстве родители являются авторитетом: их критика и наказания формируют у ребенка неверные ценности и правила, а их постоянные наставления заставляют его пассивно принимать те негативные убеждения, которые он не хочет принимать. А когда ребенок совершает ошибку, его бьют и ругают, что, особенно в момент, когда он переживает психологическую травму, еще сильнее укореняет в нем негативные убеждения. Это делает ситуацию еще более серьезной.

Если в детстве у вас была тяжелая среда воспитания, оставившая много воспоминаний, о которых не хочется вспоминать, то, хотя большинство людей не могут сознательно изменить эти воспоминания, именно ценности, правила и убеждения, сформированные прошлым опытом, являются тремя факторами, влияющими на наш характер, и именно эти три фактора мы можем сознательно изменить.

Ценности, правила и убеждения — это итог нашего личного опыта и полученного образования; это набор руководящих принципов, позволяющих вам жить в этом мире, то есть ваша «карта жизни». Эта «карта», сформированная в тяжелых условиях взросления, в то время работала для вас. Однако, повзрослев и изменившись окружающей среде, она, скорее всего, уже не работает. Но поскольку ценности, правила и убеждения глубоко запряты в подсознании и считаются правильными по умолчанию, большинство людей даже не задумываются о том, что их следует изменить.

Иногда бывает непросто провести грань между ценностями (Value) и правилами (Rule); для удобства далее я буду использовать термин «стандарт» в общем смысле, обозначая смесь ценностей и правил. Возьмём в качестве примера отношение родителей к ошибкам ребёнка, чтобы проанализировать, как подсознательные стандарты направляют нашу жизнь. Если ваши родители относятся к вам с поддержкой и, когда вы совершаете ошибку, не наказывают вас, а поощряют извлекать уроки из ошибок, то вы придёте к выводу, что ошибаться — это нормально, это процесс обучения и прогресса.

Напротив, если родители придерживались наказательного подхода и, когда вы ошибались, подвергали вас критике и побоям, вы придете к выводу, что ошибаться не следует, а за ошибки следует нести наказание. Например, в детстве вы случайно разбили миску во время еды. Ваши родители ударили по столу и отругали вас: «Ты уже такой большой, а даже с одной миской не можешь справиться — ты настоящий неудачник». Если за ошибки вас часто наказывали, в вашем подсознании сформируется правило: ошибка = наказание. Вы будете считать это само собой разумеющимся и естественным.

А такое правило нанесёт огромный вред дальнейшей жизни ребёнка. Человек, считающий, что за ошибку следует наказание, будет предъявлять высокие требования как к другим, так и к себе самому. Он не позволит себе ошибаться и не позволит ошибаться другим. Если не позволять другим ошибаться, межличностные отношения не будут складываться; если не позволять себе ошибаться, то при столкновении с неудачами и ударами судьбы в жизни он будет испытывать тревогу и депрессию и не сможет из этого выйти.

Кроме того, в душе ребенка может зародиться семя обиды на родителей. Люди всегда совершают ошибки, тем более дети: без ошибок невозможно расти. Если ребенок постоянно ошибается, а родители постоянно его наказывают, он может всю жизнь питать обиду на родителей. Взрослея, он, увидев ошибку родителей, будет наказывать их и мстить им. Ведь именно родители привили ему правило: за ошибки следует наказание.

Однажды ко мне обратилась клиентка, у которой были очень натянутые отношения с мамой. В детстве мама строго контролировала её, заставляя заниматься музыкой, танцами и т. д. Если она не занималась усердно, мама сурово её ругала. В детстве ей очень не нравилось

такое отношение мамы. Сейчас она выросла, и мама живёт с ней. Она сказала: «Многие мои поступки сейчас абсолютно такие же, как поступки моей мамы, когда я была маленькой. Я сама не знаю, почему».

Описывая поступки матери, которые она считала неправильными, она с полной уверенностью говорила: «Разве я не должна была бы ругать её за это?» Я проанализировала с ней ситуацию: её детский опыт повлиял на её образ мышления и стандарты поведения. При этом эти стандарты были именно теми, которые она в детстве очень ненавидела. Раз уж она их ненавидела, зачем же ей по-прежнему руководствоваться ими в своей жизни и предъявлять такие требования к маме?

Услышав это, она сразу всё поняла, и после возвращения домой её отношения с мамой заметно изменились. В этом примере она изменила стандарт, который раньше считала собой разумеющимся, но который на самом деле был неверным, и тем самым улучшила свои отношения с мамой. То есть она отказалась от прежнего непрактичного стандарта и теперь выбрала более подходящий для себя стандарт, которым руководствуется в жизни.

Многие, повзрослев, не хотят упускать возможность наказать родителей. Дело в том, что в детстве наказания со стороны родителей заставляли их чувствовать себя бессильными, оставляя в душе много обиды, которую не было возможности выплеснуть, а наказание родителей позволяет выплеснуть эту обиду из прошлого. Когда вы наказываете человека, который не в силах сопротивляться, вы чувствуете свою силу.

Человек, который в обычной жизни не чувствует себя сильным, будет не жалеть ни на что, чтобы найти возможность отомстить другому, просто потому, что месть даёт ему ощущение силы. «Раньше ты наказывал меня, и я чувствовал себя бессильным. Теперь я могу наказать тебя, и я чувствую силу внутри себя», — таким образом достигается психологическое равновесие.

Если ты вырос в неблагоприятной среде, то для обретения силы в конечном итоге тебе нужно изменить своё отношение к себе: перейти от ощущения, что ты недостаточно хорош, к ощущению, что ты достаточно хорош. Когда в глубине души ты почувствуешь, что ты достаточно хорош, ты почувствуешь в себе силу, независимо от того, есть у тебя сейчас деньги или нет, идеальна ли твоя работа или нет. Изменив свои критерии, вы сможете совершить переход от ощущения «я недостаточно хорош» к «я достаточно хорош» и от внутренней беспомощности к силе.

Например, ко мне на психологическую консультацию пришёл один студент-иностранец, который из-за плохих результатов на экзаменах — из четырёх предметов он, возможно, провалил три — чувствовал себя подавленным и унылым. Я спросил его, чем он гордится. Он ответил, что у него есть деловая хватка. Однажды он заработал 10 000 юаней за месяц. Я сказал: «Хорошие оценки, возможно, помогут тебе быстрее найти работу, но хорошие деловые навыки позволят тебе нанимать на работу тех, у кого хорошие оценки. Скажи, что важнее?» Через полтора часа его душевное состояние полностью изменилось. Уходя, он сказал: «Пойду домой, хорошенько отдохну и в следующем семестре снова буду хорошо учиться». Очевидно, что, уходя от меня, он вновь обрёл внутреннюю силу. А я помог ему изменить критерии оценки: сначала он сравнивал себя с другими по успеваемости, а потом — по жизненным навыкам.

Говоря об изменении критериев, я хочу особо остановиться на взглядах, касающихся денег. Ведь деньги обладают слишком сильным влиянием; они оказывают огромное воздействие на нашу жизнь и мышление. Многие считают, что деньги могут дать тебе чувство безопасности. Нельзя отрицать, что деньги действительно могут дать вам определённое чувство безопасности. Однако чем сильнее это убеждение, тем меньше силы останется в вашем сердце — если, конечно, у вас нет бесконечного запаса денег. Чем чаще вы в прошлом решали проблемы с помощью денег, тем больше вы верите в их ценность, и тем меньше силы естественным образом рождается в вашем сердце.

Многие родители и дети ссорятся из-за денег, многие супруги ссорятся из-за денег именно потому, что слишком верят в силу денег. Это также связано с их детским опытом, который заставил их поверить, что деньги могут решить всё, что деньги могут принести счастье и купить чувство безопасности. Или же из-за отсутствия денег они пережили множество страданий. Чем больше родители считают, что деньги могут принести счастье и чувство безопасности, тем больше вероятность, что они воспитают ребенка, испытывающего недостаток чувства безопасности.

На самом деле чувство безопасности не приносит деньги — это всего лишь сигнал, генерируемый нашим собственным телом. Когда вы достигаете своей цели, ваше тело генерирует этот сигнал. Однако у некоторых людей тело обычно не генерирует этот сигнал, и они могут вызвать его, совершая какие-то действия с помощью денег. Нейронные сети нашего мозга интерпретируют этот сигнал как чувство безопасности.

Когда ребенок маленький, родители дают ему понять, что деньгами можно решить все проблемы, или что все страдания вызваны отсутствием денег. Когда такой ребенок вырастет, он будет придавать большое значение деньгам и, когда родителям понадобятся деньги, вряд ли захочет их дать. Ведь ему самому нужны деньги, чтобы поддерживать свое чувство безопасности. Такие люди, скорее всего, не будут проявлять сыновнюю почтительность по отношению к родителям.

Следует отметить, что чувство незащищенности, о котором беспокоятся многие, на самом деле не существует. Вы считаете, что испытываете сильное чувство незащищенности, потому что в детстве не получили достаточной любви и заботы от родителей, а когда вам нужна была помощь, родители не проявили к вам своевременного внимания. В то время вы не были способны защитить себя, поэтому отсутствие чувства безопасности было нормальным. Но теперь вы выросли и способны защитить себя. Однако вы по-прежнему позволяете чувству незащищенности, оставшемуся с детства, мучить вас, что равносильно самообману.

Как же изменить своё чувство неуверенности, убеждения и критерии? Очень просто: нужно отказаться от тех критериев, которые ранее действовали против вас, опровергнуть убеждение о том, что вы недостаточно хороши, и поверить в свою способность защитить себя. В этом мире нет абсолютного «хорошего» и «плохого», «правильного» и «неправильного». Хороший критерий — это тот, который вы выбираете как наиболее выгодный для себя и который даёт вам внутреннюю силу.

Счастье происходит из глубокого внутреннего убеждения в том, что мы достаточно хороши, и из ощущения внутренней силы. Если вы хотите изменить негативное влияние вашей родной семьи на вас, вам нужно просто выявить те неблагоприятные стандарты, которые заложены в вашем подсознании, и изменить их, чтобы обрести внутреннюю силу. То есть выбрать выгодные для себя, практичные стандарты — те, которые позволят вам стать лучше и сильнее. Это не «дух А-Цю», а суть теории «прагматического идеализма».

В целом, если условия вашего взросления в родной семье были неблагоприятными и сформировали у вас неблагоприятный характер, вам нужно просто выяснить, какие ценности, правила и убеждения оставили в вас прошлые переживания. Если среди них есть какие-либо негативные ценности, правила и убеждения, вы можете сознательно изменить их, что позволит устранить негативное влияние родной семьи на вас.

Некоторым людям, пережившим в прошлом серьёзные психологические травмы, может быть нелегко справиться с самокорректировкой самостоятельно. В таком случае можно обратиться за помощью к профессиональному гипнотерапевту, разбирающемуся в этой теории. Гипноз — это быстрый способ изменить подсознание человека.

Моё понимание техники психологического коучинга НЛП

Мое официальное изучение психологии, можно сказать, началось с участия в тренинге по НЛП. Разработанная мной методика психологического коучинга «ABCD» для повышения уверенности в себе соответствует теории НЛП. НЛП представляет собой смесь различных подходов, а методика «ABCD» — это результат упрощения и оптимизации теории НЛП в сочетании с моими собственными размышлениями, выработанными в процессе работы.

Стандартный полный курс обучения НЛП занимает примерно 30–40 дней при полном дневном режиме. С 70-х годов прошлого века, за более чем 40 лет, в рамках НЛП были разработаны самые разнообразные психологические методы и техники программирования мозга. Многие, изучая НЛП, сосредотачиваются на изучении, обсуждении и спорах о различных техниках, но без полного понимания основной идеи НЛП эти методы невозможно эффективно применять.

В рамках полного курса обучения НЛП может быть представлено около 50 различных психологических техник. Честно говоря, я не следую этим стандартным методам или процедурам, поскольку, поняв суть НЛП, я разработал свой собственный подход.

Ниже я расскажу вам о сути НЛП.

Для начала давайте разберемся, что означают буквы в аббревиатуре НЛП. Если вы сможете понять смысл, стоящий за этим термином, это очень поможет вам в изучении психологии, улучшении вашего понимания психологических явлений и повышении самопознания.

NLP — это аббревиатура от «Neuro-linguistic programming» (нейролингвистическое программирование). «Neuro» — нервная система, «linguistic» — язык, «programming» — программирование. Эти три буквы NLP содержат в себе очень богатый и значимый смысл.

«Neuro» (нервный): сама по себе нервная деятельность человека невидима. Конечно, современная медицина с помощью таких методов, как магнитно-резонансная томография (МРТ), может определить, в каких областях мозга наблюдается повышенная активность, однако конкретную деятельность нейронных сетей наблюдать невозможно.

Однако активность нейронных сетей может косвенно проявляться в нашем поведении и эмоциях, особенно в языке и словах, которые мы используем в повседневной речи. Мышление является конкретным проявлением нейронной активности, а язык — прямым отражением мышления человека, поэтому наблюдать за нейронной активностью человека можно через его речь.

«Программирование» — это именно то, что подразумевает этот термин: изменение вашего стиля речи изменяет ваше мышление, и это также является процессом перепрограммирования вашей нейронной сети. Изменение вашего обычного стиля речи, способа общения с детьми, а также манеры общения с коллегами и клиентами — всё это представляет собой процесс программирования ваших нейронов, поскольку речь напрямую и однозначно связана с нейронной активностью мозга и при этом очень легко поддается наблюдению.

На самом деле мы говорим бессознательно — я имею в виду, что процесс произнесения звуков происходит бессознательно, так же как и пение. Конечно, мы осознанно выбираем, что сказать, и осознанно выбираем, какую песню спеть, но сам процесс произнесения звуков происходит бессознательно: это автоматическое произнесение, которое происходит после того, как нейронная сеть нашего мозга запрограммировала его.

