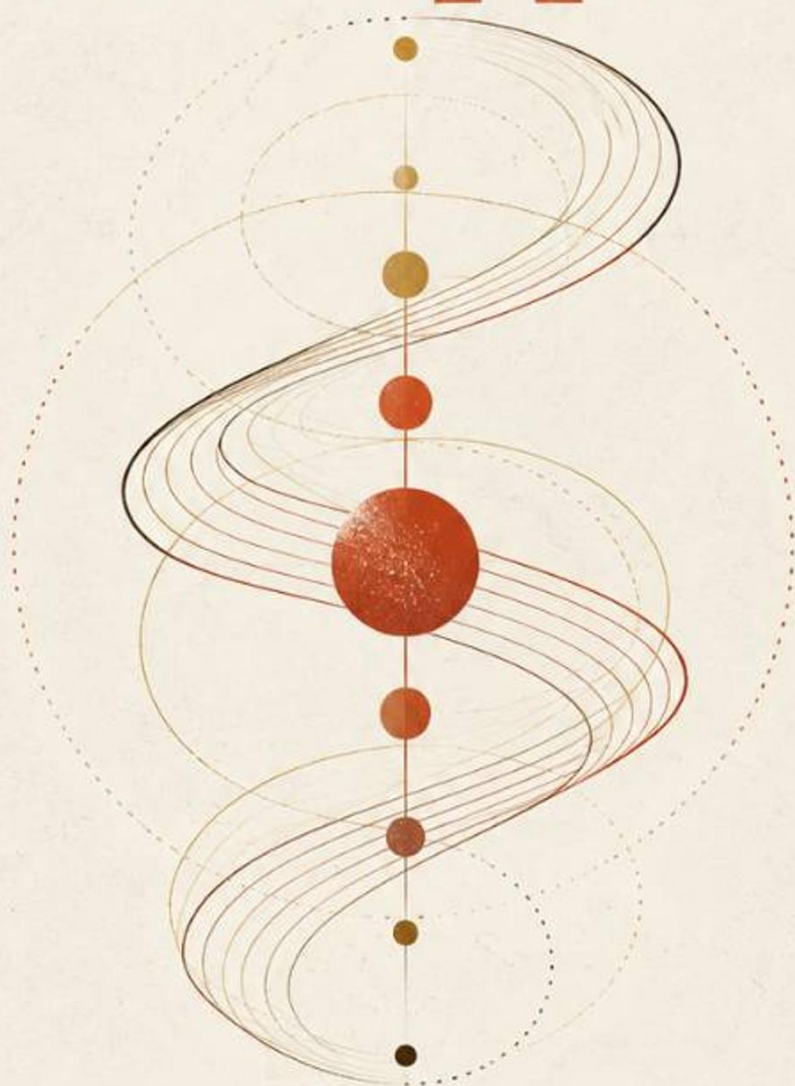


Невидимое наследство



12 принципов мышления,
которые меняют отношение к жизни

АЙРТОН КОС

Айртон Кос

**Невидимое наследство. 12
принципов мышления, которые
меняют отношение к жизни**

«Автор»

2026

Кос А.

Невидимое наследство. 12 принципов мышления, которые меняют отношение к жизни / А. Кос — «Автор», 2026

Что, если самый нужный вам совет уже звучал за семейным столом, а вы тогда не слушали? Дед Марсело оставил внуку двенадцать принципов, к которым тот возвращается, когда теряет направление. Их ценность раскрывается в простых разговорах и повседневных решениях: записать свою цель, перестать себя обесценивать, выбрать главное, сделать шаг до того, как исчезнут сомнения. В этих историях легко узнать собственное «потом», вечную занятость и планы, до которых так и не дошли руки. Читайте с карандашом: чужое наследство может стать вашим способом справляться с неопределённостью. Особенно если вы давно ждёте спокойного, честного разговора о том, куда уходит ваша жизнь.

Содержание

Предисловие	5
Глава 1. Определите свои цели и запишите их	9
Глава 2. Научиться контролировать свои мысли	14
Глава 3. Сила убеждений и влияние подсознания	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Невидимое наследство. 12 принципов мышления, которые меняют отношение к жизни

Предисловие

Когда я начал писать эти строки, я уже не был тем ребенком, который когда-то был сбит с толку жизнью. Время принесло не только накопление опыта, но и некую дистанцию — способность оглянуться назад, понять те фрагменты, которые раньше казались необъяснимыми, и соединить их в целостную картину.

В юности я всегда думал, что жизнь — это всего лишь череда случайных событий. Что-то происходит, а потом заканчивается; люди приходят и уходят, и у нас почти нет возможности что-либо контролировать. Я привык принимать реальность такой, какая она есть, а не подвергать её сомнению, и никогда всерьёз не задумывался о том, могу ли я действительно повлиять на направление своей жизни.

Пока мой дед, Марсело, не вошел в этот, казалось бы, обыденный, но полный поворотов процесс.

Он никогда не был человеком, который проповедовал бы, используя витиеватые слова. Его речи были простыми, прямыми, а порой даже казались чересчур спокойными. Но именно в этом спокойствии таилось чувство уверенности, которое было невозможно игнорировать — мудрость, накопленная за долгие годы наблюдений, практики и размышлений.

Он не спешил меня менять.

Он просто помог мне увидеть.

Заметил те детали, на которые раньше никогда не обращал внимания. Увидеть те мысли, к которым я привык, но которые никогда не подвергал сомнению. Увидеть те закономерности, скрытые под повседневностью, которые незаметно влияют на выбор и результаты.

