12+

# ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ СЕБЯ




ПРОФЕССОР КРАФТ

# Крафт Профессор
# Инструкция по сборке себя

*https://litres.ru/74986488*
*ISBN 9785007180771*

## Аннотация

«Инструкция по сборке себя» — книга о том, как лучше понять себя, свои мысли, привычки и способы воспринимать окружающий мир.

Мы часто уверены, что хорошо знаем себя и окружающих, но не замечаем, насколько наше восприятие зависит от внимания, прошлого опыта, памяти и внутренних установок.

Эта книга предлагает остановиться, присмотреться к собственному мышлению и постепенно выстроить собственную систему. Без обещаний мгновенно изменить жизнь и универсальных рецептов успеха.

# Содержание


ПРЕДИСЛОВИЕ 5
Комментарий автора 9
Глава 1. Человек, которого ты знаешь хуже всех — самого себя 10
Мы привыкли считать, что уже знаем себя 12
Ты не всегда понимаешь, почему поступаешь именно так 14
В разных обстоятельствах ты можешь быть разным 16
Иногда окружающие видят то, чего не замечаешь ты 18
Не пытайся найти окончательную версию себя 20
Практика: познакомься с собой без допроса 22
Маленький эксперимент: спроси тех, кто тебя знает 25
Когда самопознание превращается в самокопание 26
Вместо заключения 28
Глава 2. Чего я действительно хочу? 30
Потребность, желание и способ 33
Как разобраться в собственном желании 38
Конец ознакомительного фрагмента. 40

# Инструкция по сборке себя

## Крафт Профессор

*Думай. Анализируй. Действуй.*

© Крафт Профессор, 2026

ISBN 978-5-0071-8077-1
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# ПРЕДИСЛОВИЕ

*Место, где я — это я*

Представь, что однажды утром ты просыпаешься и замечаешь: мир вокруг снова изменился. Технологии развиваются, привычные профессии меняются, люди строят новые планы, а новости ежедневно рассказывают о событиях, на которые ты никак не можешь повлиять.

Ещё не успев толком проснуться, ты открываешь телефон и оказываешься внутри десятков чужих историй.

И среди всего этого возникает простой вопрос:

**А где во всём этом остаюсь я?**

Мне не хочется рассказывать тебе, как устроена жизнь, с видом человека, который давно разгадал её секреты. У меня нет универсальной инструкции, подходящей каждому. Я обычный человек, который, как и многие, постепенно учится понимать себя и окружающий мир.

Когда-то мне нравилось исследовать всё вокруг: гулять, рисовать, разбираться с компьютерами, открывать новые игры и придумывать собственные истории. С возрастом появлялись обязанности, отношения, работа, ошибки и решения, последствия, которые не всегда можно было предугадать.

Я переезжал в другой город, начинал практически с нуля, пробовал разные пути и не раз ошибался в собственных ожиданиях. Постепенно пришло понимание: иногда мы тра-

тим слишком много сил на то, чтобы двигаться вперёд, хотя на самом деле нам нужно остановиться и пересмотреть направление.

Мне повезло, что рядом были люди, которые в нужные моменты могли протянуть руку и помочь сделать следующий шаг. Со временем особенно ценишь тех, кто не пытается прожить жизнь за тебя, а помогает научиться проживать её самостоятельно.

Я начал интересоваться тем, как устроен человек: почему мы принимаем определённые решения, откуда появляются привычки и желания, как формируются убеждения и почему порой сами не замечаем, что действуем по давно знакомому сценарию.

Чем больше я размышлял об этом, тем интереснее становилось разбирать сложные ситуации на составляющие и искать в них закономерности.

Так постепенно появился мой персонаж — Профессор Крафт.

Эта идея выросла из интереса к человеку и его внутреннему миру. Мне захотелось собрать воедино наблюдения, знания, исследования и собственные размышления, чтобы поговорить о вещах, с которыми каждый из нас сталкивается, но не всегда находит время их осмыслить.

