

Глава 12

Списки

Скажи мне, на что ты обращаешь внимание, и я скажу, кто ты.

*Хосе Ортега-и-Гассет**

Быстро составьте перечень тех списков, которые вы чаще всего пишете.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Если вы похожи на большинство других людей, то ваш «список списков» будет выглядеть примерно так:

1. Что надо сделать.
2. Купить продукты.
3. Отправить рождественские открытки.
4. Что мне хотелось бы получить на день рождения.
5. Есть ли хоть что-то под номером 5 в вашем списке?
Как и у большинства людей — нет!

Мы пользуемся списками не только в своей личной жизни, но и когда составляем почасовые графики

* Хосе Ортега-и-Гассет (1883–1955) — испанский философ и социолог. *Прим. ред.*

и расписания, а также хотим напомнить о том, что надо сделать. Нет ничего плохого в таком проблемно-ориентированном подходе. Списки издавна способствуют тому, чтобы мы были организованными и находились в курсе всех деталей, являющихся неотъемлемой частью нашей деловой жизни. Но дневниковые списки — это нечто совсем иное!

Дневниковые списки

Они замечательно подходят для:

- пояснения и понимания мыслей;
- выявления причин и проблем;
- мозговых штурмов и принятия решений;
- обнаружения того, что лежит глубоко и с первого взгляда незаметно;
- проникновения за пределы очевидного;
- быстрого сбора информации;
- концентрации внимания на том, что происходит в действительности (наметку: обычно это не то, что мы думаем!).

Впрочем, здесь есть и некая хитрость. Сделайте свой дневниковый список необычайно длинным... из ста пунктов. (Именно из ста!)

Вы можете составить Список ста вещей почти на любую тему, какую только сможете себе представить. Некоторые предлагают, например:

- сто вещей, которые мне надо (я хочу) сделать;
- сто моих страхов;
- сто вещей, которые мне нравятся в себе;
- сто вещей, которые вызывают у меня стресс.

Вариантов множество. (В конце этой главы вы найдете Список ста вещей для создания Списка ста вещей.) Что угодно может стать темой такого Списка, и вы в этом скоро убедитесь.

Советы для составления Списков ста вещей

Вы думаете, что не сумеете придумать сто вопросов для Списка на любую тему? Читайте дальше. Это перечень проверенных советов для составления дневникового списка.

- Ничего страшного, если вы повторяетесь!
- Пишите так быстро, как только можете!
- Не обязательно использовать законченные предложения!
- Ничего страшного, если вы повторяетесь!
(См. выше.)
- Записи могут не иметь смысла!
- А теперь приступайте!

Давайте рассмотрим эти советы подробнее.

- **Ничего страшного, если вы повторяетесь!** Повторение — важная и целесообразная вещь при составлении дневникового Списка ста вещей. Повторы — как телеграфные ключи вашего подсознания: выстукивают себе, посылают вам не слишком сильно закодированные сообщения.
- **Пишите так быстро, как только можете!** Стоит привыкнуть к своему списку, и, вероятнее всего, мысли начнут крутиться в голове быстрее, чем вы сможете их записать. Быстрое письмо даст возможность улавливать суть каждой идеи и переходить к следующей.

- **Необязательно использовать законченные предложения!** Применяйте знаки повтора, отдельные слова, фразы, свои собственные сокращения или скоропись. Никто не собирается ставить вам оценку за почерк или грамотность!
- **Ничего страшного, если вы повторяетесь!** Стоит напомнить, что повторы очень важны для Списка ста вещей. Запомните это навсегда, даже если успели записать это много раз.
- **Записи могут не иметь смысла!** Время от времени у вас внезапно проскальзывает мысль, которая на первый взгляд совсем не связана с темой Списка. Зафиксируйте ее, какой бы странной она ни казалась, и продолжайте формировать Список. Надо верить своему подсознанию: оно знает, что делает.
- **А теперь приступайте!** Не беспокойтесь о том, «правильно» ли вы поступаете. Просто делайте это, и все.

(И не переживайте, что вам придется провести остаток сегодняшнего и часть завтрашнего дня за составлением Списка ста вещей. Если вы позволите себе повторяться и будете записывать одну мысль за другой, то вам хватит двадцати или тридцати минут, чтобы завершить дело!)

Список ста вещей: разбираем конкретные случаи

Позвольте привести пример того, как Список ста вещей может помочь получению вами бесценной информации о своих внутренних процессах.