Если взять пение в качестве примера, то произнесение звуков — это управление мозгом, посредством программирования, деятельностью некоторых мышц в горле; все это происходит бессознательно. Процесс обучения пению на самом деле заключается в программировании нейронных сетей мозга для управления деятельностью этих мышц, чтобы звук звучал более приятно.

Наша речь напрямую отражает мыслительную деятельность мозга, или, иначе говоря, активность нейронных сетей. Поскольку мы не можем напрямую контролировать активность нейронных сетей мозга, но можем сознательно контролировать речь, это означает, что мы можем изменять речь и тем самым изменять активность нейронных сетей мозга.

Я осознал это только сегодня, когда писал эту статью, и считаю, что это очень новаторская точка зрения. Превращая абстрактную нейронную активность в конкретное явление, изменение речи приводит к изменению активности вашего мозга.

Например, если вы привыкли говорить себе, что вы «никуда не годитесь», это тоже контролируется нейронными сетями мозга. Но приносит ли вам пользу такая нейронная активность? Помогает ли она вашему счастью в будущем? Если нет, то измените её.

Нельзя говорить себе, что ты «никуда не годен»; можно сказать: «У меня есть некоторые недостатки, некоторые слабые стороны, но в целом я всё-таки неплохой человек».

Если мы вдвоём учимся петь, ты ничем не хуже меня: твои физические возможности такие же, как и мои, и такие же, как у любого другого человека. Я пою, используя этот орган в горле для издавания звука, и ты тоже поёшь, используя этот орган. Я учился петь полгода и чувствую, что значительно прогрессирую. Я достиг этого уровня за полгода, и ты тоже сможешь достичь его за полгода. Поскольку наши органы одинаковы, я потратил полгода на программирование нейронной сети для пения, и ты вполне можешь сделать то же самое. Тебе просто нужно перепрограммировать себя по моему методу, и ты тоже сможешь достичь такого же результата.

Это похоже на компьютерную программу: у неё есть уровни и структура. Изучение пения и изменение программирования мышц, ответственных за голосообразование, — это поверхностная программа, как приложение на компьютере. Но то, каким человеком вы являетесь — уверенным в себе, достаточно хорошим или недостаточно хорошим — это программа глубокого уровня. Если вы считаете себя никудышным и неспособным ничему научиться, то в дальнейшем вам будет очень сложно изменить программу нейронной сети мозга, отвечающую за пение.

Я достиг своего нынешнего уровня за полгода, а вы, возможно, не сможете достичь его даже за два года. Не говоря уже о двух годах — вы, возможно, не продержитесь и двух месяцев, прежде чем бросите обучение пению и откажетесь от изменения этой части программы вашей нейронной сети. Отказ от программы пения связан с тем, что у вас есть проблема в программе более глубоких уровней нейронной сети. Ваша нижняя нейронная сеть считает, что вы недостаточно хороши. Если не изменить программу этой части, изменить программу пения будет очень сложно.

Поскольку компьютер работает по принципу, аналогичному работе человеческого мозга, я использую компьютер в качестве аналогии с функциями человеческого мозга, чтобы помочь вам понять, как работает мозг. У компьютера есть приложения, например, пакет Microsoft Office или веб-браузер — это программы прикладного уровня.

Любой компьютер имеет операционную систему. Приложения нуждаются в поддержке операционной системы. Операционная система компьютера — это программа нижнего уровня. А операционная система работает на материнской плате компьютера. Программы на материнской плате управляют работой жесткого диска и т. д. — это программы ещё более низкого уровня.

Короче говоря, в компьютере есть прикладные программы, операционная система и программы материнской платы. Эти программы работают на разных уровнях. Если при запуске пакета Office компьютер часто зависает, и причина этого заключается в операционной системе, то какие бы изменения вы ни вносили в пакет Office, решить проблему зависания будет очень сложно.

Если проблема связана с программами процессора, изменение операционной системы не решит проблему с компьютером. Если у вашей операционной системы есть проблемы, то даже самые хорошие приложения бесполезны.

Если рассматривать пение как приложение компьютера, то при проблемах в низкоуровневой операционной системе любые изменения будут бесполезны. Изучение пения — это процесс программирования нейронных сетей. Если вы поете плохо, это означает, что нейронная сеть, отвечающая за пение, у вас запрограммирована неправильно. Но возможно также, что проблема кроется в более низкоуровневой программе. Например, если вы считаете, что у вас нет таланта к пению, вам будет очень сложно научиться петь хорошо. Некоторые люди могут думать, что они тупые и ничему не способны. Эта мысль о том, что «ничему не способен», является ещё более низкоуровневой программой, или, если хотите, идеей, чем представление о том, что у вас нет таланта к пению.

Если сейчас вы считаете, что у вас нет таланта к пению и вы не умеете петь, но при этом верите, что любому человеку под силу освоить что угодно, если он готов потратить на это время, — и у вас есть такая убеждённость, — то даже если сейчас вы поёте некрасиво, я уверен: найдя хорошего учителя и упорно занимаясь некоторое время, вы очень скоро научитесь петь хорошо.

Со мной было именно так. Моя мама раньше говорила, что у меня нет слуха и я пою ужасно. Я тоже, судя по, никогда не верил, что у меня есть талант к пению. Но у меня было более глубокое убеждение: я верил, что всё, чему могут научиться другие, если я готов потратить время на обучение, я тоже смогу освоить. Поэтому я учился петь около полугода и очень быстро прогрессировал. Ведь хотя я никогда не редактировал свои «программы» пения, моё мышление на более глубоком уровне было правильным.

Эта мысль пришла мне в голову только сегодня, и мне кажется, что она очень проста для понимания. Два создателя НЛП, Ричард Бэндлер и Джон Гриндер, если бы они прочитали эти строки, наверняка согласились бы со мной.

Мышление — это условный рефлекс, а условные рефлексы можно изменить. Процесс изменения условных рефлексов мышления и есть процесс нейролингвистического программирования. Например, некоторые люди, сталкиваясь с неудачей, сразу говорят себе: «Я не способен», «Я не из тех, кто на это способен». Это и есть условный рефлекс.

Условный рефлекс можно изменить, и этому можно научиться. Способ изменения заключается в том, чтобы постоянно утверждать себя и давать себе позитивные самонаводящие внушения. Когда вам кажется, что вы не способны, вам нужно остановить эту мысль о своей неспособности и заменить её другой — то есть перепрограммировать себя. Вы можете сказать себе: «Когда я сталкиваюсь с неудачей, мне кажется, что я не способен, но на самом деле это не так — просто в детстве родители приучили меня считать себя неспособным». Я ничем не отличаюсь от учителя Цзяна: то, что он может делать, могу и я. То, чему он может хорошо научиться, могу и я. Я постоянно чувствую, что у меня ничего не получается, потому что в детстве мои родители приучили меня к этому, запрограммировали меня таким образом. Теперь я хочу перепрограммировать себя, особенно перепрограммировать базовые мыслительные схемы. Он начал изучать психологию только в 45 лет и помог многим людям. Мне всего чуть за 20 (неважно, сколько вам лет), и если я перепрограммирую своё мышление, то к 40 годам, возможно, смогу превзойти учителя Цзяна. Если вы сможете провести такую перепрограммировку на базовом уровне и уделите некоторое время углублённому изучению и практике, вы вполне сможете достичь любой цели, которую поставите перед собой.

Речь — это условный рефлекс. Изменив свою речь с этого момента, вы начинаете перепрограммировать свою нейронную сеть. Обращайте внимание на то, что вы говорите другим людям: процесс речи — это процесс программирования вашей нейронной сети. Но самое глав-

ное — то, что вы говорите самому себе. Процесс мышления вашего мозга — это процесс разговора с самим собой.

Например, вы думаете: «Почему мне так не везёт? Насколько несправедливо ко мне относится общество? Почему я родился в такой семье?» — всё это является вашим внутренним диалогом. Вам нужно обращать внимание на эти диалоги и изменять процесс формулирования речи — это и есть процесс программирования нейронной сети.

Самое главное — изменить базовые мыслительные программы. Вы хотите развиваться, вы хотите стать счастливее, вы хотите добиться большего успеха в карьере. Все это — процесс программирования мышления. Ведь желание добиться успеха в карьере — это результат, а этот результат достигается благодаря вашим активным действиям. А активные действия руководствуются вашими мыслями. Сначала нужно изменить свои мысли, и только тогда вы сможете добиться желаемого результата.

Изменение мышления — это процесс программирования нейронных сетей. Как упоминалось ранее, мысли/мышление имеют несколько уровней. Самыми важными являются базовые мысли. Проявлением базовых мыслей являются ваши убеждения, ценности и стандарты. Ваши убеждения влияют на ваше мышление, речь, поведение и, в конечном итоге, на результаты ваших действий. Изменение убеждений — это самый важный процесс программирования нейронных сетей.

Вера в Бога — это одно из убеждений. Но религия — лишь один из видов убеждений. Мышление каждого человека определяется множеством убеждений. Если вы считаете себя никудышным — это убеждение. Если вы считаете, что мир полон опасностей — это тоже убеждение. Ваши ценности — то, что вы считаете важным, а что нет, — также оказывают огромное влияние на ваше мышление. Возможно, это тоже то, что вам нужно изменить. Методика самокоучинга ABCD учит вас, как изменить базовое мышление, чтобы вы могли стать уверенными в себе, счастливыми и обрести внутреннюю силу.

Теория метода самокоучинга «ABCD» основана на идеализме. Она не опирается на доказательства и не рассматривает вопросы «правильно» или «неправильно». Акцент делается на том, полезны ли вам такие убеждения, такие ценности и такие стандарты. Разумеется, критерий полезности здесь рассматривается с точки зрения пользы на протяжении всей жизни. Изменение ваших убеждений и ценностей — это процесс программирования вашей базовой нейронной сети.

Многие, изучая НЛП, тратят время на освоение всевозможных техник и методов НЛП. Вначале я тоже изучал эти техники. Но когда я глубоко понял суть НЛП, эти техники и методы перестали меня интересовать. Ведь все эти техники и методы представляют собой изменение поверхностных программ. Я считаю, что самое важное — это изменение мышления на уровне ценностей и мировоззрения. Я могу эффективно применять НЛП, потому что по-настоящему освоил идеи НЛП на уровне ценностей и мировоззрения. Моя методика «ABCD» для развития уверенности в себе также помогает людям учиться и развиваться именно на этом уровне.

Теория метода психологического коучинга «ABCD» ориентирована на практическое применение и, как и НЛП, представляет собой теорию, основанную на идеалистическом мировоззрении. Теория НЛП не поддается научной проверке. Если вы посмотрите объяснение НЛП в Википедии, то увидите, что многие критикуют эту теорию. Однако меня не волнует, научна ли методика психологического коучинга «ABCD» для развития уверенности в себе. Я знаю, что мой метод очень эффективен, когда я работаю с клиентами. Многие зрители, посмотрев видео на моём YouTube-канале, посвящённом психологии уверенности в себе, оставляют комментарии, в которых отмечают, что они им очень помогли, и этого достаточно.

Метод психологического коучинга «ABCD» не учит навыкам. Потому что я считаю, что все эти навыки — лишь очень поверхностное программирование мыслительных процессов. Я учу людей глубокому изменению мышления, изменению программ на уровне операцион-

ной системы. Однажды ко мне обратился человек, который очень боялся сказать что-то не то, общаясь с начальником или вышестоящим руководителем. Позже он придумал способ: он стал рассматривать собеседника как партнера, и тогда разговор стал для него немного легче. Конечно, этот метод тоже неплох. Но есть ещё более глубокий уровень изменения мышления, когда вы рассматриваете собеседника не как партнёра, а просто как человека. Если вы посмотрите на ситуацию с этой точки зрения, с этой высоты взгляда, то поймёте, что собеседник такой же, как и вы, и у вас не будет психологических барьеров. Это один из примеров изменения уровня мышления.

Глава 2.

Практическое применение метода «ABCD» для развития уверенности в себе

Два основных убеждения метода коучинга уверенности ABCD:

Я занимаюсь психологическим консультированием уже более шести лет. Подводя итоги этого опыта, могу сказать, что каждый, кто обращается ко мне, приносит с собой свои проблемы. Но независимо от того, приходит ли ко мне человек из-за проблем в браке или в отношениях с детьми; будь то китаец или иностранец — все проблемы, в конечном счёте, сводятся к двум.

Во-первых, это отсутствие чувства безопасности, которое проявляется в виде тревоги — отсутствие чувства безопасности равносильно тревоге.

Во-вторых, это ощущение, что ты недостаточно хорош. Ощущение, что ты недостаточно хорош, также влияет на твою уверенность в себе.

Эти две проблемы влияют на то, как вы относитесь к себе, как вы воспринимаете мир, как вы смотрите на своих близких и друзей, и как вы общаетесь с начальством и коллегами. Ваше чувство безопасности связано с тем, насколько вы считаете себя хорошим человеком, и является основой вашей позиции.

Всё, что вы делаете, и все, о чём вы думаете, обусловлено вашей позицией. Ваше ощущение безопасности и уверенность в том, что вы достаточно хороши, — это самая основная позиция вашего мышления. Если эта основная позиция изменится в сторону позитивной и активной, в вашем мышлении, эмоциях, жизни и работе произойдут удивительные перемены. Ваши убеждения — это ваша позиция.

Если вы недостаточно уверены в себе, ваша позиция, вероятно, не будет столь позитивной и активной, что приведёт к снижению эффективности ваших действий и уменьшению вероятности успеха. Когда же ваша позиция станет позитивной и активной, вероятность успеха возрастет.

