

Практики, меняющие жизнь

Система
«ГЕНЕТИКА
СЧАСТЬЯ»

Книга начинающего
эгоиста



ТЕХНИКИ ИЗМЕНЕНИЯ СУДЬБЫ

Дмитрий Калинин

Дмитрий Калинин
Книга начинающего эгоиста.
Система «Генетика счастья»
Серия «Практики, меняющие жизнь»

Текст предоставлен правообладателем.

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8225148

Калинский, Дмитрий Книга начинающего эгоиста: система «Генетика счастья»: АСТ; Москва; 2014

ISBN 978-5-17-086083-8

Аннотация

Многолетняя практика автора этой книги показывает, что стать счастливым и успешным можно в любых обстоятельствах. И что в природе не бывает «безнадежных» случаев. Главное – научиться управлять хаосом, часто возникающим внутри человека, чтобы достичь гармонии с собой и окружающими и обрести уверенность в себе. Все техники, которые будут представлены в книге, абсолютно безопасны. Их можно использовать самостоятельно, в домашних условиях. Они помогут каждому читателю вывести свою индивидуальную «формулу счастья» с помощью необходимых инструментов и подробных инструкций. «Генетика счастья» уже помогла многим тысячам «неудачников» кардинально изменить свою жизнь. Так позвольте и в вашу жизнь войти исполнению желаний!

Содержание

Ликбез для начинающего эгоиста	5
Все начинается с любви	9
Эгоист – это звучит гордо!	11
Лекарство от иллюзий	13
Структура личного пространства	16
Круги на полях нашей жизни	16
Право на правду	19
Сколько сора из-за ссор	24
Блуждающие звезды	26
Правила постановки цели	28
Вижу цель?	28
Сколько вешать в граммах?	29
Матрица счастливого брака	31
Сверим часы	36
Задача на миллион...	37
Конец ознакомительного фрагмента.	39

Дмитрий Калинин

Книга начинающего эгоиста. Система «Генетика счастья»

© Калинин Д.

© ООО «Издательство АСТ»

Ликбез для начинающего эгоиста

Все, что творится вокруг, не имеет для нас с вами ни малейшего значения. Это лишь декорации, на фоне которых каждый из нас проживает собственную жизнь.

С чего вообще начинать? Давайте начнем с главного: поставим себя в своей жизни на первое место. Научимся не затыкать собой дырки в чужих судьбах, а всегда и во всем учитывать прежде всего свои интересы. Вы же помните: **пока вы у себя на втором плане, вы и в жизни останетесь на задворках...**

Любовь к себе считается эгоизмом – а такое качество сурово осуждается в нашем обществе. Что ж, друзья, давайте разберемся с эгоизмом.

Что такое эгоизм? Правильно – себялюбие: жизненная позиция, согласно которой человек относится с любовью к самому себе. Существует два вида этой жизненной позиции: *эгоизм за собственный счет* и *эгоизм за чужой счет*.

Собственно, все проклятия, которыми осыпают эгоизм, в полной мере относятся ко второму виду – к эгоизму за чужой счет, при котором некто использует окружающих, ничего не давая взамен: не испытывая благодарности, не ощущая потребности чем-то компенсировать усилия, которые люди

на него тратят. А ведь компенсировать можно как угодно: морально, материально, делая подарки, оказывая ответные услуги, помощь, поддержку. Речь, разумеется, не о дешевом приемчике «ты – мне, я – тебе», при котором скрупулезно подсчитывается количество услуг и ответных подарков. Просто когда человек убежден, что никто ему ничего не должен, любое доброе действие в свой адрес он воспринимает с благодарностью и как-то эту благодарность выражает. И это уже – эгоизм за свой счет: штука не только хорошая, но и необходимая.

Итак, теперь понятно: эгоизм бывает дикий, первобытный – тот, который заставляет пнуть слабого, чтобы занять его место. И есть, как заметил классик, разумный эгоизм. Да что там литература, даже Библия требует: «Возлюби ближнего, как самого себя». **Если вы не любите себя – как сможете любить ближнего?**

Возможно, вы знаете о себе что-то нехорошее, считаете, что у вас множество недостатков. Вам виднее. И все же, по Библии, это не имеет никакого значения. Потому что в каждом жива искра Божия – ее-то и надо любить.

Не сомневаюсь, однако, что у вас имеется масса достоинств. Подумайте и составьте подробный список собственных положительных качеств: каждому необходимо убедиться, что он чего-то стоит. Вот теперь-то вы наконец поняли: можно и нужно себя любить. Значит, вовсе не возбраняется себя холить и лелеять, а главное – уделять себе время. Вот

с этого и начнем.

Планируя день, выделите тридцать – сорок минут «на себя». Только не ждите, «когда выдастся свободная минутка»! Во-первых, велик риск, что она не выдастся, а во-вторых (и это – основное), такое ожидание свободной минуты – признак неуважения к себе. А мы с вами как раз занимаемся обратным: воспитываем самоуважение.

Итак, нам требуется хотя бы полчаса: уж столько-то времени у каждого найдется! Не важно, будет это в утренние, дневные или вечерние часы: все зависит от вашего расписания. Главное, чтобы «свое время» стало святым и неприкосновенным, чтобы вы помнили: ни при каких обстоятельствах ни сдвинуть, ни сократить, ни отменить его нельзя, это вопрос жизни и смерти, никто не может быть важнее для вас, чем вы сами, ничьи интересы не могут «перекрыть» ваши собственные. А то вы так и останетесь в своей судьбе на ролях «кушать подано».

