

Д Ж Е Н С И Н С Е Р О

АВТОР №1 ПО ВЕРСИИ NEW YORK TIMES



* Вселенская мудрость, которая гласит:
откажись от пагубных слабостей, обрети
силу духа и стань хозяином своей судьбы

ОТ АВТОРА
БЕСТСЕЛЛЕРОВ
**НИ СЫ,
НЕ НОЙ,
НЕ ТУПИ**

Д Ж Е Н С И Н С Е Р О

АВТОР №1 ПО ВЕРСИИ NEW YORK TIMES



* Вселенская мудрость, которая гласит:
откажись от пагубных слабостей, обрети
силу духа и стань хозяином своей судьбы

ОТ АВТОРА
БЕСТСЕЛЛЕРОВ
**НИ СЫ,
НЕ НОЙ,
НЕ ТУПИ**

Annotation

Любовь к луковым кольцам и жареному мясу не помешала Джен Синсеро написать одну из самых гениальных книг про привычки. Можно долго пытаться, но так и не научиться вставать в пять утра, делать зарядку и использовать зубную нить. Однако феноменальный талант автора этой книги запускает мощный трансформационный процесс: вы сами не замечаете, как начинают меняться ваши ежедневные действия и мысли. Эта книга – 21-дневный марафон по замене плохих привычек хорошими. Он работает по принципу снежного кома: каждый день вы вводите новое для себя упражнение и продолжаете выполнять его до конца отведенного срока. В результате не только перестраиваете свою жизнь, но и получаете бешеный заряд энергии. А еще прекращаете ругать себя за маленькие слабости.

В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

- [Джен Синсеро](#)
 - [Предисловие](#)
 - [Глава 1](#)
 - [Глава 2](#)
 - [Глава 3](#)
 - [Глава 4](#)
 - [День 1](#)
 - [День 2](#)
 - [День 3](#)
 - [День 4](#)
 - [День 5](#)
 - [День 6](#)
 - [День 7](#)
 - [День 8](#)
 - [День 9](#)
 - [День 10](#)

- [День 11](#)
 - [День 12](#)
 - [День 13](#)
 - [День 14](#)
 - [День 15](#)
 - [День 16](#)
 - [День 17](#)
 - [День 18](#)
 - [День 19](#)
 - [День 20](#)
 - [День 21](#)
 - [Глава 5](#)
 - [Благодарности](#)
 - [Об авторе](#)
 -
-

Джен Синсеро
НИ ЗЯ. Откажись от пагубных
слабостей, обрети силу духа и стань
хозяином своей судьбы

Посвящается Матери Земле

© Кваша Е.А., перевод на русский язык, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Предисловие

Когда я впервые решила написать книгу о привычках, эта тема казалась совершенно естественным продолжением моей мотивационной серии. В первой книге «Ни Сы» я уже излагала очевидную истину: «Наши мысли становятся нашими словами, слова становятся убеждениями, убеждения становятся привычками, а привычки становятся нашей реальностью». Привычки – единственный фрагмент уравнения, в который я еще не погружалась с головой, и с нетерпением этого ждала. Ждала до тех пор, пока в моей голове не возникла вот такая беседа с самой собой:

Я: Привычки! Ну конечно! А что, ведь именно они и лепят нашу реальность! Как возьму, да как напишу книгу об этом.

Я, наслаждаясь горкой луковых колец через несколько дней после отказа от жареного: Так, и о чем же я напишу? О том, как купить абонемент в спортзал и ни разу им не воспользоваться? Или о том, как перестать ругаться как сапожник? А то мы сейчас как возьмем, да как напишем...

Я: О господи, это же чистая правда. У меня отстойные привычки. О чем я только думала? У меня же дисциплина как у трехлетнего ребенка!

Я принялась перечислять все причины, почему я неквалифицированна, неспособна и непригодна для написания этой книги. Как я пушу по ветру свой личный бренд, оскорблю читателей, и моему издателю не останется ничего, кроме как потребовать деньги назад. А потом я поняла: «Ой, смотри-ка, сейчас я с успехом следую кое-какой привычке – одной из самых противных человеческих привычек – концентрируюсь на негативе. Я намеренно забываю, что уже больше двадцати лет не притрагивалась к сигаретам, несмотря на то что курить люблю больше, чем общаться с людьми. А еще что очень тщательно чищу зубы, пью воду, благодарю, пишу, заправляю постель, медитирую и прихожу вовремя. И что в любой день предпочту рюкзак и высокогорную тропу вонючему спортзалу». Зато ругань и жареное – да, с руганью и жареным придется еще поработать.

Я завела этот разговор, потому что, если ты хоть сколько-то скептически относишься к своей способности следовать привычкам, хочу напомнить: у всех есть свои недостатки. И мы действительно можем делать все, что взбредет в голову (включая вещи, которые «как бы» взбрели нам в голову в прошлом). И что мы все склонны недооценивать себя и концентрироваться на неудачах вместо того, чтобы праздновать победы.

Даже люди, достигшие головокружительного успеха, признают: иногда они покорно поддаются негативу и ощущению неадекватности.

Я слышала, как кто-то из них сказал, что время от времени забывает, как сильно любит свое дело. Он игнорирует овации восхищенного зала и хвалебные отзывы со всех сторон, а вместо этого концентрирует все свое внимание на одном вонючем хейтере из Инстаграма. Вручает ему мегафон и позволяет его мнению заглушить рев довольной толпы.

Чтобы научиться мыслить в мощном позитивном ключе, который нужен для формирования привычек, требуется сохранять осознанность, переключать фокус своего внимания, едва начинаешь ныть, и намеренно думать так, как нужно, чтобы попасть туда, куда ты идешь, и стать тем, кем ты хочешь стать. Когда дело доходит до создания крутых привычек и отказа от отстойных, умение постоянно концентрироваться на том, кем ты становишься, *не думая о том, где ты сейчас/кто ты сейчас*, – это твоя главная сила.

В пику распространенному мнению, привычки больше связаны с тем, кто ты есть, чем с тем, что ты делаешь.

У нас не получается сформировать полезные привычки, или, наоборот, мы не можем навсегда отказаться от привычек, которые нам не нравятся, в основном потому, что концентрируемся только на делах – хотя они, конечно, тоже важны. Эмоционально и мысленно мы не участвуем в процессе, а ведь это намного важнее. Поэтому, когда новым привычкам становится сложно и скучно следовать (а это происходит всегда, ведь одно и то же действие приходится повторять по триста раз), мы бросаем их в пользу чего-то попроще. Или

поприкольнее. Или того, что дает моментальное удовлетворение. Или того, что очень вкусно с кетчупом.

Например, ты снова и снова пытаешься избавиться от привычки тратить больше, чем можешь себе позволить. Ты хорошо зарабатываешь, с каждой полочки откладываешь часть на кредитку, еще немного – на сберегательный счет и каждый месяц тщательно расписываешь бюджет. А потом, несмотря на скрупулезное планирование, почему-то куда-то едешь, изучаешь мебель на распродаже, радостно кричишь в баре «Я угощаю!». В мгновение ока на сберегательном счете вешается мышь, и тебе снова приходится просить пощады у коллектора Патрика по телефону. Вполне возможно, что глубоко внутри ты боишься перестать тратить деньги, потому что пытаешься заполнить эмоциональную пустоту вещами и переживаниями. Или, может быть, ты вырос в семье транжир и подсознательно боишься, что они тебя осудят и/или бросят, если ты нарушишь семейную традицию и приведешь свои финансы в порядок. Для создания хороших привычек крайне важно увидеть весь пирог целиком – свою голову, сердце и руки. Иначе ты бросишь медитировать, снова начнешь грызть ногти, а твое ровное и трезвое спокойствие на очередной пассивно-агрессивной семейной сходке превратится в: «Так, с меня хватит. Кто хочет поиграть в “Правду или действие” с текилой?»

Я надеюсь, что эта книга подарит тебе новый взгляд на проверенные процессы формирования привычек и поможет свергнуть любые препятствия, перед которыми ты пасовал в прошлом. Я также надеюсь, что она сделает создание и уничтожение привычек проще, сжав этот с виду сложный процесс и сведя его к элементарным упражнениям, которые можно делать по чуть-чуть каждый день. Я хочу, чтобы ты приступил к делу и выяснил, какие инструменты лучше всего подходят для достижения реального результата – доселе невиданного – и закрепления его надолго.

Я коуч, а не ученый. Мне хочется тебя просветить, но я первая буду в слезах и соплях, когда твоя мечта исполнится.

Видишь? Видишь этот черный пояс, который ты только что выбил крутым приемом карате? ТЫ САМ справился. Подержи-ка мою

закуску. Мне надо это сфоткать.

Я начну с краткого объяснения того, что такое привычки и как они работают. Я помогу тебе осознать, какие привычки у тебя уже есть (хорошие, плохие и злые), и разобраться, от каких нужно избавиться, какие ты хочешь завести и кем тебе нужно стать, чтобы все это получилось. Я также научу тебя устанавливать крепкие границы. Ты должен будешь оповестить свое племя и себя самого о том, что твои потребности сейчас на первом месте, что ты создаешь пространство – эмоциональное и физическое – для своего полного расцвета. И да, такая расстановка границ – это твоя новая привычка. Не удивляйся негодующим воплям и протестам всех тех, кого ты выпнешь в первую очередь.

Как только мы подключим твое сердце и голову, я помогу тебе выбрать одну конкретную привычку, над которой ты будешь работать до конца книги. Я проведу тебя через крутой процесс, состоящий из 21 ступени, чтобы либо закрепить новую привычку, либо навсегда избавиться от старой – по твоему выбору. В идеале ты будешь выполнять задания пошагово, день за днем на протяжении трех недель, чтобы не перенапрячься, не заскучать и дать привычке время на закрепление. Я хочу, чтобы ты пустился вскачь и начал превращаться в человека, которым стремишься стать, *пока читаешь эту книгу*, вместо того чтобы стать тем, кто очень много узнал о привычках. Или усвоил научную подоплеку этих самых привычек. Или заснул с книгой о привычках на лице.

Пожалуйста, заведи чистый блокнот и посвяти его исключительно нашей работе (никаких списков покупок). Начни развивать новую привычку с чистого листа, концентрируясь на потрясающей новой жизни, которая тебя ждет. Не позволяй неудачам прошлого затоптать твою уверенность в себе. Ты не просто *можешь* стать тем, кем хочешь. Тебе *суждено* превратиться в эту улучшенную версию себя, иначе у тебя изначально не появилось бы такое желание и ты бы совершенно точно не стал тратить свое время на эту книгу. Поверь, что в каждом новом дне содержится тьма возможностей, и помни:

У тебя есть невероятная способность каждую секунду делать выбор, который полностью изменит твои привычки и твою реальность – либо сразу, либо постепенно.

Делать крутой выбор, который может поменять всю твою жизнь — это просто привычка. Привычка, которую ты уже начинаешь осваивать.

ОТОРВИ ЖОПУ И ПРИВЕДИ СЕБЯ В ФОРМУ, ДЖУЛИ, 60 ЛЕТ

Доктор предупредил, что у меня вот-вот разовьется диабет 2-го типа, поэтому мне нужно начать больше двигаться и попытаться сбросить вес. Мне не понравилась идея всю жизнь сидеть на лекарствах, а еще мне не нравилось таскать на себе 5–7 лишних килограммов. Поэтому я решила, что и в дождь, и в зной смогу заниматься по утрам перед работой пятнадцатиминутной зарядкой на коврике для йоги у себя в гостиной. Разве трудно пойти на это ради собственного здоровья?

Я нашла шикарный онлайн-воркаут, который сочетал в себе йогу, растяжку, силовую тренировку и кардио. Каждое утро я вытаскивала коврик для йоги из шкафа и обнаруживала, что растяжка и простые йоговские движения так меня бодрят, что я могу сделать что-нибудь еще. Я выполняла кое-какие силовые упражнения с собственным весом и думала: «Господи, если бы я весила меньше, мне было бы легче отжаться от коврика».

Три отжимания превратились в пять, потом в десять, и теперь я каждый день занимаюсь в среднем по полчаса. Начав это делать, я сразу стала лучше относиться к себе.

Радость маленьких успехов будет толкать тебя к полной победе.

Я чувствовала себя сильнее. Это дало мне мотивацию, и теперь я стремлюсь делать зарядку как минимум пять дней в неделю.

В то же время я записалась в онлайн-программу здорового питания, где мне рассказали о психологии пищевого поведения и показали, как изменить привычки, которые всю жизнь были со мной. Это было настоящее озарение. Разница между «бездумным» и «осознанным» питанием была огромной. Я научилась смотреть на то, что я ем, а не в телик, делать паузу перед каждым кусочком и

стараться по-настоящему ощутить вкус съеденного, а не просто закидывать еду в топку. Я также научилась оценивать степень своего голода. Когда мне хотелось чего-нибудь съесть, я спрашивала себя: «Я правда голодна, или мне просто скучно, тяжело, грустно или нервно?» Еще одна рекомендация была – не ждать, пока я проголодаюсь до критического уровня по моей шкале, потому что в этом состоянии просто хватаешь что угодно в торговом автомате или жуешь лежалые пончики с утреннего совещания. Я узнала и другие стратегии и приемы. Очень важно оказалось всегда держать в сумке, дома и на работе полезные и вкусные перекусы. Если планируешь поужинать в ресторане, зайти заранее на сайт, изучи меню и выбери, что из их блюд тебе подойдет. Иначе ты посмотришь, что берут все остальные, и переберешь калорий.

Другая большая перемена в моем поведении заключалась в том, что я начала осознанно следить и записывать все, что ела каждый день. Еще я каждый день взвешивалась. Звучит ужасно, зато помогло. С тех пор прошло два года, и я похудела на 7 килограммов (медленно, ну и пусть), но самое главное, я не набрала их обратно. Я продолжаю взвешиваться каждый день и следить за питанием. Я знаю, что мне это помогает. Конечно, бывают дни, когда я ем больше калорий, чем положено, но я не расстраиваюсь. Просто корректирую питание назавтра. Поверьте, я люблю покушать. И я все еще ем все, что захочу. Просто слежу за размерами порций и пытаюсь есть осознанно, а не бездумно.

Глава 1

Как ты привык жить

Как-то раз мой брат Стивен и его жена Дженни приехали ко мне в гости во время фиесты Санта-Фе. Это исторический праздник, на который в мой родной город в штате Нью-Мексико каждую осень съезжаются тысячи людей. Мы не стали участвовать ни в каких праздничных мероприятиях, зато храбро решились прогуляться до центра города, чтобы угоститься «Маргаритами». Прогулка заняла около 45 минут в каждую сторону, и после приятного вечера с коктейлями домой мы вернулись как раз к закату. Чуть навеселе от текилы и ужасно довольные собой (мы ведь туда-обратно прошли пешком!), мы любовались алеющим небом. И тут Дженни внезапно вцепилась себе в горло, как будто стала задыхаться. Она вдруг с ужасом поняла, что где-то по пути с ее шеи сорвалась бриллиантовая подвеска.

Мой брат немедленно развел бурную деятельность.

– Я пойду обратно тем же путем, – сказал он, пристально сканируя глазами землю под ногами Дженни. Потом он медленно и плавно развернулся и направился прочь от моего дома. Я начала протестовать, что через несколько минут уже стемнеет и что он сдурел, раз надеется найти крохотный бриллиант в море опавших листьев и человеческих ног. Но Дженни повернулась ко мне и сказала:

– Пусть идет. Он почему-то очень хорошо находит все, что блестит. Как сорока.

Нам оставалось только наблюдать, как Стивен подсвечивает себе дорогу телефонным фонариком, распаяя свое сердце восторгом поисков. Не поверив в эту затею, я отправилась с Дженни в бар, чтобы обползая там весь пол и попробовать найти ее подвеску самостоятельно. По дороге мы проехали мимо Стивена, который только поднял свободную руку в воздух и помахал, услышав наш клаксон, не желая ни на секунду отрывать взгляда от земли. Десять минут я тщетно пыталась найти парковочное место, лавируя среди опьяненной толпы людей, и уже собиралась сдаться и поехать обратно домой, когда нам пришло сообщение от брата: «Нашел!» На это я

ответила: «Не верю». В ответ он прислал фотографию себя среди улицы, – в каждой руке по туристу, которых он уговорил попозировать с ним, – гордо сжимающего в зубах подвеску Дженни. Потом я узнала, *что кто-то вынул ее с тротуара в чей-то двор, но Стивен все равно ее нашел*. Моя челюсть отвисла до пола и с тех пор там и болтается, а Дженни просто покачала головой и сказала:

– Я же говорю, он как сорока. Все время находит какую-нибудь хрень.

Стив когда-то работал сортировщиком на производстве бриллиантов. Он целые дни проводил в комнате, которая называлась «ямой», с горсткой других сортировщиков, разделяя большие кучи не таких уж крупных бриллиантов на три категории: стеклорез, карат, цвет. Проверял он их, подхватывая по одному пинцетом и рассматривая в лупу. Пинцетом довольно легко стиснуть бриллиант слишком сильно и отрикошетить его через всю комнату – *дзиньк!* – на не очень чистый линолеум, или на полку, или, может быть, кому-то в шевелюру, как повезет.

В «яме» такое случалось частенько, и всякий раз Стив с энтузиазмом пускался в охоту за «потеряшками», все два года, что он там проработал.

Так и повелось, что в подвале оптового продавца бриллиантов на сорок седьмой улице в Нью-Йорке Стив стал покровителем потерянных блестяшек – я имею в виду *вообще всех* потерянных блестяшек. В его впечатляющем резюме числились такие находки, как алмазная сережка, обнаруженная на полу людного гастронома, теннисный браслет, замеченный у банкомата, бесчисленное количество монеток, цепочек, ключей, часов, драгоценных камней. А однажды утром, направляясь на поезд, он обнаружил ожерелье, потерянное Дженни (покровительницей сломанных застежек) три месяца назад, которое уютно устроилось на вершине сугроба.

Стив никогда не концентрировался на маленьком, потерянном и блестящем, пока не начал работать на производстве бриллиантов. Но благодаря работе, где всегда надо было смотреть в оба, – осознанно и неосознанно – это стало его привычкой.

Привычка – то, что не требует раздумий. Рутинная склонность или поведение. Рефлекторный поступок. Убеждения, мысли и действия, которые человек повторяет на автопилоте.

Вот некоторые ключевые элементы, участвующие в создании привычек:

1. Триггер. Каждый перерыв в работе Стива запускал его привычку осматривать комнату на предмет потерявшихся бриллиантов. Триггеры посылают в наш мозг подсказку, что пора выполнять привычное действие. Триггер может быть звуком (шум будильника заставляет проснуться и встать с постели), действием (завершение ужина – это триггер, чтобы закурить), мыслью (четыре часа, значит, наверное, пора кормить собаку), ощущением (когда температура воздуха падает, ты потираешь руки, чтобы согреться), запахом (почувяв, что у соседей пахнет шашлыками, ты заглядываешь на огонек: «Ой, не знала, что вы готовите, я не вовремя?»), визуальным образом (человек, увиденный на улице, становится триггером для приветствия) или эмоцией (грусть триггерит поедание вишневого пирога). Триггеры запускают цепную реакцию, которая выливается в совершение привычного действия. Этот цикл происходит как-то так.

2. Цикл. Наше тело – эксперт по решению проблем, который бежит и проверяет, что все работает как можно эффективнее и продуктивнее: кровь поступает туда, где она больше всего нужна, еда переваривается, кости срастаются, порезы заживают, волосы и ногти растут, иммунитет побеждает болезнь, поток слез и ругани выплескивается наружу, когда ты случайно роняешь телефон в унитаз. Привычки – это способ, который тело придумало, чтобы облегчить нагрузку на мозг, поставить решение проблем на автопилот и освободить место для усвоения новой информации и выполнения новых задач. Работа привычек – это цикл, который запускается с триггера (я сажусь в машину), посылает сигнал о потребности (я не хочу умирать), приводящий к привычному действию или реакции (я пристегиваюсь ремнем), и заканчивается вознаграждением (я чувствую себя уютно и безопасно). Вот еще примеры:

Триггер: твоя собака заходит в комнату.

Потребность: физически ощутить ее безумную мимимишность.

Реакция/привычное действие: затискать, зацеловать, засюсюкать.

Вознаграждение: ты чувствуешь себя счастливым.

Триггер: ты едешь домой с работы на машине.

Потребность: прожить долгую и здоровую жизнь.

Реакция/привычное действие: заехать в спортзал и тренироваться 45 минут.

Вознаграждение: ты чувствуешь, что взбодрился и чего-то достиг.

Триггер: звонит твой адвокат по разводу.

Потребность: не швырнуть тарелку об стену.

Реакция/привычное действие: ходить по комнате кругами и накручивать прядь волос на палец.

Вознаграждение: ты чувствуешь себя спокойнее.

Все это – примеры того, как триггеры приводят в действие твои привычки. Но триггеры можно использовать и для того, чтобы избавиться от дурных привычек, и позже я покажу, как это сделать.

3. Повторение. Воспринимай свой мозг как джунгли, полные образов, идей и чувств, которые разрастаются, изгибаются и обвивают друг друга по мере того, как ты накапливаешь все больше информации за свою жизнь. Теперь представь, что все твои мыслительные сценарии, рефлекторные реакции и убеждения об устройстве мира проложили проторенные дорожки сквозь эти джунгли. По этим дорожкам ты ходишь каждый день, наматываешь круги, и тебе даже не надо смотреть под ноги. Когда ты решаешь что-то изменить: – *Ну-ка, хватит быть ленивым кабачком, который втихаря мусорит на улице. Я положу этому конец и заведу себе какие-нибудь другие привычки,* – повторение становится инструментом, которым ты будешь рубить лианы, отталкивать с дороги упавшие стволы и прокладывать новую тропинку в джунглях своего разума.