Мы можем проиллюстрировать этот принцип на примере межличностного общения. Допустим, вы настроены очень позитивно, считаете себя достаточно хорошим человеком и не испытываете потребности доказывать, что вы великолепны — в таком случае, когда вы выходите с кем-то поразвлечься, вы будете выглядеть более приветливым и открытым. Если вы чувствуете себя в безопасности, то даже если кто-то иногда немного вас обманет, вы не будете с ним ссориться и не придадите этому значения. Если кто-то заметит ваши недостатки и укажет на них, вы не будете впадать в ярость и спорить с ним. В таком случае, познакомившись с 10 незнакомцами, вы, возможно, заведёте 5 друзей.

Но если ситуация будет иной — если вы чувствуете себя недостаточно уверенно, считаете себя недостаточно хорошим и придерживаетесь такого отношения, то, общаясь с десятью людьми, из этих десяти в итоге у вас, возможно, останется только один друг. Этот человек, вероятно, будет очень похож на вас: ему тоже не хватает уверенности в себе, и он, возможно, тоже считает себя недостаточно хорошим. Но по какой-то случайной причине у вас всё же найдётся что-то общее. С большинством людей вам будет очень трудно подружиться.

Поэтому нам нужно изменить эту позицию. Изменив эту позицию, вы значительно увеличите свои шансы на успех. Ваше убеждение — это ваша позиция.

Сначала я расскажу вам, как повысить свою уверенность в себе. Позвольте задать вам вопрос: насколько вы сейчас уверены в себе? Здесь нет строгого критерия — уверенность в себе — это просто ощущение, не связанное с каким-то конкретным событием. Например, беспокоитесь ли вы постоянно о том, что может случиться что-то плохое, что есть что-то, что вы не можете контролировать? Оцените по шкале от 0 до 10, где 10 — это полная уверенность, а 0 — полная неуверенность.

Допустим, сейчас ваше чувство безопасности составляет всего 6 баллов. А у меня — 9 баллов. Конечно, эту оценку невозможно измерить, это всего лишь ощущение. Если у меня 9 баллов, я считаю, что неприятности в принципе могут случиться, но в этом нет ничего страшного. Если у вас только 6 баллов, вы, возможно, чувствуете некоторую тревогу и постоянно беспокоитесь, что произойдет что-то плохое.

Почему ваше чувство безопасности составляет всего 6 баллов, а у меня — 9? Независимо от вашего возраста, вероятность того, что вы завтра заболите или с вами произойдет несчастный случай, такая же, как и у меня, — очень низкая. Наш коэффициент риска, вероятность угрозы нашей жизни одинаковы. Но наше чувство безопасности различается. Так что же правильнее: оценка, которую вы даете своему чувству безопасности, или та, которую даю я?

На самом деле чувство безопасности — это очень субъективная вещь. Твоя оценка составляет всего 6 баллов, а моя — 9. Ни одна из них не является правильной, и ни одна — неправильной; это просто убеждение. Нет никаких объективных доказательств того, что моя безопасность выше твоей, но мы оба верим в свои оценки и руководствуемся ими в своих мыслях и поступках.

Я хочу подчеркнуть, что чувство безопасности для человека — это всего лишь убеждение. Когда ты только родился, и когда я только родился, ситуация, вероятно, была одинаковой: твоё чувство безопасности зависело от твоих родителей, а моё — от моих. В подавляющем большинстве случаев родители стараются заботиться о своих детях и хотят, чтобы те росли здоровыми. Теперь ты вырос, я тоже вырос, и теоретически у каждого человека должно быть одинаковое чувство безопасности.

Но ваше чувство безопасности формируется под влиянием среды, созданной вашими родителями, и бессознательно укрепляется в процессе воспитания. Ребёнок чувствует себя в безопасности, если, когда он голоден, ему дают поесть, когда ему холодно — одежду, а когда ему плохо — о нём заботятся близкие. Но под влиянием окружающей среды — возможно, твои родители были довольно строгими, или не кормили тебя, когда ты был голоден, или по разным другим причинам ты не получал должного ухода — твоё чувство безопасности может оказаться сниженным.

Таким образом, ваше чувство безопасности на самом деле сформировано окружающей средой, выработано под её влиянием. Ваш прошлый опыт взросления привел к формированию убеждения о том, что вы находитесь в безопасности или нет.

Что такое убеждение? Убеждение — это то, что вы считаете правдой, но для чего не всегда есть доказательства. Если вы чувствуете себя не совсем в безопасности, это тоже убеждение. Но у этого убеждения нет доказательств, так же как и у убеждения, что вы чувствуете себя в безопасности — у него тоже нет доказательств.

После того как убеждение у человека сформировалось, редко кто его пересматривает, потому что убеждение — это мыслительная деятельность на уровне подсознания. Согласно моей теории уверенности в себе «ABCD», убеждения можно выбирать и менять.

Сейчас я живу в Новой Зеландии. Многие люди, приехавшие сюда из материкового Китая, раньше были атеистами и редко верили в Бога. Но примерно 20–30 % из них, приехав в Новую Зеландию, начали верить в Бога. У каждого свои причины верить в Бога, но, в конечном счёте, это происходит потому, что вера в Бога делает их счастливее, помогает завести больше друзей и улучшает их жизнь.

Я говорю об этом не для того, чтобы заставить вас поверить в Бога, а чтобы показать, что убеждения можно выбирать и менять. Я хочу, чтобы вы изменили сформировавшееся в детстве убеждение о своей незащищённости на убеждение о том, что вы в безопасности. Ведь с объективной точки зрения вероятность того, что моя жизнь окажется под угрозой, такая же, как и вероятность того, что в опасности окажетесь вы. Верить в то, что вы в безопасности, выгодно для вас, и если это выгодно, то можете считать это правдой. То, что вы чувствуете себя незащищёнными, само по себе не является правдой. Но эти два разных убеждения приведут к огромным изменениям в вашей будущей жизни.

Давай разберем, почему некоторые люди постоянно чувствуют себя в опасности? Если в пятилетнем возрасте, когда ты был голоден, никто не обращал на тебя внимания, или, когда ты совершал ошибку, родители наказывали тебя, то в пятилетнем возрасте у тебя сформировалось убеждение, что твоя жизнь в опасности, что нужно быть осторожным и нельзя допускать ошибок. «Я должен быть осторожен во всём, что делаю. Если я не буду хорошо учиться, папа, возможно, побьёт меня, или мама рассердится на меня». Вы будете чувствовать, будто ваша жизнь постоянно находится в опасности, и нельзя расслабляться ни на минуту. За ошибки вас ждут побои и наказания. Если подобные ситуации повторяются часто, ваше чувство безопасности будет снижаться.

Сформировав в пятилетнем возрасте это убеждение о небезопасности, ты не будешь сознательно его менять. Взрослея, все твои поступки будут подтверждать правильность твоего убеждения — так устроен человеческий мозг. Конкретным проявлением подтверждения правильности вашего убеждения является то, что из-за низкого уровня чувства безопасности в повседневном общении с людьми вы будете думать: «Не смотрит ли на меня этот друг свысока? Не сказал ли я что-то не то? Не вел ли я себя неправильно?» Как только у вас появляется негативное убеждение, вы начинаете думать именно в этом ключе и можете найти множество доказательств, подтверждающих его правильность.

Если у вас есть убеждение, которое играет против вас, и вы сами активно ищете множество доказательств, чтобы подтвердить, что ваше убеждение верно, то этот результат, в свою очередь, может подтвердить правильность вашего убеждения. Так возникает замкнутый круг. Поэтому наличие негативного убеждения может нанести большой вред.

Приведу ещё один пример: если в детстве у вашей матери часто возникало беспокойство, это заставляло вас чувствовать себя в окружающей среде очень незащищённым, ведь эмоции заразительны. Например, когда вы учились в начальной школе, если утром вы не могли быстро собраться, она беспокоилась, что вы опоздаете в школу, и могла накричать на вас, что вызывало у вас чувство незащищённости. Для ребёнка его физическая безопасность на 100 % зависит от родителей. Если мама с папой злятся, ты, конечно же, чувствуешь себя небезопасно. Поэтому, если родители склонны к тревоге, ребёнок тоже становится тревожным — вот откуда берёт начало твоё чувство небезопасности.

Объективный факт заключается в том, что в детстве, какими бы тревожными ни были твои родители, на самом деле ты был в безопасности. Ведь как бы твой отец ни бил тебя, он не мог убить тебя. Но в детстве ты этого не понимал: когда отец давал тебе сильную пощечину, тебе было очень больно, и тебе казалось, что отец тебя убьёт. Условия, в которых мы росли в детстве, формировали у нас ошибочные представления. Теперь я хочу, чтобы ты по-новому осознал следующее. Какие бы страдания ты ни пережил в прошлом, ты не умрёшь, ты в безопасности. Неважно, критикует ли тебя отец, ругает ли мать или тебя издеваются в школе — твоя жизнь в безопасности. Но тогда ты этого не знал. Почему я говорю, что ты в безопасности? Потому что, если бы ты был в опасности, ты бы не дожил до сегодняшнего дня.

То, что ты чувствуешь себя незащищённым, не означает, что ты действительно в опасности — это всего лишь убеждение, сформированное в детстве. Возможно, в восемь лет родители внушили тебе, что только хорошие оценки в школе обеспечат тебе успешное будущее. В

этом обществе слишком острая конкуренция, повсюду таятся опасности, и если ты не будешь достаточно хорош, тебя отсекут из общества и будут притеснять. Только заработав много денег и добившись успеха, ты получишь конкурентное преимущество и сможешь обеспечить себе безопасность. Теперь нам нужно изменить это вредное убеждение о небезопасности, сформированное в детстве.

Это убеждение о своей незащищенности не было твоим собственным выбором — его тебе бессознательно привили твои родители. Дело в том, что твои родители не умели воспитывать детей и использовали неправильный метод, из-за чего ты почувствовал себя незащищенным. Но, повзрослев, ты должен жить разумно и сказать себе, что убеждения можно выбирать. Точно так же, как некоторые люди, которые раньше не верили в Бога, позже стали верить в Него — они выбрали новое убеждение. Раньше ты чувствовал себя незащищенным, а теперь тебе нужно выбрать новое убеждение — убеждение в том, что, что бы ни случилось, я в безопасности.

Для человека с очень низким уровнем чувства безопасности личностный рост и развитие не имеют большого значения; он готов на всё, чтобы повысить своё чувство безопасности. Такие люди любят доказывать свою правоту и легко вступают в споры, потому что победа в споре повышает их чувство безопасности. Но человек с достаточно высоким уровнем чувства безопасности, даже если он ошибается — допустим, его чувство безопасности снизится на 0,01 балла — не переживает: «Ну и ладно, я и так чувствую себя достаточно в безопасности, пусть снизится на один балл». Таким образом, он будет сосредоточен на том, не ошибается ли он сам и есть ли что-то, что поможет ему расти и развиваться.

Настоящий рост и прогресс заключаются в том, чтобы выявить свои ошибочные представления, найти множество прошлых заблуждений и исправить их — вот как вы развиваетесь. Поэтому, если кто-то указывает на ваши недостатки, даже если вы не согласны с его точкой зрения, поблагодарите его за это, ведь это помогает вам расти и совершенствоваться.

Люди с низким уровнем уверенности в себе очень любят спрашивать «почему». Почему мне так не везёт? Почему общество такое несправедливое? Почему я такой неудачник? Потому что поиск ответов на эти вопросы может повысить их чувство безопасности. Но задавать эти «почему» на самом деле бессмысленно — это пустая трата вашей энергии и времени, а в серьёзных случаях может привести к депрессии и тревоге. Если у вас достаточно высокое чувство безопасности, вы не будете задавать столько вопросов «почему». Многие вещи можно не понимать, и в этом нет ничего страшного; можно не выяснять их до конца, и это тоже нормально.

Запомните: вам не нужно повышать свою уверенность в себе — вы и так достаточно уверены. Если вам кажется, что вы недостаточно уверены, то это потому, что в прошлом вы обманывали себя, это ваше заблуждение о себе. С этого момента вы должны постоянно повторять себе эту истину.

Ещё несколько слов о убеждении «я уже достаточно хорош». Проще говоря, это изменение ваших критериев того, что значит «быть достаточно хорошим»: «я такой, какой я есть сейчас» — и это уже является критерием того, что вы достаточно хороши. А не то, что вы станете достаточно хороши только после того, как достигнете какой-то цели или реализуете какой-то план. На самом деле это и есть образ мышления по-настоящему успешных людей. Успешные люди считают себя достаточно хорошими ещё до того, как достигнут успеха, а не только после него. Вы должны верить, что вы уже достаточно хороши, даже не добившись успеха. Только так у вас будет больше шансов добиться успеха.

Такой образ мышления, возможно, понимает лишь 1 % или даже 1/1000 людей. Если вы хорошо усвоите мою теорию о том, что я уже достаточно хорош, то сможете применять её в любых отраслях и сферах. Её можно применять в работе, учебе, межличностных отношениях, хобби, браке и семье — и вы увидите удивительные изменения. Это очень фундаментальный подход. Я и сейчас достаточно хорош, я достаточно хорош, даже если у меня сейчас нет

девушки, я достаточно хорош, даже если у меня сейчас нет работы, я достаточно хорош, даже если у меня сейчас невысокий доход — я безусловно достаточно хорош. Даже если сегодня меня отругал начальник, я всё равно достаточно хорош. Я и такой, какой я есть сейчас, — достаточно хорош.

Вам нужно сформировать такое убеждение. Когда у вас появится это убеждение, когда вы почувствуете, что вы уже достаточно хороши, вам не нужно будет доказывать другим, что вы достаточно хороши. Неважно, если другие смотрят на вас свысока — не нужно доказывать, что вы правы. Напротив, таких ситуаций, когда другие смотрят на вас свысока, будет становиться всё меньше.

