

Глава 3

Я не верю, что могу добиться успеха

С — страх

Хочешь добиться успеха — действуй, говорят нам. Хочешь добиться успеха — не сдавайся. Действительно, те, кто хочет добиться успеха, прикладывают к этому большие усилия. И у многих успешных людей в биографиях много похожего. Но как же тогда получается, что два человека с одинаковым опытом, одинаковыми навыками, одинаковым образованием, одинаковыми возможностями все-таки достигают разных успехов?

Моего отца когда-то называли дураком, потому что каждое лето он в буквальном смысле бросал работать: запирали гараж на ключ и на полтора месяца увозил всю семью отдыхать. «Да ты ненормальный! — говорили ему. — Никто не захочет с тобой иметь дела». Более того, когда он заявил, что будет строить на пустыре огромный гараж, один человек дал ему десятифунтовую банкноту и сказал: «Через год вы будете стоять меньше, чем эта купюра». Этот прогноз не оправдался.

Как же получается, что два человека с одинаковым опытом, одинаковыми навыками, одинаковым образованием,

одинаковыми возможностями все-таки достигают разных успехов?

Как вышло, что человек, которому собственные жизненные ценности предписывали ставить на первое место семью, все-таки создал очень успешный бизнес? Казалось бы, против него было все, и тем не менее у него получилось. Как?

Я слышала много подобных историй и в некоторых участвовала сама. И я не думаю, что те, кто добиваются успеха, отличаются какими-то необыкновенными талантами. Да, они много работали, да, предпринимали правильные действия, о которых я пишу в этой книге. Но прежде всего они никогда не сталкивались со страхом, который описан в этой главе. А если и сталкивались, то разгромили его по всем фронтам и выкинули в помойку! Этот страх у многих гнездится в подсознании, и сейчас мы с ним разберемся. Спросите себя, знаком ли он вам.

Мне кажется, в современном обществе слишком много разговоров — в социальных сетях, в традиционных СМИ, в общении на работе. И я сейчас не о том, что говорить легко, а делать сложно. Слова сами по себе не приносят результатов и все же могут серьезно повредить вашему успеху.

Объясню. Еще несколько лет назад мы могли сказать, успешен человек или нет, только если работали с ним вместе или где-то встречали:

«Это что, такой-то на новенькой машине? Ух ты, видно, дела у него идут неплохо!»

«Похоже, такая-то хорошо устроилась, Джитту Шоо у нее настоящие, не подделка!»

А сейчас у нас фотографии обедов выкладывают на Facebook. И хорошо, если только обедов, потому что делиться с публикой можно всем подряд. Лично мне это скорее

нравится, но я все-таки довольна тем, какая я и какую жизнь веду. Но как велик соблазн, глядя на то, что вам показывают онлайн, поверить, будто все остальные ездят на спорткарах и рабочие вопросы через раз решают на пляже, что у каждого шикарное тело и в ежедневном рационе хватает калорий на целый детский сад и витаминов на спортивную школу, что у всех идеальные дети, идеальные супруги, идеальные дома и идеальная счастливая жизнь. Плюс котятки и щенятки. Диснеевским принцессам такое и не снилось.

Некоторые представляют в интернете такую картину своей жизни, будто у них никогда не было неудачной стрижки, ни единой ссоры с детьми-подростками, им ни разу не отключали горячую воду и их не подрезали на дороге. У меня весь почтовый ящик завален рассылками, которые обещают научить меня продавать больше, успевать больше, добиваться большего, сделать меня стройнее и счастливее. Они исходят из предположения, что я ненавижу свою жизнь. Печально, правда? Говорить легко, и мы в этой главе рассмотрим, как вы позволяете разговорам влиять на свои шансы на успех.

Клиенты на тренинге обычно без труда перечисляют миллион собственных неудач и провалов, а когда я прошу рассказать о достижениях, список получается куда скромнее. Для этого мы в следующей главе исследуем ваши достоинства и составим памятку, которая всегда будет под рукой — даже когда все идет не так, как вы хотите. Неудача — это необходимый элемент успеха.