Мы живём в удивительное время. У нас есть доступ к огромному количеству информации, инструментов и возможностей. Но даже научившись пользоваться сотней ин-

струментов, можно так и не понять, что именно хочется построить.

Можно достичь чужой мечты и однажды обнаружить, что собственной у тебя так и не появилось.

Поэтому мне кажется важным не только изучать окружающий мир, но и время от времени возвращаться к самому себе.

Иногда вместо очередного повторения с максимальным весом полезнее сделать три подхода с тем, который тебе по силам. Иногда вместо попытки доказать кому-то свою состоятельность стоит открыть окно, глубоко вдохнуть, выйти на улицу, взять кофе и позволить мыслям немного успокоиться.

Это не универсальные рецепты. Просто иногда движение вперёд начинается с паузы.

Эта книга не обещает готовых ответов и не пытается научить тебя жить. В ней будут психология, наблюдения, исследования, практические упражнения и вопросы, над которыми, возможно, захочется подумать дольше, чем длится чтение одной главы.

Не принимай каждое написанное здесь слово за истину только потому, что оно напечатано на странице. Думай самостоятельно, проверяй, сомневайся и спорь, если не согласен. Оставляй то, что считаешь полезным, и не бойся пересматривать собственные взгляды.

Мне нравится идея сборки себя. Не потому, что мы сломаны и нуждаемся в ремонте, а потому, что человек нико-

гда не бывает окончательной версией самого себя. Мы меняемся, приобретаем новый опыт, открываем неизвестные стороны собственной личности и постепенно лучше понимаем, кем хотим быть.

Необязательно однажды собрать идеального человека.

Достаточно не переставать знакомиться с тем, кем ты становишься.

А теперь давай начнём.

# Комментарий автора

**«Перед прочтением у меня к тебе один вопрос:**

Насколько хорошо ты знаешь себя?

Не спеши искать правильный ответ. Просто запомни тот, который первым пришёл тебе в голову. Возможно, после прочтения этой книги ты посмотришь на него иначе.»

# Глава 1. Человек, которого ты знаешь хуже всех — самого себя

Представь, что тебе предложили провести целый день с незнакомым человеком. Вы отправитесь гулять, пообедаете, поговорите о жизни, а вечером тебе нужно будет рассказать о нём что-нибудь интересное.

Ты наверняка постараешься узнать, чем он увлекается, что его раздражает, о чём мечтает, чего боится и как поступает в непростых ситуациях. Будешь слушать, наблюдать, задавать вопросы. Возможно, заметишь, что его слова иногда расходятся с поступками.

И вряд ли после первой встречи решишь, что полностью разобрался в его характере.

А теперь представь, что этим человеком являешься ты сам.

Задание кажется простым. Ты живёшь с собой с самого рождения, знаешь свои привычки, помнишь поступки, успехи, ошибки и странные решения, о которых иногда лучше не вспоминать перед сном.

Но попробуй ответить на несколько вопросов.

Почему ты иногда соглашаешься на то, чего совершенно не хочешь? Почему одни слова задевают тебя сильнее других? Почему в одной компании ты чувствуешь себя свобод-

но, а в другой будто стараешься соответствовать невидимым требованиям? И почему иногда сам не можешь объяснить, отчего поступил именно так?

Знакомый человек, не правда ли?

Только вот знакомство с ним может оказаться не таким глубоким, как кажется.

# Мы привыкли считать, что уже знаем себя

С детства мы собираем представление о том, какие мы.

Кто-то считает себя спокойным, кто-то — вспыльчивым. Один уверен, что у него нет способностей к творчеству, другой убеждён, что никогда не сможет выступать перед людьми. Постепенно отдельные поступки, чужие оценки и собственные выводы складываются в довольно устойчивый образ.

Проблема начинается тогда, когда мы перестаём отличать этот образ от самого человека.

Однажды ты не справился с важной задачей и решил: «Я безответственный». В другой раз постеснялся заговорить с незнакомцем и записал себя в необщительные. Несколько неудачных попыток — и вот уже готово заключение: «У меня никогда ничего не получается».