Убеждение — это то, что вы считаете правдой, но что не обязательно является правдой. Эта фраза очень важна. Можно верить даже в то, что пока не может быть доказано. Вы должны выбрать хорошее убеждение, руководствоваться им в своих мыслях и поступках, а затем подтвердить его правильность результатами — так вы войдете в благотворный круг.

То, считаешь ли ты себя хорошим человеком, — это всего лишь убеждение, которое не обязательно соответствует действительности. Кто-то уже занимает первое место в классе по успеваемости, но всё равно считает себя недостаточно хорошим, потому что родители считают, что хорошим можно считаться только тогда, когда ты первый в школе. Кто-то выглядит как кинозвезда, но всё равно считает себя уродливым — это тоже убеждение. Дело не в том, что он действительно уродлив, а в том, что он сам так считает.

Многие считают, что если они совершают ошибки, то они недостаточно хороши. Совершение ошибок не имеет никакого отношения к тому, хороший человек или нет. Ведь даже очень хорошие люди совершают ошибки. Человек, совершающий ошибки, тоже может быть хорошим человеком. То есть вам нужно отделять хорошие или плохие поступки и их результаты от того, хороший вы человек или плохой.

Обязательно позволяйте себе ошибаться, не пытайтесь постоянно избегать ошибок — если вы будете стремиться к этому, вам будет очень трудно добиться успеха. Так обстоит дело во всём: обязательно позволяйте себе ошибаться. Ведь если вы не будете ошибаться, вы не решитесь пробовать что-то новое, не решитесь заводить новых друзей, не решитесь исследовать новые сферы и не решитесь пробовать что-то новое.

Конечно, чувство собственной достаточности — это вопрос степени. Некоторые люди совершенно не принимают себя, другие — вполне принимают, но ни один человек не может достичь 100-процентного самопринятия в любой ситуации. Я, возможно, могу достичь 95-процентного самопринятия. Вам тоже не нужно достигать 100-процентного самопринятия. На мой взгляд, 70–80 процентов самопринятия — это уже достаточно для уверенности в себе, и с этим можно жить счастливо.

«Ты в безопасности» и «ты достаточно хорош» — вот два фундаментальных убеждения, необходимых для обретения уверенности в себе. Эти два убеждения являются безусловными и не зависят от внешних обстоятельств. Поняв эту истину, гораздо легче сформировать эти два убеждения. В этом заключается самое основное отличие теории уверенности ABCD от других теорий. Сначала сформируйте эти два убеждения, руководствуйтесь ими в своих поступках, а результаты ваших действий будут укреплять ваши убеждения. Так формируется благотворный цикл.

Неважно, как тебя воспринимают другие — главное, как ты воспринимаешь себя. Если твои убеждения изменятся, изменится твое отношение к себе, и тогда мнение окружающих перестанет иметь значение.

Я часто говорю, что добиться успеха на самом деле очень просто. Под успехом я подразумеваю, что вы получили желаемый результат — и это уже успех. Это не значит, что успех — это только большие деньги. Конечно, с этими двумя убеждениями зарабатывать деньги станет гораздо проще. Почему с этими двумя убеждениями добиться успеха легче? Потому что боль-

шинство людей испытывают тревогу, а тревога — это пустая трата времени. Если у вас есть эти два убеждения, вы не будете тревожиться, не будете тратить время зря, будете работать эффективно, и вам будет легче добиться успеха в любом деле.

Убеждение — это то, что вы считаете правдой, но что не обязательно является правдой. С этого момента вы должны безоговорочно верить, что вы в безопасности, и верить, что вы уже достаточно хороши. Даже если вы не поступили в желаемый университет, вы уже достаточно хороши; даже если вы не нашли идеальную работу, вы уже достаточно хороши и находитесь в безопасности.

Возможно, вам покажется, что это слишком абстрактно? Да, это действительно абстрактно. Потому что «хорошо» и «плохо» — это сами по себе очень абстрактные понятия. У каждого свои критерии. Например, в Северной Корее родитель, который может накормить ребёнка тремя сытными приёмами пищи в день, возможно, сочтёт, что он уже очень хороший родитель. А вот в очень богатой семье, где ребёнку дают 10 000 юаней карманных денег в месяц, ребёнок всё равно может считать, что родители относятся к нему недостаточно хорошо.

У понятия «хорошо» и «плохо» нет объективного критерия. Достаточно ли вы хороши или плохи, не нужно доказывать объективными фактами — решать вам самим. То, хороший ли ученик или плохой, тоже не имеет объективного критерия. Кто-то занимает первое место в классе по экзаменам, но родители всё равно считают, что он недостаточно хорош, потому что он не занял первое место во всей школе. Разве быть первым в школе — это значит быть хорошим учеником? В новостях сообщалось о студенте Пекинского университета, который убил свою мать. Этот человек, не говоря уже о том, чтобы быть первым в школе, возможно, был даже первым во всем уезде. Считаете ли вы его хорошим учеником? Поэтому для понятия «хороший» или «плохой» нет объективных критериев; ваше представление о том, хороший вы или плохой, — это всего лишь убеждение, и достаточно просто считать себя достаточно хорошим.

Формирование такого убеждения требует тренировки. Вам нужно постоянно внушать себе, что вы в безопасности и что вы уже достаточно хороши. Всякий раз, когда вы чувствуете внутренний дискомфорт, это сигнал о том, что старые негативные убеждения дают о себе знать, и вам нужно сказать себе: «Я уже достаточно хорош».

Например, вас не приняли на работу, и вам тяжело на душе. В этот момент вы можете сказать себе: «Я в безопасности, я уже достаточно хорош». Эта компания отказала мне, возможно, потому что у меня нет соответствующего опыта работы, а может, потому что у меня слишком большой опыт, может, потому что я слишком худой и маленький, а может, потому что я слишком красив, но какова бы ни была причина их отказа, я уже достаточно хорош.

Мой нынешний облик и есть тот самый стандарт «достаточно хорошего». Как только у тебя появится такой стандарт, твой образ мышления изменится, и при общении с другими людьми ты не будешь испытывать давления. Неважно, нравлюсь ли я другим — главное, что я стараюсь быть лучшей версией себя. Окружающие будут считать тебя мудрым и уверенным в себе человеком. Когда ты почувствуешь, что ты достаточно хорош, и полюбишь себя, ты сможешь лучше раскрыть свои достоинства и таланты, и тогда тебя будут ценить гораздо больше людей.

Допустим, вы выступили с речью, и кто-то сказал, что вы выступили плохо. Это оценка вашего выступления по их критериям. Но вам не нужно требовать от себя соответствия чужим стандартам — у вас есть свой собственный критерий «достаточно хорошо», и вы оцениваете себя по нему. Я называю это «жить осознанно».

Однажды я написал небольшой пост в «Моих новостях» в WeChat. В жизни есть три этапа: 1) бессознательная жизнь; 2) сознательная жизнь; 3) возвращение к бессознательной жизни.

Большинство людей бессознательно проживают первый этап. Всю жизнь они живут в рамках своих хороших и плохих условных рефлексов, считая, что это и есть их истинная сущность. Их мыслительные привычки, поведенческие привычки и привычки в образе жизни постоянно повторяют те условные рефлексы, которые сформировались в детстве.

Некоторые люди считают, что некоторые их черты характера не очень хороши, и хотят их изменить. Когда появляется плохой условный рефлекс, они сознательно его исправляют. Когда они испытывают страх, они сознательно заставляют себя смело противостоять ему. Когда они испытывают беспокойство, они сознательно интерпретируют ситуацию в позитивном ключе. Они сознательно изменяют плохие условные рефлексы на противоположные. Это второй этап жизни.

Когда человек постоянно сознательно исправляет нежелательные условные рефлексы, со временем это становится его новым условным рефлексом. В будущем, даже если что-то не удастся, он будет уверен в себе. Даже если другим это не понравится, он будет счастлив. Так он возвращается к третьему этапу — жизни в бессознательном состоянии. Моя работа заключается в том, чтобы научить своих клиентов перейти от первого этапа ко второму, а переход со второго этапа к третьему требует от них постоянных упражнений. Я считаю, что в целом уже совершил переход со второго этапа к третьему.

Человек — социальное существо, которое демонстрирует черты «эффекта стада». Он делает то же, что и другие. Это пример жизни в неосознанном состоянии. В этом обществе очень мало трезвомыслящих людей: из 100 человек, возможно, только один является трезвомыслящим, а остальные 99 — нет. Освоив метод укрепления уверенности в себе «ABCD», вы сможете войти в число того 1 % осознанных людей и стать лидером стада.

Возможно, вы скажете, что для формирования убеждения необходимы доказательства, и только тогда вы сможете поверить; вы считаете, что убеждению без доказательств нельзя доверять. Но вам не обязательно видеть Бога собственными глазами, чтобы поверить в Него, и вам не обязательно добиться успеха, чтобы поверить в то, что вы можете добиться успеха. Лучше всего верить в успех ещё до того, как он наступит — так у вас будет больше шансов добиться его.

Это не значит, что вы должны верить только тогда, когда все условия будут выполнены. Ма Юнь стал миллиардером не потому, что уже был миллиардером и поверил в это, а потому, что еще будучи нищим, он верил, что сможет стать миллиардером — именно поэтому он и стал миллиардером.

Чтобы укрепить веру, нужно постоянно повторять и говорить себе: «Я могу управлять своей судьбой, я могу добиться той жизни, которую хочу». Возможно, сейчас у меня ещё нет достаточных способностей, но я могу постепенно учиться и совершенствоваться, и я верю, что в будущем обязательно смогу жить так, как хочу. Ты должен постоянно повторять себе: «Я не идеален, но и таким, какой я есть сейчас, я уже достаточно хорош. Я могу постоянно учиться, я могу стать лучше».

Любой человек может жить так, как ему хочется. Но сначала нужно в это поверить, а затем действовать, стремясь к своей цели. Даже если вы не верите, это не страшно — главное, чтобы вы действовали. Если вы сначала поверите, действовать будет легче; если не верите, это может показаться немного неловким. Но, начав действовать, вы постепенно начнете верить.

Именно так мыслят успешные люди. Успешные люди не говорят, что с самого начала верили в то, что их дело обязательно увенчается успехом; они просто считают, что это дело имеет смысл и стоит того, чтобы им заниматься. Поэтому успешные люди — это те, кто готов рисковать, то есть те, кто готов действовать, даже если не может гарантировать успех. Человек, который осмеливается делать что-то только в том случае, если успех гарантирован на 100%, вряд ли сможет добиться чего-то значительного. А только тот, кто считает себя достаточно хорошим и не переживает, если не добьётся успеха, осмеливается идти на риск.

Потому что большинство людей в этом мире не осознают реальность, а просто плывут по течению. Если большинство людей испытывает тревогу, вам нужно стать одним из тех немногих, кто сохраняет ясность ума. Не тратьте время на тревогу, а направляйте его на что-то значимое — тогда в любой сфере вам будет легче добиться успеха.

«Я в безопасности, я достаточно хорош» — это два основных убеждения программы «ABCD» по развитию уверенности в себе. Если ваш прошлый опыт сформировал у вас иные убеждения — те, которые вы выработали за последние 20 лет, — вам не нужно ждать ещё 20 лет, чтобы их изменить. Это можно сделать за два месяца или даже за две недели — это несложно. А будет ли это сложно или нет, зависит исключительно от вашей решимости измениться.

С этого момента вы должны осознавать: «Не руководствуется ли моё мышление в данный момент каким-то негативным убеждением?» Если да, вам нужно остановить эту мысль, выбрать новую и укрепить это убеждение. То есть, как только вы почувствуете дискомфорт и ваши мысли начнут уходить влево, вам нужно остановиться, а затем повернуть их вправо. Вы должны сказать себе: «Я в безопасности, я уже достаточно хорош». То, достаточно ли вы хороши, — это тоже убеждение, которое не требует доказательств. Ваша «достаточность» безусловна.

Этот принцип очень прост: говоря прямо, вам нужно обманывать себя. С этого момента вы должны убеждать себя, что вы уже достаточно хороши, и что вы в безопасности. Почему? Потому что когда вы раньше считали себя недостаточно хорошим и небезопасным, вы тоже обманывали себя. Когда вы раньше думали, что другие вас обижают или что учитель вас презирает, вы просто обманывали себя.

Такое убеждение не навязывается тебе извне — ты сам его выбираешь, и оно находится в твоих руках. Если раньше твоя уверенность в себе основывалась на признании других, то это не была настоящая уверенность.

Если в детстве родители не сформировали в тебе убеждение о том, что ты достаточно хорош, и убеждение о своей безопасности, то впоследствии ты мог лишь немного укрепить свою уверенность благодаря собственным усилиям и хорошим успехам в учебе. Но такая уверенность, полученная извне, не может быть долговечной.

Но сейчас ты можешь с помощью метода коучинга уверенности ABCD изменить и скорректировать прошлые, устаревшие и неблагоприятные для тебя убеждения, чтобы сформировать набор новых, позитивных убеждений, способных коренным образом изменить твою будущую жизнь.

15 принципов уверенности и счастья

15 психологических законов уверенности в себе являются конкретным воплощением моей методики психологического коучинга «ABCD». Во время консультаций с каждым клиентом я почти всегда уделяю около часа тому, чтобы рассказать им об этих практических принципах идеализма. Многие клиенты, приходя ко мне, испытывали сильное беспокойство или страдания, их душа была полна противоречий. После того как я рассказываю им об этих 15 принципах, их душевные узлы развязываются сами собой, и они находят в этих принципах ответы на свои вопросы. Если вы будете руководствоваться этими принципами в своих мыслях и изменять свои эмоции, это даст мгновенный и удивительный эффект. Ведь ваши эмоции определяются вашими мыслями, и, в свою очередь, ваши мысли также находятся под влиянием ваших эмоций. Мысли и эмоции часто образуют либо благотворный, либо пагубный круг.