Но как часто человек, приближаясь к успеху, о котором всегда мечтал, которого страстно желает достичь, сталкивается с неудачами — и бросает все. А как раз тогда, когда неудача особенно пугает, и нужно двигаться вперед.

Наверняка вы знакомы с легендарным высказыванием Уинстона Черчилля: «Никогда, никогда, никогда не сдавайтесь». Хотя оно справедливо, мне кажется, что эта хорошая идея обесценилась в океане мотивирующих постеров и цитат, которыми залеплены наши соцсети, и превратилась в белый шум. И когда мы по-настоящему близки к осуществлению своих заветных желаний, то часто позволяем страху увести себя от цели.

Я не раз видела, как компания затевает ненужный ребрендинг, как предприниматель решает «найти нормальную работу», как человек отступает от своих ценностей — именно из-за этого страха. Это страх, который говорит: «Я никогда не добьюсь успеха».

Кто дал вам право идти по жизни с мыслью, что вы потеряете неудачу? Представьте себе, что каждое утро вы просыпаетесь с мыслью, что по пути на работу вам на голову может упасть кирпич. Или что на вас, может быть, обрушится потолок, пока вы варите кофе. Если вы постоянно будете думать о том, что, по статистике, в любой момент можете погибнуть, как это скажется на ваших жизненных установках? Разве это не будет:

- оттягивать у вас силы?
- лишать вас мотивации?
- да просто портить вам жизнь?

Зачем вообще вылезать из-под одеяла, если у вас огромная вероятность разбиться насмерть, встав с кровати? А многие живут с такой установкой. Они себе внушают, сознательно или подсознательно, что никогда не добьются успеха. У них в голове сидит страх: «Я никогда не получу того, чего хочу достичь». В этой главе мы разберемся, как бороться с этим страхом и победить его. Как побороть природный

инстинкт, который включается, когда вы приближаетесь к цели, и не отступить, а продолжать идти вперед? Бывает, что такой разговор заставляет моего клиента почувствовать себя кроликом, застывшим в свете фар несущегося на него автомобиля. Он понимает, что надвигается опасность, и все равно не может ничего сделать. Он покорно ждет худшего, потому что уверен, что все будет плохо.

Т — тренинг

Упражнение 1. Провал

Наслушавшись бесконечных разговоров и чужих мнений о том, какой должна быть жизнь, мы полагаем, что она такая и есть — легкая и идеальная, всегда светит солнце, ничего другого и знать не надо. Только у вас бывают дни, когда все валится из рук, только с вами случаются неприятности. Задумайтесь, почему это важно.

У вас перед глазами эта нереалистичная картинка, который вы не соответствуете, — и это мешает вам достигать результатов. Вам навязывают идеал, и вы не можете принять, что настоящий успех не бывает без неудач. Видите ли, случается всякое. Как говорится, мир не без дерьма. Неудачные дни — это часть успешной и счастливой жизни. И если вы хотите добиться реального успеха в работе, вам придется смириться с тем, что будут и такие дни, когда вы готовы сдаться. Прежде всего примите их как данность. Не может каждый день быть как голливудский фильм, где герой с утра влюбляется, в обед побеждает злодеев, а вечером получает работу своей мечты.

Пора признать, что неудачи полезны для успеха. Наверняка вы слышали фразу: «Опыт — лучший учитель». Неужели

вы думаете, что речь только о положительном опыте? А вы представляете, сколько достижений у вас приходится на каждую неудачу? Как часто вам удается задуманное? Как часто вы терпите поражение? Признаете ли и понимаете ли вы, что нужно и то и другое?