Поначалу повторение новой привычки требует некоторых умственных и физических усилий, но фортепианные гаммы, которые тебе трудно запоминать и играть, станут второй натурой после того, как ты повторишь их триста раз. Тебе сейчас даже не нужно задумываться о том, как завязывать шнурки – ты делал это десятки лет. Слово «Дык!» в ответ на вопрос бессознательно вылетает у тебя изо рта после того, как ты всю жизнь смеялся над бабушкой, постоянно его

повторявшей. Я так привыкла звонить маме, когда сажусь в машину утром, что однажды набрала ее, пока она сидела рядом со мной, потому что приехала в гости.

Если повторить что-то много раз, ты протопчешь в мозгу новые нейронные пути, по которым привычка будет скользить на автомате, буквально позволяя тебе об этом не задумываться.

Прямо сейчас выдели минутку и подумай о том, что давалось тебе трудно, а теперь вошло в привычку: пользоваться мобильником, бриться, попадать ракеткой по мячику, водить машину, уважать желание соседки Сары, которая попросила называть ее Цветком Пустыни. Почти невозможно упомянуть все мелкие детали, которые раньше приходилось держать в голове, пока ты привыкал к этому действию, потому что ты в буквальном смысле поменял проводку у себя в мозгах с помощью многократных повторов.

4. Простота. Никого не удивляет что, чем проще действие, тем выше вероятность его совершения. Это касается привычек, и которые мы хотим завести, и которые мы хотим бросить, и тех, о которых мы даже не подозреваем (поверь мне, их огромное количество – спасибо маме с папой!). Мой брат не планировал стать мужиком, который замечает блестяшки, незаметные взору других людей. Привычка появилась у него, потому что это было просто, весело, и это делали все вокруг. Он искал их раз за разом каждый день и чувствовал удовольствие каждый раз, когда ему удавалось найти что-нибудь хорошее. Стив случайно последовал золотому правилу создания привычек: чем проще их повторять (и чем сложнее повторять привычки, от которых ты хочешь избавиться), тем большего успеха ты добьешься.

Вот почему выполнение новых привычек с утра дает такой хороший результат. Гораздо проще сделать что-то до того, как вмешается наступающий день. Кстати, твое окружение тоже играет огромную роль.

Проще перестать пить газировку и не покупать ее домой, если окружить себя людьми, которые ее не пьют.

Проще ходить на йогу, если студия находится на твоей улице. Проще добиться успеха, если общаться с успешными и вдохновляющими людьми. Проще перестать смотреть телевизор, если переставить его в гараж. Проще негативно относиться к браку, если тебя воспитывали несчастные люди в разводе. Проще согласиться есть рыбу на завтрак, если ты живешь в Японии.

5. Терпение. Большинство привычек приносят прискорбно мало мгновенного удовлетворения. Если исключить такие вещи, как принятие душа (немедленное ощущение чистоты и свежести!), заправку постели (комната внезапно выглядит так опрятно!) или завтрак (мне больше не хочется есть!), большинству привычек нужно время, чтобы создать желаемый результат. Поэтому их сложнее соблюдать регулярно – все-таки мы, люди, любим получать награду. Если есть чечевицу вместо мороженого, холестерин в твоей крови, может быть, однажды все-таки снизится. Пройдет почти вечность до того, пока ежедневные тренировки с гирями подарят тебе крепкий пресс или бугристые мышцы. Медитация по полчаса в день поможет вмиг обрести спокойствие и уравновешенность, но могут пройти годы, в течение которых ты не будешь понимать, зачем представлять золотые потоки света, проникающие в твое тело. Вот почему так важно радоваться уже тому, что ты хотя бы что-то делаешь. Вот почему так отлично работает отслеживание прогресса и празднование маленьких побед. *(После пятидесятого приседания мне хочется помереть, а раньше хотелось помереть после тридцатого – ура!)*

Укоренение привычки похоже на перенос огромной кучи камешков с места на место, по одной штучке за раз. Ты вынимаешь один, оттачиваешь движения, с каждым разом делать это становится все проще и проще, и в конце концов куча действительно перемещается. Ты просто не всегда видишь прогресс по мере работы.

Позже я дам тебе советы, которые помогают развивать терпение и придерживаться выбранного курса, пока твоя привычка использует все необходимое ей время, чтобы закрепиться. Но прямо сейчас я хочу углубиться в самый важный совет для создания новой привычки – и для любого большого улучшения в твоей жизни, честно говоря:

Измени свою личность, чтобы она соответствовала твоим новым привычкам.

6. Личность. Исследования показали, что почти половина действий, которые мы совершаем ежедневно, являются привычками: чашка утреннего кофе, молитва, неправильная осанка, брюзжание, разговоры с полным ртом, высматривание блестяшек на земле и т. д. Но привычки отвечают не только за действия, которые мы совершаем.

Наши убеждения, мысли и слова – это тоже привычки, которые сообщают нам, как мы воспринимаем мир вокруг, лепим собственную личность и, да – действуем так, как действуем.

Нам зачастую не удастся придерживаться новых хороших привычек и отказываться от вредных, потому что мы концентрируемся на изменении наших действий (или бездействий), не пытаюсь сделать привычку новой важной частью нашей личности. Например, ты решаешь сбросить пятнадцать килограммов, перестав есть всякую дрянь, наполнив холодильник полезной низкокалорийной едой, начав делать зарядку и набив татушку со словами: «Жареное – отстой». Но для этого тебе также надо стать человеком, который весит на пятнадцать килограммов меньше и расхаживает повсюду с видом: «Да, это мое тело, это мои прекрасные пищевые привычки. Ничего особенного, просто я такой и живу так».

Если ты продолжишь воспринимать себя толстяком, который чудесным образом похудел на пятнадцать килограммов, скорее всего, вес вернется обратно, ведь ты по-прежнему считаешь себя человеком, у которого есть лишний вес.

Вот почему победители в лотереях почти всегда снова оказываются на мели. Они продолжают ассоциировать себя с бедностью (*Я? Купаюсь в деньгах? Кому вообще такое пришло в голову? Я все жду, что этот прекрасный сон закончится. Такая куча денег кажется просто нереальной, и т. д.*), несмотря на то, что внезапно разбогатели.

«Анонимные алкоголики» не только требуют, чтобы ты отказался от спиртного, перестал ходить по барам и звонил своему спонсору всякий раз, когда чувствуешь, что сейчас сорвешься. Тебя также

просят объявить о своей личности перед каждым выступлением на собрании: «Привет, я Дженис, и я алкоголик». Признав тот факт, что у тебя есть зависимость, и, следовательно, ты не можешь и не станешь прикасаться к алкоголю, ты гораздо вероятнее откажешься от пагубной привычки, чем если бы говорил о себе: «Привет, я Дженис, и несмотря на то, что я постоянно просыпаюсь с бодуна, не понимая, где нахожусь, я могу безо всяких проблем перехватить коктейльчик-другой по случаю».

Изменив свою личность под стать новым привычкам, ты готовишься жить в совершенно новой реальности, убрав внутренний конфликт: «Я делаю X, но на самом деле только притворяюсь, поэтому, наверное, ничего не выйдет, ведь я на самом деле не такой».

Менять свои поступки, чтобы формировать новую привычку, не меняя при этом себя, – это как бежать против ветра. Да, можно наклонить голову, припустить со всех ног и немного продвинуться вперед, но ты с большей вероятностью сдашься и вернешься к прежнему состоянию, чем если бы ветер дул тебе в спину.

Контролировать восприятие себя и окружающего мира чрезвычайно важно из-за одной движущей силы, жертвами которой регулярно становятся все люди, кроме некоторых созданий, поднявшихся на следующую ступень эволюции. Это – человеческая потребность в правоте. Мало от чего сердце человека поет громче, чем от правильных ответов на все вопросы в тесте. Чем от знания, что это я записала правильно время встречи, а не подруга, которая опоздала на час. Чем правильная догадка о том, что Джилл и Роб будут ждать ребенка уже в этом году. Чем победа твоего кандидата на выборах. Чем уверенность в том, что Nirvana была крута еще до того, как все ее полюбили. Мы буквально убиваем друг друга, свято веря в то, что эта земля – моя, а не твоя, и ты должен управлять, молиться, любить, выглядеть и в целом просто вести себя так, как я считаю правильным. Нам так это нравится, что мы даже собираемся группами и гордо обмениваемся историями о том, как оказались правы: «Я сразу сказала Шейле, что если она встанет на ноги в каноэ, то упадет. И знаешь, что она сделала? Встала в каноэ. И что было дальше? Вот-вот».

Эти два коротких слова люди хотят слышать больше всего на свете: Ты. Прав.

Потребность доказывать, что наша версия реальности реальна и правильна, куда сильнее, чем потребность нашего хрупкого эго в одобрении. Но при этом она часто затрагивает более примитивные уровни.

Вот как работает наша глубинная и неприкрытая потребность быть правыми:

Человек + прав = Я в безопасности. Подсознательно мне нужно знать, что X – это правда, потому что это формирует мое представление о реальности. Когда моя реальность непоколебима, я чувствую себя в безопасности, несмотря на то, что я вращаюсь на шарике в бескрайнем космосе, и моя неминуемая смерть – это единственное, в чем я могу быть абсолютно уверен.

Люди до усрачки боятся перемен. Перемены разрушают «понятный мир» и выдергивают у нас из-под ног коврик ощущения стабильности. Перемены открывают неизведанную бездну возможностей, *которая на самом деле может быть (и часто бывает) намного круче привычного опыта, за который мы цепляемся.* Но поскольку перемены несут в себе неизвестность и угрозу нашей реальности, нам от них очень некомфортно. Поэтому мы склонны идти на невероятные предосторожности, чтобы держаться от них как можно дальше. Даже у самых безрассудных из нас есть свой предел (хотя, хм, они признают это с большой неохотой). Если ты гордишься своей тягой к приключениям, готов на все, заявляешь, что любишь перемены – *да я каждую ночь сплю на другом боку, съел?* – загляни в себя, найди и признай отговорки, которые ты используешь, если какое-то изменение оказывается за границами твоей зоны комфорта. Пойми также, что невозможно подготовиться ко всему – некоторые перемены просто бьют исподтишка, и все тут (лишиться всех денег, потерять дом в наводнении, обнаружить, что твоя мама – серийная убийца).

Важно уметь признать свои страхи, если ты хочешь их преодолеть. В конце концов, ты всего лишь человек – и в этом нет ничего стыдного.

Люди скорее предпочтут приспособиться подо что-то знакомое, но унылое, чем рискнут попробовать неизвестное. Пока (и если) знакомое не станет настолько невыносимым, что захочется прыгнуть в бездну перемен.

Из-за нашего опрометчивого желания быть всегда правыми, когда дело касается нашей обожаемой темы – себя любимых, – мы не на жизнь, а на смерть защищаем свою личность, *даже если несчастны и не можем гордиться этой личностью.* Например, давным-давно, когда я прозябала в полной нищете, я ужасно брюзжала, если кто-то осмеливался предположить, что я могу достичь финансового успеха, – это угрожало моей хрупкой знакомой личности. *В каком смысле – я могла бы зарабатывать деньги, если бы изменила свое отношение и начала вести себя по-другому? ДА Я СОРОК ЛЕТ пыталась заработать деньги писательством, а теперь живу в гараже, сама себе стрижу волосы и сплю на матрасе на полу. Не умею я зарабатывать. Поверь, вся моя жизнь – тому доказательство.*

Даже желая что-нибудь изменить, мы подсознательно боимся, что, если мы перестанем верить в свою историю о себе и доступных нам ресурсах, фундамент нашей реальности исчезнет, и мы вместе с ним. Да, это поза – но она достаточно хорошо работает, чтобы люди всю жизнь терпели нелюбимую работу и отвратительные отношения, не позволяя себе вещи и переживания, которые заставляли бы их с восторгом вскакивать с постели по утрам.

Мы постоянно – осознанно и нет – пытаемся доказать свою правоту. Когда я прозябала без денег и жила в гараже, я всегда искала доказательства того, что не могу зарабатывать. Я разглагольствовала о том, на какие ужасные поступки идут люди, чтобы заработать и сохранить деньги, доказывая, что стремление к богатству аморально (отказываясь признавать то, сколько прекрасных вещей люди делают ради денег и с их помощью). Я окружала себя подобными мне нищетолюбцами, которые подсказывали, на какую кредитку лучше всего перевести долги, где находятся лучшие лавки подержанных вещей и ныли о том, как все дорого (отталкивая людей, которые могли бы знатно двинуть мне и заставить взять себя в руки). Я была великолепна в поиске горящих распродаж, самых дешевых заправок в городе и препятствий к моему успеху (отказываясь от ужасных/захватывающих/

выгодных возможностей, которые заставили бы меня вырасти и полностью изменить свою жизнь к лучшему).

Нашу «реальность» определяет то, как мы привыкли воспринимать себя и свой мир.

В каждый отдельно взятый момент вокруг нас вращается бесконечное число идей, зрелищ, звуков, запахов, мнений и возможностей. Выбор того, на чем мы сосредоточимся, о чем будем думать и говорить, основан на реальности, в которой мы участвуем прямо сейчас. Например, четыре человека могут пройти мимо женщины, которая красит фасад дома на приставной лестнице. Каждый человек переживет этот момент совершенно по-разному. Скажем, одна из прохожих недавно обручилась, и глядя на эту женщину, она с трепетом подумает: «Жду не дождусь, как мы будем вместе выбирать цвет, в который покрасим наш дом!» Допустим, второму человеку только что изменила очередная ужасная подружка. Он может посмотреть на женщину, найти ее привлекательной, а потом одернуть себя: «Не ведись, чувак, она тебя окрутит, а потом бросит как старую тряпку». И, допустим, третья прохожая как раз открывает фирму по производству туфель. Она может посмотреть на женщину и подумать: «Какая интересная застежка у нее на сандалиях. Интересно, где она такие купила?» Последняя прохожая, усталая мама троих детей, которая не успела позавтракать, может посмотреть на женщину и подумать: «Наверное, я съем на обед бутерброд с говядиной».

Первым шагом к какой-либо серьезной перемене в жизни всегда становится осознание.

Когда придет время соотнести твою личность с привычками, которые ты хочешь создать или отбросить, тебе придется начать замечать конкретные детали в своем поведении, не соответствующие твоей цели. Обращай внимание на свои слова, мысли, убеждения и действия и думай про себя: «Хм, если я хочу бросить курить, мне, наверное, не надо упрашивать моего парня опустить стекло в машине, когда мы будем проезжать мимо курильщика, чтобы я хотя бы подышала табачным запахом. Наверное, надо проигнорировать этого человека и просто спросить моего парня, как прошел его день».

Личности имеют набор соответствующих привычек.

Решившись наконец исцелить свои отношения с деньгами (то есть взять и все-таки сколько-нибудь заработать), я делала все, что приходило мне в голову, чтобы выкарабкаться из ямы: читала книги о мышлении богатых людей, ходила на семинары о заработках, занималась на курсах, нанимала коучей – но одним из самых мудрых поступков оказалось изменение самой себя. Я намеренно перестала идентифицировать себя с нищей неудачницей и начала воспринимать себя человеком, который зарабатывает с легкостью. Ни в моем окружении, ни на моем банковском счету ничего еще не изменилось, но я вела себя так, будто это уже случилось. Я начала думать, действовать и воспринимать мир как человек, которым хотела стать. Например, когда мне хотелось сказать: «Я не могу себе этого позволить» (а это случалось практически всегда, когда кто-то мне что-то предлагал), я всегда заменяла эти слова мыслью: «Деньги текут ко мне легко и свободно». Я твердила это себе целыми днями, а поскольку я – человек и люблю быть права, я начала искать доказательства того, что деньги действительно приходят ко мне легко и свободно. Нашла доллар на улице, согласилась на случайную подработку, получила двадцать баксов от папы на день рождения – и вместо того, чтобы игнорировать эти крохотные финансовые радости или сетовать о том, куда катится моя жизнь, я праздновала, что деньги приплыли ко мне легко и свободно.

Привычки определяют, кто ты такой в конкретный момент времени. Они – не то, кем ты являешься.

Постоянное повторение слов «деньги текут ко мне легко и свободно» не только помогло мне почувствовать сильное вдохновение. Они еще и открыли мне глаза на все те вещи, которых я не замечала, пока рьяно доказывала, что «не могу себе этого позволить». Я бралась за возможности, которые раньше «были мне недоступны» или совершенно незаметны моему взору. Я вложила деньги, «которых у меня не было», в самообразование и открытие нового бизнеса. Я напрягалась и делала пугающие шаги в неизвестность вместо того, чтобы прятаться в берлоге, ныть и жаловаться, как мне трудно. Дав

себе определение успешного человека, я начала искать решения, а ассоциация себя с тем, у кого нет денег, заставляла меня искать отговорки. Вот такие дела.

«Я – лучший. Я так сказал еще до того, как узнал об этом». *Мухаммед Али*

Прямо сейчас выбери определение, которое ты себе даешь, – это может быть все что угодно: лентяй, педант, аккуратист, уверенный в себе, музыкант, дуб в математике, подхалим. Мы остановимся и подумаем, как привычные слова, мысли, убеждения, ощущения и действия помогли тебе сформировать эту личность. При работе над развитием новых личностей и привычек ты сможешь ориентироваться на личный пример.

Слова: как ты говоришь о себе, описывая свою личность? Ты извиняешься за нее? Радуюсь ей? Ведешь себя так, будто в ней нет ничего особенного? Например, я обожаю порядок. Я заправляю постель сразу, как встаю с утра, немедленно распаковываю сумки и раскладываю вещи по местам, когда возвращаюсь из поездки, и убираю приправы на место в процессе готовки, хотя мне практически всегда приходится снова доставать их. Еще ко мне потоком идут гости, и я часто замечаю, что говорю: «Да-да, с этим ничего нельзя поделать, не обращай внимания», аккуратно отталкивая их, чтобы взбить подушку у них за спиной или расставляя обувь в коридоре. Я часто объявляю всем, кто готов слушать: «Как хорошо, что я такая привереда. Это делает мою жизнь намного проще», доставая помаду из кармана сумочки, где она всегда лежит, потому что я возвращаю ее на место. Мне нравится жить в порядке, я всегда была такой, меня от этого прет, и это отражается в моих словах.

Мысли: какие мысли проносятся у тебя в голове из-за того, кто ты такой, когда тыходишь в комнату, встречаешь нового человека, читаешь новости или едешь по новой улице? Например, если я захожу в чей-то кабинет и вижу кучу хлама на столе, я начинаю нервничать и не представляю, как можно сосредоточиться в таком свинарнике. Беспорядок заставляет меня думать об уборке. Порядок заставляет меня думать, что все хорошо. Мне и в других людях нравится

опрятность. Я сразу замечаю, заходя к кому-то домой, прибрано там или нет.

Убеждения: каких убеждений, сознательных и бессознательных, ты придерживаешься из-за того, кто ты такой? Порядок упрощает мою жизнь, потому что я всегда знаю, где все мои вещи. Я сама себя поддерживаю. У меня все на мази и под контролем.

Чувства: когда ты думаешь об X, какие эмоции зарождаются в тебе? Порядок приносит мне чувство спокойствия, достижения, счастья, безопасности, надежности, уюта и небольшого превосходства над людьми, которые живут в беспорядке. Вот. Я произнесла это вслух.

Повторяющееся действие: какие привычные действия ты повторяешь из-за того, кто ты такой? Для меня это разглаживание, взбивание, складывание, составление, вытирание, расстановка, постоянные взгляды в комнату, где я только что прибралась, чтобы получить удовольствие от того, как прекрасно она выглядит.

Разобравшись с характеристиками, из которых состоит твоя личность, ты готов использовать эту информацию, чтобы создавать замечательные новые привычки, а старые и дурацкие – отбрасывать. Способность выбирать и менять то, в качестве кого мы живем свою жизнь – это дар. Особенно потому, что очень многие из привычек и черт, с которыми мы живем, изначально не были осознанно выбраны нами. Наука показала, что мы генетически предрасположены к определенным личностным характеристикам, и наше окружение тоже влияет на поступки и убеждения, которых мы придерживаемся. Мы переняли большую часть самых глубинных привычных убеждений и характеристик у родителей (или тех, кто нас вырастил и воспитал). В четыре года мы не думали: «Ну да, согласен, это прекрасная идея – относиться с пренебрежением к людям, которые не разделяют мои религиозные убеждения. Неприязнь к тем, кто от меня отличается, – это именно то, что мне кажется прикольным, полезным и осмысленным. Всегда буду так делать». Когда речь идет о большинстве наших ранних привычек, мы их как бы подцепляем за обеденным столом, наблюдая за каждым движением родителей. А потом делаем следующий шаг и создаем собственную версию истины одним из двух способов: либо имитируя то, что переняли, либо бунтуя против этого.

Когда ты был ребенком, люди, которые тебя растили, были центром твоей Вселенной. Ты полагался на то, чтобы они берегли тебя, кормили и показывали, как работает твой новый огромный мир. Ты был как маленький мышонок, который подбирает каждую крошку информации, попадающую ему в лапки. В детстве у тебя еще не было никаких фильтров или аналитических навыков, поэтому ты в основном усваивал и сортировал все эти вводные данные с помощью большого и неудобного переключателя «Да/Нет», и либо копировал, либо шел наперекор тому, что видел вокруг.

То, на что тебе не хватило аналитического мастерства, ты восполнил в деталях. Мой брат Стивен обнаружил, насколько глубоко он впитал информацию от родителей, когда уже взрослым случайно увидел видеозапись того, как они с папой плечом к плечу готовили бутерброды и закуски. Это был восемнадцатый день рождения его дочери, и мы все собрались у него дома, чтобы сделать ей сюрприз. Стив установил камеру на столешницу и навел ее на дверь, чтобы запечатлеть знаменательный момент ее прихода. Но он не заметил, что записал еще и себя вместе с папой. Когда на следующее утро я пришла к нему, чтобы посмотреть запись, он заявил:

– Я даже не представлял. Почему мне никто не сказал? Я даже не представлял.