Беверли занималась ресторанным бизнесом в течение года. Она столкнулась с обычными проблемами стартапа: ограниченные денежные средства, поиск новых клиентов, найм и обучение персонала, а также сохранение душевного равновесия и самооценки во время стрессов, связанных со становлением бизнеса.

Она рассказывала мне, как боялась, что ее сбережений не хватит на весь этот подготовительный период, и постоянно ссылалась на опасение потерять деньги.

Чувствуя, что в основе ее тревоги лежит что-то более серьезное, чем финансовые проблемы, я предложила Беверли написать Список «Сто страхов, которые у меня есть сейчас». Поначалу она неуверенно вписала не более десятка пунктов, а когда освоилась, стала водить ручкой четко и быстро. Создание Списка заняло двадцать две минуты.

Потом мы вместе проанализировали его, выискивая «темы». Первую мы обозначили как «Деньги». На полях появился значок доллара:

- \$ У меня кончатся деньги.
- \$ Мой бизнес не принесет мне прибыль.
- \$ У меня не будет средств заплатить работникам.
- \$ Я неправильно распоряжусь финансами.
- \$ Я не смогу оплатить счета.

И так далее.

Были и другие темы. Одна из них касалась бумажной работы, то есть налогов, счетов-фактур, ведения бухгалтерии. Эти пункты помечены буквой «Б»:

- Б Ежеквартальные налоговые формы.
- Б Бухгалтерия и бухгалтерские счета в целом.
- Б Я не помню, куда я положила налоговую расписку.
- Б Я не оплачиваю вовремя счета.

И так далее.

Другую категорию, или тему, мы назвали «Провал» и обозначили буквой «П»:

П Я не умею принимать правильных решений.

П Мой бизнес рухнет.

П Я не умею продвигать свой бизнес.

П Я подведу тех, кто в меня верил.

П Это не для меня.

И другие.

А потом мы сложили все «\$», «Б» и «П» и нашли также другие категории.

Догадайтесь какие.

Да, 25% страхов касались денег. (Теперь вы понимаете, что Список позволяет увидеть *реальную* причину, выраженную в процентах!) *Но 40% ее беспокойства были связаны с провалом и банкротством!*

И, внимательно проанализировав выводы, она поняла, что в этом есть смысл.

В конце концов, что такое страх финансовых потерь, если не внешнее проявление внутреннего беспокойства, связанного с успехом или провалом? Деньги сами по себе — нейтральный предмет. Они нужны для расчетов. Страх Беверли перед банкротством мешал ей зарабатывать деньги, и наоборот, отсутствие доходов способствовало возникновению страха банкротства.

Список ста страхов ясно показывает, что скрытый *ужас перед банкротством* и есть самое важное. Именно им и следует заняться. Денежные проблемы — просто *симптом*, как боль в мышцах, указывающая на простуду.

Сведения, которые можно получить из Списка и разделить на категории, помогут определить суть проблемы. Если вы получите информацию или понимание того, что хотели, то у вас появится возможность решить проблему

немедленно. А может быть, вам захочется продолжить одновременно с ведением в дневнике записей из другой категории, чтобы потом соединить вместе полученные данные и истолковать их.

В случае с Беверли, опасавшейся в душе провала, было целесообразно продолжить процесс еще на один шаг дальше.

Она провела по середине страницы вертикальную линию и написала слева и справа от нее два заголовка: «Страх провала» и «Реальность». Потом все страхи, связанные с провалом, занесла в левый столбец, а справа поместила утверждения, касающиеся каждого из страхов. Получилось примерно так:

Страх провала	Реальность
Я принимаю неправильные решения.	Но тем не менее большинство из них оправдалось.
Мой бизнес рухнет.	Но пока еще этого не произошло.
Я не умею продвигать свой бизнес.	Информация передается из уст в уста. Есть еще «Желтые страницы».
Я подведу тех, кто в меня верил.	Это смешно! Я занимаюсь этим не для того, чтобы всем угождать!
Это не для меня.	Я компетентна, талантлива и могу найти себя в чем-то другом.

К моменту окончания упражнения она увидела сходство и различие между воображаемыми страхами

и реальностью и пришла к неожиданному выводу: она уже обладает тем, чего, как она опасалась, у нее нет. Проверка того, как все обстоит на самом деле, настолько обрадовала ее, что она тут же бросилась записывать свои мысли о расширении бизнеса, поиске новых рынков и венчурном капитале.

При нашей следующей встрече Беверли гордо продемонстрировала новый Список ста вещей, который носила с собой в портфеле. Он назывался «Сто фактов о моем бизнесе» и включил такие утверждения, как «Я никогда не получала жалоб от своих бизнес-клиентов» и «Я всегда устанавливаю справедливую цену за выдающийся результат».