Наше мышление имеет разные уровни. Поверхностные проблемы вызваны более глубокими проблемами. Эти глубокие проблемы — это некоторые принципы и руководящие идеи, на которые вы раньше не обращали внимания, считая их само собой разумеющимися. Эти руководящие идеи — это глубокие мысли, сформированные на основе вашего прошлого опыта и незаметно направляющие ваше мышление на подсознательном уровне. После изменения жизненных обстоятельств принципы и стандарты, которые вы раньше считали само собой разумеющимися, могут оказаться бесполезными в поиске решения текущих проблем и даже нанести вам вред. В этот момент вам необходимо скорректировать свои глубинные подсознательные мысли, чтобы решить проблему.

Если внимательно проанализировать успешных людей, то их жизненная мудрость и образ мышления в полной мере соответствуют этим 15 принципам. Возможно, вы уже слышали об этих принципах, понимаете их смысл, но так и не можете применить их на практике. Я хочу сказать вам, что, возможно, вы понимаете лишь поверхностный смысл этих слов, но не осознаете истинного значения, заложенного в них. Если бы вы по-настоящему понимали их смысл, применить их на практике было бы несложно. Сложность заключается в том, что вы можете забыть действовать в соответствии с этими стандартами. Это происходит потому, что наше мышление и поведение — это привычки. Действовать в соответствии с этими принципами — значит выработать новую привычку мышления.

Во всех ситуациях, с которыми ты сталкиваешься в жизни, следует по возможности действовать в соответствии с этими принципами. Даже если у тебя не всё получается, это не страшно, но постарайся не подходить к решению проблем с позиции, противоречащей этим принципам. В противном случае ты будешь испытывать страдания и дискомфорт, а в душе почувствуешь себя бессильным. Сначала я перечислю эти 15 принципов, а затем дам краткое пояснение к каждому из них, надеюсь, что это поможет всем лучше их понять.

Психологические законы ABCD: уверенность и счастье

- Принцип 1: Вы несете ответственность за свои эмоции, а другой человек — за свои;**
Принцип 2: Любая негативная эмоция — это мое негативное толкование ситуации;
Принцип 3: Не меняйте других, меняйте только себя и делайте то, что должны делать;
Принцип 4: Разделяйте факты и своё восприятие этих фактов;
Принцип 5: Можно отрицать твои мысли и поступки, но не следует отрицать тебя как личность;
Принцип 6: Разграничивайте то, что вы можете изменить, и то, что вы не можете изменить;
Принцип 7: Меньше говори о том, что правильно, а что нет, а говори только о том, эффективно это или нет;
Принцип 8: Когда я недоволен, это значит, что я не принимаю себя;
Принцип 9: Неудачи не доказывают, что я неспособен, — это просто процесс, который помогает мне расти;
Принцип 10: Принимай реальность — только в правде заключается сила;
Принцип 11: Позволь себе ошибаться, и позволь ошибаться другим;
Принцип 12: Сосредоточьтесь на том результате, которого вы хотите, а не на том, который вам не нужен;
Принцип 13: Нет плохих событий, есть только плохая интерпретация;
Принцип 14: Нет ничего «должного» или «недолжного» — всё, что происходит, происходит так, как и должно быть;
Принцип 15: Безусловно любите себя, принимайте себя таким, какой вы есть;

Принцип 1: Вы несете ответственность за свои эмоции, а другой человек — за свои.

«Я сам несу ответственность за свои эмоции» означает: если я недоволен, это вызвано мной самим, это моё дело, и я должен сам решить эту проблему; если другой человек недоволен, это вызвано им самим, это его дело, и пусть он сам решает эту проблему.

Чтобы помочь вам понять смысл этой фразы, сначала расскажу, что значит «перекладывать ответственность за свои эмоции на других». Если вас расстроили слова другого человека. вы думаете про себя: «Я-то был в полном порядке, но из-за того, что он сказал эту фразу, я расстроился. Если бы он не сказал этого, я бы не расстроился, значит, это он сделал меня несчастным». Вот что значит возлагать на него ответственность за ваше нынешнее недовольство.

Возможно, вы подумаете: разве это не само собой разумеется? Если кто-то говорит обо мне плохо, критикует меня, я, конечно, расстраиваюсь. Расстройство от услышанных неприятных слов — это нормальная эмоциональная реакция. Но если, расстроившись, вы начинаете винить других, утверждая, что это их вина, возлагая на них ответственность за ваше нынешнее расстройство и требуя, чтобы они отвечали за ваши негативные эмоции, то это приведет к серьезным проблемам.

Однажды ко мне на психологическую консультацию пришла клиентка, которая чувствовала себя очень подавленной. Она жаловалась, что муж делает её несчастной, дети делают её несчастной, начальник делает её несчастной, коллеги делают её несчастной, соседи делают её несчастной, родители делают её несчастной — ничто не может её порадовать. Она возлагала ответственность за всё своё недовольство на других. Я сказал ей: «Если ты будешь возлагать ответственность за своё недовольство на других, тебе никогда не удастся стать счастливой. Твои эмоции слишком легко подвержены влиянию окружающих, и если ты позволяешь другим решать за тебя, как ты можешь жить счастливо?»

Конечная цель управления эмоциями — сделать так, чтобы твои эмоции не зависели от других людей или от обстоятельств. Пойми, что твоё счастье и страдания рождаются внутри тебя самого. Не жалуйся на то, что другие причиняют тебе страдания. Это первый принцип психологии уверенности в себе, которого ты должен придерживаться. Возможно, сейчас тебе пока не удаётся взять на себя ответственность за свои эмоции, но ты должен с этого момента стараться следовать этому принципу. Ниже я расскажу, как можно научиться брать на себя ответственность за свои эмоции.

Если вы согласны с тем, что сами несете ответственность за свои эмоции, то в межличностных отношениях вполне естественно, что за эмоции другого человека отвечает он сам. Если вы сказали правду, а собеседник расстроился, вам не нужно нести ответственность за его эмоции и не стоит сожалеть об этом. Даже если он обвиняет вас, вам не нужно принимать эти обвинения на себя и не нужно оправдываться. Это принцип межличностного общения, которым руководствуются уверенные в себе люди. Если вы будете действовать в соответствии с этим принципом, то межличностные отношения станут более понятными и намного проще.

Следующий принцип рассказывает о том, как взять на себя ответственность за свои эмоции.

Принцип 2: Любая негативная эмоция — это моя негативная интерпретация происходящего.

Точнее говоря, любая негативная эмоция — это мое толкование «негативного условного рефлекса» в ответ на произошедшее. Это ваше заранее заданное, привычное толкование. Такое толкование по умолчанию тесно связано с вашим прошлым опытом и было сформировано сознательно или бессознательно. Частично это толкование по умолчанию — информация, заложенная в генах в результате миллионов лет эволюции человечества.

Если кто-то критикует вас, вы чувствуете дискомфорт — это и есть рефлекс. Практически все люди реагируют именно так. Это информация, заложенная в генах. Однако некоторые люди особенно чувствительны к критике со стороны других, а другие — не настолько. Различия в их реакциях обусловлены не генетической информацией, а их жизненным опытом, самодисциплиной или влиянием окружающей среды. Именно опыт взросления формирует у человека такой сильный негативный условный рефлекс.

Приведу пример того, как недовольное настроение возникает в результате негативной интерпретации событий. Допустим, вы сделали что-то, но не достигли желаемого результата, и вам стало не по себе. Когда вам не по себе, попробуйте остановиться и подумать: о чём вы в этот момент думаете? Возможно, вы скажете: «Я ни о чём не думаю, просто чувствую себя не в своей тарелке». На самом деле, когда вы расстроены, ваш мозг обязательно о чём-то думает, просто ваши мысли, возможно, беспорядочны, и вы не обращаете на них внимания. То, о чём вы думаете в этот момент, и есть ваша негативная интерпретация данного события.

Возможно, вы думаете, что дело не удалось, что вы плохо справились и считаете себя неспособным; или что из-за этого вы потеряли много денег, что повлияет на вашу будущую карьеру или счастье в жизни и т. д. Если вы так интерпретируете нежелательный результат, конечно, вы будете недовольны. Но можно ли посмотреть на эту ситуацию по-другому? Например, то, что дело не удалось, говорит о том, что вы недостаточно хорошо подготовились, что и привело к нежелательному результату. Если в следующий раз, столкнувшись с подобной ситуацией, вы позаботитесь о тщательной подготовке, то сможете добиться желаемого результата. Хотя в этот раз у вас не получилось, вы извлекли из этого урок. Даже если дело пошло не так, как хотелось бы, оно обогатило вас мудростью, помогло вам развиваться и расти, и вы всё равно можете радоваться. В этом и заключается принцип: разная интерпретация одного и того же события приводит к разным эмоциям.

Как правильно применять этот принцип и метод? Когда у вас возникает негативный рефлекс и вы даёте событию негативную интерпретацию, прервите привычный ход мыслей, остановитесь и подумайте: «Как я могу интерпретировать это событие в позитивном ключе?». Как только вы дадите событию положительную интерпретацию, у вас появятся положительные эмоции. А то, как вы интерпретируете событие — положительно или отрицательно, — это ваш выбор. Если вы выберете положительную интерпретацию, у вас будут положительные эмоции. Вот почему вы сами можете нести ответственность за свои эмоции: достаточно просто дать положительную интерпретацию неприятным событиям.

Привычка интерпретировать события в негативном ключе сформировалась у вас в процессе взросления. Раз негативная интерпретация может быть выработана, то, конечно же, и позитивную интерпретацию можно переучить. Конечно, на выработку новой привычки уходит определённое время, но при наличии решимости измениться это под силу каждому.

Принцип 3: Не меняйте других, меняйте только себя и делайте то, что должны делать.

Ссора между двумя людьми, по сути, сводится к тому, что обе стороны хотят изменить мнение друг друга. Вы хотите доказать, что правы, и заставить собеседника признать, что он неправ. Заставлять собеседника поступать так, как вы считаете нужным, — это, по сути, попытка изменить его. Разница между спором и дискуссией заключается в том, что в споре вы пытаетесь убедить собеседника принять вашу точку зрения, а в дискуссии обе стороны выражают свои мнения, позволяя собеседнику соглашаться с вами или не соглашаться.

Изменить человека очень сложно, если только он сам этого не хочет. Зачастую нам трудно изменить даже самих себя. Вы хотите похудеть, знаете, что для этого нужно больше заниматься спортом, и принимаете решение ходить в спортзал три раза в неделю. Сколько раз вы принимали такое решение, но в итоге выдерживали всего несколько дней и сдавались. Это пример того, насколько сложно изменить себя. Раз уж изменить себя так сложно, как вы можете изменить других? В широком смысле, если кто-то обещал вам что-то, но не выполнил обещание, и вы из-за этого рассердились, это тоже относится к попытке изменить другого человека. Заставить человека выполнить то, что он обещал, очень сложно! Не забывайте, что когда вы решили заниматься фитнесом, но бросили это через несколько дней, это тоже пример того, как вы не выполнили обещание, данное самому себе.

Не пытаться изменить других не означает, что ты бессилен перед ними. Ты можешь повлиять на других, изменив самого себя. Влиять на других — значит побудить их самим захо-

теть этого. Возможно, он изменил своё мнение из-за того, что изменилось твоё отношение к нему. Такое изменение — это не ты изменила его, а он сам захотел измениться. Возможно, ты возразишь: «Я изменила своего мужа. Раньше он был очень неаккуратным и не соблюдал гигиену, но после того, как я несколько раз ему об этом сказала, он изменился». Эту ситуацию нужно рассматривать в двух вариантах:

1) Он изменился искренне. Но эта перемена произошла не потому, что вы заставили его, а потому, что он осознал некоторые вещи и сам захотел измениться. Вы просто повлияли на него;

2) Другой вариант — он внешне стал соблюдать гигиену, но на самом деле в душе он с этим не согласен, просто не хочет с вами ссориться. В таком случае его внутреннее отношение на самом деле не изменилось. Если позволят обстоятельства, он вернётся к прежнему образу жизни.

Кто-то считает, что «ссора — это попытка изменить другого человека», но когда я прошу мужа заняться домашними делами, он начинает со мной спорить. Значит ли это, что я больше не могу просить его об этом? Нет, потому что в конце третьего принципа есть ещё одна фраза: «Делай то, что считаешь нужным». Если вы считаете, что муж должен помогать вам по дому, и хотите, чтобы он это делал, можете продолжать просить его об этом. Но после того, как вы попросите, решение о том, делать это или нет, остается за ним. В таком случае, если он не станет этого делать, вы не будете расстраиваться. Это и есть «не пытаться изменить другого человека» — вы просто даёте ему совет.

Почему так важно не менять других, а менять только себя? Потому что наше мышление и поведение носят привычный характер и определяются эмоциями. Находясь в определённом эмоциональном состоянии, вы неизбежно будете мыслить и действовать соответствующим образом. Если вы действительно хотите изменить поведение другого человека, попробуйте сначала повлиять на его эмоции — это более продвинутый навык межличностного общения. Если вы не умеете влиять на эмоции другого человека, но при этом хотите изменить его мысли и поведение, ваши попытки в большинстве случаев закончатся неудачей. Вы будете испытывать чувство разочарования, что подорвет вашу уверенность в себе.

Принцип 4: Разграничивайте факты и ваше восприятие фактов.