Он включил уличающую запись. Папа и Стив на ней стояли у столешницы как Большой-Я и Мини-Я, в абсолютно одинаковых позах: плечи приподняты, голова немного опущена и иногда игриво встряхивается, руки немного напряжены, у каждого по ножу в одних и тех же пальцах, в одном и том же положении, одинаковая сосредоточенность при резке, одна и та же правая бровь приподнята, когда они вслушиваются в разговоры вокруг. Стив не просто идеально установил камеру – папа на переднем плане, а его нарезающий салат дублер немного правее – он не смог бы изобразить папу лучше, даже если бы специально попытался. Это было самое безупречное и впечатляющее представление, которое я когда-либо видела.

От этого никуда не деться – мы превращаемся в своих родителей, нравится это нам или нет.

Не знаю, как ты, но я иногда слышу, как произношу мамины слова с такой пугающей точностью, будто она прячется в кустах и подсказывает мне реплики. Я говорю то, чего нахваталась у нее, даже если не совсем с этим согласна или не хочу этого говорить. Слова выскакивают по привычке, как будто я откашливаю комки шерсти из подсознания.

Но иногда мы бунтуем против воспитания и отвергаем то, что усвоили, с той же тщательностью, с какой умеем копировать. Я списываю мою невероятную опрятность на тот факт, что моя мама обожала копить вещи. Она окружала себя хламом, потому что он дарил ей ощущение безопасности. Может быть, она заполняла какую-то пустоту, оставшуюся из ее одинокого детства. Мама считала, что если тебе понравилась кофточка, надо купить ее во всех расцветках. У нее было где-то тридцать семь кепок, которые сражались за место на крючках в шкафу. Бумаги, журналы, собачьи ошейники и пилочки для ногтей копились кучами на всех поверхностях. Однажды я приехала домой из колледжа и обнаружила на чердаке кучу старых баночек от крема. Все они были полупусты и сделаны в 1970-х годах. Я спросила у нее, можно ли это выкинуть, на что она ответила:

– Нет.

На это я ответила:

– Зачем же ты их хранишь?

А она парировала:

– А тебе какая разница?

И правда. Это ее чердак и ее засохший крем. Но для меня такое захламление – противоположность комфорту. Для меня – это абсолютное зло, которое силится распороть шов, скрепляющий кусочки моей души. Меня так сильно травмировала ее тяга к накопительству, что во мне возникла полностью противоположная личность, которая стремится к порядку. Эта моя черта стала настолько легендарной, что однажды одна моя гостья проснулась с воплем среди ночи, осознав вдруг, что оставила грязную ложку на моей безупречной столешнице.

Чтобы жить прекрасной жизнью, нужно делать выбор, от которого у тебя поет сердце, а для этого нужно осознать то, что ты уже выбрал до этого.

Пытаться изменить твою жизнь без самосознания – все равно что ехать по карте туда, где ты еще никогда не бывал: если не знаешь, откуда начать, далеко не уедешь.

Остановиться и проанализировать свои привычки, убеждения, мысли, личность, слова и поступки – это, наверное, чуть ли не самая важная работа, которую можно проделать. Она позволит тебе перестать быть жертвой и передаст тебе бразды правления твоей жизнью. А целенаправленная жизнь – это как раз самый сок.

***Я ОТКАЗАЛАСЬ ОТ РАФИНИРОВАННОГО САХАРА, ЭЛИС, 32
ГОДА***

Я решила отказаться от сахара в основном из-за проблем с кожей. У меня высыпали ужасные прыщи, и в целом я чувствовала себя плохо, когда его ела. Я всегда и во всем беру быка за рога. Я объявляю во всеуслышание: «Все, сахару – бой», и избавляюсь от всех продуктов с сахаром в доме. Я тщательно искала информацию о людях, которые изменили свою жизнь с помощью еды, заручилась поддержкой доктора, который очень сильно меня вдохновил, и посмотрела очень интересный документальный фильм под названием «Хватит», который демонизирует сахар.

Я также сделала кое-что, что называю «коррекцией зависимости». Изначально у меня была зависимость есть сладкое и всякую дрянь, чтобы подкрепить свое плохое мнение о себе. Как только я немного дистанцировалась от сахара и он перестал быть для меня привычным, я смогла увидеть его влияние на мою жизнь: у меня были сильные перепады настроения, на коже высыпали прыщи. Тогда я подумала: «Зачем же делать это с собой?» И я начала выбирать еду, которая доставляла мне удовольствие, и таким образом избавилась от зависимости от плохого самочувствия.

Перестав плохо о себе думать, ты изменишь свои привычки.

Вместо этого я скорректировала привычку думать о себе плохо и стала зависимой от того, чтобы хорошо чувствовать себя и думать о

себе.

Я также начала играть роль, как в спектакле. Я воображала образы и придумывала истории, которые показывали меня в самой лучшей, самой истинной ипостаси: *Я человек, который не ест сладкое*. Я изменила свою историю. Это очень похоже на метод Станиславского, и мне он очень помог. Ведь если не воображать себя конкретным человеком, то как же начать вести себя соответствующе.

Глава 2

Здоровые границы: невоспетые герои успешных привычек

Я выросла в пригороде, где было полно детей примерно моего возраста. Мы могли лазать по деревьям, строить форты в лесу, качаться на качелях во дворе и забираться на крутой холм в начале улицы, чтобы с головокружительной скоростью скатываться оттуда на велосипеде или скейтборде.

Как-то летним вечером, когда мне было лет пять, мы все вместе играли на улице. Чарльз, мой четырехлетний сосед, решил в одиночку скатиться на велосипеде с холма и узнать, насколько сильно получится разогнаться. Я не помню, как он поднялся на холм и как поехал вниз. Зато хорошо помню, как его колесо наехало на камень, велосипед улетел в сторону, а он пропахал лицом добрых два метра. После этого все происходило как в замедленной съемке: мы, дети, закричали и побежали по дороге к нашему павшему другу. Чарльз поднялся с земли, его лицо медленно разразилось кровавым и слюнявым воем. Нашей няне Дженет, наверное, самой было от силы лет тринадцать. Она, беспорядочно размахивая тощими руками, схватила Чарльза и завопила:

– Дженнифер! Беги за его родителями!

Все родители собрались на коктейльную вечеринку дома у Хейнесов, которые жили в конце улицы. Взрослые сидели на гигантской застекленной веранде, попивая джин с тоником и наслаждаясь временной бездетностью. Всю дорогу туда я бежала, но перешла на вялый шаг, когда приблизилась к дому, с ужасом осознав, что сейчас мне придется войти в комнату, полную взрослых. Веранда располагалась высоко над землей, поэтому мне удалось незамеченной заглянуть туда сбоку. Мне было видно только море ног, огромное количество ног огромного количества взрослых, которые резко замолчат и уставятся на меня, когда я поднимусь по трем большим бетонным ступеням, войду и пролепечу новости. Мне было страшно оказаться у всех на виду, страшно получить за то, что я играла на

улице, страшно от самих взрослых в принципе. Поэтому я протянула руку из своего убежища возле ступеней и еле слышно постучала в самый нижний уголок двери, затянутой сеткой. А потом развернулась и помчалась домой, забралась в постель и попыталась вызвать боль в животе, которую собиралась симулировать, когда родители придут домой.

Многие из нас точно так же решают проблему установки границ: когда приходит время говорить начистоту и защищать себя и свои потребности, мы застенчиво стучим в двери, если вообще подходим к этим дверям.

А потом линяем в кусты и сворачиваемся в клубочек страдания, которое сами себе и устроили. Как маленький ребенок, который боится, что его отругают, или который не хочет никого расстраивать, или который просто в целом боится, что его заметят и отругают, мы решаем: «Нет, все нормально, ну ее, эту кучу работы, которая возвышается на столе, что тут сделаешь?» – и оставляем свои собственные нужды валяться на улице и звать на помощь (кстати, с Чарльзом все было нормально и мы до сих пор общаемся).

Личные границы определяют, где заканчиваешься ты и начинается внешний мир. Если у тебя здоровые границы, ты отвечаешь за собственные поступки, эмоции и потребности, но *не* отвечаешь за чужие поступки, эмоции и потребности.

Ты отвечаешь перед другими людьми. Ты не отвечаешь за других людей. Это разные вещи.

Наша кожа – это барьер, определяющий физическое тело. Стены нашего дома отделяют наше жилое пространство от всего остального. А табличка «Не больше пятнадцати товаров» в продуктовом магазине означает, что на эту кассу можно принести максимум пятнадцать товаров, а не двадцать, народ. Точно так же у нас есть личные границы, которые нужно четко определять и уважать. Например, у нас должна быть возможность отклонять приглашения, отвечать на неприятные комментарии и говорить начальнику, чтобы он перестал наконец парковаться на нашем месте. Нам надо просить помощи, когда она нужна, не ждать, что наши проблемы решит кто-то другой,

отказываться выручать безответственную сестру, когда она профукивает все деньги на покупки и не может заплатить за квартиру. Если не установить четкие и здоровые границы, нас разбросает во все стороны, и мы превратимся в неаккуратные мутные пузыри, где наши потребности, роли и личности переплетаются потребностями, ролями и личностями окружающих.

Здоровые границы особенно нужны, когда дело касается создания новых привычек. Чтобы придерживаться выбранного курса, нельзя позволять внешним силам управлять твоим временем, разрешать противникам топтать твои убеждения и скармливать все внимание твоей (часто бессознательной) потребности контролировать окружающих. Твоя вина, стыд и горечь не должны иметь право голоса.

Привычка устанавливать хорошие границы закладывает фундамент для всех остальных привычек.

Если ты, например, хочешь привыкнуть быть успешным руководителем на работе, тебе нужно создать четкие границы, ясно выразив свои ожидания, раздав четкие указания, дав подчиненным пространство для процветания, а не стоять у них над душой и контролировать каждый шаг. А еще не надо быть ни другом, ни тираном для тех, кем ты управляешь. Если ты привыкаешь не есть мясо, тебе нужно встречаться с друзьями в ресторанах, где есть хорошее вегетарианское меню, выделить время, чтобы освоить новые рецепты без мяса, и сообщить недовольным организаторам званого ужина, что ты не употребляешь в пищу животных. Если ты собираешься регулярно заниматься гимнастикой тай-чи, тебе нужно дать себе достаточно времени для практики, окружить себя людьми, которые помогут продолжать занятия, и сосредоточиться на себе и на своем мастерстве, чтобы двигаться плавно, не падая (или не засыпая).

Твои привычки определяют, кто ты такой. Твои границы определяют пространство, которое тебе требуется для того, чтобы быть собой.

Чтобы довести до совершенства умение развивать привычки, подумай, насколько ты уважаешь – и вообще осознаешь – свои границы и ограничения, которые устанавливают другие люди. Вот

распространенные области применения границ и несколько примеров, которые помогут тебе лучше понять себя:

Тело: если ты не любишь, когда тебя трогают незнакомые люди, а инструктор по йоге подходит, чтобы поправить твою позу, что ты делаешь: просишь перестать, отодвигаешься, шлепаешь ее по запястью или ничего не говоришь и надеешься, что она скоро отойдет? Какие у тебя границы в вопросах секса, питания, упражнений, одежды и разговоров о твоём теле и о телах в целом? Как ты реагируешь на людей, которые приветствуют других поцелуем в губы? (Может быть, ты один из них?) Насколько хорошо ты считаешь язык тела других людей? Ты автоматически лезешь обниматься, когда кого-то встречаешь, или ждешь, что он первым подаст знак? Ты неодобрительно поднимаешь бровь, когда твоя дочь, которую ты считаешь полноватой, берет себе второй пончик? Ты отговариваешь ее есть этот пончик? Смеешься над ней? Оставляешь ее в покое? Ты вообще обращаешь на это внимание?

Вещи: что из твоих вещей другим нельзя трогать, а чем ты свободно делишься? Ты поддерживаешь дома порядок или беспорядок? Как ты себя ведешь в чужих домах? Ты руководишься старой поговоркой «Проси прощения, а не разрешения» и срываешь яблоки с соседской яблони, берешь одежду из шкафа сестры, канцтовары из кладовки на работе или зубную щетку супруга, когда случайно забываешь свою в командировке? Как ты отреагируешь и отреагируешь ли, если все поменяется и кто-то не спросит разрешения у тебя?

Убеждения: твои убеждения легко меняются под воздействием окружающих или СМИ? Ты достаточно тверд в своих убеждениях, но все же с готовностью выслушиваешь противоположную точку зрения? Ты думаешь, что все, кто с тобой не согласен, идиоты, или что они умнее тебя, или просто другие? Ты сомневаешься в своих убеждениях или чужих убеждениях?

Тебе важно, чтобы в каждом споре кто-то был прав, а кто-то неправ, или ты допускаешь, что правильных ответов может быть несколько?

Ты будешь бороться насмерть, чтобы доказать, что муж, а не ты, оставил открытым окно в машине в ливень на прошлой неделе (хотя, хм, если подумать, то ты не до конца уверена, что не сделала этого)? Ты можешь признать свою неправоту? Тебе нужно, чтобы все слышали, что ты прав? Ты отказываешься выслушивать кого-либо и никогда не задумываешься о другой стороне вещей? Кто-нибудь на самом деле все это признает?

Поведение: ты плывешь по течению и ведешь себя так, как тебе хочется в данный момент, не задумываясь о том, как это коснется других? Ты сдерживаешь свое поведение, постоянно извиняешься, сжимаешься в комочек и говоришь едва слышным шепотом, чтобы не мутить воду и не беспокоить окружающих? Ты занимаешь твердую позицию, когда кто-то ведет себя опрометчиво, задирается, отпускает расистские шуточки или громко болтает в кино, или молчишь, а потом осуждаешь их у них за спиной? Ты навязываешь другим непрошенные идеи, рекомендуешь книги, даешь модные советы, подсказываешь вакансии и устраиваешь свидания вслепую, потому что видишь их потенциал? Как часто ты реагируешь, и реагируешь ли, на непрошенные советы, грубые замечания, предложения помочь? Ты пытаешься все делать сам? Ты пытаешься заставить окружающих сделать все за тебя? Ты винишь других людей/общество/родителей за свою унылую работу, ужасных партнеров, пустой счет в банке, боязнь авиаперелетов? Ты говоришь четко и по делу, делаешь намеки, думаешь, прежде чем сказать, выпаливаешь что в голову придет, или держишь слова в себе, пока не взорвешься или не вырастишь опухоль?

Пространство: ты занимаешь всю постель или две полосы на дороге? Сидишь в раскоряку в переполненном метро? Что ты делаешь, и делаешь ли что-то с людьми, которые так себя ведут? Ты присаживаешься на самый краешек дивана, чтобы занимать как можно меньше места? Ты знаешь, сколько места занимаешь? Ты даешь себе и другим пространство для работы, мыслей, творчества, чувств? Ты охраняешь свое личное пространство и уважаешь личное пространство других?

Эмоции: ты сопереживаешь другим, иногда даже слишком, воспринимая чужую боль как свою, или ничего не чувствуешь, если проблема тебя не касается? Ты вступаешь в перепалку в билетной

кассе аэропорта, когда там не могут найти твою бронь, спокойно обсуждаешь проблему, или рыдаешь от досады?

Ты не даешь выхода чувствам и делишься ими только с самыми близкими или вообще пытаешься от них отмахнуться?

Ты поступаешь импульсивно, на эмоциях, или даешь эмоциям выход, прежде чем принять решение? И как ты реагируешь (если реагируешь) на людей, которые делают это не так, как ты? Ты подстраиваешь свое поведение под чье-то плохое, хорошее, грустное настроение и/или ждешь, что другие примут и поймут твои эмоции? Ты считаешь настроение других людей? Ты пытаешься поднять людям настроение, когда они подавлены?

Время: ты уважаешь свое и чужое время, приходя в назначенный час? Ты отказываешься терпеть тех, кто впустую тратит твоё время? Ты против воли читаешь от корки до корки книгу соседки о местной флоре и фауне или говоришь, что ты занят?

Ты оставляешь себе личное время, не испытывая при этом вины?

Ты жалуешься, что не можешь найти времени на то, что тебе хочется делать, ты находишь время, ты убиваешь время зря?

Открытость: ты открыт близким отношениям, дружбе, успехам, веселью? Ты открыт словесным оскорблениям, негативной энергии, токсичным отношениям, чужим неблагоприятным капризам? Ты слушаешь, как подруга в пятисотый раз жалуется на работу, или говоришь, чтобы она взяла себя в руки или присела на ухо кому-нибудь другому? Ты пускаешь людей, которые тебе не нравятся, в свою жизнь/дом/книжный клуб, потому что не хочешь, чтобы они расстроились или случился скандал? Ты больше открыт нуждам других людей, чем собственным? Ты видишь, в чем нуждаются другие?

Силы: ты ешь продукты, слушаешь музыку, участвуешь в какой-то деятельности, общаешься с людьми, которые дают тебе силы или отнимают твои? Ты держишься на расстоянии от людей и занятий, которые тебя выматывают, или стискиваешь зубы и терпишь, или

ищешь «золотую середину»? Ты следишь за тем, кто и что влияет на запас твоих сил? Как ты распоряжаешься энергией?

Мы узнаем о границах в детстве. Мы проверяем других людей, смотрим, что из этого выйдет, и основываем наше понимание всей этой темы на многолетнем изучении результатов своих наблюдений. Если отказаться целовать тетю Лорен, с нашим желанием будут считаться? Или проигнорируют и поднесут нас к ее щеке против воли? Или накажут и отправят в свою комнату? А если мы послушаемся и пойдем укладываться спать, нам в награду прочитают сказку? Или накричат за то, что мы долго возимся? Или оставят одних на долгие часы? Когда мы *проверяем новое выражение, подслушанное от других детей в автобусе, и называем маму тупой сукой в ответ на очередную просьбу убрать игрушки, из ее реакции мы получаем всевозможную ценную информацию (хотя можем совершенно не понимать, что только что сказали)*.

Наши маленькие мозги вбирают всю информацию, которая в них поступает, а потом формируют «правду» о том, какие границы лучше всего защитят нас и помогут получить желаемое.

Со мной обращаются как с плохим и злым человеком, когда я говорю «нет», поэтому я никогда больше так не скажу. Или папа всегда злой и усталый, когда приходит домой с работы, поэтому надо сидеть тихо, ни о чем не просить и не показываться на глаза, чтобы на меня не наорали. А потом мы всю жизнь живем, страдая от плохих границ, которые установили на основе этих устаревших «истин». Мы не понимаем, что эти якобы простые факты о жизни на самом деле являются лишь проекцией в реальность нашего опыта, который мы получили, когда еще не умели говорить полными предложениями и думали, что очень весело совать горошек себе в нос.

К счастью, есть и другой вариант: очнуться и осознать, что убеждения можно пересмотреть вместо того, чтобы всю жизнь страдать от тех, которые нам больше не подходят. *«Я всегда одна из всех друзей устраиваю ужины, планирую вылазки с палатками, покупаю билеты на концерты, разбираюсь с возвратами и отменами, перекраиваю планы, когда у кого-то меняется график, и знаете, что?»*

Я устала. Даже не так – я задолбалась. Я, оказывается, мечтаю, что потеряю сознание в магазине, меня положат на каталку и для разнообразия позаботятся обо мне. Но разве я не должна представлять, как лежу где-нибудь на пляже и что-то жую? Почему мне кажется, что я выставляю себя ужасным человеком, если попрошу о помощи? Разве это так?» Обнаруживая эти дряхлые вредные «истины» в своей жизни, мы можем их отрезать, переключиться на убеждения, которые поддерживают то, кем мы становимся, и дать себе силы для создания тех границ, которые нам нужны для роста: *«Очень сложно отрицать мои собственные потребности. Я перестану вести себя так, будто папа меня накажет за возражение, перестану притворяться, что могу сама все сделать, и попрошу у кого-нибудь помощи».*

Наше восприятие правды или неправды диктует нам то, какие границы мы ставим или не ставим.

Понимая это или нет, мы всегда выбираем установку здоровых границ, нездоровых границ или вообще никаких границ. В зависимости от воспитания, развития, ситуации и количества выпитого алкоголя мы либо защищаем свои и чужие потребности, либо плюем на них с высокой колокольни.

Любой может рассказать бесконечное количество стыдных историй об удивительных ошибках, но по большей части наши проблемы с границами подпадают под одну из трех категорий.

ТРИ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ТИПА ОШИБОК С ГРАНИЦАМИ

1. ВСЕГДА ГОВОРИ «ДА»

Мы на все соглашаемся, потому что хотим избежать конфликта, никого не подвести, не показаться эгоистом или не упустить возможность почувствовать себя нужным и важным.

2. ВСЕГДА ГОВОРИ «НЕТ»

Мы отказываемся от всего, боясь, что нас заметят, разочаруются в нас или разочаруют нас, осудят, посчитают неадекватными, капризными или обиженными. Мы строим стену, чтобы спрятаться за

ней, вместо того чтобы установить границу, которая позволит нам процветать.

3. ВСЕ КОНТРОЛИРУЙ

Мы пытаемся контролировать других людей, заставляем их погрузиться в наши проблемы и/или слишком сильно загружаемся их проблемами. Мы ищем тех, кто позволит нам это сделать и/или сами позволяем делать это другим, потому что сами не хотим исправлять свою жизнь. Мы хотим чувствовать, что у нас все под контролем, мы нужны, нас любят и мы не одиноки.

Большая часть из нас в какой-то мере демонстрирует каждый из этих типов поведения – в зависимости от проблем, обстоятельств и от того, кто оказался навигатором наших плохих границ в данный момент. Например, мы можем соглашаться на все, что просит сделать начальник, хотя это не входит в наши рабочие обязанности, а потом чувствуем, что вымотались до предела и ненавидим свою работу.

Мы отказываемся от приглашений на вечеринки и свидания вслепую, чтобы избежать неловкости и отверженности.

И мы пытаемся контролировать детей, когда лезем в сферы их жизни, которые нас не касаются: «Я выбросила те черные громадные ботинки, которые ты уже заносила до смерти, и купила тебе кое-что более... изящное».