Чему же посвящено «время для себя», чем вы будете заниматься в эти полчаса? Перед вами стоит одна-единственная задача: получить от жизни удовольствие. Положим, вы отвели себе время от 14.00 до 14.30. Как только пробило два часа пополудни, вы задаете себе вопрос: что я могу сделать для собственного удовольствия прямо сейчас? Как я могу себя порадовать?

Поначалу в голову станут лезть всякие глупости: дескать, ничто, кроме немедленной поездки на Багамы, не украсит

мою жизнь. Конечно, если вам это по карману и еще не приелось – вперед, за билетами! Если же нет – подумайте еще несколько секунд. Ведь истинные радости необязательно стоят, как чугунный мост: вполне возможно, что куда больше удовольствия вы получите, если сию минуту встанете из-за письменного стола и пойдете на полчаса прогуляться? Или позвоните другу и пообщаетесь с ним. Прошвырнетесь по магазинам. А может, вам стоит просто поваляться на диване с книжкой? Главное, чтобы вы чувствовали: я делаю то, что хочу, и получаю от этого удовольствие.

А теперь смотрите, сколько важных задач мы решаем благодаря этому простенькому упражнению. Во-первых, учимся выделять время для себя, во-вторых, учимся слушать и слышать себя, понимать, чего нам на самом деле нужно. И в-третьих, учимся это необходимое от жизни получать!

Через две-три недели вы ощутите, что жизнь меняется: появляется все больше вещей, от которых вы получаете удовольствие, жизнь подкидывает все новые шансы реализовать себя, с каждым днем вы становитесь счастливее и свободнее.

Все начинается с любви

Не зря синонимом эгоизма является слово «себялюбие». Именно ее, любви к себе, нам, по сути, больше всего не хватает! Испытывая дефицит любви, мы чахнем, пребываем в перманентной депрессии, порой заболеваем. То есть главное, что требуется для счастья, – чувствовать себя любимыми. А о какой любви может идти речь, если окружающие вместо тепла и ласки адресуют вам упреки, предъявляют претензии, демонстрируют обиды?

Способны вы переделать членов семейства, начальство и подчиненных на свой вкус? Можете заставить их любить вас? Если за минувшие десятилетия вам это не удалось, вероятно, дальше и пытаться не стоит.

Чтобы вырваться из порочного круга, необходимо одно: понять, что никто и никогда не сможет обеспечить ваше счастье, дать вам любовь и радость. Как минимум потому, что даже самые близкие любят вас *по-своему* – а не *по-вашему*. Они могут дать лишь ту любовь, которую чувствуют, – и вовсе не факт, что именно это вам требуется здесь и сейчас. Во-первых, поскольку для каждого человека любовь означает нечто свое, мы воспринимаем и проявляем ее очень по-разному – до такой степени по-разному, что не всегда догадываемся о чувствах других. Например, для вас любовь – это непременно «вздохи на скамейке и серенады

при луне», а для кого-то – вовремя приготовленный ужин и порядок в квартире. Вот и поговорили...

Во-вторых, даже если вы в человеке души не чаете, в настоящий момент можете испытывать к нему целую гамму эмоций, вплоть до раздражения и ненависти. Пусть вы не кидаетесь с кулаками, он все равно поймет ваше отношение – и будет чувствовать себя несчастным. Пример? Пожалуйста. Обожаемый сын преподнес «подарочек»: сломал ваш мобильный телефон. Конечно, вы не перестали его любить, но в данную минуту готовы пристукнуть!

Вот и получается, что, **ожидая от людей любви и строя на этом фундаменте здание собственного душевного благополучия, мы всегда остаемся в дураках.**

Есть еще один важнейший момент:

требование, даже просто ожидание любви «извне» плохо и вредно – мы априори ставим себя в зависимую позицию.

Судите сами, что получается: пока некто меня любит – все в порядке, жизнь прекрасна. Как только эта любовь по каким-то причинам иссякла – ваш мир вновь погружается во мрак, и вы ничего не можете с этим сделать. Зависимость, друзья мои, она всегда зависимость, не важно – от игры, от наркотика, от алкоголя или от отношений.

Эгоист – это звучит гордо!

Выход напрашивается сам собой: хватит ждать милостей от окружающих. Переходим на самообслуживание.

Скажите, как проявляется ваша любовь? Вы говорите комплименты? Дарите подарки? Угощаете вкусеньким? Отлично – именно такими способами попробуйте проявить любовь к себе.

Звучит странно, не правда ли? Потому что **нам запрещали любить себя, заботиться о себе: это считалось стыдным, неприличным. Неудивительно: человеком, вечно нуждающимся в любви извне, так легко управлять, манипулировать!** Да и вообще: дарить самому себе цветы и конфеты, угощать себя, душечку, мороженым, водить в кино – эдак и до психиатра догуляться можно. А знаете, почему эта идея кажется вам нелепой? Не только потому, что она непривычна. Дело в ином: мы не очень-то любим себя, собственные достоинства кажутся нам сомнительными – именно поэтому так важно, чтобы кто-то со стороны постоянно хвалил! Попробуйте все же начать – и через пару-тройку недель появится привычка: вы уже не сможете себе представить, как жили раньше без этих проявлений любви к себе: той самой, которую так безуспешно пытались вытянуть из близких.

Кстати, лучшим подтверждением того, что вы находитесь

на верном пути, будут... косые взгляды окружающих. Человек, не нуждающийся ни в чьих «эмоциональных подачках», всегда внушает людям беспокойство. Не переживайте – очень скоро вам будет безразлично, что о вас думают. И именно с этого момента к вам начнут относиться с восхищением.