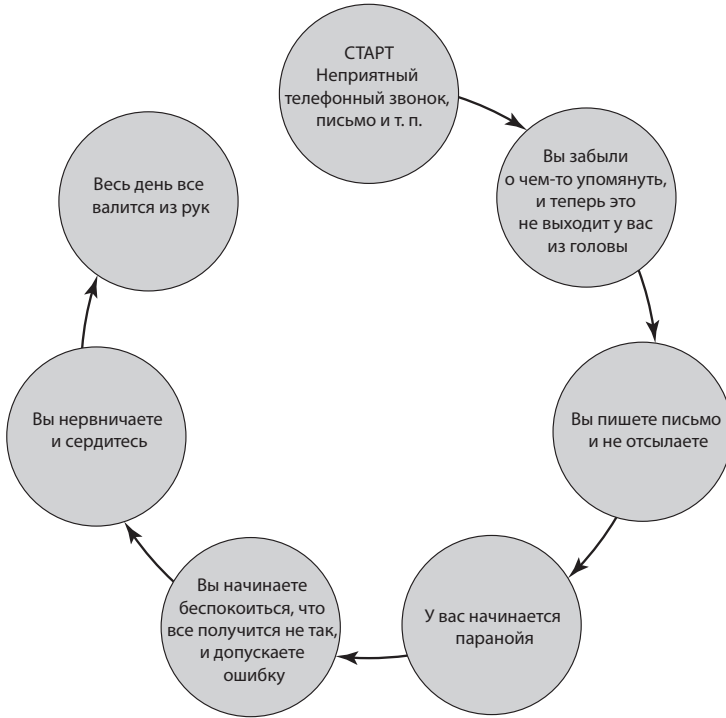
Упражнение 2. Спираль негатива

Когда вам кажется, что вы теряете веру в свои способности, сыграйте с собой в игру, которая поможет вам абстрагироваться от ситуации и не винить себя в том, что происходит. Часто трудности и собственные тревоги выбивают нас из колеи, а это только подпитывает наш страх. Когда мы позволяем себе бояться, когда даем страху власть над собой, он становится еще сильнее, а как это сказывается на ваших шансах на успех, вы и сами понимаете.

Давайте закрутим спираль негатива, как на рисунке. Вспомните случай, когда вы поддались пессимизму. Хорошо восстановите эти ощущения: вы теряете надежду, вы не верите, что у вас что-то получится, вы настраиваетесь на негатив, вам кажется: что бы вы ни делали, будет только хуже. И зачем вообще тогда что-то делать? Да-да, именно это чувство. Давайте его сейчас представим. Подумайте о том, что вы делали, что чувствовали, как это было.

Вот вам пример.

1. Вы с кем-то разговорились по работе, собеседника заинтересовали ваши идеи, и он попросил вас подробнее изложить их в письме.
2. Вы не получаете ответа на письмо и делаете вывод, что ваше предложение отвергнуто. (Вам очень понравится глава 8!)



3. Вы начинаете думать: как глупо было верить, что ваши идеи его заинтересовали.
4. И вообще кого-то заинтересуют.
5. Вы сомневаетесь в своих действиях, целях, желаниях, упорстве и т. д., и т. п.
6. Вы допускаете глупые ошибки в работе.
7. Вы себя пилите.
8. Весь день складывается неудачно.
9. Вы возвращаетесь домой в плохом настроении.
10. Вам не хочется ни готовить, ни даже думать о том, чтобы нормально поесть. На ужин вы пьете вино и закусываете шоколадками.

11. Вы с трудом засыпаете, вам снится всякая ерунда, вы переживаете и думаете, что у вас никогда ничего не получится.
12. Вы не выспались и чувствуете себя паршиво с самого утра.

И все это из-за того, что вам не ответили на одно-единственное письмо!