Одна из первопричин ненужной драмы – это плохие границы.

Наличие плохих границ не делает нас плохими людьми. Это делает нас совершенно обычными людьми, избегающими боли и одиночества с помощью поступков, которые в итоге заставляют нас почувствовать те самые боль и одиночество – и мы сами в этом виноваты! Но вот замечательные новости: тебе нужно просто понять, где и когда твои границы работают плохо, осознанно решить их исправить, *несмотря на то, как неприятно и/или страшно это может быть*, и вернуть себе часть контроля над своей жизнью. Всего часть – никто и никогда не будет идеалом, который контролирует все и вся, но

качество своей жизни точно можно улучшить, научившись делать разумный выбор.

Вот где мы теряемся, когда речь заходит о границах: мы хотим радовать других, быть хорошими, быть вежливыми, полезными, приятными, заботливыми, популярными людьми, и думаем, что компромисс в отношении границ – это лучший способ удовлетворить любые нужды. Мы по ошибке воспринимаем границы как плохие, злобные, непоколебимые барьеры, которые держат других на расстоянии. Мы боимся, что установка границ потребует оттолкнуть людей, вынести ультиматум, построить стену, стать требовательными, властными, жесткими и, хуже всего, эгоистичными.

Однако четкое определение того, кто ты такой и чего можно от тебя ждать, – это не эгоизм, а, скорее, забота о себе.

Например, ты говоришь своим детям-подросткам, что им запрещается тебя беспокоить в течение получаса, если только не нагрянет полиция, поскольку каждый вечер в это время ты читаешь и медитируешь. Да, ты действительно потакаешь своим интересам, но детям это тоже идет на пользу. Установка границы и выделение времени для себя не только дарит детям отдохнувшую и внимательную маму, которая ценит себя. Такое поведение еще и помогает им учиться и практиковаться устанавливать свои хорошие границы и уважать чужие.

Подумай, какое это облегчение – когда кто-то говорит именно то, что думает, чего хочет и может. Даже если установленная граница тебе не очень приятна и полезна, знать позицию собеседника намного удобнее, чем пытаться прочесть его мысли, ходить на цыпочках и гадать, это из-за тебя он весь вечер хлопал ящиками комода и ковырялся в тарелке за ужином, или ты тут вообще ни при чем.

Хорошие и четкие границы – это подарок для всех. Недовольство, усталость, вина, чувство вынужденной обязанности и пассивная агрессия – ни для кого не подарок.

Когда мы занимаем твердую позицию и храбро объявляем, что больше не сможем готовить ужин по будням, потому что теперь будем петь в хоре, люди не всегда сразу понимают, что наша новая граница –

это подарок. Особенно самые близкие люди. Я работала в сфере мотивации почти десять лет, и все это время кто-нибудь спрашивал меня: «А что делать, если близкие не поддерживают то, кем ты становишься?»

Этот вопрос возникает так часто, потому что, когда ты меняешься – в том числе развиваешь новые привычки и границы, – твоя трансформация часто расстраивает близких, ведь:

1. Они больше не правы о том, кто ты такой, а, насколько нам известно, они люди, и им нравится быть правыми. Если они поймут и примут нового тебя, то снова окажутся правы и в целом начнут относиться ко всему этому лучше. А если они никогда не поймут и не примут нового тебя, то начнут протестовать (см. ниже).

2. Ты превратился из известного существа в новое, неизвестное существо, а люди так же сильно боятся неизвестного, как любят быть правыми. На примитивном уровне новый ты изменяет часть их «реальности», а когда то, что они воспринимали как реальность, перестает ею быть, они расстраиваются. Это предполагает, что и другие элементы их реальности могут исчезнуть – *моя любимая собутельница больше не пьет и устанавливает границы, запрещающие появление алкоголя у нее дома, – а дальше что? Что еще из того, в чем я уверен, исчезнет?*

3. Ты показываешь им, что перемены возможны. Ты фактически становишься непрошенным советом: *если я могу стать лучше, то можешь и ты.* Если они не готовы получить эту информацию и предпочитают цепляться за знакомые вещи, которые не приносят им радости, вместо того чтобы совершать необходимые перемены, то будут ворчать и, возможно, огрызаться на нового тебя.

4. Для того чтобы измениться и стать новой личностью, тебе надо фактически уничтожить старую личность, а людям не нравится, когда ты убиваешь тех, кого они любят. Вот почему, если ты решишь относиться к работе серьезнее и одеваться более профессионально, Джо из продуктового магазина, с которым ты едва знаком, даст тебе «пять» и скажет: «Отлично выглядишь!», когда заметит тебя в обеденный перерыв, а люди, которые якобы тебя любят – жена/родители/лучший друг, – могут выдать что-то из серии: «Во вырядился. Чего нос задираешь?»

5. Если ты всю жизнь очень плохо устанавливал границы и внезапно начал отстаивать себя и свои потребности, некоторые люди будут расстроены тем, что их сбросили с пьедестала, отобрали у них их мальчика для битья/прислугу/кухарку/шофера, поэтому они могут начать ныть, умолять, обзывать тебя эгоистом и заявлять, что умрут, если ты перестанешь все для них делать.

Самые близкие люди больше всего потеряют, если потеряют тебя, поэтому они сильнее всего сопротивляются твоей перемене.

Чтобы выразить свое разочарование и страх (кстати говоря, почти все это происходит на подсознательном уровне, о котором они не знают), люди в твоём внутреннем кругу могут посмеяться над тобой, разволноваться за тебя, перечислить все причины, почему твои большие планы не сработают, сказать, что с тобой больше не весело, а в экстремальных случаях вообще перестать с тобой общаться. Конечно, у тебя будут и те, кто подбодрит тебя и/или решит улучшить свою собственную жизнь благодаря твоему хорошему примеру. Но важно отметить вероятность того, что те, кого ты любишь, психанут, поскольку это одна из основных причин нашего отказа менять привычки и устанавливать для этого границы.

Для того чтобы изменить свои привычки и границы, нужна храбрость, дерзость и очень-очень много любви к себе.

Поскольку мы не собираемся отказывать себе в желаемых вещах и переживаниях из страха, что другим это будет неудобно, мы научимся очень хорошо ставить границы.

Чтобы создать прекрасные и полезные границы, дать новой привычке столько пространства, сколько ей нужно для закрепления, и найти более искренний контакт с людьми в твоём мире, давай разберем три распространенных типа ошибок с границами:

1. ВСЕГДА ГОВОРИ ДА + ЛЮБОЕ, ДАЖЕ САМОЕ МЯГКОЕ ПРОТИВОСТОЯНИЕ = ГОВОРИТЬ «ДА», КОГДА ХОЧЕШЬ СКАЗАТЬ «НЕТ»

Если ты постоянно соглашаешься, когда на самом деле хотел бы сказать «нет» – у тебя самая распространенная проблема с границами. Таким способом многие люди пытаются заслужить любовь и принятие. Это явление особенно распространено среди женщин из-за патриархального общества, в котором нас воспитывают. Оно наставляет, что женщине не пристало отстаивать свою позицию и потребности или ставить себя на первое место. Давай от всей души скажем «ну уж нет» и «иди в жопу» этому патриархальному постулату, хорошо? Договорились.

Вот как выглядит отсутствие границы «говорю да, когда хочу сказать нет»: Представь, что ты пошла с подружкой по магазинам, и она примеряет кучу платьев для важного рабочего мероприятия. Ты провела с ней несколько часов и тебе нужно домой, потому что сегодня дети у твоего бывшего и у тебя наконец-то есть время нормально поужинать, принять ванну, сделать маску, расслабиться и посмотреть кино. Ты мечтала об этом вечере в одиночестве, потому что всю неделю заботилась о семье и пахала как лошадь. Но ты позволила подружке уболтать тебя остаться с ней, (буквально) забив на себя болт. Она сказала:

– Я же помогла тебе выбрать платье на свадьбу твоего брата. Ты намного лучше понимаешь, что мне идет, чем я сама. Это мероприятие мне очень важно. Ты мне сейчас очень нужна. Всего десять минуточек, я обещаю.

Она намазывает на тебя толстый и липкий слой вины, и не успеешь оглянуться, как ты уже соглашаешься с ее потребностью, вместо того чтобы удовлетворить свою потребность пойти домой и позаботиться о себе. Благодаря своим плохим границам, ты проводишь с ней в магазине еще час или два, приползаешь домой, что-то жуешь не глядя и отрубашешься, злая на нее и на себя, и кожа твоя остается трагически не увлажненной.

Вместо этого ты могла бы установить границу, сказать ей, как здорово провела время, что ждешь не дожدهшься увидеть, на каком платье она остановится, но тебе надо домой, и ты уходишь прямо сейчас. Когда ты установишь эту границу, ее чувства и реакции останутся на ее ответственности, а не на твоей. Эта граница напоминает тебе (и ей, даже если она не может этого признать или

понять), что это ее выбор, и на самом деле тебя не касается, решит ли она:

- 1. разочароваться и/или обидеться,**
- 2. впечатлиться и вдохновиться твоей прямолинейностью и приверженностью к заботе о себе,**
- 3. поблагодарить тебя за проведенное вместе время,**
- 4. или собрать какую-то комбинацию из вышеперечисленного.**

Вот несколько замечательных способов превратить твое неохотное «да» в «нет», когда есть такая необходимость:

Пересмотри свои потребности. Подумай о новой привычке, которую ты хотел бы добавить в свою жизнь, и выясни, какие границы нужно установить, чтобы поддержать эту привычку. Например, если ты решаешь каждую неделю записывать подкаст о своих любимых музыкальных группах, тебе нужно время, чтобы собрать материал, разобраться со всеми техническими моментами, нанять продюсера/технаря, обустроить студию и сделать запись. Новая граница, которую тебе понадобится установить, скорее всего, будет касаться твоего времени. Тебе, возможно, придется начать говорить «нет» некоторым требованиям семьи – всегда самой ходить за продуктами, быть готовой отвезти детей в торговый центр, слушать очаровательные, но бесконечные истории мужа о Стэне-матершиннике с работы. Может быть, тебе также придется говорить «нет» друзьям, отказаться от регулярных обедов с подружками или урезать время телефонных разговоров.

Есть также границы, которые тебе понадобится установить для себя. Например, сказать «нет» бессмысленному сидению в социальных сетях и просмотру фотографии детенышей животных в Интернете. И вообще в целом придется научиться лучше организовывать свое время. Тебе также потребуется уверенно говорить «нет» самоуничижительным мыслям типа: «Кто я такая, чтобы вести подкаст и высказывать свое мнение?» «Нет» – опасению, что ты прозвучишь глупо перед морем незнакомцев в Интернете, «нет» – переживаниям о том, что никто не захочет участвовать в твоей передаче, и «нет» – страху, что ты забросишь свой подкаст через несколько недель.

Тебе также придется сказать «нет» друзьям, которые попросят тебя взять интервью у их любимых (отстойных) групп, и «нет» – отстойным группам, которые захотят засветиться в твоей передаче.

Определись заранее, какие трудные «нет» могут появиться на твоём пути. Это поможет тебе подготовиться, вместо того чтобы попасть впросак, когда возникнет потребность сказать «нет», и отстоять свою позицию.

• **Разберись со своим страхом.** Очень велика вероятность, что какой-то страх вылезет, когда ты будешь изучать свои потребности и связанное с ними слово «нет». Иначе ты бы просто не отвечал всю дорогу «да».

Очень хороший способ избавиться от страха – это разбить его на составляющие. Изучи конкретно, в чем заключается твой страх:

«Я боюсь, что, если скажу своей подруге Мэри, что не стану приглашать ее любимый ансамбль флейтистов на свой подкаст, она рассердится».

И что потом?

«Потом я буду чувствовать себя виноватой».

И что потом?

«Потом наши отношения испортятся».

И что потом?

«Потом, наверное, она в какой-то момент забудет об этом или нет».

И что потом?

«Потом мы либо снова станем подругами, либо она больше никогда не будет со мной разговаривать».

И что потом?

«Я в любом случае продолжу жить своей жизнью».

Такой разбор страха почти всегда заканчивается чем-то обыденным. И часто становится немного стыдно от понимания: если Мэри переживет свое разочарование, то у твоего страха, в сущности, нет никакого основания. А если она решит никогда с тобой не разговаривать, потому что ты сделала здравый выбор о том, что ее совершенно не касалось, да и, если честно, не имело особого значения, она вообще не тот человек, с которым стоит дружить.

Я также хочу упомянуть здесь, что, если тебе слишком трудно преодолеть страх, если у него есть над тобой реальная власть, отнимающей силы, беги на психотерапию. Некоторые из наших проблем с границами залегают очень глубоко, а ты серьезно относишься к своему желанию изменить свою жизнь. Поэтому, если тебе трудно разобраться со своими преградами, психотерапия – это очень важная работа, которую стоит проделать.

- **Прими свои «нет».** Говорить «да», когда хочешь сказать «нет» – это привычка, такая же как любая другая. Поэтому начни ассоциировать себя с человеком, которому легко отвечать отказом. Посмотри на себя как на человека, который отстаивает свою позицию, ценит свои потребности, сильнее боится жить неискренне, чем нарваться на конфликт.

Когда говоришь «нет» потребностям других людей, ты не обращаешься с ними плохо – ты хорошо обращаешься с собой.

Да, нам всем приходится идти на компромисс в отношениях. Но одно дело – идти на компромисс, а другое – постоянно подводить самого себя. Ты можешь заботиться о людях, которых любишь. И о себе. Соглашаясь на все подряд, ты бросаешь себя валяться в пыли (и часто потакаешь чужому дурному поведению). Хорошие границы полностью завязаны на любви к себе. Стань таким человеком, который любит тебя и других, и ты обнаружишь, что отказ будет дарить тебе силы, а не вину.

- **Знай, кто сильнее всего тебе мешает.** У всех в жизни есть люди, которым трудно отказать, даже если этого ужасно хочется. Выясни, кто из твоего окружения отлично умеет выигрывать спор, обвинять, давить на жалость и запугивать. Соберись и будь готов сказать ему твердое и беспрекословное «нет», когда он пойдет в атаку.

- **Тренируйся в безопасном пространстве.** Практикуйся говорить «нет» тому, что не имеет большой эмоциональной нагрузки. Скажи «нет» консультанту из парфюмерного отдела, которая хочет пшикнуть тебя духами. Скажи «нет» любопытной соседке, которая зовет тебя выпить коктейль и пожаловаться на Кэмпбеллов, которые живут через улицу. Скажи «нет» родительскому комитету с их

ежегодными поборами. Скажи «нет» продавщице, притащившей тебе в примерочную кучу рубашек, которые, на ее взгляд, тебе подойдут.

Просто говори «нет». Это прикольно!

Получи дополнительные очки, если ты сдержишься и не станешь извиняться.

- **Выучи язык отказов.** Отказ должен всегда быть четким, добрым, быстрым, непоколебимым и уверенным. «Нет» – это короткое слово. Оно не содержит в себе длинных объяснений, оправданий, извинений, эмоций, отговорок и ухода на попятный.

Вот основные правила, помогающие хорошо говорить «нет»:

- **Объясни, что дело в тебе, а не в собеседнике.** Не говори: «Ты слишком много болтаешь по телефону, я так не могу. У кого есть на это время?» Вместо этого скажи: «У меня много дел, и мне нужно ограничить время разговоров по телефону, так что я могу говорить с тобой только раз в неделю». Не допускай никаких эмоций. Не пытайся угадать мысли собеседника или переживать, что он расстроится. Ты отвечаешь за свою сторону разговора, и если кто-то расстроится, то ему с этим и разбираться, а не тебе.

- **Говори прямо и по делу.** Например: *Пожалуйста, звони, прежде чем прийти. Спасибо, что навестили меня, но я уже ложусь спать, поэтому вам всем пора уходить. Мне неприятно обнимать незнакомых людей, но я была рада познакомиться.* И классическое: *Нет, спасибо.* Хорошие отказы часто начинаются с: «Мне нужно X», «Я не буду X», «Я не могу X», «Мне не нравится X», «Я не стану делать X», «Мне было бы очень приятно, если бы X».

- **Подстели соломки.** Иногда тебя могут застать врасплох, а умение отказывать – это новая мышца, которую ты качаешь. Если ты нервничаешь или волнуешься, и старое-доброе «да» кажется самым простым выходом, ответь: «Я не могу сейчас решить», или «Мне надо подумать», или «Я посмотрю расписание и перезвоню». Не жди, что ты сходу станешь мастером отказа. Держи наготове подобные фразы, чтобы дать себе время сделать паузу и избавиться от привычки немедленно на все соглашаться, избегая дискомфорта.

2. ВСЕГДА ГОВОРИ НЕТ + ЛЮБАЯ ИДЕЯ ИЛИ МЫСЛЬ, КОТОРАЯ ПРИЧИНЯЕТ ТЕБЕ ДИСКОМФОРТ = ГОВОРИТЬ «НЕТ»,

КОГДА СТОИЛО БЫ СКАЗАТЬ «ДА»

У меня очень смешная мама. Она может любую ситуацию обернуть в шутку, какой бы мрачной, трогательной или скучной та ни была. Например, в один прекрасный весенний вечер мы с мамой сидели у меня в саду, наблюдая за щебечущими птичками и купаясь в теплом ветерке, окруженные восхитительным морем цветов. Мы сидели в тихом благоговении, впитывая все вокруг, покоренные спокойствием, красотой и благодарностью. По крайней мере я так думала, пока мама не разрушила чары словами:

– Не хотелось бы мне быть птицей. Пришлось бы строить себе дом из своих же слюней.

Моя мама – уникал, но она, как и многие другие, прячется за шутками, чтобы избежать боли и дискомфорта. Она всегда быстро отшучивается, если на горизонте маячит трудный разговор или неприятное чувство.

Мою маму растили исполненные благих намерений, но непробиваемые белые англосаксонские протестанты, которые считали, что проявления эмоций необходимо избегать любой ценой. Если же тебе невмоготу терпеть, будь добра, сделай это в другой комнате. Благодаря многолетней психотерапии и работе над тем, чтобы мое трепетное сердечко раскрылось, я оборвала семейную традицию прятать чувства за каменной стеной. Однако я – далеко не олимпийский бог. В смысле, у меня есть друзья, которые в разгар кризиса или истерики *звонят мне*, неспособные дышать и говорить от безудержных рыданий, а я стою с трубкой в руках, прикованная к месту и ошарашенная, шокированная сильнее, чем если бы они появились у меня на пороге в чем мать родила. Эти друзья почти всегда перезванивают, виновато рассыпаясь в извинениях, но мне такая уязвимость кажется потрясающей, смелой и невероятно продвинутой.

Другими словами, если ты привык говорить «нет» и любой ценой действуешь один, вместо того чтобы просить необходимой помощи, я тебя понимаю.

Говоря «нет» вместо «да», мы боимся, что оттолкнем людей, показав им то, что считаем своей слабой, сломанной, капризной, трудной стороной. Мы боимся расстроиться, когда попросим любви и

получим отказ. Мы боимся открыться и подвергнуться насмешкам или оказаться под завалами чужих потребностей. Мы предпочитаем не рисковать и контролировать ситуацию, держа в кулачке свои эмоции, свое окружение и свое сердце. Мы строим стены из «у меня все хорошо, я справлюсь, все нормально», пока в прямом и переносном смысле в одиночку волочим слона вверх по лестнице.

Границы – это не твердые стены. Они дышат и движутся вместе со сложностями жизни и нюансами каждой ситуации.

Я сто лет тянула, прежде чем нанять в свою фирму ассистента, исполнительного директора и бухгалтера, даже когда у меня уже были на это деньги. Просто я привыкла все делать сама и не хотела ослаблять контроль. Я также сама переезжала со всей мебелью, и однажды помогла друзьям посадить сад через день после расставания с бойфрендом. Я бегала в туалет, чтобы украдкой плакать, и притворялась, что простыла, вместо того чтобы рассказать им, как мне плохо. Возраст сотворил чудеса с моим умением устанавливать границы. С тех пор как мне исполнилось пятьдесят, я обнаружила, что мне стало намного легче говорить «да», «нет», «по-моему, ты здесь накосячил», «свали с моей лужайки» – по ситуации. Мой папа, который дожил до девяноста двух лет, очень хорошо это комментировал: «Не знаю, становишься ли мудрее с годами или просто сильнее устаешь». Мне кажется, тут немного и того, и другого: с возрастом мы (я надеюсь) копим мудрость через опыт разгребания собственного и чужого дерьма. И у нас буквально становится меньше сил, чтобы терпеть драму, которую провоцируют плохие границы.

Но не переживай: чтобы научиться отлично устанавливать границы, не надо ждать момента, когда ты начнешь расхаживать целыми днями, держась за больную поясницу. Можно начать прямо сейчас. Пойми, по каким сценариям ты действуешь.

Тренируйся притормаживать в ситуациях, где есть искушение подвинуть границы, которые тебе действительно нужны.

Храбро отстаивай свою позицию и охраняй свое пространство. Если ты слишком часто говоришь «нет», есть несколько хороших

способов снести стены и дать «да» свободный вход и выход.

- **Пересмотри свои потребности.** Если ты испытываешь проблему с частыми отказами, тебе, скорее всего, трудно вообще осознавать, что у тебя есть потребности. Чтобы нащупать что-то конкретное и найти места, где надо снести стены, подумай, какую привычку ты хочешь сформировать, и сделай это упражнение в контексте выбранной привычки. Допустим, ты собираешься играть в теннис пять раз в неделю. Конечно, тебе придется найти людей, с которыми ты будешь играть, и выставить на всеобщее обозрение себя и свои неловкие подачи. Если хочешь отточить удар справа, тебе придется обратиться к профессионалу за наставлением или подойти за советом к человеку на соседнем корте, который делает шикарный замах. Тебе придется сказать «да», чтобы приходиться играть в те дни, когда не хочется, потому что иначе ты подведешь партнеров. Тебе придется выделить время на игру и, возможно, попросить друга забрать твоих детей из школы, или попросить своего партнера дожидаться сантехника, потому что у тебя запланирован матч.