Факт — это то, что можно измерить по объективным критериям и с чем согласятся все. Например, то, мужчина вы или женщина, ваш рост и вес, размер и цвет какого-либо предмета — всё это можно объективно измерить. Результаты этих измерений и являются фактами. Но если по поводу чего-то вы думаете одно, а другие — другое, то такой вывод может быть только точкой зрения. Например, внешность человека: кому-то она кажется привлекательной, а кому-то — нет, поэтому ваше мнение о внешности человека — это всего лишь точка зрения.

Возраст человека может быть фактом, который можно проверить по удостоверению личности или паспорту, но то, молод этот человек или стар, — это лишь мнение. Ведь молодость и старость — понятия относительные, всё зависит от того, с чем сравнивать. Человек в 40 лет старше 20-летнего, но по сравнению с 60-летним он моложе.

Почему мы должны проводить различие между фактом и вашим восприятием этого факта? Потому что в повседневной жизни мы редко подвергаем сомнению свои мысли, заранее предполагая, что они правильны, и даже рассматриваем свою точку зрения как объективный факт. Такие высказывания, как «это очевидный факт» или «это само собой разумеется», являются способом выражения вашей точки зрения как объективного факта. Когда вы принимаете свою точку зрения за факт, вы, естественно, не будете в ней сомневаться и не будете думать о том, чтобы её скорректировать.

Разделение фактов и вашего взгляда на них имеет смысл в том, чтобы побудить вас чаще подвергать сомнению свои мысли. Это очень важная концепция. Чаще сомневайтесь в своих мыслях, доказывайте, что ваши первоначальные представления были ошибочны — так

вы будете развиваться и расти. Человек, осмеливающийся сомневаться в своих мыслях, — это человек с открытым мышлением и гибким подходом к делу, которому легче достигать поставленных целей и добиваться успеха.

Некоторые люди, возможно, из-за плохой оценки на экзамене или разрыва отношений с любимым человеком чувствуют, будто небо обрушилось на землю и вся их жизнь пошла ко дну. В этот момент им кажется, что их жизнь закончилась — и это представляется им само собой разумеющимся объективным фактом. Я хочу напомнить вам: неудача на экзамене — это объективный факт, расставание с любимым человеком — это объективный факт, но то, что вся жизнь испорчена, — это лишь точка зрения одного человека. Если вы считаете, что ваша жизнь испорчена, это мысль, которая очень вредит вам, она может привести к полной потере мотивации и даже к депрессии и панике. Поэтому вам нужно отвергнуть такие мысли и позволить себе быть счастливым.

Разграничивайте факты и ваше восприятие этих фактов. С этого момента вам нужно чаще подвергать сомнению те мысли, которые идут вам во вред — в этом и заключается смысл соблюдения этого принципа. Этот принцип призывает вас сомневаться в своих мыслях, но не сомневаться в том, что с вами как личностью что-то не так. Эту идею мы подробно проанализируем далее.

Принцип 5: Можно отрицать свои мысли и поступки, но не следует отрицать себя как личность.

Некоторые люди каждый день ищут способы доказать, что они правы. В доказательстве своей правоты есть одно преимущество — оно повышает ваше чувство безопасности. Для человека с низким уровнем безопасности доказать свою правоту очень важно. Но если вы знаете, что на самом деле вы в безопасности, а ваше чувство неуверенности не соответствует действительности, то доказывать свою правоту не имеет никакого смысла. Моя работа психолога — это, по сути, процесс, помогающий клиентам осознать, что их прежние мысли были ошибочными.

Недостаток стремления доказать свою правоту заключается в том, что вы не будете развиваться и меняться. Если вы уже живете хорошо и полностью удовлетворены своей жизнью, то, конечно, вам не нужно ничего менять и не нужно отрицать свои мысли. Если же вы недовольны своим нынешним положением и хотите измениться, начните с того, чтобы изменить свои мысли, отрицающие вас самих.

Отрицать свои поступки — значит признать, что вы не справились с чем-то, что вы ошиблись. Позволить себе признать, что вы не справились с чем-то, — это и есть отрицание своих поступков. Но какие бы плохие результаты ни возникли, не отрицайте себя и не думайте, что с вами как с личностью что-то не так. Считать себя глупым, бесполезным или неспособным — все это примеры самоотрицания. Многие люди, страдающие депрессией и тревожностью, именно из-за того, что сомневаются в себе как в личности, в конечном итоге усугубляют свои проблемы. Возможно, вам кажется, что ваша тревога вызвана каким-то конкретным событием, но на самом деле это лишь поверхностная причина вашей тревоги, а истинная, глубинная причина — это ваши сомнения в себе.

Вы можете сказать: «Если мои мысли или поступки плохие, разве это не означает, что я сам плохой человек?» Действительно, в реальном мире людей оценивают именно так. Если кто-то совершает плохой поступок, все будут обвинять его в том, что он плохой человек. Возможно, с детства ваши родители именно так к вам относились. Если вы делали то, что им нравилось, они говорили, что вы хороший ребенок; а когда ты делал то, что им не нравилось, они называли тебя плохим ребёнком. Такой подход к воспитанию очень вреден для психологического развития ребёнка.

Мы не можем приравнивать мысли человека к самому человеку. Эффективный подход заключается в том, чтобы отделять мысли и поступки человека от него самого. Допустим, у вас

каждый день возникает 100 мыслей, из которых 99 — хорошие, а только одна — плохая. Как мы можем сказать, что у вас проблемы как у человека, только потому, что у вас возникла одна проблемная мысль? Некоторые люди, случайно совершив ошибку или сказав что-то глупое, начинают сомневаться в себе и считать, что с ними что-то не так. Такой подход легко приводит к появлению психологических проблем. Психологические проблемы у человека часто возникают именно из-за того, что он отождествляет какую-то свою проблемную мысль со всем своим «я». Когда вы отделяете свои мысли от себя как личности, мысли становятся более ясными, а душевные узлы — развязываются.

К мыслям и поступкам других людей мы также должны относиться таким же образом. Если кто-то совершил ошибку или сказал что-то не то, не стоит навешивать на него ярлык и говорить, что с ним что-то не так. Конечно, самое главное — применять этот принцип к самому себе. Не навешивайте на себя ярлыки. Независимо от результата, независимо от того, какую ошибку вы совершили, любите себя, принимайте себя и не отрицайте себя. Только так вы обретете уверенность в себе и почувствуете внутреннюю силу.

Принцип 6: Разграничивайте то, что вы можете изменить, и то, что вы не можете изменить.

«Боже, дай мне спокойствие, чтобы принять то, что я не могу изменить. Дай мне мужество, чтобы изменить то, что я могу изменить. Дай мне мудрость, чтобы различать одно от другого» — это очень известная молитва. На самом деле обрести мудрость, позволяющую различать одно от другого, очень просто:

(1) Вы не можете изменить мысли и поступки других людей, изменить можно только свои собственные мысли и поступки.

(2) То, что уже произошло в прошлом, изменить невозможно, а то, о чём вы беспокоитесь в будущем, можно изменить.

Почему этот принцип так важен? Потому что многие люди пытаются изменить то, что изменить не могут. Таким образом, они направляют свои усилия не в ту сторону. Изменить другого человека очень сложно. Когда вам не удаётся сделать то, что вы хотите, то есть изменить того, кого вы хотите изменить, вы испытываете разочарование, теряете внутреннюю силу и подрываете свою уверенность в себе.

Некоторые люди очень заботятся о том, как к ним относятся окружающие. Вы изо всех сил стараетесь угодить другим, пытаетесь изменить их отношение к вам — это тоже пример попытки изменить чужие мысли. И это очень сложно. На первый взгляд может показаться, что после того, как вы пойдете им навстречу, их отношение к вам немного изменится, но на самом деле их отношение к вам в конечном счете определяется их жизненным опытом. Вам нужно просто оставаться самим собой и активно корректировать свои мысли и поведение. Научиться не поддаваться влиянию окружающих гораздо проще, чем изменить отношение других к вам.

Некоторые люди испытывают сильное раскаяние и угрызения совести из-за того, что уже произошло в прошлом, не могут отпустить это и постоянно об этом думают. Им даже хотелось бы, чтобы этого просто не произошло. Но если событие уже произошло, то сожалеть о том, что вы поступили именно так, приведет вас к отчаянию. Поскольку то, что уже произошло, изменить невозможно, нужно смириться с этим. Но те события, о которых вы сейчас беспокоитесь, но которые ещё не произошли, вы можете изменить. Вы можете скорректировать свои мысли и поведение, сосредоточиться на желаемой цели, приложить усилия и направить ситуацию в нужное русло. Поступив так, вы, возможно, сможете предотвратить то, о чём беспокоились, и в конечном итоге достигнуть желаемого результата.

Если вы сожалеете о каком-то своём решении, вы можете изменить его сейчас и принять новое решение — это вполне допустимо. Это совершенно иная концепция, чем сожаление о том, что уже произошло, о котором говорилось ранее. Это изменение собственного мышления

на основе принятия того, что уже произошло, с целью предотвращения нежелательных последствий в будущем, и такой подход вполне соответствует шестому принципу.

Например, вы вышли замуж за неподходящего человека, сильно сожалеете об этом, вините себя и считаете, что у вас нет надежды на будущее. Такое сожаление бессмысленно: брак с неподходящим человеком — это событие прошлого, реальность, которую невозможно изменить; однако то, как вы будете с ним ладить в будущем, готовы ли вы прожить с ним всю жизнь и будет ли ваше будущее совместное существование гармоничным — это события, которые ещё не произошли и которые можно изменить благодаря вашим усилиям.

Непринятие неизменного результата отнимает у вас огромное количество энергии, снижает эффективность ваших действий и втягивает ваши мысли и эмоции в замкнутый круг. Уверенный в себе человек не позволит своим мыслям и эмоциям попасть в этот замкнутый круг, а наоборот, направит их в позитивный цикл. 15 психологических принципов уверенности ABCD также помогают вашим мыслям и эмоциям войти в этот позитивный цикл.

Умение различать, что можно изменить, а что нет, помогает вам принять неизбежное и сосредоточиться на том, что вы можете изменить. Так вы почувствуете облегчение, обретете внутреннюю силу и уверенность в жизни.

Принцип 7: Меньше говорите о том, кто прав, а кто виноват, а больше о том, эффективно ли это.

Когда мы спорим с кем-то, мы фактически пытаемся определить, кто прав, а кто виноват. Обсуждение проблемы и спор — это не одно и то же. Если участники просто высказывают свои точки зрения, и неважно, согласны с ними другие или нет, — это обсуждение.

Уверенный в себе человек осознает, что в этом мире нет абсолютного критерия «правильно» и «неправильно». «Правильно» и «неправильно» — понятия относительные. В разных странах и обществах, в разных религиозных группах существуют свои собственные критерии «правильно» и «неправильно». У одного и того же человека в разные периоды времени могут быть разные критерии «правильно» и «неправильно». Один и тот же случай, если посмотреть на него с разных точек зрения, может привести к совершенно разным выводам. Эти разные точки зрения и являются разными критериями оценки «правильно» и «неправильно».

У одной супружеской пары был двухлетний ребёнок. Мама готовила на кухне, а папа присматривал за ребёнком в гостиной. Мама попросила папу не позволять ребёнку забираться на табуретку, опасаясь, что он может с неё упасть. Папа не придавал словам мамы значения и продолжал играть в телефон. Через некоторое время ребенок упал со стула и заплакал. Тогда мама рассердилась на папу и сказала: «Я же просила тебя не позволять ребенку забираться на стул, а теперь он упал. Ты поступил неправильно, позволив ему залезть на стул, потому что ребенок заплакал».

Так правильно ли поступил папа, позволив ребенку залезть на табуретку? С разных точек зрения можно прийти к разным выводам. Если исходить из того, что нельзя позволять ребенку плакать, то то, что ребенок сейчас залез на табуретку и упал, конечно же, неправильно. Однако с точки зрения развития ребенка, возможно, этот случай, когда он залез на табуретку и упал, оказался к лучшему. Благодаря этому инциденту ребенок в будущем будет более осторожен, поднимаясь на высоту, и, возможно, когда вырастет, больше никогда не будет лазать на опасные деревья. В долгосрочной перспективе то, что ребенок упал, залезнув на табуретку, может оказаться благом.

Эта история учит нас, что простое разграничение «правильно» и «неправильно» не имеет смысла. Когда вы спорите с кем-то о том, кто прав, а кто виноват, лучше всего подумать, в чём заключается конечная цель вашего спора. Зачастую эту конечную цель довольно легко согласовать. Определив конечную цель, а затем подумав, как можно эффективно её достичь, можно избежать споров.

Возьмём в качестве примера предыдущий случай с ребёнком, залезшим на табуретку. Когда родители спорят о том, как воспитывать ребёнка, им обоим стоит задуматься: какого именно ребёнка вы хотите воспитать? А уже потом обсудить, как достичь этой цели. При таком подходе к общению конфликты между родителями значительно уменьшатся. Не говорить о том, кто прав, а говорить только о том, эффективно ли это — это почти то же самое, что и слова Дэн Сяопина: «Неважно, белая кошка или чёрная, если она ловит мышей, она хорошая кошка».

Некоторые могут возразить против принципа «не говорить о правильном и неправильном», считая, что это приведёт к неразличению добра и зла. Особенно так могут думать люди с низким уровнем чувства безопасности и сильным чувством принципиальности. Я уже говорил, что мышление имеет несколько уровней, и принципы тоже имеют несколько уровней. 15 принципов психологии уверенности ABCD не означают того же, что принципы, которых придерживаются люди с сильным чувством принципиальности; это принципы более глубокого уровня. Если не различать различные уровни мышления, их легко смешать, что приведёт к путанице в собственных мыслях.