Спираль негатива очень легко закрутить. У нас пример надуманный, но такие спирали в миниатюре мы создаем каждый день. Если вы их не замечаете и не боретесь с ними, они продолжают закручиваться, и в конце концов у вас вырастает огромный страх, который вообще ничего не дает предпринять. Вы начинаете верить, что никогда не достигнете своих целей, никогда не добьетесь успеха, никогда не будете работать, жить, путешествовать так, как мечтали. Вы можете перечеркнуть все свои мечты одной мыслью. Жутко, правда?

Вот это настоящий страх. Но спираль негатива можно победить — причем двумя способами.

Упражнение 2, решение 1. Спираль негатива

Для начала осознайте свою спираль негатива и найдите точку, из которой она начала закручиваться. Первый шаг к решению — осознать, что проблема существует. Итак, определите, откуда растет ваш негатив. Можно даже расписать процесс на бумаге. Начните с конца:

- К какому результату вы пришли?
- Какие чувства вы сейчас испытываете?
- Какими своими конечными действиями вы недовольны?
- Что к этому привело?

Проследите процесс до начальной точки — спрашивайте себя, что вас привело к этому моменту. И когда вы обнаружите, с чего начался негатив, у вас появится выбор — возможность изменить исходную мысль. Во всех спиральных негатива, которые я видела, негативные результаты начинались с негативных мыслей, а не с негативных действий. Так какой же была ваша негативная мысль?

Упражнение 2, решение 2. Спираль позитива

Посмотрите на свою спираль негатива и спросите себя: где все пошло не так? Что за мысль позволяет спирали негатива выйти из-под контроля? Обнаружив эту мысль, вы сможете выбрать другую, позитивную, ей на замену.

А теперь включите фантазию и закрутите спираль позитива. Какой она получится? Возьмем негативную спираль из прошлого примера и вывернем наизнанку.

- Вы с кем-то разговорились по работе, собеседника заинтересовали ваши идеи, и он попросил вас подробнее изложить их в письме.
- Вы не получаете ответа и, вместо того чтобы делать вывод, что ваше предложение не принято, звоните человеку и спрашиваете, получил ли он письмо. (Вы не прячетесь за письмом — вам ведь нужно узнать ответ, так?)
- Если вы попадаете на автоответчик, то пишете еще одно письмо и сообщаете, что через несколько дней снова свяжетесь, чтобы узнать ответ.
- Вы думаете о том, как здорово получится, если ваше предложение примут. Вот где разница. Вы думаете о том, как все будет хорошо.

Слишком часто мы позволяем себе негативно мыслить и настраиваемся на худшее, не ожидая ничего хорошего.

Упражнение 3. Игра «А что, если»

Если вы хотите достичь успеха, начинайте с мысли о том, что это возможно. Когда освоитесь со спиралью негатива и научитесь восстанавливать равновесие, переходите к игре «А что, если». Думайте обо всем хорошем, что может случиться.

- А что, если мое предложение так понравится, что мне предложат работу?
- И решат внедрить мою идею во всех филиалах?
- И назначат меня генеральным директором?
- И я получу работу своей мечты?

Представьте, что вам снова десять лет. Вспомните себя в этом возрасте: на вопрос, кем вы хотите стать, когда вырастаете, вы уверенно отвечали, что будете космонавтом, поп-звездой, ветеринаром и испытателем аттракционов, причем одновременно. (А почему бы и нет?) То, чего вы можете достичь, ограничено только вашими собственными мыслями. А зачем ограничивать свои возможности?

Упражнение 4. Игра «А что, если».

Безумная версия

Вообразите самые удивительные, невозможные, безумные, фантастические достижения. Ведь случается и такое — так почему бы и не с вами? Это еще одна удивительная возможность игры «А что, если». Смех — лучшее противоядие от страха. Но пусть игра будет не просто смешной: доведите ее до абсурда.

Не бойтесь зайти слишком далеко. Видите ли, страх не выносит, когда над ним смеются. Страху нужно, чтобы вы его воспринимали серьезно, зависели от него. А когда вы дурачитесь и шутите, страх обижается, и вы сразу видите, что на самом деле он не грозная сила, а только помеха на вашем пути к успеху. А если вы знаете, что это помеха, вы придумываете, как от нее избавиться.