- **Разберись со своим страхом.** Вот некоторые страхи, которые могут вылезти, когда ты скажешь «да» вышеописанному сценарию: если ты попросишь людей играть с тобой в теннис, они могут отказаться, и ты почувствуешь себя отвергнутым. Они могут согласиться, и через несколько игр окажется, что они совершенно не умеют подавать мячи, зато болтают без умолку, и ты почувствуешь себя в западне. Или они могут обнаружить, что ты не умеешь играть или просто не очень им нравишься, и ты почувствуешь себя отвергнутым. Ты можешь опростоволоситься перед людьми, когда сделаешь плохую подачу, или потеряешь терпение, или зацепишься о сетку в победном прыжке, и это впечатление будет уже не исправить. Ты можешь посчитать себя противным нытиком, если попросишь друга или партнера о помощи. Ты можешь обнаружить, что теннис – это бабский спорт, и разозлиться, что потратил на него время и деньги.

Перечислив свои страхи, обрати внимание на те, которые ты принимаешь особенно близко к сердцу.

Например, давай посмотрим на следующий страх: новые партнеры по теннису обнаружат, что ты плохо играешь и не нравишься

им. И что потом?

«Потом у нас, наверное, состоится неловкий разговор, когда они скажут мне, что у нас ничего не выходит, или мне придется придумать отговорку, чтобы бросить занятия».

И что потом?

«Потом я почувствую себя глупо и мне будет стыдно».

И что потом?

«Потом, наверное, мне придется найти других людей, с которыми я буду играть».

Неловко? И впрямь. Конец света? Никак нет. Но все-таки этот дискомфорт до сих пор заставлял тебя говорить «нет», поэтому очень важно сделать следующее упражнение о принятии своих «да».

- **Прими свои «да».** Постоянные отказы связаны с защитой своего эго, боязнью критики, отверженности или страдания, и со страхом потерять контроль и любовь. Чем лучше ты представишь себя тем, кто не воспринимает ничего на свой личный счет, тем легче тебе будет ослабить бдительность. Воспринимай себя человеком, который шуткой отвечает на отказ или необходимость сказать раздражающему партнеру по теннису, что ты нашел другого, который лучше тебе подходит. Расслабься. Пойми, что, говоря «да», ты начинаешь жить, и жизнь намного приятнее, когда живешь на полную. Представь, что слово «да» – светлое, воздушное и яркое, а слово «нет» – темное, одинокое и тяжелое. Будь благодарен за всю ту легкость и помощь, за любовь и радость, которую «да» принесет в твою жизнь, и начни понемногу открываться.

- **Знай, кто сильнее всего тебе мешает.** Перед какими людьми тебе страшнее всего открыться, и почему? Выясни конкретные детали, разбери любые страхи, которые вылезут по пути, и иди мелкими шажками к тому, чтобы отпустить себя на волю. Например, у тебя есть друг, который всегда тобой восхищался, и ты боишься показать ему свою уязвимость или слабость, потому что не хочешь его разочаровать. Для начала поделись с ним маленьким страхом или проблемой и попроси у него помощи. Если тебе кажется, что кто-то из близких задавит тебя своими заботами, когда ты подпустишь его слишком близко, открывай ворота медленно, по чуть-чуть. Например, скажи, что можешь говорить только десять минут, но хочешь выслушать его историю о том, как он недавно расстался с девушкой. Выясни, с кем ты

хотел бы сблизиться, и придумай, что именно можно попросить у них или сделать для них, а потом на цыпочках иди к этому сближению.

- **Тренируйся в безопасном пространстве.** Попроси незнакомца придержать тебе дверь, или привыкни придерживать двери для других. Сделай неожиданный комплимент другу или доброе дело для партнера. Обрати внимание, как это приятно. Говори «да» как можно чаще, чтобы перепрошить свой мозг и дать ему понять, что «да» – это хорошо.

- **Выучи язык согласий.** Чтобы выучить язык слова «да», нужно по-настоящему узнать и опознать те моменты, когда тебе полезнее всего вскрывать защитный панцирь вокруг твоего сердца и делиться. Научись просить помощи или совета, а в ответ сообщай другим, что ты рядом. Замедли темп, настройся, учись хорошо слушать и смело рассказывать о своих чувствах. Если ты собираешься учиться говорить «да», тебе придется смириться с определенным дискомфортом.

- **Помни, что в своей жизни ты на первых ролях, зато в чужих – в лучшем случае актер второго плана.** Когда твоего старого беззубого кота по имени Бутс Родригес уносят в кабинет для биопсии, плачь на глазах у ветеринара вместо того, чтобы сдерживать цунами слез. Эти люди уже видели, как другие плачут. В этом нет ничего особенного.

- **Говори, что думаешь, проговаривай свои потребности.** Скажи человеку, что ты его любишь, когда тебя захлестывают эмоции. Признай, что тебе страшно, одиноко, или тебе нужен друг, который мог бы присмотреть за твоим профилем в приложении для знакомств, хотя ты в принципе ужасно трусишь его публиковать. Даже если кажется, что тебе это не нужно, научись разрешать себе любить и быть любимым. Это поможет тебе высвободить все, что застряло и забуксовало в твоей жизни.

- **Признай, что успешное общение требует работы.** Разреши себе признаться в том, что тебе трудно открыться. Дай себе поблажку и поверь, что достойный твоей близости человек тоже тебе ее даст.

3. ВСЕ КОНТРОЛИРУЙ + ВЕЩИ/ЛЮДИ/СИТУАЦИИ, КОТОРЫЕ ТЫ ХОЧЕШЬ КОНТРОЛИРОВАТЬ ИЛИ КОТОРЫЕ ХОТЯТ КОНТРОЛИРОВАТЬ ТЕБЯ = ГЛУБОКОЕ БОЛОТО МРАКА, ИЗОЛЯЦИИ, ОБИД И ПЛОХОГО ПОВЕДЕНИЯ

Моя сестра Джилл младше меня на пять лет. Как часто бывает в отношениях сестер разного возраста, она меня боготворила, а я большую часть времени закатывала глаза и пыталась ее отпихнуть. До той поры, пока мне не начинало хотеться есть. Мы играли в «игру», где я командовала:

– Беги вниз, сделай нам с подружкой бутерброды с арахисовым маслом и вареньем, и еще захвати пару стаканов молока, а я засеку время. Попробуй побить свой рекорд – м-м-м, шесть минут и двадцать семь секунд!

Джилл мчалась на кухню, а мы с подружкой продолжали играть в кукольную стоматологию, пока сестра не возвращалась с нашим обедом много-много минут спустя. Конечно, я и не пыталась засекаать время, просто придумывала что-нибудь, говоря прямо ей в напряженное, выжидающее (и, скажу я, стыдливо судя задним умом, очень милое) лицо.

– Ах да, шесть минут сорок семь секунд. У тебя почти получилось! В следующий раз ты точно побьешь рекорд, я уверена. Теперь вали из моей комнаты.

Контролеры бывают самых разных типов. Некоторые заставляют людей делать то, что те в нормальной ситуации не сделали бы, делая вид, что это весело. Другие умеют мастерски внушать чувство вины или соблазнять. Некоторые берут измором, пока им не дадут то, что они требуют. А некоторые неприкрыто запугивают.

В целом контролеры плевать хотели на границы других людей, и им очень трудно воспринимать слово «нет» – то есть они буквально пропускают его мимо ушей.

Еще одна забавная форма контроля и влияния выражается в неуместном вторжении в жизнь других людей с постоянными непрошеными советами, попытками улучшить их жизнь вместо своей и/или полным погружением в чье-то личное дело: «Моя подруга недавно развелась, поэтому я позабочусь о ней и ее детях, перееду к ним и буду им готовить, стану незаменимой, а потом буду злиться и обижаться, когда она найдет нового мужчину и сойдется с ним».

Подумай, какие из твоих неудачных границ связаны с контролем. Обрати внимание: контроль часто украдкой маскируется под простое

желание помочь, заботу о ком-то или попытки быть хорошим другом. Подробно изучи роли, которые ты играешь в жизни других людей, и проверь свои мотивы. Ты правда пытаешься помочь? Ты лезешь в их жизни, чтобы почувствовать себя нужным? Или ты немного одержим?

Прислушайся к своей интуиции, и, если она скажет, что кто-то в твоей жизни стоит слишком близко, поверь этому чувству.

Начни присматриваться к своим поступкам и мотивам, связанным с контролем, и, когда мы будем повторять это упражнение, обязательно обрати внимание на свои чувства о том, что другие люди делают с тобой или для тебя. Поскольку проблема контроля несколько отличается от предыдущих двух проблем с границами, которые мы уже проработали, я немного отредактирую свои советы:

- **Знай, кто сильнее всего тебе мешает.** Будь с собой предельно честен и подумай о людях, которых ты пытаешься контролировать, или чьи жизни слишком сильно склеились с твоей. Может быть, у тебя есть подруга, с которой ты постоянно на связи – вплоть до нескольких раз в день, – потому что она платонически заменяет тебе близкого партнера? Или ты постоянно заваливаешь кого-то непрошеными советами и без конца думаешь, как бы «исправить» этого человека? Ты заставляешь своего помощника пылесосить твой кабинет, отвечать на сопливые сообщения твоего бывшего, потому что тебе не хочется, или даешь ему другие поручения, которые не входят в его обязанности? Ты душишь своего ребенка твоими эмоциональными потребностями и используешь его или ее, а не друга, супруга или психотерапевта, как экран для твоего одиночества, страхов, семейных проблем и сожалений, что в колледже ты недостаточно экспериментировал?

- **Пересмотри свои потребности.** Какую нужду ты пытаешься удовлетворить, пытаясь решать проблемы других людей? Это придает тебе ощущение ценности, ума, значимости, любви или сил? Ты усиленно спасаешь брак подруги, потому что не можешь сконцентрироваться на собственной куче проблем? Когда ты манипуляциями заставляешь соседа постричь твой газон после того, как он разберется со своим, это выстраивает для тебя эмоциональную связь с ним или исцеляет твое одиночество?

Какую пустоту ты пытаешься заполнить своей потребностью в контроле?

• **Разберись со своим страхом.** Какие страхи всплыли, когда ты представил, что отказываешься от нужд, перечисленных выше? Скажем, ты решила перестать лезть в проблемный брак подруги. Ты все еще готова прийти на помощь, но больше не будешь разбирать с ней каждое смс от мужа, каждый вечер выслушивать поток ее жалоб за бутылкой розового вина и все свое свободное время подыскивать смешные комиксы о том, какие мужики козлы, чтобы переслать ей. Вместо этого ты устанавливаешь границу, сказав, что обсудишь с ней варианты решения проблемы, но больше не будешь тонуть в ее жалобах. Когда ты перестанешь концентрироваться на ней, у тебя появится пространство для изучения твоей собственной жизни. Какие страхи с этим связаны? Может быть, ты затянула разговор с мужем о том, что хочешь уволиться с перспективной и хорошо оплачиваемой работы адвоката и стать стеклодувом, и он должен временно взять все расходы на себя? Или, может быть, ты боишься признать, что у тебя несчастливый брак и тебе хочется его расторгнуть? Или, возможно, тебе страшно потерять ценность, важность и контроль в чьей-то еще жизни?

Разберись со своими страхами, разбей их на компоненты и разгляди в них те маленькие глупости, которыми они являются на самом деле.

• **Прими свое «сдаюсь».** Представь, что ты откидываешься назад и смотришь, как человек, которого ты сильнее всего опекаешь, занимается своим делом без твоего участия. Представь себя расслабленным, полезным, любимым и ценным человеком, который с удовольствием помогает, если нужен, и позволяет другим самостоятельно усваивать все нужные уроки. Узри себя отдельным, цельным, полноценным, любящим человеком, который способен создать в своей жизни все, что пожелает.

• **Выучи язык уступки.** Когда ты соглашаешься на уступки, самое важное – действовать из соображений доверия, а не страха. Практикуйся пресекать свой позыв исправлять, утешать, призывать,

проповедовать, сопротивляться или даже с чем-то соглашаться. Сделай вдох, притормози и держи это в уме, пока учишься ослаблять контроль.

- **Иногда язык уступки – это тишина.** Тренируйся просто слушать вместо того, чтобы давать советы или рекомендации. Хорошо научись говорить такие фразы как: *Тебе помочь? Как мне тебя поддержать? Ты ищешь подсказки или просто хочешь, чтобы тебя выслушали? Спасибо за предложение, но я думаю, что должен разобраться с этим сам. Я буду рад помочь с X, но не могу помочь с Y.*

- **Научись говорить и слушать не только слова.** Обращай внимание на язык тела и буквально слова человека, который говорит: *Отстань. Нет, спасибо. Не лезь не в свое гребаное дело.* Делай то, о чем тебя просят.

* * *

Чем лучше ты научишься самостоятельно устанавливать здоровые границы сам и уважать чужие, тем проще, успешнее и радостнее станет жизнь у тебя и окружающих. На пути к созданию новой привычки способность определять, быстро создавать и мастерски устанавливать любые нужные границы поможет тебе навсегда обзавестись силой, которой у тебя могло не быть в прежних попытках работы с привычками.

Крутые привычки – это секретное оружие любого супергероя.

НЕ ПОДДАВАТЬСЯ ЧУЖОМУ ТРИГГЕРУ, ДЖИМ, 45 ЛЕТ

Мне регулярно приходится иметь дело с упертым агрессором, который меня ужасно триггерит. Мне очень хотелось научиться контролировать себя, чтобы не заглывать наживку и не распалиться, поэтому я решил завести привычку всегда быть внимательным и не забывать делать паузу, когда чувствую, что этот мужик завелся. Я думаю: «Ну вот, опять... Пусть себе орет, главное – чтобы я сам в это

не лез». Это легко, если его пыл нацелен не на меня. В этом случае я не чувствую, что на меня нападают, и у меня не возникает реакции «бей или беги». А вот когда дело действительно касается меня, как уже бывало не раз, мне приходится по-настоящему стараться найти внутреннее спокойствие и обнулить мою реакцию. Это очень трудно, потому что я склонен подливать масла в огонь. Но знание о моей невольной реакции и желании огрызаться на самом деле не дает мне этого сделать. Это мой триггер.

Используй побуждение реагировать негативно как позитивный триггер: когда чувствуешь, что завелся, сделай это напоминанием остановиться, подышать и выбрать более удачный вариант.

Триггер напоминает мне, что я держу свои реакции под контролем и мне нужно осознанно к ним относиться. Я чувствую, что начинаю дергаться, мои руки становятся ледяными, тело напрягается, и все это одновременно. Физический дискомфорт заставляет меня проговорить быстрый внутренний монолог. Я напоминаю себе, что надо успокоиться, выровнять дыхание, противостоять всплеску адреналина. Я знаю это ощущение и позволяю себе не допустить чувства, которые вызывает во мне этот человек. Затем я думаю о том, какой эффект будут иметь слова, которые покинут мой рот, и какого эффекта я хочу добиться в конечном итоге – почувствовать себя лучше и увереннее, но в то же время, чтобы меня услышали и отнеслись с уважением.

Когда взаимодействие заканчивается, я чувствую себя серьезным и сильным, тогда как в прошлом я бы еще несколько часов дергался и расстраивался. Я считаю, что это не пассивность или уступка, а скорее проявление силы, ведь я прислушиваюсь к себе и делаю взвешенный, трудный, позитивный выбор за долю секунды.

Глава 3

Преобразование в нового тебя

Недавно один друг обратил мое внимание на привычку, о которой я даже не знала. Оказывается, отпив что-нибудь особенно вкусное, я причмокиваю и делаю «а-а-а-а-ах!». Я уверена, что эта звучная хвала каждому доброму глотку началась в шутку, но я повторяла это очень часто, и в итоге такое показушное питье стало привычкой, которую я, к собственному веселью и ужасу, выполняю *даже когда одна*.

Ты становишься тем, над чем сильнее всего смеешься.
Передразнивай с умом.

Мы все отягощены привычками, о которых знаем или не имеем понятия, которые то любим, то ненавидим, и которые как бы есть, и ладно: «Оп, снова надел трусы». Мне кажется, мы особенно не задумываемся о том, какие привычки у нас есть, а каких нет. Но когда готовишься создавать новые привычки, полезно выяснить, чем ты уже обладаешь, потому что:

- **Когда знаешь, сколько превосходных привычек у тебя есть, это вдохновляет.**
- **Знание о твоих плохих привычках позволяет изменить их.**
- **Всегда приятно узнать себя получше.**
- **Изучив существующие привычки, ты можешь выбрать полезные приемы и определить препятствия, которых можно избежать. Это полезно для создания новых привычек в будущем.**

Чтобы познакомиться со своими привычками, достань блокнот и составь три списка: пять хороших привычек, которые у тебя как будто были всегда (ты не помнишь, чтобы осознанно стремился к этому поведению, но оно является неотъемлемой частью твоей личности), пять привычек, которые ты намеренно и успешно создал и/или бросил, и пять улучшений, которых ты хочешь в своей жизни.

Вначале может быть трудно придумать, что записать в эти списки, но не сдавайся. Я обещаю: чем дольше ты будешь думать, тем больше идей придет тебе в голову. Например, вот что я сочинила для себя:

- **Пять хороших привычек, которые у меня были всегда: опрятность, умение без раздумий говорить «пожалуйста» и «спасибо», подбадривать других, быть благодарной и останавливаться, чтобы насладиться моментом.**

- **Пять намеренно созданных или брошенных привычек: бросила курить, каждое утро пью воду после пробуждения, каждый день проверяю, как дела у мамы, быстро восстанавливаюсь от стресса, лучше понимаю свои и чужие эмоции.**

- **Пять улучшений, которые я хотела бы в своей жизни: замедлиться, стать более активной активисткой, перестать жаловаться, перестать вставать со стула со стоном (это еще одна привычка, которая началась в шутку, но теперь я исполняю ее громко и на людях), больше петь.**

Исследования показывают, что для настоящего закрепления привычки мы должны поверить в свою способность измениться. Если у тебя еще нет свидетельств того, что ты можешь удержать привычку, над которой работаешь в настоящий момент, и даже если у тебя есть *доказательства* того, что ты пытался измениться и потерпел неудачу в прошлом, поверь, что это все равно возможно. Иначе будешь заниматься созданием этой привычки «на отвали», если вообще будешь.

Посмотри на первые два списка, которые только что составил, – хорошие привычки, будто бы имеющиеся у тебя есть от природы, и над которыми ты специально работал.

Восхитись собой – какой ты способный и вдохновляющий.

Ты решил сделать эти привычки частью своей личности, даже если не понимал, что это делаешь. А значит, ты можешь сделать выбор и пригласить в свою жизнь улучшения из третьего списка.

Верить в свои способности проще всего, когда у тебя есть доказательства. Но если ты пытаешься сделать то, чего никогда раньше не пробовал или уже пробовал, но ничего не вышло, вначале можно просто решить поверить в себя. Это не так трудно, как кажется. Мы, люди, все время решаем во что-нибудь верить, имея мало или даже

никаких доказательств возможности и реальности этого. Мы решаем верить в Бога, мы решили поверить, что можем полететь на Луну, мы решаем верить, что наш новый парень – совсем не злобный, закрытый и безразличный осел, ведь у него очень красивые руки и своя яхта. Вера – это мышца.

Когда меняешь застарелую дурную привычку и очень сильно стараешься, твое упрямое решение – это идеальный личный тренер, который приведет твою веру в форму.

Например, когда я не могла больше прозябать в нищете, у меня была крохотная капелька веры в то, что однажды я смогу добиться финансового успеха. Но мое убеждение было таким хилым и слабым, что мне пришлось окружить его крепостью упертой решимости, чтобы моя вера не зачахла и не сдохла. В первые дни я решила заставлять себя делать все, что нужно было сделать, и чего я страшно боялась – преодолеть комплекс самозванца и объявить миру, что я коуч, создать сайт с моей фотографией в макияже и брать настоящие деньги за свои услуги. В то же время я продолжала поиски доказательств того, что мое желание можно исполнить. Это решение медленно, но верно заставило меня по-настоящему поверить, что я, Джен Синсеро, однажды стану доплачивать за багажное место, вместо того, чтобы нацепить все свитера на себя в самолет и не платить за ручную кладь. Я не начала путь с полной уверенности в том, что смогу заработать деньги. Вначале я решила просто поверить в это.

Посвяти себя перемене, и уверенность не заставит себя ждать.

Как только ты определишь привычку, над которой хочешь работать до конца книги, я покажу тебе, как использовать могучую силу решительности, чтобы закрепить ее. Посмотри на свой третий список – пять улучшений, которых ты хочешь добиться, – и выбери либо привычку из этого списка, либо что-то другое, важное для тебя. В идеале ты выберешь что-то вдохновляющее, но не неподъемное, чтобы не сдать и провести всю работу, которая нам предстоит. Не надо так: «Я буду бегать по десять минут каждое утро с завтрашнего дня, хотя недавно я бежал через аэропорт, и мне пришлось попросить привезти

каталку на полпути к выходу. Но в колледже я бегал кросс, поэтому справлюсь». Наша цель заключается в том, чтобы дать себе шанс полностью прочувствовать процесс формирования привычек и увидеть реальный результат – а не выбеситься, бросить или в первый же день потянуть мышцу.