Могу привести замечательный пример. Одна моя клиентка, назовем ее Анной, усердно повышавшая самооценку и учившаяся любить себя, как-то пожаловалась, что в последнее время ей трудно общаться с ближайшей подругой. Стали разбираться – и выяснили, что всю жизнь эта подруга использовала ее в качестве «жилетки»: плакалась на свою незадавшуюся жизнь, жаловалась, изливала душу – словом, от нее поступал один негатив. И вся дружба держалась лишь на том, что Анна чувствовала себя нужной, вечно утешая подругу. Неудивительно, что сейчас, когда она научилась ценить себя независимо от отношения окружающих, эта дружба стала ей в тягость!

Лекарство от иллюзий

К сожалению, не только окружающие «виноваты» в наших бедах. Нас огорчает погода – она не соответствует ожиданиям. Возмущают дети – не так себя ведут, не тот жизненный путь выбирают. И вообще, надежды разбиты вдребезги, мечты не реализуются... А что вы, собственно, сделали, чтобы мечты сбывались? Можно, конечно, ждать, что в один прекрасный миг мир перевернется и станет как раз таким, каким вы хотите его видеть. Но куда разумнее попробовать другой ход: **перестаньте пенять на судьбу-злодейку и строить иллюзии. Ищите радости в существующей жизни – и вам больше не придется грезить о манне небесной!**

Только не вздумайте переживать из-за того, что так долго жили неправильно. Ведь изменить прошлое все равно невозможно. В наших руках – только будущее: при условии, что вы сами творите свое настоящее.

Вообще, давайте иначе относиться к неудачам. Что мы делаем, попав впросак? Анализируем, где и в чем ошиблись, думаем, как и почему это произошло. Казалось бы, все правильно: только полноценный «разбор полетов» позволит в дальнейшем избежать тех же граблей. Как показывает практика, ничего подобного. Анализируя и размышляя, мы лишь усугубляем проблему, словно смакуем ее. Полноценный же анализ все равно невозможен: ни при каком раскладе вы не

можете точно знать все обстоятельства, которые привели к срыву. Что же делать? Всего-навсего изменить формулировку вопроса. Задуматься, не «**почему**», а «**зачем**» все случилось именно так? Для чего судьба подсунула вам эти «грабли»? Какой урок вы можете получить?

Скажем, даме изменил муж. «Почему это произошло? – спрашивает себя жертва измены. – Чем я плоха, чем хуже соперницы?!» Ответов на эти вопросы она все равно не найдет – только время зря потратит. Ведь невозможно «влезть в шкуру» ее любимого и узнать досконально, чем на самом деле вызвана измена. А что можно? Правильно, задать самой себе другой вопрос: для чего в моей жизни это случилось, что я должна понять и изменить, дабы это не повторилось? Возможно, у меня имеются какие-то сексуальные комплексы, из-за которых мужчине рядом со мной некомфортно? Или я подсознательно ожидаю измену, тем самым толкая супруга «налево»? А может быть, я саму себя не воспринимаю как женщину или в глубине души презираю мужчин? Если дама найдет ответы на эти вопросы и сможет внутренне поменяться, спустя какое-то время она ощутит уже не горечь, а... благодарность судьбе за этот урок.

Еще один камень преткновения – суета, отнимающая львиную долю сил и времени. Мы расходуем себя на мелочи – в результате до главного руки уже не доходят, что опять-таки доставляет немало неприятных переживаний. И этого врага победить легко: требуется лишь научиться отличать

желаемое от необходимого. Давайте порепетируем. Скажите, чего вы сейчас хотите? Ах, коробку конфет? Отлично. А что вам действительно нужно? Возможно, просто выспаться – вы донельзя устали. Ощутили разницу? Вот и славно. Теперь нетрудно выстроить систему приоритетов и избавиться от массы ненужных мелочей. Следовательно и от суеты.

Структура личного пространства

Круги на полях нашей жизни

Ну что ж, друзья, уж если мы начали наводить порядок в своей жизни, давайте сделаем еще один важный шаг: расчистим свое личностное пространство, расставим по своим полочкам всех персонажей, участвующих в нашей судьбе.

Почему это так важно? А вы обратили внимание, дорогие мои, как часто вам не хватает времени на близких, сколько сил отнимают случайные люди? А внезапные звонки, вырывающие вас из-за стола: позвонила давняя подруга, не скажешь же ей, что вам сейчас больше хочется доесть котлету, чем общаться... Подумайте, сколько сложностей возникает из-за того, что приходится изворачиваться, отвечая на чьи-то не слишком скромные вопросы: и «послать» неловко, и правду говорить не стоит.