«Я еще не выпуталась из затруднительного положения, и с финансами пока туго. Но я знаю, что справлюсь с этим». Страх перед возможным банкротством был подавлен в зародыше — и все благодаря Списку ста вещей!

Дополнительные вопросы

Вот несколько дополнительных пунктов к Спискам ста вещей:

- **Не забывайте нумеровать свои записи.** Иначе как узнать, когда придет пора заканчивать? Для некоторых легче сначала проставить все сто пунктов, а потом начать писать. Другие указывают номер каждой записи по мере ее появления.
- **Составляйте список в один присест.** (Это действительно занимает менее получаса.) Такое количество пунктов позволяет вытащить из вашего подсознания достаточный объем информации.

- **В общем, Список ста состоит из трех частей.** Одна треть содержит информацию, которую вы храните на сознательном уровне. Примерно тридцать первых записей могут включать повторы, но вас это не должно удивлять. Для другой трети характерны повторяемость и развитие тем, или категорий. И последняя треть — это то место, где ваше подсознание может разгуляться. Вы не только не увидите повторяемости, но и удивитесь объему информации в этой части списка. Записывайте все, каким бы странным оно ни казалось.

На самом деле небольшой приятной особенностью Списка ста является то, что часто где-то в третьей части находится нечто потрясающее: обычно это записи под восьмидесятыми и девяностыми номерами. И вполне обычное дело, если одна-две записи переходят прямо из левого поля. (В примере с Беверли тридцатипятилетняя, бездетная и счастливая в своем одиночестве удивилась сама и написала: «У меня ребенок!», что было ее страхом под номером 82!)

- **По завершении списка просмотрите темы.** Большинство из них группируются в четыре-шесть категорий. Категория «Разное» очень удобна для тех записей, которые трудно поддаются категоризации. Пометьте, к какой из категорий относится каждая запись. Можете обозначить их символами на полях или выделить цветом при помощи маркера. Затем просмотрите все с самого начала и добавьте записи к каждой категории. Если у вас сто записей на странице, то вы автоматически получаете процентное соотношение.

- **Действие, предпринятое на основании собранной вами информации, может быть как реальным, так и дневниковым.** «Сто вещей, вызывающих у меня стресс» продемонстрировали мне, что 34% стрессов были спровоцированы откладыванием на потом работы с картотекой и канцелярских дел в офисе. Я немедленно взялась за приведение в порядок картотеки, переписки и завершение другой накопившейся работы. И сразу же треть причин моих стрессов была удалена из перечня!

Информация из Списка может пригодиться вам при дальнейшем ведении дневника. Диалоги и Неотправленные письма бывают полезны при использовании последующих методов. Доверьтесь своему воображению и здравому смыслу, пусть они станут вашими проводниками.

- **Обратите внимание на целесообразность использования Списков ста в качестве инструментов управления временем и задачами.** Когда я оказалась в полном эмоциональном хаосе после внезапной потери мужа, один из друзей-юристов помог мне составить список дел, касающихся финансовых и правовых вопросов: какие принять решения и какие действия предпринять. В списке оказалось ровно сто пунктов. (К сожалению, в нем не было ни одного повтора!) Перспектива заняться таким количеством сложнейших проблем напугала и ошеломила меня. Но мой друг помог мне разложить все по полочкам. «Выполняй в день одно дело, — сказал он, — и уже через три месяца самое страшное останется позади». (Так все и вышло.)

- **То, что для вас актуально, практически наверняка появится в Списке ста.**
- **Составляя список своих страхов, не удивляйтесь, что многие из них будут казаться нелепыми.** Иногда попадают записи с прямо противоположным содержанием. Например, «Мой парень хочет уйти от меня» и тут же «Мой парень хочет жениться на мне». Или: «Я буду есть, пока не наберу 140 килограммов» и рядом «У меня будет анорексия, и я умру от голода». Заметив эти противоречия, вы предпримете первый шаг, чтобы вернуть состояние равновесия.

Списки процессов

Хотя Список ста полезен, такая структура не дает пространства для анализа мыслей и чувств до его завершения. Может случиться, что вы будете писать Список не для сбора достаточной информации, а чтобы понять свое внутреннее состояние. Список, который я привожу ниже, принадлежит Мэгги, над которой надругался взрослый сосед, когда ей было семь лет. Это очень горький пример.