Удобно. Коротко. Даже звучит убедительно.

Только человек — не анкета, в которой достаточно отметить несколько пунктов, чтобы получить окончательный результат.

Если ты однажды опоздал, это ещё не делает тебя безответственным. Если растерялся во время разговора, это не означает, что ты не умеешь общаться. А если что-то не получилось, это говорит о результате конкретной попытки, а

не о твоей способности справляться с жизнью в целом.

Мы часто превращаем временное состояние в постоянное определение.

«Сегодня мне трудно» превращается в «Я слабый».

«Я пока не умею» — в «Я неспособный».

«Я ошибся» — в «Я всегда всё порчу».

В первой формулировке остаётся место для изменений. Во второй человек словно сам закрывает перед собой дверь.

Поэтому первое правило знакомства с собой простое: не спеши превращать отдельный поступок в характеристику всей личности.

# Ты не всегда понимаешь, почему поступаешь именно так

Есть одна интересная особенность человеческого мышления: мы умеем объяснять собственные поступки даже тогда, когда не до конца понимаем, что на них повлияло.

Допустим, ты выбираешь одну из двух похожих вещей в магазине. Если тебя спросят почему, ты ответишь: «Эта качественнее» или «Мне больше понравился цвет».

Но всегда ли именно это стало причиной выбора? Возможно, ты раньше видел похожую вещь у знакомого. Может быть, упаковка показалась привлекательнее. А может, ты просто потянулся к ней первой, а объяснение придумал уже после.

Это не значит, что мы постоянно обманываем себя или что каждое решение принимаем случайно. Просто не все причины наших реакций и решений доступны прямому самоанализу.

Мы можем искренне верить в собственное объяснение, хотя оно описывает лишь часть происходящего.

Представь, что знакомый предложил тебе новое занятие. Ты отказался и сказал: «Мне это неинтересно».

Возможно, так и есть.

Но может быть, ты боишься оказаться новичком. Или не хочешь выглядеть неловко. Или однажды уже пробовал что-

то похожее, потерпел неудачу и теперь предпочитаешь не возвращаться к этой теме.

А может, ты действительно не хочешь этим заниматься. И это тоже нормальный ответ.

Смысл не в том, чтобы искать за каждым поступком скрытую психологическую драму. Иногда причина действительно лежит на поверхности. Но полезно хотя бы иногда проверять, не слишком ли быстро мы принимаем первое объяснение.

Вместо вопроса «Почему я такой?» попробуй задать другой:

**«Что именно повлияло на моё решение в этот раз?»**

Так ты переходишь от оценки себя к исследованию собственного поведения.

# В разных обстоятельствах ты можешь быть разным

Есть люди, которые уверены, что совершенно не умеют знакомиться.

На встречах они держатся в стороне, долго подбирают слова, а после разговора прокручивают в голове каждую неловкую фразу.

Но однажды такой человек оказывается среди людей, увлечённых тем же хобби. И разговор вдруг завязывается сам собой. Он шутит, рассказывает истории, задаёт вопросы и даже знакомится с кем-то первым.

Что произошло? Неужели за один вечер он стал другим человеком?

Скорее всего, изменились обстоятельства. Появилась общая тема, рядом оказались люди, с которыми ему проще, исчезла часть напряжения.

Один и тот же человек может быть разговорчивым с друзьями и молчаливым на работе. Уверенным в знакомой обстановке и растерянным перед новой задачей. Терпеливым с близкими и раздражительным в очереди, где кто-то уже двадцать минут спорит из-за сдачи.

Это не обязательно лицемерие и не обязательно отсутствие характера.

На наше поведение влияют не только личные особенно-

сти, но и окружение, усталость, настроение, отношения с другими людьми и сама ситуация.

Это важно понимать по двум причинам.

Во-первых, не стоит делать окончательные выводы о себе по одному эпизоду. Возможно, ты не умеешь действовать в конкретных условиях, а не неспособен в принципе.