Пожалуйста, выбери одну и только одну привычку, которую ты либо очень хочешь культивировать, либо с нетерпением желаешь бросить. Она должна дать тебе:

- **ощущение того, что ты стал тем человеком, которым тебе суждено быть;**
- **ощущение силы;**
- **улучшенное качество жизни;**
- **ощущение, что ты чего-то достиг (новая привычка должна быть доступной, но все-таки большой и важной, и достойной хвастовства).**

Прежде чем привязаться к самой привычке, подумай о желании, которое заставило тебя ее выбрать. Постарайся убедиться, что ты сделал самый мудрый выбор. Например, если ты желаешь похудеть на пятнадцать килограммов, но ненавидишь диеты и никогда не соблюдал их дольше нескольких недель, может быть, надо сконцентрироваться не на похудении и лишении себя любимых продуктов, а на выработке привычки есть то, что тебе нравится, просто в меньших количествах. Если ты хочешь улучшить отношения с партнером, возможно, надо не больше ходить на свидания и готовить совместные ужины, а по-настоящему слушать его, говорить, как ты его ценишь, или замечать и благодарить за все то, почему ты изначально решил быть с ним или с ней. У меня есть привычка всегда пить вино, когда я ем стейк или томатный соус. Но к тому же я ужасная неженка, когда дело касается выпивки – у меня пропадает сон и начинается похмелье всего с одного бокала. Я попробовала полностью бросить пить, но это был слишком драматичный жест, учитывая то, что я и так почти не пью. Поэтому теперь у меня есть крошечная рюмочка для саке, из которой я потягиваю вино (чмок, а-а-а-а-ах!). Этот маленький наперсток позволяет мне насладиться вином и не мучиться от головной боли на следующее утро. Я исполнила свое желание хорошо себя чувствовать с помощью сокращения (так проще), а не полного запрета (так сложнее), поэтому все получилось. Подумай, как лучше всего спланировать

новую привычку, чтобы она отражала твои желания, вместо того чтобы бросаться в омут с головой, повторяя предыдущие неудачные попытки, или бездумно делать то, что все остальные делают или говорят тебе делать.

Как только ты остановишь свой выбор на одной привычке, прими решение довести дело до конца, во всех подробностях представив, как будет ощущаться достижение этой привычки. Ощути эмоции, которые связаны с твоим желанием быть новым человеком. Пусть путь, на который ты ступаешь, окажется намного важнее, чем сама новая привычка (ведь так оно и есть). Примерь на себя личность человека, которым ты будешь, когда полностью освоишь привычку, и влюбись в того, кем ты становишься. Пойми, что превращение в человека, который делает то, что ты собираешься делать, – это акт любви и уважения к себе. Формирование этой привычки значит, что ты в себя веришь и делаешь все возможное, чтобы дать себе любимому все, чего ты желаешь и заслуживаешь.

Сосредоточь свое внимание на желаниях, питающих привычку, а не на самой привычке.

Решение изменить свою жизнь означает, что ты безмолвно договорился с самим собой. Ты способен и заслуживаешь создать эту новую личность. Решение улучшить свою жизнь – это, в целом, очень хорошее отношение к себе. Ты как будто говоришь: «Дорогой Я, ты имеешь значение, и я раскатаю перед тобой красную ковровую дорожку». Сидеть и ничего не делать, игнорируя свое счастье и здоровье, и притворяться, что у тебя нет дисциплины, чтобы измениться, – это тоже решение. Ты договорился с собой, что не способен, не заинтересован или, возможно, не заслуживаешь эту новую привычку. Ужасно, я знаю. Зачем же ты так обращаешься с собой любимым? Раз ты взял эту книгу, то ты, наверное, уже готов к красной ковровой дорожке, но видит бог, мы бываем ужасно неуверенными в своих решениях. Нам надо все время осознавать и работать со всеми частями себя, а не только с теми, которые мы гордо демонстрируем окружающим.

Знание об обеих этих возможных личностях – того, кто влюблен в себя, и того, кто не считает себя кем-то особенным – поможет тебе

придерживаться курса. Поэтому я хочу, чтобы сейчас ты в подробностях описал, как выглядят обе эти личности и в особенности как они ощущаются. Запиши повседневную жизнь обеих версий, от подъема с постели (или матраса), приготовления кофе, одевания: о каких стрессах думает унылая версия? Чего ты ждешь с нетерпением, пока проживаешь день в качестве твоей улучшенной версии? Напиши подробную картину каждой версии тебя, чтобы не забыть, – они обе полностью тебе доступны в зависимости от решения, которое ты примешь. Используй страх и ненависть не лучшей версии себя, чтобы катапультироваться как можно дальше от нее. Пусть восторг и нетерпеливое ожидание классной версии подтолкнет тебя вперед, ближе к ней. В конце концов ты полностью разорвешь связи со старым, плохо мотивированным собой. Честно сказать, ты и не вспомнишь, каково было быть тем человеком, как только полностью примешь свою новую личность. Но страх застрять в старых дурных привычках в начале может оказаться полезным инструментом, который поможет оторвать зад и сделать то, что нужно.

Например, я решила бросить курить, потому что хотела избавиться от отвратительного кашля и сигаретной вони. Но еще важнее было мое желание стать человеком, который уважает свое здоровье и показывает своему дорогому телу, что любит его. Я люблю свое тело, которое практически без помощи с моей стороны умудряется продолжать работать и таскать меня по всему свету, и приносить мне всяческие удовольствия. Я хотела перестать быть человеком, который не досматривает кино до конца, потому что желание курить оказывается сильнее. Я хотела сама контролировать свою жизнь и не зависеть от дурацкого наркотика. Теперь, когда не курю уже десятки лет, я едва помню, как ужасно было иметь ту старую привычку. Но те мерзкие чувства были полезными мотиваторами на моем пути к избавлению от нее. Хорошие привычки – это то, кем ты решаешь быть, а не то, что ты решаешь делать. Поэтому ясно представь себе этот образ и приди от него в восторг. Потеряй всякий интерес и испытай отвращение к образу себя, который продолжает топтаться на месте, и используй эти чувства и эмоции, чтобы не сходить с пути.

Нами часто движут противоположные силы эмоций и логики.

И если дело дойдет до прямого столкновения, я поставлю деньги на то, что эмоции победят. В смысле, ты только подумай – сколько раз ты делал то, что твоему рассудительному взрослому уму казалось очень плохой идеей, но зато в сердце это звучало как что-то безумно веселое или интересное, или неотразимое: «Боже мой, животных раздают! Я знаю, что мы еще даже не обсудили вопрос собаки, но нам надо приютить этого щеночка, несмотря на то что мы очень заняты, и у нас и так двое маленьких детей, потому что... ну посмотри, какой у него носик. И надо обязательно взять еще и его сестричку, чтобы ему не было одиноко».

Для закрепления новой привычки понадобится подключить и сердце, и голову. Мы склонны сильнее доверять своей логике, поэтому я очень хочу, чтобы ты постарался не только прочувствовать все свои эмоции в деталях, но и возвращаться к ним как можно чаще.

Сердце, а не голова – вот что поддерживает огонек под твоей задницей.

Знаешь, кто без проблем бросает есть картошку фри? Мужик, которому доктор сказал, что он сыграет в ящик через два месяца, если не прекратит прямо сейчас. Твоя цель – работать с таким же остервенением, подключив сердце, голову и мысль «охренеть, я правда это делаю». Только необязательно ставить себе страшный ультиматум.

Решись воплотить в жизнь личность, которая исполняет желания твоего сердца. Решись рисковать, делать ошибки, выглядеть глупо, одерживать победы, быть с собой предельно искренним. Решись любить себя во время всех проб, ошибок и фальстартов. Не теряй концентрации на своем храбром решении изменить свою жизнь вместо того, чтобы ждать какого-то идеала или мгновенного успеха. Ясно пойми, что произойдет, если ты притворишься, что не слышишь свое сердце. Перескажи это во всех деталях. Какие будут последствия? Кем ты останешься, если скажешь себе, что не можешь получить желаемое или что стремление к исполнению твоих желаний не стоит трудов? В

качестве какой личности ты хочешь пройти свой безумный путь в невероятном путешествии под названием жизнь?

Я хочу подчеркнуть, что формирование привычек и все эти волшебные пендели касаются того, чего ты хочешь. Не того, что ты якобы должен хотеть, или что все остальные велят тебе делать. Все мы разные, и успех для одного человека может быть таким: сидеть и весь день смотреть на птиц с друзьями-орнитологами. А для другого человека успех – это кормить голодающих детей по всему миру.

Твоя жизнь – твой выбор.

Я также хочу подчеркнуть, что не все точно представляют себе, какой путь им суждено пройти. Ты можешь просто искать способ почувствовать себя определенным образом или изучать и находить то, что тебе нравится. Здесь нет правых и неправых. Мы просто подстраиваем компас, которым является твое сердце, и поворачиваемся в том направлении, которое он указывает.

Вот несколько заключительных мыслей, которые надо держать в уме по дороге в страну новых привычек:

1. Придерживайся выбранной привычки в течение всей 21-дневной программы. Не притворяйся, что тебе стало трудно или скучно, или неохота, потому что ты выбрал что-то неподходящее. Не убеждай себя, что зря решил качать пресс сто раз, а на самом деле тебе надо было составлять каждый вечер список благодарности. Все, что стоит улучшить в жизни, дается с трудом, иначе ты бы уже это улучшил. Нам часто хочется найти отговорку, чтобы совершенно ничего не делать, ведь вокруг всегда полно более «хороших», новых, еще не наскучивших идей, между которыми ты можешь скакать всю оставшуюся жизнь. Не отлынивай, и тогда ты победишь.

2. Немедленно забирайся обратно на коня, если вдруг с него свалился. Если ты бросаешь курить, но вчера чуть-чуть выпил и затянулся сигаретой, или если съел тефтельку на свадьбе друга, даже если переходишь на веганское питание, забудь об этом и немедленно начни все заново. Несмотря на промахи, для успеха нужно немедленно возвращаться в исходную точку вместо того, чтобы горевать (или упиваться?) своей неудачей и оплакивать тот факт, что ты не идеален.

Перфекционизм – это просто нарядная прокрастинация.

Если ты перестал выполнять новую привычку больше, чем на день-два после срыва, твои старые привычки вернутся так быстро, что ты даже не вспомнишь о своих попытках измениться. Старые дурные привычки имеют преимущество на поле. Они были с тобой намного дольше (всю жизнь?), чем великолепная новая привычка, которую ты возвращаешь, поэтому их система поддержки намного сильнее. За них болеют твоя мышечная память, знания и старая личность. Если ты уступишь им уголок, они займут все поле, поэтому быстрое восстановление после промаха особенно важно.

Каждый миг каждого дня у тебя есть шанс начать с чистого листа. Успех полностью зависит от умения прощать, забывать, упорствовать и снова быстренько браться за дело.

3. Если ты уже пытался развить или бросить эту привычку, подумай, что можно сделать по-другому в этот раз. И, еще важнее, – что ты можешь сделать по-другому, *чтобы выйти далеко за рамки своей зоны комфорта*. Например, если ты в прошлом пытался плавать в бассейне по утрам и даже делал это несколько месяцев, но в итоге утомился, найми подходящего тренера, который а) дорого берет, б) ставит тебе цели или в) внушает тебе страх. Перед поездками ищи отели, где есть бассейны на территории или поблизости, чтобы поддерживать свою привычку. Запишись и готовься к соревнованиям, и сообщи всем своим друзьям об этом. Отправься на психотерапию, чтобы изучить все психологические блоки, которые мешают тебе успешно достичь цели.

Если хочешь, чтобы на этот раз привычка закрепились, попробуй сделать что-нибудь по-другому. Стань человеком, который не играет в игрушки. По-настоящему представь себя тем, кто уже имеет эту привычку, и посмотри его глазами на себя и свою привычку плавать.

Изменяя себя, ты начинаешь смотреть на все новыми глазами: внезапно замечаешь невероятные части себя, на которые раньше никогда не обращал внимания, и понимаешь, что ты – могучий засранец.

Это примерно как проснуться и внезапно понять то, о чем приятели твердили тебе много лет – ты по уши влюблен в лучшую подругу. В подруге ничего не изменилось. Ты просто посмотрел на нее глазами старого себя, который видел в ней лишь своего дружбана.

4. Во время ежедневных занятий обращай внимание на то, какие предложения работают для тебя лучше всего, и записывай их в свой блокнот, чтобы использовать снова и снова.

Прорабатывай этот 21 день столько, сколько понадобится, пока твоя привычка не станет совершаться на автопилоте, и можно будет отказаться от страховочных колесиков, которые дает эта книга. Например, ты закончил первый раунд и дошел до двадцать первого дня, но все еще чувствуешь какую-то неуверенность – начни заново с первого дня и работай каждый день, если тебе это подходит. Или, если некоторые дни особенно понравились и тебе не нужно переделывать заново каждый день, повтори только понравившиеся, пока новая привычка не отложится у тебя в мозгах.

Решать тебе – ты сам знаешь, что лучше подходит для тебя.

Сколько нужно для выработки новой привычки – вопрос спорный. Я читала исследования, где говорилось, что нужен 21 день. Еще я слышала про 14 дней, а еще – про шесть повторов. Но, по моему опыту, каждая новая привычка требует ровно столько времени, сколько ей нужно. Например, я пятьдесят четыре года ничего не делала, а потом за четырнадцать секунд выработала привычку фанатично чистить зубы нитью по утрам. Это случилось, когда моя новая гигиенистка пришла в маске и страшном, способном заглянуть в самую душу бинокле стоматолога. Она выложила на поднос разные острые и колючие инструменты, попутно показывая мне фотографии больных и гнилых десен несчастных глупцов, которые не следовали ее стоматологическому кредо «чисть нитью или умри». До этого момента я брала в руки зубную нить, только когда съедала кукурузный початок. Чаще я выковыривала зубочисткой то, что застряло в зубах после того, как я погрызла какую-нибудь кость: может, я расщедрюсь и поковыряю в остальных зубах, пока суд да дело, а может быть и нет. Теперь же я несусь во весь опор, распахивая с дороги столы, стулья и медленных

старичков, спеша попасть домой, если понимаю, что забыла почистить зубы ниткой.

Я предлагаю нам всем встать на путь преобразования сосредоточенно, увлеченно, сочувственно и целенаправленно, и не забывать восхищаться собой, потому что мы занимаемся день за днем и делаем все возможное, чтобы мир стал лучше. И конечно:

Верь, что Вселенная всегда воздаст в самый подходящий момент.

Я ПЕРЕСТАЛА ГРЫЗТЬ НОГТИ, ДИАНА, 41 ГОД

Я начала грызть ногти где-то в семь лет, когда мои родители развелись. Поэтому, чтобы перестать, мне пришлось проделать настоящую психологическую работу, ведь привычка была глубоко укоренившейся и связанной с травмой. Мне по-настоящему помогла остановиться психотерапия во взрослом возрасте. Благодаря ей я научилась справляться с тревогой и депрессией в целом и не вымещать их на своих ногтях.

Вместе с походами на терапию я начала вести дневник – записывать поток сознания каждый день, с самого утра. Ведение дневника помогает мне работать со всеми привычками, потому что он обращается к моим эмоциям и психологической личности, и помогает излить на страницу все, что скопилось внутри, чтобы мне не пришлось выражать это нездоровыми бессознательными способами.

Вдобавок к эмоциональным проблемам мне также пришлось разобраться с физической стороной обгрызания ногтей. Эта работа тоже была очень осознанной. Я решила каждую неделю делать маникюр, и стала заниматься этим почти так же фанатично, как вести дневник. Я вытеснила гадкую старую привычку грызть ногти новой привычкой делать маникюр.

Вытесни старую плохую привычку, создав новое поведение, которое несовместимо со старым.

Маникюр не только избавил меня от зазубренных краев на ногтях, которые хотелось обгрызать, но и заставил меня думать: «Ой, у меня же лак на ногтях, мне не хочется его есть. Кто знает, что у него в составе?» Плюс, они выглядели так красиво, что мне не хотелось их портить. Я начала радоваться их виду, а это уже было совершенно новое отношение к моим рукам. Раньше руки все время болели и истекали кровью, а теперь они выглядели шикарно и не причиняли мне страданий. Наверное, я вытеснила привычку иметь истерзанные больные руки привычкой иметь красивые здоровые руки. В общем, все это было десятки лет назад, и я с тех пор не сгрызла ни ноготка.

Глава 4

21 день до крутых привычек

Теперь, когда мы подготовили твой разум и выбрали привычку, можно переходить к делу. Этот раздел книги составлен так, чтобы его можно было использовать как курс ежедневных занятий в течение 21 дня. Замедлив темп и работая день за днем, ты не переутомишься, не потеряешь интерес и дашь своей новой привычке время, чтобы закрепиться. Думай об этом курсе как об ответственном партнере, который каждое утро приходит к тебе с полезным инструментом, новой идеей, удивленно приподнятой бровью, любящими объятиями и/или ласковым пинком под зад.

Запиши в свой блокнот привычку, над которой будешь работать. Заглавными буквами. Эта привычка, которую ты выбрал, станет твоей одержимостью, твоим наставником, твоей музой для самоактуализации. Ты сконцентрируешься на этой привычке и сделаешь все возможное, чтобы воплотить ее в жизнь. Потом, когда тебе это удастся, она просто станет обычной частью тебя, перестанет быть чем-то особенным, и ты, возможно, перестанешь встречать ее в аэропорту с цветами, потому что едва будешь замечать ее присутствие. А потом, поскольку мы все находимся в постоянном процессе трансформации, ты переключишь свое внимание на новую, свежую, захватывающую привычку, и у тебя будет уверенность, ноу-хау и инструменты, чтобы и ее сделать своей.

Ну что, погнали!

День 1

Твоя могучая мантра

Я рада сообщить, что один из самых мощных инструментов для преобразования привычек также один из самых простых – это всемогущая мантра. Ты все время используешь мантры, сознавая это или нет: *Я не могу сбросить вес после беременности, мне всегда везет с парковкой, я ненавижу свои уши, жизнь прекрасна, я все время встречаюсь с какими-то упырями.* Ты уже создал «реальность», в которой существуешь, – своими мыслями, убеждениями, мантрами, привычками и действиями, которые снова и снова повторял всю свою жизнь.

Ты проживаешь все, во что веришь. И ты веришь во все, в чем постоянно себя убеждаешь.

Вот почему избавление от отстойных мантр и сознательное создание и бесконечное повторение мантр, которые соответствуют тому, что ты хотел бы почувствовать и кем хотел бы стать, – это мощный способ изменить твою жизнь.

Наши мозги – прямо как активные собачки, которые вечно хотят угодить. Они схватывают на лету любую подачку информации, запрыгивают в машину и едут с нами по любой дороге, каким бы безумным ни был маршрут, и имитируют любой наш настрой: «Я не представляю, что происходит, но люди танцуют и смеются, поэтому я буду лаять и бегать кругами, и, может быть, даже немного описуюсь».

Мозг можно дрессировать как собаку: командовать ему сесть, подойти или лечь на место. Для этого нужно только намерение, простота, угощение и повторение. Например, когда у меня была привычка быть нищей и я наконец-то решила избавиться от старой «правды» о том, что «я не могу себе ничего позволить», я выбрала новую мантру: «Деньги текут ко мне легко и свободно». Новая мантра прекрасно сработала, потому что эти слова затронули мои эмоциональные струны. Я поняла, что деньги действительно легко текут к некоторым людям, и даже не зная, как они потекут ко мне, я

пришла в восторг от такой возможности и захотела напрячься и воплотить это в реальность. Кроме того, эта мантра научила меня вынюхивать любые крупинки истины, чтобы сохранять надежду и продолжать искать крохи все крупнее и крупнее. Благодаря всему этому я не теряла вдохновения и повторяла эти слова по миллиону раз в день, пока они не стали правдой.

Я также хочу отметить, что слова «деньги текут ко мне легко и свободно» поначалу звучали для меня безумно напыщенно и пошло. Но они сработали идеально, потому что касались конкретно моих проблем с деньгами (подожди секунду, сейчас объясню). Я хочу, чтобы на пути к созданию идеальной мантры для себя, ты не закатывал глаза и не ныл «ах если бы», пусть эти слова и вызывают в тебе такую реакцию. Сосредоточься на эмоциях, которые внушают тебе эти слова, и заметь, как ловко они припечатывают твою негативную реакцию к стенке.

Какой бы натянутой или глупой твоя мантра ни звучала сегодня, тебе будет абсолютно начхать на это, когда ты начнешь наслаждаться реальностью, которую она описывает.

Поверь, нет ничего напыщенного и пошлого в том, что деньги текут ко мне легко и свободно теперь, когда это происходит на самом деле.

Чтобы придумать мантру для твоей будущей привычки, стоит изучить противоположные мантры и бесполезные убеждения, которые ты сейчас, зачастую неосознанно, тащишь с собой в будущее. Возьми блокнот и давай вычистим безумные уголки твоего разума.

Сядь, успокойся и представь, что ты воплощаешь собой свою новую привычку. Придумай как можно больше подробностей и прочувствуй, каково быть новой и улучшенной версией себя.

Какие конкретные аспекты твоей повседневной жизни изменились в результате того, кем ты стал? Что чувствует твое тело? Что придает тебе сил? Что нового ты можешь сделать, чего раньше не мог? Как ты описываешь себя? Как ты выглядишь? Как эта новая привычка положительно влияет на людей в твоей жизни? Что еще изменилось в

твоей жизни в результате этой привычки? Вбирая в себя все подробности воплощения этой привычки, высматривай отговорки и возражения, которые высовывают головы, и немедленно их записывай.

Возьмем для примера мою прежнюю личность, испытывавшую финансовые затруднения. Решив серьезно относиться к заработку денег, я села и представила, каково будет каждую неделю получать по почте чеки на две и пять тысяч долларов. Я представила, как сижу за рулем Audi, о которой мечтала. Я визуализировала, как выплачиваю долг по кредитной карте. Я увидела, как оставляю огромные чаевые, жертвую деньги на благотворительность, дарю друзьям и родственникам цветы, билеты на самолет и пони, и наслаждаюсь облегчением от долгожданной финансовой свободы.