Чего мне недостает

Моя мама. Хочется, чтобы она меня обняла. Вчера я плакала о ней, буквально рыдала от горя. Смерть. Я все верю, что снова с ней увижусь, что она не ушла навсегда. Вчера я предстала, что *никогда* не прикоснусь к ней, не почувствую ее запаха, не услышу и не увижу ее больше. Я слишком молода, чтобы остаться без мамы. Боже, как мне ее не хватает.

Кеннет. Мне недостает его нежности. Мне недостает согласия, не связанного ни с какими условиями. Мне не хватает уверенности. Мне не хватает ясности и истины. Я утратила чувство связи с другими людьми. Я чувствую себя одинокой. Я хочу, чтобы он был здесь.

Мне недостает моего папы. Мне хочется быть рядом с ним. Я хочу сидеть у него на коленях и чтобы он меня утешал. Что, если он вдруг умрет? Меня страшит то, что время уходит, а я нахожусь далеко от него.

Моя собака. Вчера я плакала о ней. Десять лет назад, когда она умерла, я совсем не сокрушалась. Я испытывала страшную грусть от утраты, когда оплакивала ее. Она навсегда останется моим лучшим другом.

Мой старый дом. Я этого не переживу. Я никогда не думала, что он будет принадлежать кому-то другому. Это дом моих мамы и папы! Не могу избавиться от мысли, что никогда больше не смогу войти в него. Потеря дома для меня огромный стресс, сильнее, чем потеря чего-то другого, потому что она символизирует многое.

Мне не хватает бабушки. Когда я увижусь с ней, она меня не узнает, как и себя. Я бы никогда не узнала в ней «свою» бабушку. Она уже совсем не та. Если бы я знала, что она так изменится, я могла бы попрощаться с ней еще тогда.

Мне не хватает моей школы. Это ненормально, но это так.

Мне недостает летнего утра на веранде, когда я, поедая сухой завтрак Captain Crunch, гляжу на маму, работающую в саду. Мне недостает ее ужасных шорт из полиэстера и ее безрукавки. Мне недостает мокрой травы под ногами. Мне не хватает мультфильмов и походов по домам моих друзей, хотя я знаю, что все они еще спят.

Мне не хватает грязи. Мы всегда были выпачканы грязью или смолой деревьев. Мне нравилось. Не думала об осторожности. Мы валялись в ней и лепили из нее фигурки. Но это только те, кто осмеливался.

Мне недостает разбитых случайно окон, подожженных деревьев, выпущенных и забытых на улице хомячков, невзначай сломанных пластинок сестры, обманов в игре «Монополия»... тоже случайных.

Мне недостает интимной близости в жаркие летние вечера — тайной. Мне не хватает драк, ссадин и плача. Мне не хватает того времени, когда мне не было еще и десяти и я бегала по улице без майки. Мне не хватает первых сигарет и попыток попробовать спиртное в восьмилетнем возрасте. Непристойных журналов. Украденных денег. Тех сцен, когда мою собаку поливают спреем Raid и бросают в нее камнями. А когда я бросаюсь спасать ее, то и в меня. Мне не хватает постоянных маминых криков и замечаний. Мне всего этого недостает, потому что если бы я могла вернуться в то время, то попробовала бы что-нибудь изменить. Нет, я бы не стала.

Мне недостает честности. Недостает понимания, кем я была и кто я есть на самом деле. Мне не хватает агрессивности к жизни, людям, иллюзиям и правде. Я *знала* еще тогда. Я знала и жила со своей правдой.

Список ста вещей для создания Списка ста вещей

1. Сто вещей, которым я благодарна.
2. Сто способов воспитания себя.
3. Сто способов обманывать себя (вредить себе).
4. Сто вещей, которые мне удаются.
5. Сто качеств, которые мне нравятся в себе.

6. Сто способов стать бабочкой (благодаря Патриции Макфадден)*.
7. Сто добрых дел.
8. Сто дел, которые я завершила в своей жизни.
9. Сто вещей, которые вызывают у меня стресс.
10. Сто вещей, которые я сделала бы, если бы хватало времени.
11. Сто вещей, которые мне надо (я хочу) сделать.
12. Сто вещей, которые я хочу сделать в следующие nn месяцев.
13. Сто вещей, которые я хочу успеть сделать до конца жизни.
14. Сто вещей, с которыми все идет хорошо.
15. Сто вещей, с которыми все идет плохо.
16. Сто причин, почему я хочу быть в браке (иметь партнера).
17. Сто причин, почему я не хочу быть в браке (иметь партнера).
18. Сто вещей, которых я хочу от партнера (взаимоотношений).
19. Сто вещей, которые я должна дать партнеру (взаимоотношениям).
20. Сто страхов, которые у меня есть сейчас.
21. Сто вещей, которые однажды напугали меня, но больше не повторялись.
22. Сто вещей, о которых я никогда не горевала.
23. Сто вещей, которых мне недостает.
24. Сто жертв, принесенных мною.
25. Сто маркетинговых идей для моего бизнеса.