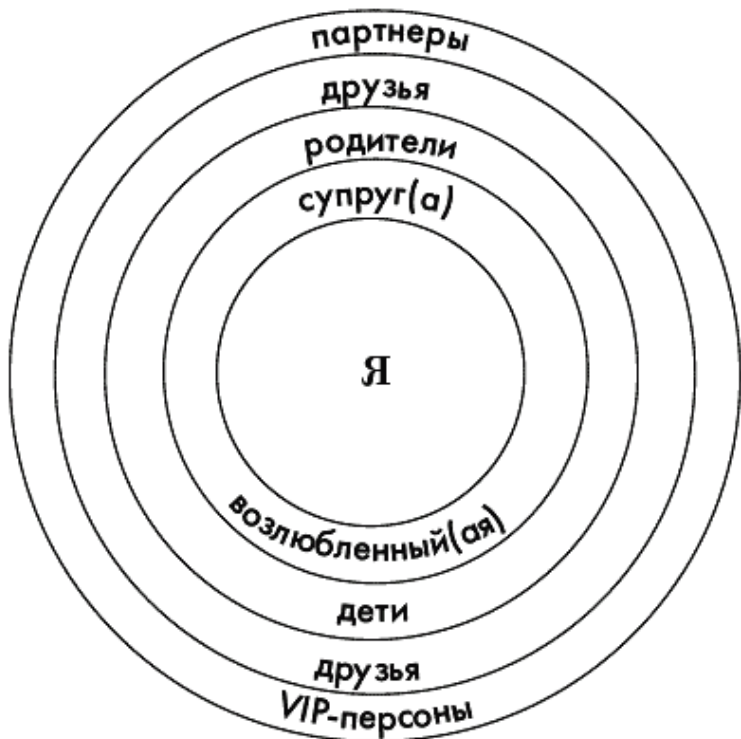
Так вот, если все так и происходит, значит, ваше личностное пространство не структурировано и пришло время навести тут порядок. Раз и навсегда решить, кто и что имеет право о вас знать, с кем и сколько времени вы общаетесь, кому вы готовы уделять внимание, а кто может на это не рассчитывать.

Возьмите бумагу и ручку и нарисуйте в центре листа кру-

жок. А в кружке напишите одну букву: Я. Этот круг – центр вашей жизни, и разумеется, в центре – именно вы. Если сейчас вы вдруг осознали, что там, в заветном центре, кто-то другой, пусть даже родные дети или горячо любимый муж (обожаемая супруга), – дело плохо: для всех и всегда вы пребываете на ролях обслуживающего персонала, так что пересматривайте позицию.

Вокруг кружка, обозначающего вашу личность, рисуем следующий. Там тоже есть место только для одного человека: вашего супруга (супруги) или возлюбленного (возлюбленной). Если в данный момент такого человека рядом нет, этот кружок должен остаться пустым, ни в коем случае не следует «селить» в него кого попало!

В третьем кружке мы «пропишем» членов вашей семьи: родителей, детей. Рисуем четвертый круг: для близких друзей. И наконец, пятый – для людей, связанных с вами серьезными общими делами: например, бизнес-партнеров, ближайших сотрудников и так далее – это своего рода VIP-персоны.



Все, друзья мои, больше мы ничего не рисуем: за гранью пятого круга – остальной мир, общение с которым является необязательным. В прямом смысле слова: перед самым собой по отношению к тем, кто не вошел ни в один из обозначенных на схеме кружков, у вас не существует никаких обя-

зательств.

Право на правду

А теперь давайте смотреть, что же у нас получилось. В самом центральном кружке, как уже говорилось, вы сами, собственной персоной. Так вы обозначили свое место: **вы – центр вашей вселенной**. Заодно впишите в скобках, сколько времени вы самому себе уделяете ежедневно: для поддержания самоощущения центра мира.

В следующем круге – ваш избранник или избранница. Сколько времени вы выделите на полноценное общение с самым близким человеком? Сюда не входит торопливое поедание утренней яичницы, обсуждение хозяйственных дел или семейных новостей – я же говорю: полноценное! То время, которое вы сознательно проводите только вдвоем, посвящаете друг другу. Подумайте, прикиньте: час, полтора, два? Запишите – и свято соблюдайте, как соблюдаете «время для себя».

Роль этого человека в вашем личностном пространстве – вторая по важности после вашей собственной, а значит, перед ним вы максимально открыты, он (она) имеет полное право знать о вас все. Это не означает, что вы должны выворачивать перед ним душу наизнанку, но обязаны честно отвечать на его вопросы. Кстати, важное замечание: никогда не задавайте своей второй половине вопрос,

на который не готовы услышать правдивый ответ! Вам либо солгут, чувствуя, что вы вовсе не хотите знать истину, либо скажут правду, которая доставит вам много мучений.

Чем оборачивается обман между вами и персонажем «второго круга»? Уверяю вас, ничем хорошим! Если вы лжете ему, если утаиваете информацию, на которую он имеет право, ваше подсознание посылает импульсы: я лгу, я скрываю. И эти импульсы уловит не только тот, от кого вы что-то таите, но и все окружающие. Вас начнут в чем-то подозревать близкие, разладятся деловые отношения. В общем, тут врать – себе дороже.

Я вспоминаю недавний случай: супруги обратились ко мне на грани развода, причиной которому послужила следующая ситуация. Муж заметил, что жена, поговорив по мобильнику, тут же удаляет номер телефона. Удивился, задал вопрос – она ушла от ответа. Несмотря на долгие годы совместной, причем вполне счастливой жизни, разгорелся жуткий скандал. В процессе нашей работы выяснилось же следующее: у дамы был знакомый, как и она, увлекавшийся сбором грибов. Поскольку муж был глубоко равнодушен к «тихой охоте», она не рассказывала ему об этом общении и не знакомила с приятелем. А дабы не возникало лишних вопросов, просто стирала его телефон. Повторяю: дело едва не дошло до развода! Вот чем оборачиваются умолчания с персонажем второго круга.

Третий круг – родители и дети (не забудьте записать,

сколько времени на них вам требуется ежедневно). Как строятся ваши отношения с ними? Тоже по принципу максимальной открытости, но **персонажи этого круга не имеют доступа к информации о вашей личной, интимной жизни и о состоянии ваших финансов**. Разумеется, это не означает, что, когда вам задают вопросы на эти темы, вы должны молчать как партизан! Отвечайте, но не детализируя, не вдаваясь в подробности: все в порядке, например, или есть некоторые проблемы, но я их решаю.