Мои воспоминания о нём не состоят из знаковых событий. В них нет драматических поворотов, нет специально спланированных учебных моментов. Напротив, именно те, казалось бы, обычные мгновения — неспешные прогулки вдоль канала, тихие послеобеденные часы в мастерской, беседы под сенью деревьев без чёткой темы — шаг за шагом изменили моё понимание мира.

В тех беседах он никогда не давал мне готовых ответов.

Он давал мне вопросы.

Вопросы заставляли меня остановиться. Заставляли меня задуматься. Заставляли меня не просто принимать всё как есть, а начать наблюдать, различать и выбирать.

И именно в этом процессе я постепенно осознал: жизнь не происходит случайно.

В ней есть структура. У него есть направление. И что ещё важнее — в ней можно принимать активное участие.

Эта книга — продолжение того самого процесса обучения.

Это не сборник теорий и не список аргументов, призванных вас убедить. Это скорее карта, которая постепенно складывается из отдельных фрагментов — карта, которая становится понятной только после опыта, многократных корректировок и бесчисленных проб и ошибок.

На этой карте некоторые принципы повторяются. Они кажутся простыми и даже при первом прочтении могут показаться само собой разумеющимися. Но их истинная ценность заключается не в том, чтобы их понять, а в том, чтобы применять их на практике.

Ведь то, что действительно меняет жизнь, — это не то, что вы знаете, а в том, что вы делаете снова и снова.

Марсело однажды сказал мне фразу, которую я по-настоящему понял только спустя много лет:

«Ясность не рождается из размышлений. Ясность возникает из действия».

В то время я ещё не осознавал всей глубины этих слов. Я думал, что понимание должно предшествовать действию, что нужно ждать, пока не будешь полностью уверен.

Но позже я понял, что именно такое ожидание заставляет человека оставаться на месте.

Цель этой книги — не дать вам все ответы.

А в том, чтобы вы начали задавать вопросы.

Заставить вас начать наблюдать за тем, какие выборы вы делаете. Заставить вас осознать, что то, как вы относитесь к себе, как реагируете на окружающую среду, как интерпретируете свой опыт, шаг за шагом формирует вашу жизнь.

Если эти слова и приносят какую-то пользу, то не потому, что они сами по себе особенные, а потому, что они могут заставить вас в какой-то момент остановиться и по-новому взглянуть на то, что вы раньше считали само собой разумеющимся.

А иногда

настоящие перемены

начинаются именно с такой паузы.

Со временем я постепенно понял, что дедушка дал мне не просто несколько запоминающихся советов, а способ мышления, который можно усвоить. Этот способ не спешит с выводами и не пытается упростить реальность, а помогает мне в каждой конкретной ситуации научиться наблюдать, понимать и делать более осознанный выбор.

Раньше я всегда спешил найти ответ. Я хотел, чтобы всё было чётко объяснено, чтобы на каждый вопрос был правильный ответ, и даже чтобы жизнь складывалась по какому-то предсказуемому сценарию. Однако Марсело никогда не поощрял таких ожиданий. Напротив, он помог мне постепенно принять тот факт, что суть жизни заключается не в том, чтобы избегать неопределённости, а в том, чтобы научиться действовать в условиях неопределённости.

Такое понимание не формировалось в одно мгновение. Оно постепенно складывалось в ходе бесчисленных бесед, наблюдений и размышлений. Иногда это был простой вопрос; иногда — пауза; а иногда — казавшаяся незначительной повседневная ситуация. Эти фрагменты не имели между собой явной связи, но со временем они начали формировать некий внутренний порядок — способ, позволяющий мне по-новому понять себя и мир.

Я начал осознавать, что зачастую нас ограничивают не внешние условия, а наше толкование этих условий. То, как мы воспринимаем какую-то ситуацию, зачастую оказывает большее влияние, чем сама ситуация. И это толкование не является чем-то неизменным: его можно подвергнуть сомнению, корректировать и перестраивать.

Именно на этом уровне и начинаются настоящие изменения.

Каждый из принципов, представленных в этой книге, — это не изолированная идея, а часть единого целого, в котором все элементы взаимосвязаны и взаимно поддерживают друг друга. Вместе они составляют образ жизни, который не зависит от того, насколько идеальны внешние условия, а основан на внутренней ясности и постоянном действии. Когда одна из частей начинает воплощаться в жизнь, это постепенно влияет на остальные, вызывая цепную реакцию.

Например, когда вы начинаете четко формулировать свои цели, меняется ваше внимание; когда меняется ваше внимание, по-другому воспринимаются возможности; а когда вы начинаете действовать, постепенно меняется и ваше отношение к себе. Эти изменения зачастую не являются резкими, а носят тонкий и непрерывный характер, но именно эта непрерывность придает им настоящую силу.

Марсело никогда не делает акцент на скорости. Он всегда напоминает мне, что для настоящего прочных изменений требуется время. Любые попытки быстрого преобразования, как правило, столь же быстро исчезают. А те изменения, которые постепенно формируются через понимание и практику, действительно становятся частью вас.

В ходе этого процесса я также понял одну важную вещь: не нужно делать всё сразу. Раньше я всегда надеялся кардинально измениться за короткий срок, но такие ожидания, напротив, только усиливали моё чувство разочарования. Марсело же научил меня сосредотачиваться на том, что я могу сделать прямо сейчас, и делать это постоянно.