* Патриция Макфадден — африканская феминистка, социолог, писательница. *Прим. ред.*

Часть II. Набор дневниковых инструментов

26. Сто способов, которыми я умею зарабатывать деньги.
27. Сто талантов.
28. Сто работ (должностей), которые я хотела бы иметь.
29. Сто причин бояться стать мультимиллионером.
30. Сто вещей, в которые я верю.
31. Сто достижений (качеств), которыми я горжусь.
32. Сто вещей, которые я ценю в жизни.
33. Сто моих способов помочь другим.
34. Сто вещей, которые у меня вызывают восторг.
35. Сто вещей, вызывающих у меня неприязнь.
36. Сто моих суждений.
37. Сто вещей, которыми мне трудно делиться.
38. Сто вещей, вызывающих у меня разочарование.
39. Сто вещей, которые меня злят.
40. Сто вещей, которые наводят на меня грусть.
41. Сто вещей (людей, мест), которые я люблю.
42. Сто вещей, которыми я занимаюсь, испытывая депрессию.
43. Сто вещей, которыми я занимаюсь, когда бываю одна.
44. Сто нарушенных мной правил.
45. Сто моих способностей и умений.
46. Сто чувств, которые я испытываю сейчас.
47. Сто воспоминаний детства.
48. Сто вещей, которые родители обычно говорили мне.
49. Сто способов быть великодушной.
50. Сто фантазий, неподходящих для приличной компании.
51. Сто вещей, которые я ненавижу.

52. Сто вещей, которых мне хочется.
53. Сто мест, в которых я хотела бы побывать.
54. Сто вещей, которые я хотела бы, чтобы кто-нибудь сказал мне.
55. Сто вещей, которые я хотела бы услышать.
56. Сто вещей, которые я хотела бы сказать своему ребенку.
57. Сто вещей, которые я хотела бы, чтобы мой ребенок знал обо мне.
58. Сто причин иметь ребенка.
59. Сто причин не иметь ребенка.
60. Сто прилагательных, описывающих меня.
61. Сто решений, принятых за меня другими.
62. Сто решений, принятых мною и оказавшихся правильными.
63. Сто вещей, которые я сделала бы, если бы у меня было шесть свободных месяцев.
64. Сто вещей, которых другие ожидают от меня.
65. Сто вещей, которых я ожидаю от себя.
66. Сто суждений, которые я не высказала.
67. Сто мест, где можно укрыться.
68. Сто вещей, которые я могла бы носить в кармане.
69. Сто вещей, которые я вынесла бы при пожаре из дома.
70. Сто вещей, которые я хочу рассказать матери (отцу).
71. Сто вещей, которые я никогда бы не рассказала матери (отцу).
72. Сто финансовых опасений.
73. Сто оправданий, которые я нахожу для себя.
74. Сто вещей, которые мне надо (я хочу) держать под контролем.

Часть II. Набор дневниковых инструментов

75. Сто причин бояться того, что я потеряю контроль.
76. Сто услышанных молитв.
77. Сто людей, которых я хотела бы встретить.
78. Сто причин, почему я ревную.
79. Сто причин, вызывающих во мне чувственность.
80. Сто способов, которые позволили бы мне быть чувственной.
81. Сто воспоминаний из прошлого.
82. Сто вещей, которые меня поддерживают.
83. Сто дел, оставшихся незаконченными.
84. Сто вещей, выполнением которых я довольна.
85. Сто вещей, которые я никогда не сделаю снова.
86. Сто способов увеличить доход.
87. Сто жизненных принципов.
88. Сто людей, которых я хочу простить.
89. Сто людей, от которых мне хотелось бы получить прощение.
90. Сто вещей, которые я должна простить себе.
91. Сто совершенных мной ошибок.
92. Сто полученных мной уроков.
93. Сто прошлых жизней.
94. Сто вещей, которые заставляют меня плакать.
95. Сто вещей, которые заставляют меня смеяться.
96. Сто вещей, которые я бы делегировала другим.
97. Сто вещей, которые я хотела бы получить на день рождения.
98. Сто моих вещей, которые мне надоели.
99. Сто обязательств, от которых я хотела бы избавиться.
100. Сто вещей для написания Списка ста вещей.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