Кстати, теперь вы понимаете, чем оборачиваются для человека ситуации, когда ребенок или кто-то из родителей «вписывается» во второй круг? Возникают недосказанности, неловкость из-за вопросов, на которые и отвечать нельзя, и уходить от ответа кажется неправильным. То есть сбивается вся структура, и, как следствие, жизнь превращается в хаос.

В четвертом кружке разместились близкие друзья. Вы можете полагать, что у вас их хоть сотня, но на самом деле наше личностное пространство не безразмерно, в четвертом и пятом кругах «помещается» не больше семи человек. Это – тот максимум, на который вам хватит времени и сил, так что попробуйте все же отделить зерна от плевел и «вывести из круга» приятелей и знакомых: а то по-настоящему близким ничего не достанется. Определите, сколько времени в неделю вы способны выделить на общение с ними: на телефонные разговоры, на вечерние посиделки, поход в кафе или в театр. **Друзья также имеют право на полноту инфор-**

мации о вас, за исключением личной, интимной, финансовой сфер и отношений с родителями и детьми.

Имейте в виду: нередко, перестраивая таким образом общение с друзьями, закрывая перед ними свою личную жизнь, вы можете встретить сопротивление. Еще бы, столько лет обсуждали, что у вас там происходит в семье, а то и в постели, и вдруг – на тебе, табу! Что ж, собственный душевный комфорт дороже, чем дружба, которая строилась только на этом, не правда ли? И еще, **учтите, что чужой личной жизнью интересуются только те, у кого не складывается собственная:** к сожалению, нередко именно на этом и строится дружба. Не тревожьтесь: если человек вам на самом деле близок и нужен, он сумеет перестроиться, более того, в общении вы выйдете на новый, более высокий уровень. Ну, а коли не получилось – что ж, в вашем четвертом круге окажется вакантное место.

В пятом кружке – те, кого мы обозначили как VIP-персоны. Обычно общение с такими людьми не выходит за рамки делового плюс светские разговоры. И все же отметим: **они имеют право задать вам любой вопрос, кроме тех, что касаются вашей личной жизни, финансов, отношений с родственниками и друзьями.** Естественно, и тут требуется определить, сколько времени (в день, в неделю или в месяц) вам необходимо для поддержания этих отношений. Вот, собственно, и все.

Стоп-стоп! Важное уточнение! Вы можете задать законо-

мерный вопрос: неужели муж или жена, тем более возлюбленный или подруга сердца, мне **по определению** ближе, чем сын или дочка, мать или сестра-близняшка? Да мало ли как бывает: отношения с родителями могут быть прохладными, а вот друг детства играет в жизни огромную роль! Все верно. И наши круги отнюдь не указывают, кого вам любить больше, а кого – меньше. Они лишь определяют степень «информационной открытости» между вами и близкими людьми, тот объем информации о вас, на который может с полным правом претендовать «обитатель» каждого из кругов.

И еще одно необходимое пояснение. Мы сказали, что **родители, дети, братья и сестры не имеют права знать подробности вашей интимной жизни и точное состояние финансов, а ближайшие друзья не должны задавать вопросы относительно вашего кошелька, ваших отношений с мужем (или женой), родителями и детьми** и так далее. Но, может, вам самому, дорогой читатель, хочется рассказать другу какие-то очень личные подробности о себе? Или вы, любезная читательница, любите обсудить с задушевной подругой последнюю ссору с матушкой? Иными словами, вы готовы добровольно раскрыть карты. Стоит ли это делать? Ни в коем случае! **Впуская в эти сферы людей, не имеющих права на данную информацию, вы автоматически открываете ворота в свой интимный мир для всех. Следовательно, в ваше внут-**

ренное пространство начнут вторгаться и те, кого вы туда вовсе не приглашали! Как вы догадываетесь, ничего хорошего из этого не выйдет...

А если вы не собираетесь распространяться на эти темы, но кто-то из близких не может удержаться от вопросов? Если матушка настойчиво спрашивает у взрослого сына, все ли в порядке у него в семье, как именно ведет себя супруга, верна ли она ему? Отвечать нельзя (да и не хочется), а мама не отстает и обижается, что вы так неоткровенны... Что делать? Врать? Да – как ни дико это звучит. Можете рассказать любую чушь, какая взбредет вам в голову, – и это не будет считаться ложью и не создаст предпосылку к тому, чтобы вам тоже начали лгать. Все в порядке: ведь человек не имеет права на информацию, которую пытается из вас вытянуть, так что вы можете либо промолчать, либо снабдить его неверными сведениями.

По опыту, как собственному, так и моих клиентов, могу сказать: как только вы выстроите эти круги и четко структурируете свое личностное пространство, вам попросту перестанут задавать некорректные вопросы. Разумеется, если вы и сами не будете задавать такие вопросы близким...

Сколько сора из-за ссор

Что ни говори, а даже с самыми дорогими людьми мы порой ссоримся. И такие размолвки куда болезненней, чем ссо-

ры с «чужаками» — с кем-то из тех, кто расположен за рамками нашего личностного пространства, кто не вошел ни в один из кругов. Чтобы свести подобные конфликты к минимуму, используйте простенькое правило. Подумайте, насколько важен для вас предмет спора. Он относится к разряду ваших жизненных принципов? Что ж, в таком случае свою позицию надо отстаивать до конца. В самом прямом смысле: если прийти к консенсусу не удастся, если вы понимаете, что, уступив, вы перестанете уважать себя, совершите нечто, противоречащее вашей совести, вашим глубинным убеждениям, отношения, скорее всего, придется прервать. Да, вы ошиблись, впустив данного человека в свое личностное пространство: если ваши взгляды на жизнь столь различны, ужиться не удастся. То есть, отказываясь от этих отношений, мы действуем в интересах самосохранения — попросту спасаем себя как личность.