Этот принцип, кажущийся простым, на самом деле имеет далеко идущие последствия.

Ведь когда вы перестаете пытаться контролировать всё будущее, а сосредотачиваетесь на конкретном действии в настоящем, вы обнаруживаете, что изменения — это уже не недостижимая концепция, а процесс, который можно реализовывать шаг за шагом.

Эта книга не требует от вас верить во всё, что в ней написано, и не ожидает, что вы сразу же приступите ко всем действиям. Она скорее представляет собой приглашение, возможность заново оценить своё текущее состояние. Вы можете начать с любого места и двигаться вперёд в своём собственном темпе.

Важно не скорость,
а направление и постоянство.

Оглядываясь назад, я постепенно понял, что дед на самом деле оставил мне не заранее проложенный путь, а способ воспринимать этот путь. Он не говорил мне, каким человеком я должен стать, и не решал за меня, к каким результатам мне следует стремиться. Он дал мне способность — в разных ситуациях видеть яснее, думать глубже и делать более осознанный выбор.

Эта способность важнее любого конкретного ответа.

Ведь жизнь не развивается по единому сценарию. Каждый этап приносит с собой новые проблемы, новые вызовы и новую неопределённость. Если мы будем полагаться только на готовые ответы, то при изменении ситуации вновь окажемся в растерянности. Но если мы научимся думать, наблюдать и сохранять ясность ума в условиях перемен, то сможем продолжать двигаться вперёд даже перед лицом неизвестного.

С возрастом я также начал понимать те давние разговоры с другой точки зрения. Некоторые слова в тот момент казались простыми, даже слишком банальными, но только после того, как я пережил больше жизненных ситуаций, их истинный вес постепенно стал очевиден. Такое понимание приходит не из самих воспоминаний, а из личного опыта.

Я начал понимать, что взросление — это не линейный процесс. Оно не происходит само собой со временем и не завершается окончательно в результате одного решения. Напротив, это процесс, требующий постоянного участия, — выбор направления, который приходится повторять в повседневной жизни.

В некоторые дни ты чувствуешь ясность и стабильность, а в другие — сомнения и смятение. Эти состояния не означают ни прогресса, ни регресса — они просто часть процесса. Настоящему важно то, готов ли ты в этих изменениях сохранять осознанность и продолжать действовать.

Именно это и является основной идеей, которую хочет донести эта книга.

Она не предлагает пути, гарантирующего успех, и не обещает быстрых результатов. В ней представлен набор принципов, которые можно применять на практике, образ мышления, который можно развивать, и структура жизни, которую можно постепенно выстраивать.

Если вы решите применить хотя бы часть из них и будете последовательно следовать им, то начнёте замечать небольшие изменения. Возможно, поначалу они будут незаметны, но со временем эти изменения будут накапливаться и повлияют на то, как вы смотрите на мир.

Вы начнёте более чётко понимать, чего хотите. Вам станет легче различать, какие мысли помогают вам, а какие лишь ограничивают. Вы будете более склонны действовать, а не ждать, пока условия станут идеальными.

Эти изменения происходят не благодаря резким внешним переменам, а благодаря внутренней перестройке.

Марсело однажды сказал мне одну фразу, и со временем она стала для меня всё более понятной:

«Качество жизни зависит не от того, сколько у тебя есть, а от того, как ты думаешь, как действуешь и как реагируешь на всё, что происходит».

Эти слова — не вывод, а отправная точка.

Она напоминает мне, что по-настоящему поддается контролю не всё, что происходит, а то, как я к этому отношусь. Когда эта точка зрения по-настоящему осознаётся, в жизни появляется иная возможность — возможность, которая больше не зависит полностью от внешних условий, а основана на внутренней стабильности.

Поэтому, если вы сейчас читаете эти строки, я хочу сказать вам одну простую, но важную вещь: вам не нужно ждать, пока всё будет готово, чтобы начать меняться. Вам также не нужно полностью определиться с направлением, чтобы начать действовать.

Вам нужно просто начать прямо сейчас, используя то понимание, которым вы обладаете сейчас, сделать более осознанный выбор.

Ведь изменения — это никогда не какой-то отдаленный результат, а процесс, который происходит прямо сейчас.

Глава 1. Определите свои цели и запишите их

Впервые я по-настоящему понял важность того, чтобы «записывать свои цели», не в какой-то особый момент и не в специально созданной ситуации. Это был обычный день, воздух был тёплым и тихим, время как будто замедлилось, и всё казалось таким же, как всегда.

Однако именно в этот, казалось бы, обычный момент началось небольшое, но решающее изменение.

В тот момент моя голова была переполнена самыми разными мыслями. У меня были смутные ожидания относительно будущего, я также испытывал неявное стремление к чему-то, но между этими мыслями не было четкой связи. Они были похожи на разбросанные обрывки, то появляющиеся, то исчезающие, но так и не способные сформировать конкретное направление.

Если бы кто-то спросил меня: «Чего ты хочешь?», я, возможно, смог бы дать несколько ответов, но эти ответы, как правило, были бы расплывчатыми, общими и даже, в некоторой степени, сформированными под влиянием внешнего мира, а не исходящими из моего внутреннего, действительно ясного выбора.

Марсело очень рано заметил это мое состояние.

В тот день он принёс старую тетрадь. Обложка уже размягчилась от долгого использования, углы слегка потерлись — очевидно, она сопровождала его много лет. Он не стал много объяснять, просто положил тетрадь передо мной — его движения были спокойными, но в них чувствовалась некая значимость, которую невозможно было игнорировать.