Не ограничивайте свою фантазию. Представьте, например, что человек, которому понравилась ваша идея, звонит вам на работу и говорит: «Вы знаете, это настолько замечательно, что мы предлагаем вам возглавить нашу компанию, у вас будет кабинет, полный щенят повышенной пушистости, три частных самолета (с котятками в неограниченном количестве), и вообще вы теперь президент мира. Утвердите эскиз денег с вашим портретом?»

Глупость, правда? Но когда мы доводим игру до абсурда, страх начинает терять власть над вашим сознанием. Как можно бояться достигнуть успеха, если это так абсурдно? А еще игра хороша тем, что расширяет пределы вашего успеха. Очень часто мы не даем разгуляться своим мыслям — и тем самым ограничиваем свои цели и планы. В безумной версии «А что, если» вы мыслите шире, чем обычно себе позволяете.

Упражнение 5. Игра «А что, если».

Разрушительная версия

Теперь вы благодаря игре «А что, если» понимаете, какой силой обладают ваши мысли, как они определяют ваши решения и как все это влияет на ваши представления о том, чего вы можете достичь. А теперь попробуем сделать наоборот: доведем игру до абсурда, но в другом направлении.

Когда вы боретесь со страхом, с ним полезно встретиться лицом к лицу. Когда мы говорим: «Это худшее, что может случиться», то на самом деле представляем себе далеко не худший вариант развития событий. Я думаю, примерно три четверти наших размышлений о «худшем, что может случиться» — это обдумывание самых предсказуемых и вполне вероятных нежелательных результатов. Вероятных, но не гарантированных. Но как легко поддаться пессимизму и ждать, что все будет плохо! И зачем на этом останавливаться?

Давайте сыграем в игру «А что, если» и вообразим самый ужасный вариант развития событий.

- Вы с кем-то разговорились по работе, собеседника заинтересовали ваши идеи, и он попросил вас подробнее изложить их в письме.
- Он не ответил вам на письмо, и вы сделали вывод, что предложение его не заинтересовало.
- Вы уверены, что он считает вас тупицей.
- Он позвонил вашему начальнику или клиентам, рассказал, какое вы ничтожество, и посоветовал больше с вами не работать.
- Вас показывают в новостях с подписью: «Враг общества номер один», ведущий предупреждает: с этим человеком ни в коем случае нельзя сотрудничать и даже разговаривать.
- Вас выгоняют с работы, выгоняют из дома, вы живете в канаве и пьете воду из лужи.

Вот это, я понимаю, «худшее, что может случиться».

Насколько вероятно, что такое произойдет? А? Зато теперь вы задумались о своих предположениях. Насколько вероятно, что вы произвели такое плохое впечатление? Насколько

вероятно, что ваше предложение совсем не понравилось? Может быть, все-таки вероятнее, что человек просто занят и еще не успел вам написать?

Ра — работа над собой

Предположения

Из каких предположений вы исходите, когда думаете о своих шансах на успех?

- Начальник вас ненавидит.
- Коллеги к вам плохо относятся.
- Вы не справляетесь со своими обязанностями.
- Вы совсем не умеете выступать перед публикой / не разбираетесь в новых технологиях / с трудом обучаетесь.
- Вас обсуждают за глаза. (Тогда вам очень пригодится глава 10.)
- Ваша идея никого не заинтересовала, потому что вы написали письмо или оставили сообщение на автоответчике, а с вами до сих пор не связались? А сколько вы за сегодня получили писем? Так почему вы предполагаете, что у вашего адресата нет других дел?

Видите, как это происходит? Необоснованные предположения накапливаются и одно за другим склоняют чашу весов в пользу страха: «Да, все будет плохо». Эти предположения разрастаются и отравляют наш успех, снижая шансы достичь результатов в работе. Так что прекращайте додумывать за других! Немедленно!