Я когда-то снял видео на YouTube, в котором проанализировал, почему люди с сильным чувством принципиальности — это те, у кого низкий уровень чувства безопасности. Если у вас есть время, попробуйте найти его и посмотреть. Люди, придающие большое значение принципам, стремятся к единому стандарту, которому все должны следовать, чтобы избежать неожиданностей. Люди с низким уровнем чувства безопасности — это те, кто плохо приспосабливается к факторам неопределённости. Они предпочитают действовать таким образом, потому что, следуя этому стандарту, они не совершают ошибок, а значит, факторы неопределённости значительно уменьшаются. Так они могут почувствовать себя немного безопаснее.

Принцип 8: Когда я несчастлив, это значит, что я не принимаю себя.

Иными словами: «Когда я несчастлив, это значит, что я чувствую внутреннюю слабость». Если вы не принимаете себя, но при этом не можете измениться, вы будете чувствовать внутреннюю слабость. Если у вас есть внутренняя сила и вы любите себя, вы сможете оставаться счастливыми, что бы ни случилось. Даже когда вас ругают, вы, по крайней мере, сможете сохранять спокойствие и не поддаваться влиянию окружающих. Если ваши эмоции легко подвержены влиянию окружающей обстановки, это означает, что в глубине души вы не принимаете себя и не любите себя.

Приведу пример: предположим, кто-то раскритиковал вас, и вы почувствовали себя несчастным. Почему то, что другие критикуют вас, вызывает у вас недовольство, и как это связано с тем, что вы не принимаете себя? Разве критика со стороны других не означает, что они меня не принимают? Да, когда другие критикуют вас, это означает, что они вас не принимают. Но почему вы расстраиваетесь из-за того, что другие вас не принимают? Это потому, что их неприятие влияет на вашу самооценку. Вы расстраиваетесь, потому что ваша самооценка снизилась. Человек, который не имеет объективного представления о себе и в глубине души не уверен в своих достоинствах, начинает сомневаться в себе, когда другие дают ему негативную оценку. Вот почему вы расстраиваетесь, когда вас критикуют. Если бы вы искренне считали себя замечательным человеком, разве вас волновало бы, что другие считают вас плохим?

Другая ситуация: ты не достиг желаемого результата в каком-то деле и расстроился. Какое отношение это имеет к тому, что ты не принимаешь себя? Как уже говорилось, мысли имеют несколько уровней: за одной мыслью скрывается ещё более глубокая. Не получив желаемого результата, вы, возможно, начинаете сомневаться в своих способностях, а затем — в своём будущем. Когда вы не справляетесь с чем-то и сразу же начинаете сомневаться в своих способностях и будущем, это и есть неприятие себя. Конечно, в таком случае вы будете недовольны. Если бы вы достаточно любили себя, стали бы вы из-за одной неудачи сомневаться в своих способностях и будущем?

Помните: в любой момент, независимо от того, складываются ли дела удачно или нет, и как бы к вам ни относились окружающие, вы должны говорить себе: «Прими себя, я и так уже достаточно хорош». С таким отношением ваши эмоции не будут зависеть от внешних факторов. Это важнейший базовый навык управления эмоциями.

Когда тебе плохо, попробуй проанализировать свои мысли, копай глубже, раскрывая мысли, стоящие за ними, одну за другой, и ты обнаружишь, что конечной причиной твоего недовольства является неприятие себя таким, каким ты есть сейчас. Если ты сможешь принять себя таким, какой ты есть, и поразмыслить над этим с обратной стороны, то поймешь, что все те неприятные вещи больше не имеют значения, они уже не важны.

Допустим, ваш начальник раскритиковал вас, и это вас расстроило. Возможно, вы расстроены потому, что беспокоитесь: это означает, что вы не соответствуете требованиям компании, сомневаетесь в своих способностях и боитесь, что начальник может вас уволить. Если бы вы не сомневались в своих способностях, то даже если бы начальник вас раскритиковал, вам было бы всё равно: «Если не буду работать здесь, найду работу получше». Вы не расстроились бы из-за критики начальника.

Когда вы расстроены, вам может прийти в голову: «Почему со мной так обращаются? Почему плохие вещи всегда случаются именно со мной?» Когда вы так думаете, ваши мысли и эмоции легко попадают в замкнутый круг, который некоторые называют «заикливанием». Как только вы попадаете в такое состояние заикливания, вам очень трудно из него выбраться. Решение заключается в том, чтобы сказать себе: «Независимо ни от чего, я люблю себя и принимаю себя таким, какой я есть». Тогда первоначальная проблема перестанет иметь значение, и вы сможете сохранить хорошее настроение, обрести душевное равновесие, легкость и радость.

Принцип 9: Неудачи не означают, что я неспособен, — это просто процесс, который помогает мне расти.

Многие люди, сталкиваясь с неудачами и поражениями, начинают сомневаться в себе. Такое самосомнение во многом связано с их прошлым опытом взросления. В большинстве случаев причина заключается в том, что в детстве родители не принимали их такими, какие они есть, а видели только их проблемы и недостатки. Их опыт взросления представлял собой процесс мыслительного обучения, в ходе которого внимание постоянно сосредотачивалось на проблемах и недостатках. Такие люди, сталкиваясь с неудачами, склонны сомневаться в себе, что формирует у них своего рода негативный условный рефлекс.

Давайте объективно проанализируем: какое отношение к вам как к личности имеют неудачи и провалы в делах? Неудача в деле может свидетельствовать лишь о том, что вы недостаточно подготовились или неверно оценили ситуацию. Разве можно сказать, что с вами как с личностью что-то не так, только потому что вы ошиблись в оценке ситуации? Если ошибка в суждении означает, что с человеком что-то не так, то можно ли тогда сказать, что с каждым человеком что-то не так? Ведь у каждого из нас бывают моменты, когда мы ошибаемся в своих суждениях.

Еще одной причиной неудач может быть недостаточная подготовка или отсутствие необходимых знаний и навыков. Как человек может хорошо справиться с конкретной задачей, если у него нет достаточного опыта в этой области? Поэтому, если вы не справились с чем-то, это не доказывает, что вы как личность несостоятельны. Человек с выдающимися ораторскими способностями не сможет хорошо выступить, если раньше не проводил многочисленных репетиций. А человек с отличными коммуникативными навыками не смог бы обладать ими, если бы с детства не получал обширной практики в межличностном общении.

Поэтому, когда вы сталкиваетесь с неудачами в своих делах — будь то неудачи в межличностных отношениях или в учебе и работе — это может свидетельствовать лишь о том, что вы недостаточно подготовились в данной области и уделите ей недостаточно времени, но ни в коем случае не доказывает, что с вами как с личностью что-то не так. Если вы уже потратили

много времени, но так и не достигли желаемого результата, возможно, вам стоит обратиться к профессионалу за советом, потому что, возможно, вы прилагаете усилия не в том направлении или используете неверные методы тренировки, но ни в коем случае это не доказывает, что с вами как с личностью что-то не так.

Если вы уделяете делу много времени и используете правильные методы, но эффективность по-прежнему низкая, то глубинной причиной может быть чрезмерная тревожность. Ваш мозг занят разными беспорядочными мыслями, что снижает эффективность вашей работы и учебы. Только избавившись от тревоги, вы сможете сосредоточиться на деле и повысить эффективность. Правильное применение 15 принципов психологии уверенности ABCD поможет вам избавиться от тревоги и повысить эффективность.

Позвольте себе терпеть неудачи, извлекайте уроки из поражений и неудач, чтобы в будущем не повторять тех же ошибок. Если вы будете относиться к неудачам и поражениям именно так, то чем больше будет ваше разочарование, тем больше будет ваш прогресс, и ваша жизненная мудрость будет расти быстрее. Так у вас появится смелость действовать, вы перестанете бояться неудач и даже сможете принять их с радостью. Ведь какой бы ни был результат, вы сможете принять его с достоинством. Если вы получили желаемый результат, конечно, можете смело действовать; если же не получили того, чего хотели изначально, но получили нечто более ценное — а именно опыт и уроки, которые обогатили вашу мудрость и расширили кругозор, — значит, вы продвинулись вперед и выросли.

Тогда вы не будете бояться делать что-либо, не будете бояться сказать что-то не то и станете более уверенными в себе.

Принцип 10: Прими реальность — только в правде заключается сила.

Если вы не можете изменить реальность, примите её. Когда вы не можете принять реальность и не в силах её изменить, вы чувствуете внутреннюю бессильность. Когда вы чувствуете внутреннюю бессильность, вы начинаете не любить себя. Неспособность принять и изменить ситуацию приводит к беспокойству и тревоге, и ваши мысли и эмоции попадают в замкнутый круг.

Однажды ко мне пришёл 63-летний мужчина, у которого за месяц до визита обнаружили рак. Он испытывал сильный страх и страдал от серьёзной бессонницы: в течение месяца он не мог заснуть ни на минуту по ночам, а днём, когда его одолевала сильная сонливость, ему удавалось лишь изредка задремать на стуле на час-другой. Позже его дочь привела его ко мне на психологическую консультацию, надеясь с помощью гипноза решить его проблему с бессонницей. Я сказал ему: «У вас обнаружили рак лёгких, вам нужно принять эту реальность». Он ответил: «Я не могу принять эту реальность. Моей маме 83 года, и она живёт полной жизнью, как я могу принять тот факт, что в 63 года у меня рак?»

Тогда я рассказал ему одну историю. Был один врач, у которого было два пациента: А и Б. Оба больного страдали раком, и, согласно статистике, после постановки такого диагноза им оставалось жить всего два года. Пациент А не мог смириться с реальностью своего рака, испытывал сильный страх, по ночам страдал от бессонницы и тревоги. Из-за длительной бессонницы и недостатка отдыха иммунитет его организма быстро снизился, и он умер через год. А вот другой пациент, Б, принял реальность своего рака. Он подумал: «Раз у меня ещё есть два года жизни, я должен с пользой провести эти последние два года». Уладив все необходимые дела, он ел, когда хотел, развлекался, когда хотел, и путешествовал, когда хотел. Он сумел настроить себя на позитивный лад. Прошло два года, и он чувствовал себя прекрасно, у него не было никаких проблем.

Закончив рассказ, я спросил этого мужчину, больного раком: «Вы выберете принять реальность или не принять её?» Ответ был очевиден. Принятие реальности не ухудшит ваше положение, а наоборот — сделает вас лучше и сильнее. Отказ от принятия реальности при невозможности её изменить лишит вас внутренней силы. Только принятие реальности даст вам

внутреннюю силу для перемен. Тогда вы не будете испытывать беспокойства и не попадете в замкнутый круг мыслей и эмоций. В этот момент, нацелившись на желаемую цель и предприняв действия, вы будете действовать более эффективно и с большей вероятностью достигнете желаемого результата

Чем искреннее человек, тем лучше. Когда вы неискренни, вы чувствуете неловкость и внутреннюю слабость. Когда вы искренни, но не принимаете реальность, вы также чувствуете внутреннюю слабость. Только когда вы искренни и спокойно принимаете реальные последствия, вы обретаете внутреннюю силу и уверенность в себе.

Те, кто уделяет особое внимание конфиденциальности, — это люди, которые не совсем искренни. Они не осмеливаются показать другим свою истинную сущность, потому что не принимают свои недостатки и несовершенства. Чем искреннее человек, чем открытее его душа, тем больше у него уверенности в себе. Чтобы быть искренним, нужно прежде всего принять свои недостатки: даже если у вас много недостатков и несовершенств, нужно любить себя и не пытаться их скрывать. Только так вы обретете уверенность в себе и внутреннюю силу.

Принцип 11: Позвольте себе ошибаться и позвольте ошибаться другим.

Здесь речь идет об ошибке в широком смысле, который несколько отличается от общепринятого понимания, хотя частично и пересекается с ним. В широком смысле ошибка — это когда вы делаете что-то, но не достигаете желаемой цели. Вы купили кому-то подарок, надеясь, что, получив его, этот человек обрадуется. Но, получив этот подарок, он не обрадовался или отнесся к нему с пренебрежением. В обычной ситуации мы, возможно, сказали бы, что он поступил неправильно, потому что не ценит подарок, который вы ему купили. Но в данном случае я говорю, что ошиблись вы, потому что, даря ему подарок, вы хотели его порадовать, но не достигли желаемой цели. Таким образом, «ошибка» в данном контексте тесно связана с вашими субъективными желаниями.

Позволить себе ошибаться — это, другими словами, позволить себе не сделать что-то как следует. Позволить себе не сделать что-то как следует — это тоже понятие в широком смысле. Если вы неправильно поняли другого человека, хотя ваше субъективное желание не заключалось в том, чтобы его неправильно понять, это тоже является примером вашей ошибки.

Позвольте другим ошибаться, и, конечно же, позвольте им неправильно вас понимать и даже ранить ваши чувства. Если вы чувствуете, что слова других людей ранят вас, это означает, что ваше мышление противоречит одному или даже нескольким принципам психологии уверенности в себе ABCD. На самом деле любая психологическая травма — это самотравма. Вам нужно прекратить самотравмирующие мысли и поступки, и тогда никто не сможет вас ранить. Соблюдая эти 15 принципов, вы сможете положить конец самотравмированию.

Ошибки — это неизбежный путь роста и развития человека, ступеньки к вашему будущему успеху. Ребёнок не сможет научиться ходить, не упав несколько раз. Ни вы, ни другие люди не могут добиваться успеха во всём, что задумывают. Если бы вы могли добиваться успеха во всём, вы были бы даже успешнее Ма Юна. Ма Юн, создавая «Алибаба», тоже совершал немало ошибок. Поэтому мы должны позволять себе ошибаться.