«Фелипе, — сказал он, — большинство людей на протяжении жизни хотят многого, но тех, кто действительно ясно понимает, чего хочет, не так уж и много».

В его голосе не было ни осуждения, ни какого-либо нетерпения. Он просто констатировал факт — тот факт, который я тогда ещё не до конца понимал, но смутно ощущал как правду.

Он открыл тетрадь и остановился на пустой странице.

Эта страница была чистой и спокойной, на ней не было ни одной отметки. Она казалась простой, но вызывала у меня ощущение тонкого давления. Ведь перед такой пустотой я больше не мог полагаться на неопределённость и не мог уклоняться от вопроса с помощью общих мыслей.

«Запиши, — сказал он, — но не торопись. И не пиши то, что, по-твоему, ты „должен“ хотеть».

Он сделал паузу, давая время осмыслить эти слова.

«Напиши то, чего ты захочешь, даже если никто тебя в этом не поддержит».

Эти слова заставили меня засомневаться.

Ведь до этого я редко различал «то, чего я хочу» и «то, что, как мне кажется, я должен хотеть». Многие цели на самом деле проистекают из внешних ожиданий — семьи, общества и даже моделей успеха других людей. А когда эти голоса становятся слишком привычными, их начинают ошибочно принимать за собственные мысли.

Я взял ручку, но не стал сразу писать.

В тот момент я впервые почувствовал, что это не просто написание нескольких предложений, а процесс, требующий честности по отношению к самому себе. А такая честность для меня тогда давалась нелегко.

После некоторого молчания я наконец начал писать первую фразу.

Почерк был немного медленным и с легкой неуверенностью, но слова были искренними.

Я хочу свободы. Я хочу иметь время для себя. Я хочу помогать другим. Я хочу писать. Я хочу чувствовать себя счастливым.

Когда я закончил писать эти предложения, я не сразу почувствовал уверенность, напротив, во мне возникли смешанные чувства. Эти слова казались простыми, даже немного наивными, но в них таилась некая реальность, которую я не мог отрицать.

Я поднял глаза и посмотрел на Марсело.

Он не стал комментировать, правильно это или нет, и не пытался исправить ни одно из предложений. Он просто смотрел на этот листок и улыбался очень тихой улыбкой.

Это была не улыбка ободрения и не вежливый ответ.

Это было понимание — которое появляется только тогда, когда увидишь некую истину.

«Когда цель записывается, — сказал он, — она перестает быть просто мыслью и становится обязательством».

В тот момент эти слова показались мне ещё немного абстрактными. Но я чувствовал, что их значение гораздо глубже, чем кажется на первый взгляд.

Он осторожно подтолкнул тетрадь обратно ко мне.

«Эти слова не предназначены для посторонних, — добавил он, — ты говоришь их самому себе. А то, что ты говоришь самому себе, следует воспринимать всерьёз».

В тот момент я начал осознавать, что это простое действие — запись цели — на самом деле знаменует собой некий перелом.

От пассивного ожидания, пока что-то произойдет, к активному определению направления.

Этот переход не был резким, но чрезвычайно важным.

Ведь когда ты начинаешь чётко формулировать, чего хочешь, ты перестаёшь полностью полагаться на внешние обстоятельства при определении своего пути и начинаешь активно участвовать в этом процессе.

А всё это

начинается всего лишь с одного чистого листа.

В последующие дни я снова и снова возвращался к этой странице. Сначала я просто перечитывал уже написанные предложения, но вскоре обнаружил, что у меня появятся новые вопросы по поводу них. За этими, казалось бы, простыми целями на самом деле скрывалось гораздо большее, что ещё предстояло прояснить.

Что же на самом деле означает для меня «свобода»? Как конкретно можно «помогать другим»? «Счастье» — это результат или процесс?

Эти вопросы постепенно всплывали на поверхность, но Марсело не давал мне прямых ответов. Он просто поощрял меня продолжать размышлять и записывать свои мысли.

«Записывай не просто для того, чтобы зафиксировать мысли, — сказал он, — а для того, чтобы увидеть свои собственные мысли».

Эти слова помогли мне понять, что само по себе письмо — это не пассивное действие, а процесс, позволяющий конкретизировать мысли. Когда мысль остаётся в голове, она может оставаться расплывчатой и не подвергаться проверке; но как только её записывают, она должна соответствовать требованиям ясности и последовательности.

В последующих беседах Марсело помог мне углубить это упражнение. Рядом с той страницей он нарисовал три колонки, расположенные очень просто, но понятно:

Чего я хочу. Почему я этого хочу. Что я могу сделать сегодня.

С первой колонкой я уже начал осваиваться; вторая заставила меня немного задержаться; а третья вызвала у меня явное чувство дискомфорта.

Потому что оно возвращало меня к реальности.

Глядя на слова «Что я могу сделать сегодня», я обнаружил, что мне очень трудно дать конкретный ответ. Мои цели слишком общие и отдаленные, и их трудно преобразовать в действие, которое можно выполнить прямо сейчас.

Марсело быстро заметил мое колебание.

«То, что ты чувствуешь себя некомфортно, — это нормально, — спокойно сказал он, — потому что ты превращаешь мысли в обязанности».

Эти слова заставили меня остановиться.