Я считаю, что необоснованные предположения — коварный враг. Это будущие страхи, которые ждут своего часа,

сидя у вас в подсознании. Что вы сейчас склонны додумывать? Страхи и будущие страхи — это опасное сочетание, они влияют на ваши шансы достичь успеха, потому что вы им это позволяете. Вы прислушиваетесь к ним, когда они шепчут: «Ты же знаешь, у тебя ничего не выйдет».

Факты (реальные)

Итак, с помощью игры «А что, если» мы заставили ваш мозг думать о том, как вы выбираете себе мысли. Теперь посмотрим, каковы же факты.

- Что для вас факт?
- Основано ли на фактах ваше убеждение, что вы никогда не достигнете успеха?
- Всегда ли вы терпели неудачи?
- Чем вы можете это доказать?

У вас найдется масса примеров, когда вы что-то предпринимали, и у вас все получалось. *Так запишите эти примеры и не забывайте.* Вам нужен запас позитива на черный день. Когда вам кажется, что все валится из рук, когда негативные мысли заслоняют от вас реальность, вспомните факты — и не дайте ложным мыслям взять верх над правдой, ведь именно тогда вы позволяете страху преградить вам путь к успеху.

Мы в начале главы заметили, как много говорим. Я действительно считаю, что в нашем обществе чересчур много разговоров, и это серьезно сказывается на наших успехах. Мы постоянно себя с кем-то сравниваем, ориентируясь на чужие стремления и желания: настолько же мы успешны? Успешны ли по-настоящему? Какая разница!

Не позволяйте чужим представлениям о жизни диктовать, к чему стремиться вам.

Оценивайте свой успех по собственным, а не по чужим внутренним критериям. Не позволяйте чужим представлениям о жизни диктовать, к чему вам стремиться.

- Стали бы вы в ресторане не глядя заказывать то же, что едят за соседним столиком?
- Стали бы вы выбирать, куда поехать, ткнув в карту наугад?
- Стали бы вы ловить первую попавшуюся машину и надеяться, что она довезет вас именно туда, куда вам надо?

Конечно нет. У вас свой путь и свои мечты. Ваша жизнь должна иметь смысл именно для вас. Расслабьтесь, перестаньте оглядываться на других. Страх не добиться успеха усугубляется тем, что вы постоянно наблюдаете чужие достижения: «Смотри, что он сделал», «Смотри, куда они поехали», «Смотри, какой контракт она заключила». Но вспомните: разве можно верить всему, что люди пишут о себе в интернете? Мы совершенно об этом забываем, когда начинаем себя сравнивать с другими!

Факторы влияния

По-моему, огромный недостаток нашего интерактивного и информационно насыщенного образа жизни в том, что мы постоянно знаем, кто чем занят. Поэтому спросите себя:

- Влияет ли на меня то, что я читаю в интернете?
- Влияют ли на меня чужие мнения, когда я выбираю, на что пожертвовать деньги? Куда поехать в отпуск? Как одеться? Что и когда есть? Чем заняться в свободное время? Как работать?
- Чувствую ли я, что мое мнение имеет вес, или теряю его на фоне остальных?

Если вы во всем ориентируетесь на других, то как понять, добиваетесь ли вы тех результатов, которых хотите? Или вы просто оглядываетесь на чужое мнение, чтобы убедиться, что ваши собственные цели и желания вас устраивают?

Если вы делаете над собой усилие, чтобы высказывать в интернете «правильные» взгляды или иметь «правильные» мысли, не пора ли оценить, насколько вы зависимы от окружающего мира? Жить гораздо спокойнее и легче, когда вы осознаете свои цели и желания, не обращая внимания на то, что другие думают о целях, которые вы перед собой ставите.