Поначалу образ этого будущего внушал мне восторг, но пока я сидела и вдавалась в подробности того, что значат для меня деньги, из болота моего подсознания начали булькать и другие голоса: «Я никогда в жизни не смогу зарабатывать такие деньжищи. Откуда им взяться? Из единорожьего банка? Я не могу позволить себе такую машину, плюс ее обслуживание стоит целое состояние, и для нее нужен дорогой бензин – ах! Я не такой человек, который зарабатывает деньги. И даже если каким-то чудом я их и заработаю, все мои знакомые подумают, что я продалась. Друзья станут насмехаться, ненавидеть меня или делать вид, будто я для них слишком хороша, а потом бросят меня. Мне придется делать то, что я ненавижу, чтобы зарабатывать деньги, это будет очень трудно, и я не верю, что меня хватит надолго. Я всю жизнь просплю на голом матрасе».

Я исписала несколько страниц негативными помоями, которыми поливала свою неспособность зарабатывать деньги, свое отвращение к ним и незадачливой себе. Надо признать, это было довольно отрезвляюще и грустно. Я уже знала, какой беспомощной, разочарованной и неудачливой я себя чувствую, но, господи, сидеть и смотреть на ментальные токсины, которыми я бессознательно поливала себя и свой мир, – это было настоящее откровение.

Не жалея времени, чтобы записать поток сознания о той сфере в твоей жизни, где ты чувствуешь преграду. Это один из лучших способов выкурить коварные, противные, скрытые убеждения, которые мешают двигаться вперед.

Я взяла свои страницы пафоса, перечитала их и подчеркнула самые мерзкие убеждения, которые вызывали во мне самые глубокие и печальные реакции. А потом, чтобы написать свою мантру, я воспользовалась пятью базовыми правилами:

1. Возьми 3–5 самых тяжелых/душераздирающих характеристик всех своих возражений и запиши их (это может быть немножко похоже на «Выбор Софи», так что слушай свои эмоции – прочувствуй все, что написал, и обрати внимание на то, что тебя больше всего бесит/печалит/ставит в тупик).

2. Запиши противоположность этих негативных убеждений, используя слова и фразы, полные смысла и чувства.

3. Начни мозговой штурм мантр, выбирая позитивные выражения (не «мне очень приятно не курить», а скорее «я люблю свои розовые здоровые легкие»). Пусть каждое слово имеет значение. Пусть каждое слово будет заряжено эмоциями.

4. Пиши в настоящем времени.

5. Следи, чтобы мантра была короткой.

Например, вот конкретные убеждения и возражения, которые сильнее всего меня триггерили, когда я перечитывала записи о моих отношениях с деньгами:

1. Для меня заработок исключен. Я никогда ничего не заработаю.

2. Зарабатывать всегда будет трудно/невесело.

3. Если я каким-то чудом заработаю денег, это будет случайность, и их поток скоро иссякнет.

4. Мне небезопасно зарабатывать деньги. Я лишусь семьи и друзей, и у меня будет разбито сердце.

Составив шорт-лист самых значительных/болезненных убеждений, я начала выворачивать их наизнанку, чтобы записать новую мантру:

1. «Для меня заработок исключен. Я никогда ничего не заработаю» превратилось в «Меня окружают деньги, они повсюду, и они текут ко мне радостно и без труда».

2. «Зарабатывать всегда будет трудно/невесело» превратилось в «Деньги легко и весело зарабатывать, я люблю зарабатывать деньги и у меня это отлично получается».

3. «Если я каким-то чудом заработаю денег, это будет случайность, и их поток скоро иссякнет» превратилось в «Деньги –

мои друзья, нам суждено быть вместе, они со мной и постоянно ко мне приходят».

4. «Мне небезопасно зарабатывать деньги. Я лишусь семьи и друзей, и у меня будет разбито сердце» превратилось в «У меня могут быть и деньги, и любовь. Мои друзья и семья будут рады за меня. Мне суждено иметь деньги и любовь».

Потом я сделала выжимку всех новых позитивных высказываний и отредактировала их, выбросив слова, которые казались повторяющимися и/или не такими заряженными, как другие, и добавила более сочных слов (потерпи, это важно, и мы почти закончили). Мой новый список выглядел так:

1. Меня окружают деньги, и они легко ко мне плывут.

2. Деньги легко и весело зарабатывать. Я люблю зарабатывать деньги.

3. Мне суждено иметь деньги.

4. У меня могут быть и деньги, и любовь. Я свободна зарабатывать деньги.

Конечно, мы все могли бы придумать мантру длиной в несколько абзацев, если бы захотели перечислить все проблемы, связанные с препятствиями на нашем пути (правда же? Я же не одна такая?). Однако нам нужна маленькая, но могучая мантра, которую легко запомнить и повторять. На стадии сокращения мантры я внимательно к ней прислушалась и поняла, что идеи «легкости» и «свободы» били в яблочко – на них я ссылалась в каждом позитивном заявлении, которое придумала.

Меня сковывала неспособность что-либо себе позволить. Убежденность в том, что у меня почему-то не может быть денег, отягощала меня и блокировала.

Непонимание того, как начать зарабатывать, ужасно раздражало. Круглые дураки все время зарабатывают деньги, а со мной тогда что не так?

Я выделила слова «деньги», «легко», «весело», «любовь», «свобода» и «текут» как самые заряженные – они были легкими, мощными и свободными в противовес моим темным, тяжелым,

трудным чувствам. Я взяла эти слова и попробовала придумать с ними мантры:

- **Деньги весело зарабатывать. Я люблю это делать, и они текут ко мне с легкостью.**

- **Я свободна зарабатывать деньги. Это легко, и они сами текут ко мне.**

- **Я свободно и легко зарабатываю деньги. Они текут ко мне, и это весело.**

Я продолжала переставлять слова, пока не нащупала то, что одновременно казалось выполнимым и безумным: «Деньги текут ко мне легко и свободно». Эта мантра как будто бы хватала готовую захлопнуться дверь на лету и позволяла мне выскользнуть всякий раз, когда мысль «Я не могу себе этого позволить» пыталась посадить меня обратно в клетку.

Запиши столько версий своей мантры в процессе, сколько понадобится, добавляя и переставляя слова, пока не наткнешься на то, что покажется правильным. Не пытайся решить все свои негативные убеждения одной мантрой – главное, чтобы она придавала тебе энергию, надежду, вдохновение и, может быть, немного безумия, потому что ты дерзко взял и поверил в то, что в тебе есть подобная сила.

Вот несколько коротких примеров, которые помогут тебе создать собственную мантру:

Новая привычка: Каждый день флиртовать с кем-нибудь симпатичным.

Возражения: Я хреново флиртую. Я боюсь, что заговорю с кем-то, кто окажется занудой. Меня отвергнут и унижат. Я буду выглядеть жалко и глупо.

Мантра: Я сексуальный, открытый и заслуживающий любви. Я привлекаю своего идеального партнера с игривостью и легкостью.

Новая привычка: Бросить курить.

Возражения: Я уже столько раз пытался, и у меня не получалось. Это трудно. У меня очень сильная зависимость. Мне нравится это делать. Курение меня успокаивает.

Мантра: Я счастлив и здоров, и я люблю контролировать свою жизнь.

Новая привычка: Научиться лучше слушать.

Возражения: Я даже не осознаю, что столько болтаю. Мне трудно себя остановить. Люди такие скучные.

Мантра: Я люблю слушать и учиться. Я уверен, осознан и контролирую свои действия.

Новая привычка: Каждый день предпринимать что-нибудь для спасения тропических лесов.

Возражения: Я уже и так перегружен. Разве я могу что-то изменить? Я ничего не смыслю в политике. Я не знаю, с чего начать и что сделать.

Мантра: Совершать изменения легко. Это наполняет меня радостью, и я учусь по ходу дела.

Для создания мантры главное – придумать конкретные слова, которые опровергнут твои негативные убеждения и принесут позитивные, осмысленные, восторженные эмоции. Твоя мантра должна по-настоящему на тебя влиять и глубоко трогать, иначе ты просто будешь раз за разом повторять какие-то дурацкие слова, которые тебя не вдохновляют пойти и совершить необходимые перемены.

ВАЖНОЕ ЗАМЕЧАНИЕ НАСЧЕТ МАНТРЫ: не переживай, если тебе вначале трудно поверить в свою мантру – раз ты чувствуешь укол восторга (потому что твоя высшая сущность садится за руль), знай: ты движешься в верном направлении. Просто решай верить в нее, пока по-настоящему не согласишься.

Как только придумаешь мантру, запиши ее и произноси каждый день, все время. Говори ее вслух, пока ведешь машину. Про себя, пока ждешь взлета самолета, выгуливаешь собаку, кормишь детей, чистишь зубы, притворяешься, что слушаешь болтуна, моешь посуду и так далее и тому подобное. Вся сила в повторении, ощущении восторга, которое приносят тебе эти слова, и восхищении новой реальностью, которая уже мчится тебе навстречу.

Чем больше энергии в твоих желаниях, тем проще тебе будет привлечь их к себе.

ПОСЛЕДНЕЕ ВАЖНОЕ ЗАМЕЧАНИЕ НАСЧЕТ МАНТРЫ: если возражения продолжают возникать, пока ты произносишь свою новую мантру, не волнуйся – это хороший знак. Тот факт, что твоя

старая личность пытается бунтовать и бороться за жизнь, означает, что что-то меняется, и она чувствует угрозу. Используй новую мантру как дубину, чтобы забивать свои возражения обратно в их унылые норки.

День 2

Настройся

«Легкость» – одно из моих любимых слов. Его даже произносить приятно. Оно звучит как расслабляющий выдох, который делаешь, когда медленно откидываешься назад и расстегиваешь штаны. Знаешь, кто еще любит легкость? Привычки. Чем легче им появиться, тем регулярнее они будут это делать. Как и многое другое в природе, привычки идут путем наименьшего сопротивления: вода притягивается гравитацией к скалам и непринужденным потоком стекает вниз по руслу. Птицы ловят восходящие струи воздуха, чтобы попасть, куда им надо, как можно меньше хлопая крыльями. Грузчики тащат мой матрас в спальню по новому белому ковру в гостиной, вместо того чтобы идти через кухню, где нет ковра, потому что через ковер идти ближе.

Подумай, как структурировать свою новую привычку, чтобы сделать ее как можно непринужденнее и легче, пока ты еще в начале пути. Тогда ты с большей вероятностью добьешься успеха в конце. И прошу тебя, придумай что-нибудь неочевидное. Включи творческое мышление – настроиться можно кучей физических, эмоциональных, духовных и интеллектуальных способов.

Иногда крошечные мелочи приносят огромную разницу, поэтому, пока занимаешься мозговым штурмом, не пропускай ни крохи.

Например, если твоя новая привычка – приходить в спортзал в шесть часов утра, достань тренировочный костюм вечером накануне. Поставь кофеварку на таймер, чтобы кофе был готов к твоему пробуждению. Приготовь закуски, которые сможешь сунуть в рот, когда вернешься домой. Подготовь все к работе, чтобы после тренировки надо было только принять душ, схватить сумку и уйти. Сделай все, что придет в голову. В этот раз все иначе, в этот раз ты не можешь допустить неудачи, в этот раз ты взялся за дело серьезно... Старайся изо всех сил. Купи новый, классный тренировочный костюм,

вместо того чтобы шлепать в зал в старых трениках и застиранной футболке. Найди фотографию того, каким ты хочешь видеть свое тело, и приклей ее на будильник. Скажи подружке, что за каждый пропущенный поход в зал ты будешь давать ей триста долларов. Найди зал как можно ближе к дому. Весь день упивайся удовольствием от утренней тренировки. Надень новое кольцо, которое будет напоминать тебе произнести мантру каждый раз, когда попадется на глаза. Продвигайся дальше той точки, в которой ты обычно останавливался. Придумывай самые разные способы сделать привычку как можно проще. Думай об этом как можно меньше.

Организация, расписание, удобство, ответственность перед другими людьми, постоянные напоминания, повторение мантры, энергетическая связь с той личностью, которой ты становишься, боязнь выставить себя идиотом – все эти маленькие с виду детали помогут тебе настроиться на успех при создании новой привычки.

Соответственно, когда ты бросаешь вредную привычку, нужно создать как можно больше трения и трудностей. Чтобы устранить дурную привычку из твоей жизни, очень важно, чтобы выполнять ее было трудно, неудобно, некомфортно, страшно, противно, дорого. Повторяй мантру, найди энергетическую связь с той личностью, которой ты становишься, старайся не выставить себя идиотом, отвечай перед другими людьми, получай постоянные напоминания о том, насколько тебе лучше без этой привычки. Чем отвратительнее и невозможнее ты сделаешь нежеланную привычку, тем лучше.

Допустим, ты собираешься бросить пить. Конечно, избавься от всего алкоголя в доме. Упакуй и спрячь любые бокалы для шампанского, шейкеры для коктейлей, фляжки, стопки и фотографии того, как ты хлестал пиво в колледже. Но также начни встречаться с друзьями в кафе, а не в барах. Скажи подружке, что за каждый срыв и глоток спиртного ты будешь давать ей триста долларов. Поэкспериментируй с классными безалкогольными напитками. Отправляйся на собрание Анонимных алкоголиков. Досконально изучи отвратительное и разрушительное воздействие алкоголя на организм и прикрепил фотографию своего милого личика на холодильник, чтобы

напомнить себе, как сильно ты себя любишь и хочешь о себе заботиться.

Возьми блокнот и составь список минимум из пятнадцати вещей, с помощью которых ты настроишься на успех. Это касается и тех, кто избавляется от привычек, – составь список из пятнадцати вещей, которые ты сделаешь, чтобы твоя старая привычка стала абсолютно отвратительной. А потом возьми и выполни все это. Сегодня же.

Маленькие исправления ведут к большим изменениям.

Пожалуйста, произнеси свою мантру прямо сейчас. Произнеси ее вслух, скажи ее себе, говори ее весь день. Почувствуй ее, увидь ее, полюби ее, поверь в нее, восхитись ей, стань ей, повтори ее, а потом повтори еще раз. Произнеси ее прямо перед сном и сразу как проснешься.

День 3

Отслеживай процесс

Ты когда-нибудь сидел в открытом прицепе грузовика, вытаскивая уставшие, ноющие ноги из походных сапог, глядел на гору, откуда только что спустился, и думал: «Елки-палки, я что, только что был там?» Или стоял у подножия небоскреба, глядя вверх и восхищаясь гигантским чудом, которое люди создали своими руками и своим умом?

Подъем на гору и строительство небоскреба происходят шаг за шагом и этаж за этажом. Но карабкаясь вверх или работая молотком, ты на самом деле не чувствуешь, что прогресс идет. Ты находишься в процессе, и большая часть подъема, который ты совершаешь, практически невидима, пока не доберешься до обзорной площадки или не построишь достаточно этажей, или не отойдешь посмотреть на дело рук своих, покажешь пальцем на свое невероятное достижение и порадуешь всех безмерно подробной историей о том, как ты это сделал.

Примерно так же создаются привычки – день за днем, планка за планкой, рисовый хлебец за рисовым хлебцем, – пока мы внезапно не поймем: «Ты погляди, у меня ж теперь размер XS!»

Намного легче придерживаться привычки, если ты чувствуешь прогресс, но я должна сказать, что большая часть приемов для создания и устранения привычек довольно долго не предполагает каких-либо видимых достижений.

Зато знаешь, что приносит немедленное удовлетворение? Отслеживание привычек (то есть ставить пометку каждый день, когда ты успешно выполнил привычку). Можно не видеть реальных результатов ежедневных действий, но наблюдать, сколько дней ты не сходишь с пути своей новой привычки, – а это само по себе огромное достижение.

Сегодня я хотела бы, чтобы ты достал старомодный бумажный календарь или ежедневник и посвятил его пути, по которому идешь.

Каждый день, когда ты успешно делаешь свою привычку – съедаешь 1700 калорий, проходишь 3 мили, не отгрызаешься на маму, занимаешься йогой, не даешь себе постоянно извиняться, выучиваешь новое слово, – делай пометку в календаре. Пусть это станет особой церемонией. Например, ставь отметку особой ручкой или наклейкой в виде золотой звезды или прикладывайся к бумаге густо покрашенными губами. Или, если твоя привычка совсем уж невероятная, пиши собственной кровью.

Простое признание хорошо выполненной работы уже очень удовлетворяет. А способность оглянуться на несколько дней, недель и месяцев назад и увидеть, как успешно ты сдержал данное себе обещание, еще приятнее. Отслеживание привычек поможет тебе придерживаться курса, потому что ты поверишь в свой прогресс (увидев его своими глазами). Ежедневные отметки в календаре станут для тебя маленькой забавной наградой и настоящим доказательством того, что ты делаешь для себя что-то хорошее. Это поможет обрести уверенность в себе.

Пожалуйста, произнеси свою мантру прямо сейчас. Произнеси ее вслух, скажи ее себе, говори ее весь день. Почувствуй ее, увидь ее, полюби ее, поверь в нее, восхитись ей, стань ей, повтори ее, а потом повтори еще раз. Произнеси ее прямо перед сном и сразу как проснешься.

День 4

Объедини привычки

Я фанатично заправляю постель каждое утро. Я не могу наслаждаться днем, если моя постель не расправлена, не разглажена и не прибрана. Я застилаю постель даже в отеле, до прихода горничной, потому что *только свинья может встать и пойти чистить зубы под укоризненным взглядом этого скрученного и измятого хаоса.*

У всех есть куча привычек, встроенных в повседневную жизнь, и один из лучших способов завести новую привычку – это прикрепить ее к той, которая уже у тебя есть.

Это как взять в машину попутчика: ты все равно едешь в том направлении, можно подвезти и его заодно.

Вернись к главе 3 и посмотри на хорошие привычки, которые ты уже формируешь. Подумай, можно ли прицепить к любой из них новую или даже несколько. А еще составь новый список того, что ты делаешь каждый день просто так, если это не попало в твой первый список привычек (ездишь на машине на работу, садишься за стол, забираешь детей домой, готовишь обед, кормишь кота, обуваешься, выключаешь свет, ищешь, куда задевал телефон), потому что эти действия тоже могут послужить прицепом для новой привычки.

Вот примеры совмещения нескольких привычек:

- Сидя утром на унитазе (существующая привычка), чистишь зубы нитью (новая привычка). Положи нить рядом с унитазом, чтобы она была под рукой (легкость, триггер). Пока ты еще не до конца проснулся, иди обратно в спальню и медитируй десять минут (еще одна привычка-попутчик). Выключи звук на телефоне и заведи будильник, чтобы знать, когда закончится твоя десятиминутная медитация (легкость, организация). Когда закончишь медитировать, потянись и сделай десятиминутную зарядку (еще один попутчик). Для этого тоже заведи будильник.

- Если ты пьешь кофе, а хочешь пить больше воды, привяжи питье стакана воды к существующей кофейной привычке. Поставь огромный

стакан рядом с кофемашиной (легкость, триггер), чтобы, готовя утренний кофе, сперва наполнить его водой и осушить. Возьми за правило выпивать с каждой чашкой кофе большой стакан воды. Можешь пойти дальше и начать пить воду всякий раз, когда проходишь мимо кофемашины.

- Оставь бутылочку с питательным маслом для рук у раковины (легкость). Помыв руки (существующая привычка), вотри масло в свои прекрасные необгрызенные ногти (брошенная привычка).

- Когда садишься за руль машины и заводишь ее (существующая привычка), на минутку остановись (осознанность), сделай вдох и вспомни, что нужно оставаться в моменте, сохранять спокойствие и представлять себе, что дедуля, который тащится со скоростью восемь километров в час, хотя можно разогнаться до 60-ти, – это твой напуганный и растерянный любимый дедушка (новая привычка), вместо того чтобы впасть в гневную истерику (брошенная привычка).

- Всякий раз, когда ты получаешь сообщение и собираешься его прочитать (существующая привычка), произноси свою мантру (новая привычка).

- Переодеваясь перед сном в пижаму (существующая привычка), перечисли в голове список своих благодарностей (новая привычка).

- Когда готовишь детям завтрак (существующая привычка), визуализируй, что влезаешь в прекрасное платье, которое купила на свадьбу сестры (новая привычка), произноси про себя мантру (еще одна новая привычка) и сопротивляйся побуждению положить остатки сладких гренок себе в рот (брошенная привычка).

- Когдаходишь в двери кабинета на своей унылой работе (существующая привычка), перечисли причины, почему ты благодарен этой работе (новая привычка), произноси про себя мантру (новая привычка) и воплощай собой человека с новой прекрасной карьерой, которую ты строишь в данный момент (новая привычка).

Пожалуйста, произнеси свою мантру прямо сейчас. Произнеси ее вслух, скажи ее себе, говори ее весь день. Почувствуй ее, увидь ее, полюби ее, поверь в нее, восхитись ей, стань ей, повтори ее, а потом повтори еще раз. Произнеси ее прямо перед сном и сразу как проснешься.

День 5

Откажись идти на компромисс

Я стараюсь не заводить любимчиков, но идея отказа от компромиссов кажется мне одним из самых мощных инструментов для формирования новой привычки или избавления от ужасной старой. Практика отказа от компромиссов предполагает, что твой разум будет вмешиваться в дело с уверенностью полицейского, поправляя кобуру и вежливо приказывая всем разойтись в сторонку и расчистить путь, чтобы он взял на себя полный контроль над ситуацией. Вот как работает отказ от компромиссов:

Ты решаешь быть человеком, который везде приходит вовремя, который открыт романтическим отношениям, который полон благодарности, который ведет успешный еженедельный подкаст, который борется за права других, который не ругается матом и всегда говорит по делу. Какой бы ни была твоя привычка, прими ее полностью, прямо сейчас, в настоящий момент. И когда появится искушение сойти с пути, ты останешься деловым человеком, который уже ассоциирует себя со своим новым образом, и старые компромиссы больше не работают. *(Я только разок затянусь. Я только сегодня не буду ничего писать в дневник. Я позвоню своей конгрессвумен завтра. Я поделюсь всего одной крошечной сплетней.)*

Бросив курить траву, ты не пойдешь на компромисс и не станешь упарываться, ведь ты просто не куришь, и все. И точно так же ты не будешь рассуждать, стоит ли выдуть бутылку водки на завтрак, потому что ты не ТАКОЙ. Представь, что кто-то насмехается над твоей лысиной, хотя у тебя густая шевелюра, – это то же самое. Когда ты воплощаешь собой того, кем становишься, старые компромиссы кажутся чушью, о которой не стоит даже думать, не то что реагировать, ведь она не имеет к тебе никакого отношения.