До этого цель для меня была скорее воображением, одной из возможностей будущего. Но когда она начинает связываться с «сегодняшними действиями», она перестает быть просто желанием и становится направлением, которое нужно воплотить в жизнь.

«Многие люди остаются на месте, — продолжил Марсело, — не потому, что у них нет целей, а потому, что они никогда не превращают свои цели в то, что можно сделать сегодня».

Эти слова заставили меня по-новому взглянуть на себя.

Я осознал, что всё время ждал более подходящего момента, момента, когда я буду «готов». Но такого момента на самом деле никогда не наступало. Напротив, всё, что у меня было, — это всегда только настоящее.

И тогда я начал пытаться внести некоторые изменения.

«Свободу» я преобразовал в умение более осознанно распределять время; «помощь другим» превратилась в более внимательное слушание во время разговоров; «писать» — это стало ежедневно записывать несколько строк, а не ждать вдохновения;

Эти действия кажутся незначительными, даже немного незаметными, но у них есть одна общая черта — их можно воплотить в жизнь.

Марсело подчеркнул, что это имеет решающее значение.

«Будущее, к которому ты не можешь прикоснуться сегодня, — говорит он, — навсегда останется где-то далеко».

Эти слова помогли мне понять то, что я раньше упускал из виду: проблема не в расстоянии, а в том, существует ли связь. И эта связь устанавливается именно благодаря ежедневным действиям.

Со временем у меня сформировалась привычка — каждый день утром и вечером перечитывать свои цели. Не механически повторять, а с пониманием заново устанавливать связь с ними. Когда я так поступаю, я замечаю, что те идеи, которые раньше казались расплывчатыми, постепенно становятся более чёткими.

Я начал добавлять детали.

Я представлял себе свою повседневную жизнь, думал о том, как я хочу провести день, и даже начал задумываться о том, каким человеком я хочу стать в процессе достижения этих целей.

Эта перемена произошла не мгновенно, а формировалась постепенно благодаря постоянному наблюдению и корректировке.

Марсело наблюдал за всем этим, а потом однажды сказал мне:

«Когда твоя цель становится ясной, твой мозг начинает искать пути к ней».

В то время я ещё не до конца понимал всю глубину этих слов. Но я уже начал ощущать некие перемены — я стал более чувствительным к окружающему миру, и моё восприятие возможностей постепенно усилилось.

Дело не в том, что мир изменился,

а потому, что моё внимание
начало обретать направление.

По мере того как я продолжал это упражнение, я постепенно начал осознавать тот факт, который раньше никогда по-настоящему не понимал: ясность — это не состояние, возникающее внезапно, а процесс, формирующийся в результате постоянного уточнения и корректировки. Те цели, которые я записал вначале, не были окончательной версией; они были лишь отправной точкой, основой, с которой можно было начать размышления.

В последующие дни я постоянно возвращался к тому блокноту. Иногда я исправлял уже написанные предложения; иногда удалял то, что больше не соответствовало моим внутренним

убеждениям; а иногда добавлял новые мысли, чтобы сделать общее направление более целостным. Этот процесс не был линейным, он больше походил на диалог — диалог между мной и самим собой, который постепенно становился всё более искренним.

Марсело всегда подчеркивал, что такие исправления — не признак нестабильности, а свидетельство углубляющегося понимания.

«Если твои цели никогда не меняются, — говорит он, — это обычно означает, что ты на самом деле не задумывался над ними».

Эти слова помогли мне осознать, что изменение мнения — не проблема; проблема заключается в том, осознанно ли происходит это изменение. Когда цель подвергается неоднократному пересмотру и переформулировке, она перестает быть просто продуктом сиюминутного настроения и постепенно становится обдуманной выборкой.

В ходе этого процесса я также начал замечать ещё одно важное изменение.

Когда я записывал свои цели и постоянно взаимодействовал с ними, мое представление о себе начало меняться. Я перестал просто пассивно описывать, кем я являюсь, и начал задумываться о том, каким человеком я становлюсь. Такое изменение точки зрения сделало цели не просто результатом будущего, а частью моей нынешней идентичности.

Например, когда я ежедневно продолжаю писать, я перестаю быть просто «человеком, который хочет писать», а постепенно становлюсь человеком, который действительно пишет. Такое изменение идентичности происходит не благодаря какому-то значительному достижению, а благодаря постоянным действиям.

Марсело дал мне очень чёткое понимание этого момента:

«Ты записываешь не просто цели, ты определяешь, кто ты есть».

Влияние этих слов оказалось гораздо более глубоким, чем я мог тогда понять.

Она помогла мне понять, что истинная сила целей заключается не в том, достигнуты ли они, а в том, как они влияют на твои ежедневные решения. Когда ты ясно понимаешь, чего хочешь, тебе легче определить, на что стоит тратить время, а от чего следует отказаться.

Эта способность делать выбор придаёт жизни новый порядок.

Ты больше не просто реагируешь на все возникающие возможности, а начинаешь отбирать их в соответствии со своим курсом. Ты больше не поддаёшься влиянию краткосрочных отвлекающих факторов, потому что знаешь, куда идёшь.

Конечно, это не значит, что всё станет легче.

По-прежнему будут моменты сомнений, по-прежнему будут периоды неопределённости, и по-прежнему будут ситуации, когда потребуются скорректировать курс. Но разница в том, что у вас уже есть ориентир, к которому можно вернуться, точка отсчёта, по которой можно переориентироваться.

И этой точкой отсчёта являются именно те цели, которые вы сами записываете и постоянно корректируете.