Во-вторых, обстоятельства не снимают с нас ответственности. Усталость может объяснить раздражение, но не делает грубость приятнее для человека, на которого она обрушилась.

Понимать причину — не значит оправдывать любое поведение.

Попробуй заменить фразу «Я всегда такой» вопросом:

**«В каких обстоятельствах я становлюсь таким?»**

Возможно, ты обнаружишь, что легче проявляешь инициативу, когда понимаешь задачу. Что раздражаешься, когда тебя торопят. Что соглашаешься с чужим мнением, если не хочешь вступать в конфликт.

Это уже не ярлыки. Это закономерности, с которыми можно работать.

# Иногда окружающие видят то, чего не замечаешь ты

Представь, что друг говорит тебе:

«Ты постоянно перебиваешь людей».

Первая реакция может быть предсказуемой:

«Да нет, ничего подобного».

Или:

«Я просто увлечён разговором».

Или даже:

«А ты сам на себя посмотри».

Защитная реакция понятна. Никому не особенно приятно узнавать о собственных недостатках. Особенно когда замечание звучит неожиданно.

Но попробуй поступить иначе.

Не нужно сразу соглашаться. Не нужно и немедленно спорить. Достаточно спросить:

«А можешь привести пример?»

Возможно, друг ошибается. Возможно, он заметил один случай и обобщил его. А возможно, ты действительно перебиваешь людей, просто не замечаешь этого.

Обратная связь полезна именно как дополнительный источник информации, а не как окончательный приговор.

При этом мнение одного человека не становится истиной только потому, что он высказал его уверенно. Кто-то назовёт

тебя слишком тихим, другой — хорошим слушателем. Кто-то посчитает твою осторожность нерешительностью, а кто-то увидит в ней способность не бросаться в сомнительные решения.

Поэтому важно не собирать чужие оценки как коллекцию наклеек на собственную личность, а искать конкретные наблюдения.

Не «ты какой-то странный», а «ты часто замолкаешь, когда разговор переходит на эту тему».

Не «ты ленивый», а «ты уже третий раз переносишь задачу, хотя говорил, что она для тебя важна».

С такими замечаниями можно работать. Их можно проверить, обсудить и сопоставить с собственным опытом.

Чужое мнение — это информация. Не приказ и не приговор.

# Не пытайся найти окончательную версию себя

Есть ещё одна ловушка — желание однажды разобраться в себе настолько хорошо, чтобы больше никогда не сомневаться.

Будто где-то внутри спрятана инструкция, в которой написано:

— вот твои настоящие желания;

— вот твои сильные стороны;

— вот подходящая профессия;

— вот идеальные отношения;

— вот правильный образ жизни;

— а вот список того, чем тебе заниматься не следует.

Остаётся только найти эту инструкцию — и жизнь наконец станет понятной.

Но человек не статичная конструкция.

Ты получаешь новый опыт, встречаешь людей, сталкиваешься с обстоятельствами, о которых раньше даже не задумывался. То, что казалось важным несколько лет назад, может потерять значение. А то, чего ты раньше боялся, однажды окажется обычной частью жизни.

И это не обязательно означает, что прежний ты ошибался. Возможно, у него просто было меньше информации.

Самопознание — не поиск спрятанного сокровища, после

которого можно поставить галочку и больше никогда не возвращаться к этому вопросу. Скорее, это привычка время от времени сверять собственные представления с тем, что происходит на самом деле.

Не нужно цепляться за старую версию себя только потому, что ты долго с ней жил.

Если раньше ты избегал перемен, это не обязывает тебя избегать их сегодня. Если когда-то тебе было трудно общаться с людьми, это не означает, что так будет всегда. Если ты совершал ошибки, они не становятся твоей фамилией.

Ты имеешь право меняться. Имеешь право обнаруживать в себе качества, о существовании которых раньше даже не подозревал.

Главное — не подменять развитие постоянной погоней за идеальной версией себя.