Но, согласитесь, не так уж часто вы с супругом, с кем-то из родителей или друзей сталкиваетесь на этой почве. Обычно мы «спотыкаемся» на чем-то ином: ехать в отпуск в Египет или в Париж? Идти на день рождения к теще или ну ее? Короче, предмет спора никоим образом не затрагивает нашу систему ценностей. Так может, имеет смысл просто... уступить? Имеет, уверяю вас, друзья, имеет! В этом случае очень скоро вы просто забудете о конфликтах и напряженных отношениях с родными и близкими — а значит, жизнь наполнится главным: ощущением внутреннего комфорта, душев-

ного покоя. А эти вещи стоят того, чтобы купить диван не в клеточку, как вам хотелось, а в цветочек, как приспичило супруге!..

Блуждающие звезды

Мы говорили, что случаются ситуации, когда отношения прерываются и человек выбывает не только из определенного круга, но и вообще из нашего личностного пространства. Возможен, следовательно, и обратный процесс: знакомый, пребывающий за рамками вашего личностного пространства, вдруг становится близким и родным – и, разумеется, попадает в ваш мир, где занимает соответствующее место. Может ли человек, которого вы некогда «изгнали из своего королевства», вернуться? Такое происходит только в двух случаях: либо один из вас (а может быть, вы оба) качественно изменился, изменил свою систему ценностей, либо когда-то произошла ошибка и вы совершенно напрасно расстались.

Но как бы то ни было, все это свидетельствует об одном: мир открыт – как большой мир, так и наш, внутренний, он готов меняться и совершенствоваться. И это прекрасно.

А теперь, когда ваше внутреннее пространство наконец-то приведено в порядок, давайте подумаем, как строятся отношения с внешним миром, с людьми, которые не вошли ни в один из ваших кругов? Принцип один: с этими

людьми мы общаемся только в том случае, если получаем от этого некие дивиденды. Какие угодно, например моральные: мне интересно или просто приятно поболтать с давним знакомым – и я с радостью делаю это. Мне хочется помочь малознакомому человеку, попавшему в затруднительное положение, – и я помогаю. А не хочется – не помогаю...

Дивиденды возможны материальные: на работе, где приходится общаться с множеством людей, я зарабатываю деньги. Дивидендами может оказаться что угодно: связи, удовольствие от общения, важная информация, новые возможности. Словом, **получение выгоды – единственный мотив нашего общения. А раз так, значит, я свободен и могу отказаться от контактов с тем, кто не приносит мне никакой выгоды: кто мне неприятен, неинтересен, словом, не нужен.** Как мы уже говорили, относительно людей «вне круга» у нас нет никаких обязательств перед собой.

Да, это достаточно жесткая позиция и многим она поначалу покажется неприемлемой. Что ж, ваше право разбазаривать время и силы на тех, кто ничего не значит в вашей жизни. Только тогда не жалуйтесь, что не ладятся отношения с близкими и не хватает времени на себя...

Правила постановки цели

Вижу цель?

Ну что, друзья, вроде бы мы разобрались с прошлым, исправили кое-какие ошибки, освободились от груза, который совершенно напрасно тащили на спине долгие годы. А значит, можно планировать будущее.

С чего начнем? Разумеется, прежде чем двигаться вперед, надо задать вектор этого движения, то есть выбрать цель. И это весьма непростое занятие. А главное: очень важно не ошибиться в этом вопросе. Сами понимаете, как обидно будет осознавать, что силы, время, деньги потрачены впустую и та сияющая вершина, на которую вы наконец поднялись, вам абсолютно ни к чему!

Итак, прежде всего цель должна быть сформулирована позитивно и в настоящем времени. В общем, никаких «не хочу быть бедным и больным»! Это не цель, а жалобный стон. **Чем четче, конкретнее и определеннее вы сформулируете цель, тем больше шансов, что вы получите желаемое.**

Помните о том, что подсознание все понимает буквально. Если вы говорите, что хотите заработать миллион долларов, оно сделает все возможное, чтобы вы его именно **заработали**.

ли. Отсекутся все варианты выигрыша в лотерею, роскошных подарков, получения наследства. Какие подарки, какое наследство – ведь вы ставили перед собой цель заработать? Вот и зарабатывайте. Вот когда вы скажете, что хотите **получить** миллион долларов, картина резко изменится. Ведь в понятие «получить» входит все: и зарплата, и подарки, и выигрыши.

А вообще, путь получения состояния должен быть вами предопределен. Ведь можно хотеть просто получить миллион, а можно стремиться создать компанию, которая принесет вам такую прибыль. И это, согласитесь, совершенно разные вещи. Так определитесь же со своими реальными желаниями!

Сколько вешать в граммах?

Это относится к любой цели, в какой бы жизненной сфере она ни лежала. К примеру, дама мечтает избавиться от лишнего веса. В таких словах она может ставить цель перед диетологом или тренером в фитнес-центре: они все поймут как надо. А вот собственное подсознание она подобной формулировкой только собьет с панталыку: как это – **избавиться**? Мы с организмом набирали, накапливали – и теперь будем избавляться? От собственной живой плоти? Вот уж дудки, не отдам ни грамма, решает подсознание – и не отдает, несмотря ни на какие диеты и потение на тренажерах. *Сбро-*

сидеть, скинуть вес, похудеть (от слова *худо*, то есть *плохо*) – все это слова-табу, ибо в них заложен явственный для нашего ангела-хранителя негативный смысл. Как же до него докричаться, как убедить его, что вы на самом деле желаете исправить фигуру? Давайте скажем, что стремимся усовершенствовать свое тело, что хотим достичь такого-то веса. Вот, уже другое дело: все, что касается получения, обретения, усовершенствования, подсознанию приятно, на такие цели оно готово работать. Кстати, обратите внимание: в последнем случае мы конкретно сказали, сколько килограммов желаем весить – это очень важно. Ангел не может знать, что в вашем представлении является идеальной фигурой, и если уж вы заставите его разрешить вам худеть, но не укажете предел, на котором следует остановить процесс, все кончится плачевно: взгляните на жертв анорексии.