Со временем я начал понимать, что эта простая привычка — записывать цели — на самом деле является входом в более глубокий процесс. Речь идет не только о будущем, но и о ясности в настоящем; не только о достижениях, но и о направлении; не только о результатах, но и о том, как вы живете каждый день.

Однажды Марсело дал всему этому простое, но глубокое резюме:

«Цель, которая не записана, — это лишь мимолетная мысль. А цель, записанная и воплощённая в жизнь, постепенно становится частью реальности».

Эти слова сделали весь процесс совершенно ясным.

Ведь она напоминает мне, что одних размышлений недостаточно.

То, что действительно приносит изменения,

— это действия, следующие за размышлениями,

а также постоянство после этих действий.

А всё это
начинается с одного, казалось бы, простого решения —
записать его.

Глава 2. Научиться контролировать свои мысли

До того как начать этот процесс, я никогда по-настоящему не осознавал, что мои мысли на самом деле не полностью поддаются моему контролю. Я всегда думал, что мысли возникают сами по себе, как дыхание: они не требуют особого внимания и их невозможно изменить сознательно.

Когда возникала мысль, я следовал за ней. Появлялась эмоция — я на неё реагировал.

Для меня всё это казалось само собой разумеющимся.

Пока однажды Марсело не задал мне вопрос, который впервые заставил меня остановиться и понаблюдать за своим внутренним состоянием.

В тот день я был раздражён из-за какой-то мелочи. На самом деле само по себе это не было чем-то серьёзным, но моя реакция явно усилила его влияние. Я снова и снова прокручивал эту ситуацию в голове, вспоминая её раз за разом и постоянно усиливая в себе чувство недовольства и разочарования.

Марсело посмотрел на меня и не стал сразу перебивать.

Через некоторое время он спокойно спросил:

«Фелипе, эта мысль тебе помогает?»

Этот вопрос ошеломил меня.

Ведь я никогда не рассматривал свои мысли с такой точки зрения. Я привык спрашивать: «Это правда?», «Правильно ли это?», «Разумно ли это?», но никогда не задавал себе более практического вопроса — помогают ли мне эти мысли.

Я не ответил сразу.

Потому что ответ был очевиден.

Нет.

Эта мысль не помогла мне решить проблему и не улучшила мое самочувствие. Напротив, она погрузила меня в постоянное негативное состояние, отнимая моё внимание и энергию.

Марсело кивнул, а затем сказал фразу, которая полностью изменила моё понимание мышления:

«Не все мысли, которые приходят тебе в голову, заслуживают того, чтобы их там оставить».

Эта фраза была очень простой, но оказала огромное влияние.

Потому что это опровергло моё давнее предположение — я думал, что каждая мысль является частью «меня» и что её необходимо принимать и следовать ей. Но на самом деле появление мысли ещё не означает, что она имеет ценность.

Некоторые мысли бывают полезными. Некоторые мысли нейтральны. А некоторые мысли ограничивают вас.

Если не наблюдать за этим осознанно, мы легко можем оказаться под властью бесполезных или даже вредных мыслей, даже не подозревая об этом.

Марсело далее поясняет:

«В мыслях самих по себе нет проблемы, проблема в том, верите ли вы в них».

Эти слова заставили меня по-новому взглянуть на свой внутренний диалог.

Я начал замечать, что зачастую я не размышляю осознанно, а реагирую автоматически. Как только появляется какая-то мысль, я сразу же принимаю её и даже позволяю ей влиять на мои эмоции и поступки, не подвергая её никакому анализу.

Этот автоматический процесс лишает меня возможности выбора.

И Марсело как раз и помог мне вернуть себе это пространство.

В последующие дни он предложил мне выполнить простое, но нелегкое упражнение: наблюдать за своими мыслями, а не сразу следовать за ними.

«Не спеши их менять, — сказал он, — сначала научись их замечать».

Этот совет кажется простым, но на самом деле он очень сложен.

Ведь когда возникает мысль, она часто сопровождается эмоциями, а эмоции заставляют человека реагировать немедленно, а не остановиться и понаблюдать. Но именно в этот короткий промежуток времени ты начинаешь вновь обретать контроль.

Я начал практиковать это в повседневной жизни.

Когда возникает негативная мысль, я больше не верю ей сразу, а спрашиваю себя: «Это правда? Поможет ли мне это? Есть ли другие объяснения?»

Иногда меня всё ещё увлекают эмоции, но постепенно я начинаю в определённые моменты останавливаться и создавать небольшую дистанцию.

И именно эта небольшая дистанция
изменила всё.

Потому что благодаря этой дистанции
ты начинаешь переходить от «нахождения под контролем мыслей»
к «способности наблюдать за мыслями».

И это

и есть начало контроля.

По мере того как я продолжал эту практику наблюдения, я постепенно начал замечать явление, на которое раньше никогда по-настоящему не обращал внимания: одна и та же ситуация может вызывать совершенно разные мысли, а эти мысли напрямую влияют на мои эмоции и поступки.

Другими словами, само событие не является единственным определяющим фактором.

Решающим фактором является то, как я его интерпретирую.

Это открытие оказалось для меня чрезвычайно важным. Ведь до этого я всегда считал, что эмоции являются прямым следствием внешних событий. Я полагал, что на каждое происходящее должно следовать определённая эмоциональная реакция. Но когда я начал наблюдать за своими мыслями, я обнаружил, что эмоции на самом деле возникают через посредство «мыслей».