# Практика: познакомься с собой без допроса

Теперь попробуем перейти от размышлений к действиям.

Для начала не нужно покупать ежедневник, заводить десять таблиц и обещать себе новую жизнь с понедельника. Возьми обычную заметку в телефоне или лист бумаги.

В течение семи дней наблюдай за собой. Не оценивай каждый поступок как правильный или неправильный. Твоя задача — собрать немного материала.

Каждый вечер выбери одно событие, которое вызвало заметную реакцию. Это может быть разговор, неожиданная просьба, неприятное замечание, удача, отказ, сложная задача или даже обычная поездка домой.

Запиши пять пунктов.

**1. Ситуация.**

Что произошло? Описывай факты, а не собственные оценки.

Не «коллега опять решил меня унизить», а «коллега сказал, что моя работа выполнена неправильно».

**2. Реакция.**

Что ты почувствовал и что сделал?

Раздражение, тревогу, радость, растерянность? Захотелось спорить, промолчать, уйти, оправдаться или разобраться?

**3. Первая версия причины.**

Почему, как тебе кажется, ты так отреагировал?

Не пытайся найти идеальный ответ. Запиши первое объяснение.

**4. Альтернативное объяснение.**

Какие ещё причины могли повлиять на твою реакцию?

Может быть, ты не выспался. Может быть, похожая ситуация уже случалась. Может быть, тебя задел не сам комментарий, а то, что его произнесли при других.

Не нужно придумывать оправдания. Нужно проверить, не упустил ли ты что-то важное.

**5. Что можно проверить?**

Как получить больше информации?

Например, уточнить у человека, что именно он имел в виду. Посмотреть, повторяется ли твоя реакция в других обстоятельствах. Попробовать в следующий раз поступить иначе и сравнить результат.

Через семь дней перечитай записи.

Не ищи в них диагноз, недостаток характера или доказательство собственной исключительности. Попробуй увидеть повторяющиеся ситуации.

Возможно, ты заметишь, что чаще раздражаешься, когда тебя торопят. Или что откладываешь дела не из-за отсутствия желания, а потому, что не понимаешь, с чего начать. Или что тебе гораздо легче проявлять инициативу, когда рядом есть человек, которому ты доверяешь.

Это ещё не окончательные выводы. Но уже материал, с которым можно работать.

# Маленький эксперимент: спроси тех, кто тебя знает

Выбери двух-трёх людей, чьему мнению доверяешь. Желательно, чтобы они были достаточно разными и могли видеть тебя в разных обстоятельствах.

Задай им три вопроса:

— В каких ситуациях ты считаешь меня особенно сильным?

— Какую мою привычку я, возможно, сам не замечаю?

— Что, по-твоему, я делаю лучше, чем сам о себе думаю?

Попроси не льстить и не критиковать ради критики. Тебе нужны конкретные наблюдения и примеры.

Не обязательно принимать всё услышанное. Иногда чужое мнение будет неточным. Иногда — неожиданно точным. А иногда ты просто узнаешь, что производишь на людей впечатление, о котором раньше не задумывался.

И последнее: не превращай эту практику в экзамен. Ты не обязан за неделю получить ответы на все вопросы о себе.

# Когда самопознание превращается в самокопание

Есть тонкая граница между исследованием себя и бесконечным прокручиванием собственных мыслей.

Первое помогает замечать закономерности и принимать решения. Второе может заставлять часами возвращаться к одной ситуации, искать скрытый смысл в каждом слове и ругать себя за то, что уже невозможно изменить.

Если ты снова и снова думаешь: «Почему я так сказал?», «Что они обо мне подумали?», «А вдруг я всё испортил?», но не получаешь новой информации и не находишь следующего шага, возможно, размышление перестало быть полезным.

Попробуй задать себе три вопроса:

— Появилась ли у меня новая информация?

— Стал ли я лучше понимать ситуацию?

— Есть ли действие, которое я могу предпринять?

Если ответы отрицательные, можно сделать паузу.