Само собой, когда вы ставите перед собой цель разбогатеть, также следует оперировать конкретными цифрами. Назовите определенную сумму, причем не взятую с потолка, а ту, которая вам действительно нужна, сумму, которую вы способны освоить, а не бессмысленно промотать. Я понимаю, что миллион долларов в любом случае выглядит привлекательно. Хотите миллион? Отлично, но для начала сядьте и напишите, на что вы собираетесь его потратить – до последнего цента.

Удалось? О'кей, «заказывайте» миллион. Не получилось? Вы смогли мысленно потратить только пятьсот тысяч «зеле-

ных»? Значит, именно эта сумма и должна составлять вашу цель, иначе вы вообще ничего не получите. Имейте в виду: критичной может оказаться ошибка в пять – десять процентов, так что считать советую очень внимательно!

Ну, хорошо, с финансами все более или менее понятно. А как ставить цели, касающиеся личной жизни? Положим, дама желает выйти замуж. Само по себе это не цель, а размышления на тему. Чтоб желание оформилось в цель, его надо разобрать по косточкам и выявить главные составляющие.

Матрица счастливого брака

Самое печальное, что мы плохо представляем себе, в чем должно заключаться наше счастье, соответственно не можем предвидеть, какими достоинствами должен обладать человек, с которым мы стремимся связать жизнь.

Вы хотите создать поистине счастливый и гармоничный союз? Тогда очень четко ответьте себе на ряд вопросов: не только какие у вашего избранника должны быть глаза и волосы, но и как вы будете делить доходы, общаться с родителями или проводить свободное время.

Вот тогда вместо туманных очертаний принца на белом коне перед вами предстанет вполне конкретный образ само-

го подходящего партнера для брака.

Вам кажется, что вся эта «бухгалтерия» неприемлема в столь деликатном деле, как любовь? Но ведь выбор спутника жизни – дело гораздо более серьезное, чем, например, покупка квартиры. Между тем, решив приобрести жилье, вы не ходите смотреть все апартаменты подряд – однокомнатные и пятикомнатные, за сто тысяч и за миллион, расположенные в центре и на выселках. Вы сначала четко определяете основные требования: сколько должно быть комнат, какой район, какова цена и так далее. И лишь потом приступаете к поискам.

А теперь представьте себе без всякого романтического флера, что вы столь же серьезно и ответственно выбираете будущего мужа. Вам принципиально важно, каковы его привычки и жизненные ориентиры, о чем он мечтает, на что собирается существовать и как хочет тратить деньги... Ведь именно об эти камни может разбиться ваш семейный корабль. А значит, чем тщательнее вы расчистите русло грядущей семейной жизни, тем радостнее окажется совместное плавание!

Перво-наперво запомните: **мы всегда получаем от мира именно то, что просим.** Но чаще всего выходит, как в старой песенке: «Сделать хотел грозу, а получил козу». Почему? Да потому, что «мысленный заказ» диктует Высшим силам не сознание, а подсознание, оперируя собственными понятиями. Например, если дама стремится найти обеспе-

ченного супруга, подсознание понимает: на самом деле хозяйке нужны деньги – и начинает искать оптимальные способы реализации мечты. И оно скорее заставит даму карабкаться по карьерной лестнице, чем даст реальный шанс устроить личную жизнь.

Мы даже не представляем себе, каким могуществом обладает наше подсознание! Оно способно реализовать любую цель – если точно «знает», что хозяину это необходимо.

Чтобы найти идеального партнера, нужно, во-первых, убедить подсознание, что вам действительно необходима семья, что ваша внутренняя потребность – именно замужество, а не решение финансовых, социальных или жилищных проблем. А во-вторых, следует дать подсознанию конкретные приметы будущего мужа – и тогда оно направит все силы на то, чтобы «организовать» вашу встречу.

Возьмите ручку и бумагу, чтобы записывать результаты ваших размышлений, – и очень скоро вы будете знать о своем будущем муже все.

Сначала определим, что должен собой представлять этот человек. Даже если вы грезите о слиянии душ, внешность партнера не может быть безразлична. Кто он – блондин или брюнет? Не важно? Отлично, тогда думайте, что для вас существенно. Например, сумеете ли вы полюбить мужчину ни-

же вас ростом? Человека с «пивным брюшком»? Обязательно ли, чтобы он имел европейскую внешность? Определите примерный возраст, рост, телосложение и так далее.

Давайте выясним его социальный статус. Вы хотите найти директора фирмы? Или согласны на школьного учителя? С какой цифры дохода вы рассматриваете мужчину как возможного кандидата в мужа?

И наконец, пора подумать о главном – о том, какой личностью должен быть ваш супруг. Какие душевные качества вы особенно цените, считаете необходимыми? Чем полнее будет эта часть портрета, тем лучше.