Неправильное понимание других — это тоже ошибка, а неверно сказанное слово — тоже ошибка. Если вы позволите себе ошибаться, то в случае неудачи вам не придется винить себя. Если вы позволите другим ошибаться, то когда у вас что-то не получается, вам не нужно жаловаться — просто решайте проблему. Когда вы примите позицию, позволяющую и себе, и другим ошибаться, ваше сердце станет спокойным и беззаботным. Вам также не нужно спорить с другими о том, кто прав — вы или они. Ведь независимо от того, кто из вас прав, результат уже не имеет значения.

Освоив этот принцип, вы обретете правильную настрой и сможете отлично управлять своими эмоциями. Независимо от того, ошиблись вы или нет, вы будете чувствовать себя доста-

точно хорошим человеком, и тогда вы станете уверенным в себе, счастливым и сильным духом человеком.

Принцип 12: Сосредоточьтесь на том результате, которого вы хотите, а не на том, которого не хотите.

Что такое нежелательный результат? Если вы беспокоитесь о чём-то или боитесь, что что-то может произойти, то именно это и является тем результатом, которого вы не хотите.

Человеческий мозг не способен обрабатывать информацию, содержащую слово «нет». Приведу пример: Я говорю вам: «Не думайте о красном яблоке». Что в этот момент появится в вашем мозгу? Красное яблоко! Затем вы, возможно, замените это красное яблоко на зелёное. По той же логике, когда вы беспокоитесь о нежелательном результате и говорите себе, чтобы не волноваться, ваш мозг, не способный обрабатывать слово «нет», создаёт картинку тревоги. Эта картинка заставляет вашу вегетативную нервную систему вырабатывать гормоны тревоги, вызывая соответствующую реакцию организма.

Например, вы боитесь, что плохо сдадите экзамен и родители вас отругают. В этот момент в вашем мозгу возникает картинка, на которой родители вас ругают, и в теле появляется чувство печали и дискомфорта. Гормоны тревоги, выделяемые вашим телом, усиливают тревогу, мешают сосредоточиться, снижают эффективность учебы и ухудшают результаты экзамена.

А каков же результат, которого вы хотите достичь? Если вы не хотите испытывать тревогу, бессонницу или депрессию, то спросите себя: что является противоположностью тревоги? Что произойдет с вашим телом и эмоциями, если вы избавитесь от тревоги и депрессии? Возможно, вы хотите обрести душевное спокойствие, а также ощущение физического расслабления и радости. Вот и есть тот результат, которого вы хотите достичь! В повседневной жизни вам следует сосредоточиться на этом желаемом состоянии. Подумайте, как обрести внутреннее спокойствие и физическую расслабленность. Когда ваш мозг сосредоточится на этих желаемых результатах — спокойствии и расслабленности, — ваше тело естественным образом успокоится и расслабится.

Люди, страдающие от недостатка уверенности в себе и имеющие психоэмоциональные проблемы, большую часть времени думают о тех результатах, которых они не хотят. Они не хотят, чтобы их обижали, презирали, оскорбляли; не хотят терпеть неудачи, страдать, чувствовать себя одинокими — все это те результаты, которых они не хотят. Когда вы сосредотачиваетесь на этих нежелательных результатах, в вашем мозгу возникают соответствующие образы, и вегетативная нервная система начинает способствовать получению именно этих нежелательных результатов. Вспомните: когда я говорю «не думайте о красном яблоке», что возникает в вашем мозгу? У тех, кто не хочет страдать от бессонницы, в мозгу возникают образы бессонницы, и проблема бессонницы становится ещё более серьёзной — именно в этом и заключается суть.

Когда ваше мышление переключается на желаемый результат, вы естественным образом начинаете думать о том, как его достичь. Ваш мозг будет направлять ваши мысли на поиск такого ответа. Только тогда ваше тело естественным образом настроится на это состояние и поможет вам достичь желаемого результата.

Если же вы будете думать о нежелательном результате, то потратите слишком много времени на беспокойство и тревогу, зря растратив силы и энергию, что снизит эффективность работы и учебы и, скорее всего, приведет к получению именно того результата, которого вы не хотите. Поэтому вам следует думать наоборот: «Чего я хочу?» Возможно, вы хотите повысить эффективность учебы и получить хорошие оценки на экзаменах. Затем спросите себя: «Что мне нужно сделать, чтобы получить желаемые оценки?» Если речь идет о полном усвоении пройденного материала, Затем спросите себя: «Как я могу освоить весь пройденный материал? Сколько времени нужно потратить на повторение, чтобы освоить эти знания? К кому нужно

обратиться за помощью, чтобы до конца понять пройденный материал?» Такой подход к мышлению даст вам больше шансов достичь желаемой цели.

Сосредоточиваться на желаемом результате или на том, чего вы не хотите, — это привычный способ мышления. Такой образ мышления можно изменить с помощью тренировок. Если вы будете уделять больше внимания желаемому результату, вы почувствуете радость и счастье в душе, а также обретете внутреннюю силу. Если вы сейчас испытываете депрессию, тревогу или страх, это происходит именно потому, что вы уделяете слишком много внимания нежелательным результатам. Стоит вам переключить внимание на желаемые результаты, как эти неприятные эмоции естественным образом исчезнут.

Принцип 13: Нет плохих событий, есть только плохая интерпретация.

«Дела не бывают хорошими или плохими — всё зависит от того, как вы их воспринимаете». Это знаменитая фраза великого английского писателя Шекспира. У каждого из нас в душе есть свой собственный мир, который не является объективным отражением реальности, а лишь нашим пониманием объективного мира. Одно и то же событие, одна и та же обстановка — разные люди могут интерпретировать их совершенно по-разному.

Давайте проиллюстрируем эту мысль одной историей: в лесу упало дерево. Само по себе это событие не несет никакого значения. В этот момент сюда пришел человек, увидел упавшее дерево и подумал: «Как жаль, что такое старое и красивое дерево упало». Для этого человека падение дерева означало печаль. Другой человек, живущий по соседству, увидел из окна, как упало дерево, и подумал: «Замечательно, дерево упало, теперь вид на далекие пейзажи больше ничто не загораживает». Для этого человека падение дерева означало радость. Различные интерпретации одного и того же события этими двумя людьми привели к совершенно разным эмоциям.

Возможно, вы считаете, что разрыв отношений — это плохо. Но если этот разрыв помог вам увидеть свои недостатки, извлечь уроки из общения с противоположным полом, чтобы в будущем реже совершать подобные ошибки и найти более подходящего партнера, то разрыв отношений может оказаться и благом. Возможно, вы считаете, что провал в бизнесе — это плохо. Но если благодаря этому провалу вы извлекли ценные уроки, которые помогут вам в будущем избежать подобных ошибок и обеспечат успех в следующем начинании, то этот провал тоже может оказаться благом. Вы не знаете, как сложится ваше будущее, поэтому лучше интерпретируйте события в позитивном ключе. Так вам будет выгоднее.

Достаточно просто интерпретировать неприятные события в позитивном ключе, и вы сразу же обретете уверенность и радость. Уверенные в себе и успешные люди очень хорошо умеют находить положительный смысл в неприятных ситуациях. Для таких людей неудачи в работе или карьере не становятся препятствием, потому что они видят в них положительные результаты или открывают для себя множество других возможностей. Именно поэтому они способны не сдаваться и добиваться успеха. Есть ли в мире хоть один успех, который не был бы достигнут благодаря преодолению бесчисленных неудач? Если бы они не могли интерпретировать неудачи в позитивном ключе, им было бы абсолютно невозможно добиться окончательного успеха.

Если вы хотите обрести уверенность в себе, вам нужно выработать привычку интерпретировать события в лучшем свете. Возможно, вы скажете, что это очень идеалистическая теория, а может быть, даже назовете это «духом А-Цю», самообманом. Да, это идеалистическая теория. Исходя из моего десятилетнего опыта изучения психологии, я пришел к выводу, что во многих случаях идеалистическая теория бывает очень полезна, хотя я и являюсь инженером, получившим материалистическое образование в материкивом Китае. Я поддерживаю идею «прагматического идеализма» — это новый термин, который я ввёл. Я когда-то снял видео, в котором представил свою теорию прагматического идеализма; вы можете найти его на моём канале YouTube. Я также приведу ссылку на это видео в конце этой электронной книги.

Независимо от того, считаете ли вы себя из глубины души хорошим человеком и полны уверенности в себе, или же считаете себя плохим и испытываете чувство неполноценности, на самом деле это всего лишь самообман. Однако и те, и другие обманывают себя весьма успешно. Ведь когда вы искренне верите в свои силы, вы прилагаете усилия, чтобы доказать, что вы способны, и конечный результат также подтвердит вашу правоту. Когда же вы считаете себя неспособным, вы не ставите перед собой достойных целей, не прилагаете никаких усилий, и конечный результат также подтвердит вашу неспособность. Американский автомобильный магнат Генри Форд однажды сказал: «Независимо от того, считаете ли вы себя способным или нет, вы в любом случае правы».

«Нет плохих вещей, есть только плохие результаты» — это говорит о том, что вы можете интерпретировать любое событие как возможность добиться успеха. В этом заключается суть теории практического идеализма. Принимая факты, выбирайте выгодные для себя позитивные мысли, предпринимайте действия и, благодаря результатам этих действий, доказывайте правильность своей интерпретации, что позволит вам становиться всё более уверенным в себе и всё более успешным. Таким образом, ваши мысли, эмоции, поступки и результаты войдут в такой позитивный цикл.

Принцип 14: Нет ничего «должного» или «недолжного» — всё, что происходит, должно было произойти.

Клиенты часто спрашивают меня: «Этого не должно было произойти», «Он не должен был так со мной обращаться». Они хотят понять причину, но не могут понять, как эти неприятные события вообще произошли. В таких ситуациях мой стандартный ответ звучит так: нет ничего «должного» или «недолжного» — всё, что уже произошло, произошло так, как и должно было!

Возможно, вы сказали что-то совершенно обычное и вполне нормальное, но кто-то, услышав ваши слова, рассердился. Вы можете сказать: «Я предупредил его с благими намерениями, почему он на меня злится? Он не должен злиться на вас». Возможно, вы так и не поймёте, почему он рассердился из-за ваших слов. Но с его точки зрения, раз вы сказали эту фразу, его злость вполне оправдана. Почему? Вы не знаете, как он рос и что пережил. Если бы вы знали его историю, вам, возможно, было бы гораздо проще понять, почему он рассердился.

Возможно, ты родился в теплой семье, поэтому тебе трудно понять, как думает человек, которому с детства не хватало тепла, и какие у него рефлексy. У тех, кому с детства не хватало любви и семейного тепла, чувство внутренней безопасности обычно ниже, и даже мелочи могут вызвать у них чувство незащищенности, заставляя их переходить в режим самозащиты. Гнев — это именно такой механизм самозащиты, который позволяет человеку укрепить свою внутреннюю силу.

Понимание этого принципа важно тем, что оно помогает вам принять то, что уже произошло. Когда вы говорите, что другие не должны так с вами обращаться, это означает, что вы не принимаете такой исход. Вы не можете этого понять и испытываете сильное страдание. Когда же вы осознаете, что всё, что произошло, должно было произойти, вам становится легче принять случившееся, спокойно к этому отнестись и найти в этом смысл. Как только вы разберетесь в ситуации и избавитесь от внутренних противоречий, вы обретете душевное спокойствие, легкость и радость. Вы перестанете чувствовать беспокойство.

Среди 15 принципов метода «ABCD: уверенность и счастье» несколько пунктов напрямую связаны с принятием реальности. Принятие — это очень важная установка для формирования уверенности в себе. Если вы спокойно принимаете ситуацию, это не означает, что в будущем она ухудшится; только спокойное принятие даст вам силу для перемен и мудрость для достижения ваших целей. Именно поэтому я снова и снова подчеркиваю значение и ценность принятия реальности.

Принцип 15: Безусловно любите себя, принимайте себя таким, какой вы есть.

Конечной целью «Правил уверенности в себе ABCD» является безусловное принятие себя и принятие своего истинного «я». «Безусловно» означает принимать себя в любой ситуации. Пока вы живы, пока в вас остаётся хоть капля дыхания, вы должны принимать себя. Если вы перестали дышать, если ваше сердце перестало биться, то принимать себя или нет уже не имеет значения. Старайтесь — так безусловно принимать и любить себя. Конечно, не каждому это удастся сразу; это будет процесс, требующий постоянной работы над собой. Всякий раз, когда вам грустно или у вас пониженное настроение, напоминайте себе, что нужно безоговорочно любить и принимать себя. Скажите себе: «Я и такой, какой я есть сейчас, уже достаточно хорош». Тогда вы сразу же почувствуете облегчение. У человека, который любит и принимает себя, в душе есть сила, и он может спокойно смотреть в лицо реальности. Он объективно смотрит на мир, не испытывает слишком сильных негативных эмоций и чувствует уверенность и счастье.

Если вы сможете следовать 14 принципам, о которых я говорил ранее, вам будет гораздо легче научиться любить себя безоговорочно. Если вы позволите себе ошибаться, будете смотреть на вещи с позитивной стороны, разграничивать то, что вы можете изменить, и то, что изменить невозможно, и будете действовать в соответствии с этими принципами, вы непременно начнете больше любить и принимать себя. Даже если у вас не всё складывается, и во многих аспектах жизнь оставляет желать лучшего, вы всё равно сможете научиться любить и принимать себя. Любовь к себе и внутренняя сила — это одно и то же. Уверенный в себе человек, обладающий внутренней силой, обязательно любит себя. А человек, который уверен в себе и любит себя, непременно чувствует эту внутреннюю силу.

Подчеркну: уверенный в себе человек испытывает внутреннее чувство уверенности даже в неизвестных и неопределённых ситуациях. Такое внутреннее спокойствие и уверенность напрямую связаны с его чувством безопасности. Чем выше у человека чувство безопасности, тем выше будет его внутренняя уверенность перед лицом внешних факторов неопределённости.

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.