Одно и то же событие, если его понять по-разному, вызывает совершенно разные чувства. Марсело помог мне более ясно это увидеть.

Однажды он поставил на стол два стакана с водой, которые выглядели почти одинаково. Он указал на один из них и сказал:

«Представь, что этот стакан — твоя первая интерпретация какого-то события».

Затем он указал на другой стакан:

«А этот стакан — это другое возможное толкование».

Он сделал паузу, чтобы дать время осмыслить эту картину.

«Само событие не изменилось, — сказал он, — изменился только угол зрения, который вы выбрали».

Эта простая иллюстрация помогла мне по-настоящему понять, что мышление не является однозначным и фиксированным, а носит избирательный характер. Когда возникает какая-то мысль, она не обязательно является единственной версией и не обязательно представляет собой наиболее точное толкование.

Однако, не осознавая этого, мы часто принимаем первую пришедшую в голову мысль за факт, даже не задумываясь о её обоснованности.

Марсело отметил, что именно это и является причиной, по которой большинство людей попадает в замкнутый круг негативных мыслей.

«Ваш мозг, — сказал он, — автоматически генерирует мысли. Но сохранять их или нет — это ваша ответственность».

Эти слова заставили меня взять на себя новую роль.

Я больше не просто получатель мыслей, а их отборщик.

Это изменение, хотя и кажется незначительным, имеет решающее значение.

Ведь как только вы начинаете отбирать, вы начинаете участвовать в своих внутренних процессах. Вы больше не пассивно принимаете все мысли, а начинаете решать, какие из них стоит сохранить, а от каких следует отказаться.

В процессе практики я обнаружил, что это не то, что можно сделать за один раз. Часто некоторые мысли возникают снова и снова, особенно те, которые связаны со страхом, неуверенностью в себе или прошлым опытом. Они вызывают ощущение знакомости, поэтому в них легче поверить.

В этой ситуации Марсело дал мне важный совет.

«Не пытайся подавлять мысли, — сказал он, — это только усилит их. Тебе нужно изменить своё отношение к ним».

Эти слова помогли мне начать по-другому относиться к своему внутреннему диалогу.

Когда возникает негативная мысль, я больше не спешу избавиться от неё и не верю ей безоговорочно. Я просто наблюдаю за ней, признаю её существование и одновременно напоминаю себе, что это лишь одна из множества возможных интерпретаций.

Такое отношение привело к тонким, но устойчивым изменениям.

Мысли по-прежнему возникают, но они больше не определяют мою реакцию автоматически.

У меня появилось пространство для выбора.

Выбирать, во что верить. Выбирать, на что обращать внимание. Выбирать, на чём сосредоточить своё внимание.

По мере того как эта способность постепенно укреплялась, я также обнаружил, что моё внутреннее состояние стало более стабильным. Внешние обстоятельства по-прежнему меняются, по-прежнему происходят вещи, не соответствующие ожиданиям, но моя реакция на них стала не такой бурной.

И это не потому, что я стал безразличным,

а потому, что я начал понимать,

что не каждая мысль,

За всем этим нужно следовать.

Марсело на этом этапе дал мне очень важное резюме:

«Когда ты не можешь контролировать внешние обстоятельства, ты, по крайней мере, можешь научиться контролировать своё толкование».

Эти слова дали чёткое направление всему процессу.

Ведь она напомнила мне, что на самом деле можно тренировать и укреплять не сам мир, а то, как я на него смотрю.

И когда этот взгляд меняется,

то и весь опыт

меняется вместе с ним.

Со временем такое наблюдение за мыслями и их выбор постепенно превратились из сознательного упражнения в более естественную привычку. Мне больше не нужно каждый раз, когда появляется мысль, сознательно напоминать себе остановиться, — я начал автоматически создавать некоторую дистанцию, пространство, позволяющее мне ясно увидеть ситуацию, прежде чем реагировать.

Это пространство, казалось бы, крошечное, обладает огромным влиянием.

Ведь в этом промежутке вы больше не просто пассивно реагируете, а можете активно выбирать. Такой выбор не означает, что вы можете контролировать появление всех мыслей, но он позволяет вам решать, какие из них будут влиять на ваши действия и эмоции.

Марсело однажды использовал одну метафору, чтобы помочь мне понять это.

Он сказал, что мысли похожи на поезда, проходящие мимо вас. Каждый вагон символизирует одну мысль: они то появляются, то исчезают. Вы не можете остановить проходящий поезд, но можете выбрать, садиться ли в него.

«Большинство людей, — сказал он, — неосознанно запрыгивают в первый же проходящий поезд, а затем оказываются в направлении, которое они на самом деле никогда не выбрали».

Эта метафора позволила мне очень ясно увидеть своё прежнее состояние.

Часто я не выбирал эти мысли, а просто позволял им увлечь меня. Особенно когда возникали негативные эмоции, я легко попадал в цепную реакцию: одна мысль вызывала другую, и в итоге формировалось сильное и трудноконтролируемое внутреннее состояние.

Но когда я начал практиковать «не садиться в поезд», всё стало меняться.

Мысли по-прежнему возникают, но я не обязательно должен следовать за ними.

Эмоции по-прежнему всплывают, но я не обязательно должен их усиливать.

Эта способность позволила мне постепенно перейти от жизни, основанной на реакциях, к более осознанной жизни.

Конечно, этот процесс не бывает безупречным.