А теперь посмотрите, насколько реалистичным получился портрет. Если вы грезите о банкире, который будет возить вас на выходные в Париж, зарабатывать миллионы и при этом проявлять нежность и деликатность, то велик риск на всю жизнь остаться в девках: акулы бизнеса редко бывают «белыми и пушистыми» – чтобы ворочать миллионами, требуется немалая агрессивность. В общем, подумайте, не требуется ли внести в портрет те или иные поправки.

Следующий шаг – продумать, чего вы ждете от будущего избранника. Чтобы он стал вам защитой и опорой – или важнее, чтобы с ним было всегда интересно? Чтобы он освободил вас от необходимости думать о деньгах или чтобы радовался вашим профессиональным успехам и гордился вашим высоким заработком?

Кто станет главным добытчиком, а кто будет отвечать за

чистоту и уют в доме? Как принимаются решения, кто обладает правом последнего слова? Как распределятся бытовые обязанности? Кто заведует семейным бюджетом? И как, кстати, формируется этот бюджет: должны ли оба супруга складывать в коробочку всю зарплату или каждый оставляет некий процент на собственные неподконтрольные расходы? Не думайте, что все это – мелочи, которые можно решить по ходу дела. Отнюдь! Вспомните, как часто любовная лодка разбивается о быт...

Не менее важно понять, как будет складываться ваша интимная жизнь, чего вы ждете от мужчины и как сами хотите реализоваться в этой сфере. Не бойтесь максимально честно признаться самой себе, чего вы хотите: от этого зависит сексуальная гармония – основа счастливого брака.

Какой бы ценностью ни была для человека семья, помимо нее и у мужа, и у жены непременно будут какие-то иные интересы. Готовы ли вы разделить увлечения мужа – скажем, ходить с ним на футбол, ездить на рыбалку, петь под гитару? И потребуете ли от него такого же участия в ваших делах? Например, захотите, чтобы он занимался вместе с вами садоводством? Или у каждого из вас будет собственная ниша?

И не забывайте, что кроме вас в семье будут и другие люди. Так или иначе, в орбиту окажутся втянуты ваши и его родители – как должны строиться отношения в этой области? Чего вы потребуете от партнера и на что готовы сами? А главное, как распределятся роли, когда в вашей семье по-

вяются дети: каким должен быть отец вашего малыша?

Когда на все эти и множество других вопросов (а они непременно возникнут по ходу дела!) вы найдете ответы, вам будет нетрудно мысленно представить этого мужчину – и себя рядом с ним. Запомните этот образ, буквально «сфотографируйте» его – и скажите подсознанию: вот он, мой герой, за которого я хочу выйти замуж. Если вы все сделали правильно, то очень скоро пойдете заказывать обручальные кольца!

Конечно же, друзья, правила создания счастливого брака одинаковы и для мужчин, и для женщин. Для простоты я обращался к прекрасной половине человечества, а уж мужчины могут «перелицевать» эти советы на свой лад.

Сверим часы

Еще один важнейший момент: **когда мыставим цель, необходимо четко определить временные рамки**. Когда, к какому сроку вы стремитесь разбогатеть, выйти замуж или жениться, обрести стройную фигуру, создать собственную фирму, устроиться на престижную работу и так далее. Ведь если сроки не поставлены, подсознание и напрягаться не будет, изыскивая пути реализации цели. А чего торопиться: времени навалом, хозяину без разницы – сейчас мы достигнем цели или в следующем столетии...

Разумеется, вы вправе поставить перед собой цель полу-

читать миллион хоть через полчаса. Но, согласитесь, в этом случае придется рассчитывать только на то, что «прилетит вдруг волшебник в голубом вертолете» и положит к вашим ногам мешок с золотом. Чудеса, конечно, случаются, но куда реже, чем хотелось бы, так что ориентироваться лучше все-таки на какие-то реальные временные отрезки. За какое время на самом деле можно найти свою «половинку», убедиться, что этот человек вас полностью устраивает, выстроить отношения и дойти до дверей ЗАГСа? Подумайте – и именно такой срок перед собой ставьте. Стоит, разумеется, дать некий временной запас, сказав себе: «Это должно произойти через восемь месяцев, и уж никак не позже чем через год». То есть слишком затягивать не следует: мы уже говорили, что подсознание вовсе не рвется в бой – если вы готовы откладывать, ждать и терпеть, значит, вам и так неплохо, то есть в принципе эта цель не так уж важна. А значит, и достигать ее не стоит.

Задача на миллион...

Следующий пункт: **цель должна быть направлена на решение или удовлетворение прямых задач.** Что имеется в виду? Вернемся к цели, которую мы обозначали как «миллион долларов». Сам по себе этот миллион ни одному человеку на свете не может быть нужен. Ведь куча зеленых бумажек с портретами американских президентов вас

не насытит, не согреет, эстетического удовлетворения не доставит... Правильно, пресловутый миллион – средство достижения реальных целей, решения неких задач. Допустим, с его помощью вы собираетесь купить дом, открыть фирму, совершить кругосветное путешествие, оплатить учебу или лечение. Вот, это уже естественные цели, которые подсознание понимает и всячески готово поддержать.

Итак, определите, какие задачи вам сейчас необходимо решить. И проанализируйте, действительно ли цель, которую вы перед собой ставите, самый прямой способ решения этих задач. Внимание: если окажется, что это не так, наше подсознание, этот хитрый ангел-хранитель, и пальцем не шевельнет! Помните, мы говорили, что, если дама стремится найти обеспеченного супруга, подсознание понимает: на самом деле хозяйке нужны деньги – и начинает искать оптимальные способы реализации мечты. И наша героиня скорее сделает карьеру, чем устроит свою личную жизнь.

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.