Не каждую мысль нужно разбирать до последнего винтика. Иногда полезнее закрыть заметку, открыть окно, глубоко вдохнуть и вернуться к обычной жизни.

В конце концов, мы познаём себя не только тогда, когда сидим в тишине и размышляем. Мы узнаём себя, когда пробуем новое, ошибаемся, общаемся, отказываемся, соглашаемся, меняем планы и сталкиваемся с неожиданностями.

Ты не обязан всё время анализировать свою жизнь. Иногда достаточно её проживать — и быть внимательным к тому, что происходит.

# Вместо заключения

Есть один вопрос, который я предлагаю оставить рядом с собой:

**«Я действительно такой — или просто привык считать себя таким?»**

Не торопись отвечать.

Возможно, ты обнаружишь, что давно перерос некоторые страхи. Что способен на большее, чем предполагал. Что определённые привычки больше не помогают тебе. Или что некоторые черты, которые ты считал недостатками, в подходящих обстоятельствах становятся преимуществами.

А может быть, ты подтвердишь то, что и так о себе знал.

И это тоже результат.

Не нужно срочно становиться совершенно другим человеком. Не нужно разоблачать каждую свою слабость и превращать жизнь в бесконечную работу над собой.

Для начала попробуй относиться к себе с тем же любопытством, с которым ты изучал бы незнакомого человека.

Не выноси приговор после первой встречи. Не верь каждому объяснению только потому, что оно звучит привычно. Смотри на поступки, замечай обстоятельства, слушай тех, кому доверяешь, и оставляй себе право меняться.

Возможно, самый интересный человек, которого тебе предстоит узнать, всё это время находился рядом.

И у вас ещё много времени, чтобы познакомиться.

# Глава 2. Чего я действительно хочу?

В первой главе мы начали с простого, но непривычного шага — попробовали внимательнее посмотреть на себя. Не на образ, который показываем окружающим, и не на человека, которым привыкли себя считать, а на реальные реакции, привычки, решения и внутренние противоречия.

Но одного знакомства с собой недостаточно. Рано или поздно возникает следующий вопрос: **если я начинаю лучше себя понимать, то куда хочу двигаться?**

И здесь всё оказывается не так просто, как кажется.

Представь, что однажды утром ты проснулся с твёрдым намерением изменить жизнь. Переехать в другой город. Купить машину. Найти новую работу. Начать заниматься спортом. Выучить иностранный язык. Завести собаку. Или просто выключить телефон, уехать куда-нибудь на неделю и никому ничего не объяснять.

Желаний может быть много. Некоторые появляются внезапно, другие сопровождают нас годами. Одни легко сочетаются друг с другом, другие противоречат. А порой желание настолько сильно захватывает внимание, что хочется немедленно действовать.

Но давай зададим немного неудобный вопрос:

**Ты уверен, что действительно этого хочешь?**

Не потому, что кто-то однажды сказал, будто так правильно. Не потому, что подобная жизнь красиво выглядит на фотографиях. Не потому, что окружающие уже чего-то достигли, а ты будто бы отстаёшь.

А потому, что именно тебе нужна эта жизнь.

Вопрос кажется простым, пока не начинаешь искать на него ответ.

**Желание или красивая картинка?**

Допустим, ты мечтаешь о собственном большом доме.

Сад, просторная кухня, уютная гостиная, гараж, мастерская, терраса, где можно пить утренний кофе. Никаких соседей за тонкой стеной, никаких звуков чужого ремонта в выходной день. Только ты, близкие люди и пространство, которое можно обустроить по собственному вкусу.

Прекрасная картина.

Но попробуем немного её разобрать.

Что именно тебя привлекает?

Возможно, тебе хочется тишины и личного пространства. Возможно, ты устал зависеть от чужих правил и мечтаешь самостоятельно решать, как будет устроен твой быт. Может быть, дом для тебя — символ безопасности, стабильности или ощущения, что ты наконец чего-то добился.

А теперь представим, что у тебя появилась возможность получить всё это без покупки большого дома.