По-прежнему бывают моменты, когда я, сам того не замечая, увлекаюсь какими-то мыслями; по-прежнему бывают моменты, когда я реагирую под влиянием эмоций, а не делаю осознанный выбор. Но разница в том, что я начинаю быстрее это замечать и легче возвращаюсь к состоянию ясности.

Марсело подчеркивает, что эта способность возвращаться к ясности важнее, чем никогда не отклоняться от нее.

«Главное не в том, падаешь ли ты, — говорит он, — а в том, умеешь ли ты подняться».

После этих слов весь процесс кажется гораздо более посильным.

Они помогают отказаться от стремления к совершенству и сосредоточиться на постепенных изменениях.

Благодаря такому пониманию я начал более терпимо относиться к своему внутреннему состоянию. Я больше не пытаюсь контролировать каждую мысль и не требую от себя постоянно поддерживать какое-то конкретное эмоциональное состояние. Напротив, я сосредоточиваюсь на построении стабильных отношений — более трезвых и независимых от мыслей.

По мере того как укреплялось это отношение к собственным мыслям, я также начал замечать, что мой способ принятия решений изменился.

Когда возникает какая-то ситуация, я больше не поддаюсь влиянию первой же мысли, а могу немного остановиться и рассмотреть различные возможности. Это делает мои реакции более сбалансированными, а действия — более последовательными.

На этом этапе Марсело дал простое, но глубокое резюме всего процесса обучения:

«Когда ты научишься управлять своими мыслями, ты начинаешь управлять своей жизнью».

Эти слова — отнюдь не преувеличение.

Ведь мысли влияют на эмоции; а эмоции — на поступки; а действия, в конечном итоге, влияют на результат.

Когда вы начинаете осознавать свои мысли и выбирать, каким из них следовать, меняется и вся цепочка событий.

Оглядываясь на этот процесс, я могу с уверенностью сказать, что речь идет не о том, чтобы «избавиться от негативных мыслей», а о том, чтобы научиться не поддаваться их контролю. Это различие, казалось бы, незначительное, приводит к совершенно иным результатам.

Ведь когда вы перестаете поддаваться влиянию мыслей,

вы обретаете способность

отвечать за свой путь.

**И это
и есть начало свободы.**

Глава 3. Сила убеждений и влияние подсознания

После того как я начал наблюдать за своими мыслями, постепенно всплыл более глубокий вопрос: почему некоторые мысли повторяются? Почему в разных ситуациях я всегда склонен интерпретировать события одинаково?

Речь шла уже не просто об отдельных мыслях, а о более устойчивой и долговечной внутренней структуре.

Марсело очень быстро указал на это.

«Твои мысли не являются случайными, — сказал он, — они проистекают из того, во что ты уже веришь».

Эти слова впервые заставили меня по-настоящему осознать существование «убеждений».

До этого я редко проводил различие между мыслями и убеждениями. Я думал, что это одно и то же — просто то, что возникает в голове. Но по мере углубления наблюдений я начал понимать: мысли мимолетны, а убеждения — постоянны; мысли меняются, а убеждения — это своего рода скрытая структура, влияющая на формирование всех мыслей.

Марсело объяснил эту разницу простым способом.

Он взял лист бумаги и нарисовал на нём круг.

«Этот круг, — сказал он, — символизирует твои убеждения».

Затем он нарисовал внутри круга несколько линий, словно исходящих из центра.

«Эти линии символизируют твои мысли. Они кажутся разрозненными, но на самом деле все исходит из одного центра».

Эта иллюстрация помогла мне очень ясно увидеть, что многие мысли, которые я считал независимыми, на самом деле имеют общий источник.

Например, сталкиваясь с новым вызовом, у меня может возникнуть такая мысль: «Я не уверен, что смогу это сделать». Когда я совершаю ошибку, я могу подумать: «Я недостаточно хорош». Увидев успех других, я могу усомниться: «Может быть, я не дотягиваю до них?»

Эти мысли кажутся разными, но за ними, похоже, скрывается одно и то же основное убеждение — неуверенность в своих силах.

Когда я начал замечать эту связь, постепенно сформировалось новое понимание.

Проблема заключается не только в этих поверхностных мыслях, а в убеждениях, лежащих в их основе.

Именно в этот момент Марсело выдвигает ключевую мысль:

«Если вы пытаетесь изменить только мысли, не анализируя убеждения, то изменения вряд ли будут долговечными».

Эти слова помогли мне осознать, что для настоящего преобразования требуется более глубокий уровень.

Ведь убеждения не так легко распознать, как мысли. Они обычно формируются в ходе длительного опыта и могут быть обусловлены прошлым окружением, оценками других людей и даже некоторыми неосознанными событиями. Со временем эти убеждения становятся настолько привычными, что мы перестаем их подвергать сомнению и, напротив, принимаем их за «факты».

Однако Марсело напомнил мне:

«Убеждения — это не факты, а просто мысли, которые повторялись слишком много раз».

Эти слова произвели на меня огромное впечатление.

Ведь она открыла новую возможность: если убеждения не являются чем-то неизменным, значит, их можно изменить.

Но перед этим необходимо сделать один, гораздо более важный шаг:

увидеть их.

В последующие дни я начал новое упражнение по наблюдению. На этот раз я не просто обращал внимание на мысли в данный момент, но и пытался проследить их источник. Когда появлялась мысль, я спрашивал себя: на каком убеждении основана эта мысль?

Сначала это было нелегко.

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.