Представьте, что вы решили похудеть. Если у вас будет группа единомышленников, вам это поможет или помешает? А если вы решили избавиться от ограничений, которые сами ставите своему успеху? Ваше окружение подкрепляет в вас уверенность в успехе или создает новые препятствия?

Важно учитывать, кто влияет на вашу жизнь. Для моего успеха огромное значение имеют деловые контакты и связи. Это не только новые возможности и способ напоминать о себе — общение с единомышленниками помогает мне сохранять мощный позитивный настрой. Когда мы упорно движемся к цели, есть риск потерять из виду сам процесс ее достижения. Мы поговорим об этом в следующих главах. А пока задумайтесь вот о чем:

- Какими людьми вы себя окружаете?
- Кому вы позволяете влиять на ваш успех?
- Как на ваш успех влияют люди, окружающие вас на работе?
- Как на вашу способность достигать желаемых результатов в работе влияют те, кто окружает вас в личной жизни?

Может быть, вы и стремитесь к успеху, но сомневаетесь, что можете его достичь. Окружающие подкрепляют вашу уверенность в себе или ваши страхи?

Х — хорошие результаты

Недавно на экскурсии по Кембриджу я услышала замечательную историю. Это история двенадцатилетней Мэри Эннинг, палеонтолога, жившей в XIX веке. Мэри родилась в семье рабочих. Ее родители знали, что окаменелости представляют ценность, и собирали их на продажу. Первую крупную находку Мэри сделала в 12 лет. Увлечение превратилось в способ прокормить семью, а потом выросло в целое предприятие. Благодаря своей коллекции она заслужила большой авторитет в научной среде, что было огромной редкостью для девушки (у англичанок тогда не было даже права голоса). Вы думаете, Мэри сидела и гадала, чем занята Марта с соседней улицы? Признаюсь, я оставила довольно смелый комментарий под портретом Мэри Эннинг: «Мэри была крутая. Мэри стала крутой в 12 лет. Мэри не говорила себе: „О, сегодня я стану крутой“. Мэри бралась за дело! Успешные люди берутся за большое дело».

И я готова поспорить, что Мэри отнюдь не волновало, станет ли она успешной. Она просто делала то, что делала, потому что считала, что так надо. Это было правильно — и она не сомневалась, что это правильно, потому что занималась своим делом и не думала о том, чем занята какая-нибудь Марта или Марианна. Когда я руководила автомастерской, то не помню, чтобы хоть раз размышляла о том, что я в числе самых молодых руководителей в этой отрасли в Великобритании. Я бегала и искала винт

нужного размера, чтобы починить вот эту конкретную машину!

Я думаю, сейчас особенно актуален слоган Nike: «Just do it» — «Просто сделай это». В окружении мудрых цитат и мотиваторов надо чуть меньше говорить и чуть больше делать. Берите пример с Мэри Эннинг: не раздумывайте о том, как бы взяться за дело, а беритесь за него.

Вам помогут:

— игра «А что, если»;

— спираль негатива;

— спираль позитива.

Когда чувствуете, что страх вас одолевает, доведите «А что, если» до абсурда: пусть ваше подсознание с ним поборется. (Помните, страх не выносит, когда вы над ним смеетесь.)

Один мой клиент, поиграв в разрушительную версию игры «А что, если», перестал бояться своих масштабных целей. Он представил, что будет строить смелые планы и осуществлять их и из-за этого потеряет своих близких, потому что они его возненавидят за то, что он целыми днями работает и не обращает на них внимания. Он довел картину до абсурда и так над ней посмеялся, что осознал, какой это глупый страх: ведь семья поддерживала его во всех профессиональных начинаниях. Это помогло ему понять: если он хочет достичь большего, нужно делиться этими целями с близкими, и вместе они придумают, как их достичь. А еще он подает прекрасный пример другим родным.

Итак, ваш страх достичь успеха способен превратиться в мощную мотивацию к действию, причем не только для вас. Вот это отличный результат!



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