Например, переехать в более спокойное место, снять под-

ходящее жильё, обустроить собственную мастерскую или просто избавиться от обстоятельств, которые постоянно лишают тебя покоя.

Изменилось бы твоё желание?

Возможно, нет. Ты всё равно хотел бы именно большой дом. И это совершенно нормально.

Но, возможно, ты обнаружил бы, что дом был не единственным способом получить то, чего тебе не хватало.

В этом и заключается важное различие: иногда мы настолько привязываемся к конкретной картинке, что перестаём замечать, ради чего вообще её придумали.

Мы хотим не только предметы, должности, отношения или достижения. За ними могут стоять чувства и состояния, которые мы надеемся получить: спокойствие, свобода, безопасность, признание, интерес, самостоятельность, близость.

И если не разобраться в этой связи, можно потратить немало сил на достижение цели, которая сама по себе не решит первоначальную задачу.

# Потребность, желание и способ

Чтобы лучше понимать собственные стремления, полезно разделять три вещи.

**Потребность** — то, что для человека важно и в чём он нуждается.

**Желание** — конкретное стремление что-то получить, испытать или изменить.

**Способ удовлетворения** — действие или решение, с помощью которого человек пытается достичь желаемого.

Они связаны, но не являются одним и тем же.

Допустим, человек хочет купить новый телефон. На первый взгляд всё очевидно: ему нужен телефон.

Но причины могут быть разными.

Старый аппарат действительно перестал работать, и человеку необходимо надёжное устройство. Или он хочет более качественную камеру, потому что увлёкся фотографией. А может быть, ему просто неприятно пользоваться старой моделью, когда у окружающих давно появились новые.

Внешне желание одинаковое — купить телефон. Но за ним могут стоять совершенно разные причины.

То же самое происходит с отдыхом. Один человек мечтает о путешествии, потому что любит открывать новые места. Другой хочет уехать, потому что давно не чувствует себя свободным. Третий пытается хотя бы ненадолго оказаться

подальше от проблем, которые не знает, как решить.

Ни один из этих мотивов сам по себе не делает желание неправильным.

Важно другое: когда ты понимаешь, что именно ищешь, у тебя появляется больше одного пути.

Потребность в отдыхе может выражаться в желании купить билеты на самолёт. Но отдых можно организовать и иначе: провести выходные за городом, выключить рабочие уведомления, встретиться с друзьями или просто выспаться.

Это не означает, что поездка была ненужной. Возможно, именно она и окажется лучшим решением.

Но теперь это будет выбор, а не единственный вариант, который пришёл тебе в голову.

**Откуда появляются наши желания?**

Мы не формируем свои желания в полной изоляции.

На нас влияют семья, друзья, культура, реклама, фильмы, социальные сети, случайные разговоры и люди, за которыми мы наблюдаем. Мы перенимаем привычки, вдохновляемся чужими поступками, пробуем то, о чём раньше даже не задумывались.

В этом нет ничего плохого. Если бы мы полностью игнорировали окружающих, то лишили бы себя огромного количества возможностей.

Проблема начинается не тогда, когда чужая идея становится нам интересна, а тогда, когда мы перестаём замечать, что именно в ней привлекло нас.

Представь человека, который регулярно смотрит на фотографии чужих путешествий. Со временем обычные выходные дома начинают казаться ему скучными, а собственная жизнь — недостаточно насыщенной.

Он решает, что ему срочно нужно путешествовать. Начинает искать билеты, выбирать направления, планировать поездки.

Но если немного остановиться, можно обнаружить разные причины этого стремления.

Может быть, он действительно любит путешествия. Ему интересно изучать новые места, пробовать незнакомую еду, знакомиться с людьми и менять привычную обстановку.

А может быть, ему хочется увидеть себя глазами окружающих: человеком, у которого интересная жизнь, красивые фотографии и множество историй.

Возможно, присутствуют оба мотива. И это тоже нормально.

Не нужно пытаться найти в себе абсолютно чистое, независимое от всех окружающих желание. Таких универсальных критериев просто нет. Мы живём среди людей, учимся друг у друга и неизбежно меняемся под влиянием среды.

Гораздо полезнее задать себе другой вопрос:

**Я выбираю это потому, что мне действительно интересно, или потому, что привык считать это правильным и привлекательным?**

Попробуй представить, что никто никогда не узнает о тво-

ём достижении.

Ты всё равно хотел бы получить эту должность, купить эту вещь, посетить эту страну или освоить это занятие?

Если ответ положительный — это важная информация. Если желание заметно ослабевает — тоже.

Но не спеши выносить себе вердикт. Желание признания не делает тебя поверхностным человеком. Нам может быть приятно, когда окружающие замечают наши достижения. Вопрос лишь в том, насколько сильно чужая оценка управляет нашими решениями.

**Не каждое желание должно становиться целью**

Есть ещё одна особенность современной жизни: мы привыкли превращать практически всё в проект.

Хочешь читать книги — составь график чтения.

Хочешь путешествовать — создай финансовый план.

Хочешь научиться рисовать — поставь измеримую цель.

Хочешь больше отдыхать — запланируй отдых.

В определённых ситуациях это действительно полезно. Планирование помогает воплощать намерения в жизнь. Но иногда мы настолько увлекаемся достижением результатов, что забываем, ради чего вообще начали.

Тебе может нравиться рисовать, даже если ты никогда не станешь профессиональным художником. Можно любить прогулки, не считая шаги и не превращая каждую из них в тренировку. Можно интересоваться историей, не планируя сдавать экзамен или писать диссертацию.

Не всё обязано приносить доход, улучшать показатели или приближать тебя к очередной версии идеального человека.

**Иногда достаточно того, что тебе интересно.**

Не каждое увлечение должно окупаться. Не каждое занятие должно становиться полезной привычкой. Не каждую свободную минуту необходимо использовать для саморазвития.

В жизни должно оставаться место для вещей, которые ты делаешь просто потому, что тебе нравится их делать.

И если однажды прежнее увлечение перестанет приносить удовольствие, это тоже не катастрофа. Возможно, оно было важной частью определённого периода твоей жизни, а теперь ты изменился.

Мы не обязаны сохранять каждое желание навсегда.

# Как разобраться в собственном желании

Попробуем подойти к этому практически.

Когда какое-то желание часто возвращается к тебе, не торопись сразу превращать его в план действий. Сначала попробуй рассмотреть его с нескольких сторон.

**Первое. Что именно я хочу получить?**

Не ограничивайся названием цели. Если хочешь сменить работу, подумай, что именно должно измениться: доход, график, отношение к тебе, содержание задач, возможность развиваться или что-то другое.

**Второе. Почему это стало важно именно сейчас?**

Произошло ли что-то конкретное? Ты устал от привычной обстановки, увидел чужой пример, получил новое предложение или давно носишь эту мысль в себе?

**Третье. Что я надеюсь почувствовать после достижения цели?**

Свободу, спокойствие, уверенность, интерес, безопасность, признание или близость?

Иногда ответ на этот вопрос оказывается важнее самой цели.

**Четвёртое. Хотел бы я этого, если бы никто не оценивал мой результат?**

Представь, что никто не будет тебя хвалить, осуждать,

сравнивать с другими или даже узнавать о твоём решении. Осталось бы желание?

**Пятое. Какие ещё способы могут дать мне то, чего я ищу?**

Не для того, чтобы отказаться от первоначального желания, а чтобы увидеть альтернативы. Возможно, именно выбранный тобой путь окажется лучшим. Но теперь ты будешь понимать, почему выбираешь его.

**Шестое. Какую цену я готов заплатить?**

Любое серьёзное решение требует ресурсов. Времени, денег, усилий, отказа от привычного комфорта или определённости. Подумай, готов ли ты принимать не только привлекательную сторону своей мечты, но и её повседневную реальность.

# 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.