Стремительная скорость, с которой ты отметаешь эти компромиссы, первостепенна. Помни о правиле нуля секунд.

Например, вместо того чтобы читать список начинок для пиццы в ресторане, закажи салат и немедленно захлопни меню. Ты не смотришь на пиццу, потому что не ешь мучное. Как только компромисс попытается влезть в твой дом, *выбери* остаться полным воплощением своей новой личности и пинком закрой дверь. «Я только быстренько проверю Фейсбук, чтобы посмотреть...» БАМ. Проехали. «Я только отключу будильник и посплю еще...» БАМ. Проехали. «О, это что, пирог с кокосовыми сливками?..» БАМ. Проехали. Здесь необходимы осознанность, скорость и абсолютная нетерпимость.

Подытожим: отказывайся от компромиссов в тот же момент, когда о них заходит речь. Закрепись в восприятии себя как великолепного существа, которым ты **ЯВЛЯЕШЬСЯ**. Пойми, что эти компромиссы не имеют к тебе никакого отношения и совершенно тебя не интересуют, и на самом деле ты их даже почти не замечаешь, потому что у них с тобой нет ничего общего. Немедленно переходи к следующей мысли, над которой ты работаешь в данный момент (новая привычка).

Пожалуйста, произнеси свою мантру прямо сейчас. Произнеси ее вслух, скажи ее себе, говори ее весь день. Почувствуй ее, увидь ее, полюби ее, поверь в нее, восхитись ей, стань ей, повтори ее, а потом повтори еще раз. Произнеси ее прямо перед сном и сразу как проснешься.

День 6

Жди препятствий и отговорок

У тебя когда-нибудь был подобный разговор с подругой (ну, или с самим собой)?

Твоя подруга: Не верится, что Шерон всем разболтала про мою операцию по ушиванию желудка.

Твоя мысль: Не верится? Она же сказала твоему уборщику, что ты считаешь его симпатичным, хотя ты взяла с нее слово молчать. Ты сказала, цитирую: «Я больше никогда ничего не расскажу этой балаболке».

Твои слова: Какой ужас.

Твоя подруга: Да вообще! Это была личная информация, и я ей доверилась. Я больше никогда ничего не расскажу этой балаболке.

Твоя мысль: Снова-здорово!

Твои слова: Хорошая идея.

Пытаясь улучшить свои привычки или достичь какой-то трудной цели, мы часто вставляем себе палки в колеса, причем хорошо знакомыми способами, а значит, могли бы *избежать срыва*. А потом делаем хорошую мину: «Как это уже четыре часа? Неужели я правда последние два часа копала грядки в саду, хотя мне нужно было разучивать аппликатуру на кларнете?» К счастью, ты прекрасно знаешь все свои грязные секретки. Ты великолепно знаешь свои лучшие отговорки и препятствия (большая их часть, кстати, тоже привычки). А значит, ты можешь быть готов к своим отговоркам и препятствиям и отмахиваться от них, не сбавляя хода.

Если твоя новая привычка – каждое утро работать над текстом в течение часа и ты знаешь, что тебя легко затягивает удивительный и бескрайний мир онлайн-магазинов обуви, отключи Интернет на этот час. В смысле, иди и вырubi провод из розетки (компьютер слишком легко включать и выключать). Если ты отказываешься от мяса и каждый день проезжаешь свою любимую бургерную по дороге с работы, выбери другой маршрут. Если ты серьезно относишься к игре на кларнете и знаешь, что не сможешь устоять перед копанием на грядках, отправляйся с кларнетом в парк/домой к другу/в

репетиционную студию. Или сиди в машине и там отрабатывай гаммы. Есть очень много простых способов избежать вещей, людей, ситуаций, занятий, ароматов копченой свинины, которые сбивают тебя с пути. Поэтому используй свою ценную инсайдерскую информацию и активно берись за дело. А раз уж начал, не надо себя ругать, ненавидеть или стыдить за то, как хорошо тебе известны собственные отговорки, прошлые неудачи и слабые места. Они просто являются частью тебя и делают тебя интересным человеком.

Будь благодарен за то, что ты хорошо знаешь свои пути к отступлению.

Теперь можешь загородить их тяжелой мебелью и идти раздавать тумаки.

Возьми блокнот, подумай о привычке, над которой работаешь, и запиши без исключения все, что может кинуть банановую шкурку тебе под ноги – бездумное чтение Твиттера, внезапное желание приготовить лазанью, мелкие поручения, мытье посуды, вычесывание собаки, вытирание пыли с люстр, сортировка приправ в алфавитном порядке – и заблокируй возможность всем этим заняться.

Пожалуйста, также составь список людей в твоей жизни, которые слишком тусовые, чтобы быть с ними рядом, когда ты бросаешь пить и принимать наркотики. Или слишком пессимистичные, чтобы быть с ними рядом, пока ты вносишь свой вклад в борьбу с мировым голодом. Или чересчур сплетники, чтобы с ними можно было общаться, пока ты бросаешь сплетничать. Или слишком узколобые, чтобы быть с ними, пока ты запускаешь новый бизнес. Общение с ними стоит намеренно ограничить.

Я также хочу, чтобы ты снова начал с нетерпением ждать своей новой привычки и записал любые возражения, которые приходят тебе в голову. У всех нас есть проверенные временем аргументы, которые мы снова и снова используем, чтобы столкнуть себя с намеченного пути. Придумай в дополнение к своей мантре короткую фразу, которая сможет осадить самую любимую отговорку. Например:

Я миллион раз пытался стать веганом, и у меня ни разу не получилось. = Те разы были тренировкой, а теперь все по-настоящему.

У меня нет силы воли, кого я обманываю? = Мы смогли отправить человека на Луну. У меня получится. Я способен на все.

На самом деле мне не так важна моя физическая форма. Ну ее!
= Я люблю свое тело, я люблю себя, и я люблю хорошо себя чувствовать.

Мне не надо медитировать/тренироваться/чистить зубы нитью/составлять список благодарностей каждый день. Можно делать это периодически. = Дело не только в этой привычке. Я хочу контролировать свою жизнь, свое счастье, ту пользу, которую приношу миру.

Ничего не происходит/это занимает так много времени. Я сдаюсь.
= Успешные люди никогда не сдаются. Я заслуживаю успеха. Я справлюсь.

Пожалуйста, произнеси свою мантру прямо сейчас. Произнеси ее вслух, скажи ее себе, говори ее весь день. Почувствуй ее, увидь ее, полюби ее, поверь в нее, восхитись ей, стань ей, повтори ее, а потом повтори еще раз. Произнеси ее прямо перед сном и сразу как проснешься.

День 7

Награди себя

Привычки с моментальным результатом гораздо лучше закрепляются, чем привычки, которые демонстрируют изменения только спустя целую вечность. Например, после чистки зубов ты немедленно ощущаешь во рту свежесть и чистоту, поэтому это легко делать ежедневно. А вот чистить нитью – процесс менее очевидный. Ведь что ты получаешь после нити? Разве что кровь из десен иногда. Радоваться особо нечему.

Когда наши мозги ожидают удовольствия или испытывают его, они выпускают вещество под названием дофамин, которое по действию похоже на наркотик. Мы подсаживаемся на славный дофаминовый приход (не знаю, как ты, но я иногда ложусь спать, фантазируя о чашке кофе, которую выпью утром), и с нетерпением ждем привычек – плохих и хороших, – которые приносят какой-нибудь кайф. К сожалению, большая часть привычек, которые мы пробуем сейчас привить, особого дофамина не приносят – иначе бы мы, скорее всего, их и так уже завели. Поэтому, чтобы сохранить интерес, нам придется включить творческое мышление.

Отличный способ превратить даже самую унылую из привычек в то, чего ты будешь ждать с нетерпением, – это привязать к ней какую-нибудь награду.

Придумай, чем ты можешь себя порадовать, пока активно занимаешься формированием новой привычки, или что ты получишь после того, как успешно выполнишь нужное действие – или воздержишься от него, как часто бывает. В дело пойдет все, что приносит тебе удовольствие, даже самые постыдные маленькие радости. Мы тут стараемся изо всех сил, поэтому делай все, что можешь, лишь бы оно не было незаконно, вредно для тебя и для других, или непродуктивно (ведро мороженого – не лучшая награда за соблюдение диеты, например).

Вот некоторые предложения, которые я выпросила у суперзвезд привычек. Надеюсь, они вдохновят тебя придумать захватывающую мгновенную награду, которая долго тебе прослужит. Как только определишься со своей наградой, подробно запиши, что ты будешь делать, и поощряй себя каждый раз, когда заводишь полезную или отказываешься от вредной привычки.

- Когда садишься есть полезную низкокалорийную еду, тогда и только тогда ты можешь проверить социальные сети.

- После того как каждое утро будешь писать тексты два часа... съешь шоколадку.

- Заведи ответственного приятеля, который тоже тренируется каждое утро делать духовную гимнастику (медитировать, писать дневник, изучать мотивационную литературу). Накануне вечером отправляйте друг другу письмо с любовным посланием, цитатой, кратким поощрением, вдохновляющей статьей или видео с котом, который ест чипсы прямо из пакета. Письмо можно будет прочитать только после того, как ты успешно сделаешь духовную гимнастику следующим утром.

- После дня без сигарет ты можешь сделать себе массаж. Иначе – руки прочь!

- После того как проплывешь нужное количество кругов, поезжай в приют поиграть с щеночками по дороге из бассейна.

- Смотри следующий эпизод любимого сериала, который хочется проглотить залпом, только во время бега на беговой дорожке.

- Найди подругу, которая тоже строит свой бизнес. Вы обе будете получать очки за количество продающих звонков, которые совершаете каждый день. В конце недели та, у кого больше очков, ведет вторую в ресторан.

- После того как успешно пофлиртуешь с симпатичной незнакомкой, вруби свою любимую песню и подумай, какой ты красивый, сексуальный и заслуживающий любви.

- После того как ты целый день ухитрился не ныть, прими горячую ванну с классной солью и свечами, и можешь даже забаррикадировать двери, чтобы дети не смогли вломиться и помешать.

Пожалуйста, произнеси свою мантру прямо сейчас. Произнеси ее вслух, скажи ее себе, говори ее весь день. Почувствуй ее, увидь

ее, полюби ее, поверь в нее, восхитись ей, стань ей, повтори ее, а потом повтори еще раз. Произнеси ее прямо перед сном и сразу как проснешься.

День 8

Окружи себя прекрасными людьми и не ТОЛЬКО

Когда мне было семь лет, мы отправились в первую большую поездку всей семьей в родной город моего отца – Неаполь. Большинство наших родственников жили в тех же домах, где вырос мой отец. Это было что-то типа компаунда, построенного под горой, которая возвышалась над Неаполитанским заливом. Перелет над океаном на двухпалубном самолете (вау!), возможность не ложиться спать сколько захотим каждую ночь (и снова вау!) и мой первый глоток вина (фу!), предложенного мне женщиной (моей тетей), которая была как две капли воды похожа на моего папу (такой же огромный нос) – все это было потрясающе. Но мою маленькую башню окончательно снес бабушкин курятник. Прямо там, на краю общественного огорода Синсеро, стоял маленький курятник с насестами для птицы, маленьким огороженным двориком и гнездом, где куры откладывали яйца, которые скатывались по рампе в ящик с мягкой обивкой. Я каждый день, не шевелясь, часами просиживала в этой вонючей хижине, дожидаясь, пока горячее синеватое яйцо не появится, словно по волшебству. Тогда я с воплем бежала домой, размахивая им над головой, как живой змеей. Я не могла поверить, что родители мне не сказали раньше: обычные люди могут разводить кур. Настоящих кур, которые откладывают настоящие яйца. Обычные. Люди. Вроде. Меня.

После возвращения домой я немедленно нашла у нас во дворе идеальное место для курятника (в тени и спокойствии, далеко от качелей, за окном моей спальни, чтобы можно было наблюдать за ними круглыми сутками). Я говорила только об этом, рисовала и перерисовывала чертежи постройки. После бесконечных слезливых и настойчивых уговоров родители наконец отмахнулись от меня со словами, которые я еле смогла принять: «Ну ладно, когда тебе исполнится четырнадцать, сможешь завести свой курятник». Они, конечно, рассчитывали, что к тому времени я потеряю интерес, и только фыркнули на мою угрозу подать на них в суд, если они

откажутся соблюсти договор, который я составила и заставила их подписать.

Что и говорить, родители оказались правы, и к четырнадцати годам меня намного больше интересовали мальчишки, чем куры. Но следующие несколько лет я сходила с ума по всему, что было связано с разведением кур: составила доклад по природоведению об их бесконечно интересных клоаках (одна дырка, а столько функций!) и соорудила диораму курятника, которая много лет потом висела в нашей игровой комнате над аквариумом.

Впечатления из Италии показали мне ту часть меня, о существовании которой я даже не догадывалась. Вот почему теперь я хочу, чтобы ты тоже прочувствовал и занял активную позицию по поводу окружения, в которое ты себя помещаешь, развивая свою новую привычку.

На нас невероятно влияют те и то, чем мы себя окружаем. Наше окружение может помочь или помешать нам быстрее всего остального.

Если ты, например, хочешь перестать играть в азартные игры и ходишь на собрания Анонимных игроков, ты с большей вероятностью добьешься успеха, чем если попробуешь бросить играть, но продолжишь общаться с фанатами покера и/или торчать в казино. Не, ну ясно-понятно, но... с кем ты общаешься? Если хочешь стать счастливее и оптимистичнее, общайся со счастливыми и оптимистичными людьми. Следи за тем, как они говорят, думают, воспринимают мир и реагируют на то, что бездомная собака, которую они подобрали на обочине шоссе, прогрызла дыру в обивке их автомобильного кресла. Если хочешь завести привычку каждый день как-то помогать планете, поставь урны для переработки рядом с мусоркой в своем доме, посети лекции об изменении климата, вызовись волонтером в местный общественный дендрарий или отправляйся на субботник в парк. Влезай в любое окружение, озабоченное проблемами окружающей среды, где ты не просто сможешь помочь, но и начнешь общаться с единомышленниками, которые подадут тебе еще больше идей.

Помни: нужно сделать твои полезные привычки простыми, а вредные – максимально усложнить.

Разумный выбор окружения – один из самых эффективных способов сделать это.

Поскольку нас интересует только твой успех и мы совсем не хотим тебя мучить, пожалуйста, выбери один аспект своего окружения в каждой из четырех нижеперечисленных сфер и постарайся улучшить его. Если у тебя есть время и энтузиазм, чтобы сделать больше, – флаг тебе в руки, но начни с одной перемены в каждой сфере.

И пожалуйста, запиши, какие перемены ты собираешься совершить, включая подробности о том, кто, что, где и когда это будет, а потом воплоти записанное в жизнь.

ТВОЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ ОКРУЖЕНИЕ

Выбери невероятного человека, который уже достиг твоей цели в привычках (или ушел еще дальше!) и регулярно с ним общайся. Станьте ответственными партнерами, или сделай его своим личным тренером, коучем, товарищем по тренировкам, сторожем холодильника, который будет трубить в боевой рог каждый раз, когда ты открываешь дверцу. Или запишись на курс, вступи в группу поддержки, сходи на семинар и заведи там как можно больше связей. Дополнительные очки: пока улучшаешь свой круг общения, ограничивай взаимодействия с людьми, которые будут сбивать тебя с курса, уговаривать бросить или тушить твой запал. Скажи им, что ты очень занят.

ТВОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ОКРУЖЕНИЕ

Развесь картинки, которые будут напоминать о теле, которое ты стремишься создать тренировками. О поездке, в которую ты отправишься, когда заработаешь денег. О второй половинке, которую ты к себе притягиваешь. О горе, на которую ты взберешься, когда

придешь в форму. О кандидате, которому ты поможешь победить на выборах. Сходи на тест-драйв машины, которую ты купишь, прогуляйся по части города, в которую переедешь, посмотри на вывеску, на которой появится твое имя, примерь ковбойские сапоги своей мечты и покрасуйся перед всеми присутствующими в обувном магазине. Расчисти место для тренировок, медитаций, рисования.

Твое окружение должно отражать человека, которым ты становишься, поэтому сделай его как можно более вдохновляющим, приветливым и привлекательным.

ТВОЕ ДУХОВНОЕ ОКРУЖЕНИЕ

Вступи в группу для медитации, слушай инструкции, читай вдохновляющие книги, занимайся киртаном, йогой или трансцендентальной медитацией. Выдели как минимум пять минут в день, чтобы помолчать и погрузиться в себя. Заставь свой разум замолчать и погрузись в осознание того, что ты – невероятно сильное создание, способное воплотить в жизнь все, на что настроишься умом. Дыши. Держи рот на замке. Представляй, что свет входит в твою голову и исходит из подошв твоих ног. Позволь Вселенной течь через тебя.

Убери с дороги сомнения, страхи и негативный внутренний монолог.

Отведи пять минут каждый день на то, чтобы соединиться со своей высшей сущностью. Это может все для тебя изменить.

ТВОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ОКРУЖЕНИЕ

Слушай музыку, которая поднимает настроение и приносит счастье. Читай, смотри, участвуй и слушай то, что заставляет тебя смеяться, приносит классные идеи, поднимает самооценку, делает умнее, вдохновляет до одури, наполняет счастьем, заставляет бежать

вприпрыжку. Окружи себя фотографиями людей, которые тебя любят. Делай то, что приятно твоему телу, хорошо отзывайся о себе и других, гладь милых животных, гуляй на природе, любуйся небом, окружай себя вещами и людьми, которые звучат, пахнут, выглядят и ощущаются на вкус как счастье и делают тебя увереннее в себе.

Пожалуйста, произнеси свою мантру прямо сейчас. Произнеси ее вслух, скажи ее себе, говори ее весь день. Почувствуй ее, увидь ее, полюби ее, поверь в нее, восхитись ей, стань ей, повтори ее, а потом повтори еще раз. Произнеси ее прямо перед сном и сразу как проснешься.

День 9

Заведи ритуал

Я училась в колледже с парнем по имени Дэйв. Однажды я зашла в его в комнату в общежитии и увидела, что он сидит за столом при полном параде: в костюме и при галстукe, в начищенных ботинках, с прической и, может быть, даже с запонками. Перед ним лежала куча открытых учебников, и он как будто занимался. Я тут же отругала себя за то, что не постучалась, потому что это явно был личный, странный и неловкий момент. Но Дэйв ничуть не смутился.

– У меня завтра важная контрольная по экономике, – объяснил он. – Я лучше концентрируюсь, когда привожу себя в порядок. Чтобы хорошо работать, надо хорошо выглядеть!

Меня огорошило такое продвинутое и достойное уважения стремление к успеху. Особенно потому, что у меня-то, без сомнения, тоже завтра была важная контрольная, но я пришла, скорее всего, купить травки у его соседа.

Ритуалы – это древняя и мощная практика, которая используется, чтобы молиться, благодарить и отмечать такие важные вехи, как свадьбы, похороны, совершеннолетия, урожаи, бат- и бар-мицвы, полнолуния, приливы и, по версии Дэйва, важные контрольные по экономике.

Ритуалы приносят в нашу жизнь смысл, обновление, церемонии и праздники, и они могут быть очень полезны тебе для совершенствования привычки.

Они могут помочь тебе сосредоточиться и глубже погрузиться в то, что ты делаешь. Некоторые люди зажигают свечи, когда садятся медитировать. Они делают это в том числе потому, что этот акт отмечает начало важного мероприятия, сосредоточивает их на том, что они собираются сделать, и заявляет, что их будущий разговор со всемогущей Вселенной действительно очень важен. Без этой свечи они, может, просто плюхнулись бы на задницу в разгар суматошного дня с мыслью: «Штош, может, я и смогу просидеть в медитации целых

двадцать минут, а может, и нет». Свеча символизирует их приверженность, концентрацию и уважение, а не дуракаваляние.

Ритуалы привычек работают еще и как одобрителный кивок. Это признание того, что мы серьезно относимся к себе и к своим занятиям. Не важно, какая у тебя цель – перестать шумно рыгать или каждый день по чуть-чуть искоренять из мира работорговлю. Нужно сознательно почитать тот факт, что ты стараешься для себя и совершаешь священнодействие.

Чем сильнее ты себя ценишь, тем выше вероятность сохранить полезные привычки и избавиться от вредных.

Я слышала, что Том Круз перед съемками бьет себя в грудь и вопит, какой он крутой, – это ритуал, которым он себя раззадоривает. Некоторые семьи берутся за руки и читают молитву перед едой, чтобы выразить благодарность. Некоторые племена коренных американцев исполняют танец, чтобы вызвать дождь. Моя собака усаживается у моих ног, торжественно склоняет голову, кладет лапу мне на колено и возносит мольбу Богине Выгула.

Вот несколько примеров, которые вдохновят тебя на создание идеального ритуала для себя и своей привычки.

- Если ты приводишь себя в форму, посмотри на свое тело в зеркало перед тренировкой, оцени все, что оно для тебя делает, и поблагодари его за верную службу в течение всех этих лет.

- Если ты каждый день в течение часа занимаешься французским языком, завари себе чашку чая или кофе или налей стакан сока, чтобы отметить начало твоего занятия. После первого глотка скажи вслух: «Же суи крутыш».

- Если ты заводишь привычку быть более осознанным, когда садишься есть, обращай внимание на каждый кусочек еды, который кладешь в рот. Жуй не спеша и прочувствуй все оттенки вкуса. Ощути, как полезные вещества питают твое тело, когда ты глотаешь, и почувствуй себя до слез благодарным за то, что у тебя есть великий дар питательной еды и зубов, которыми ты можешь ее жевать.

- Если ты бросаешь курить, делай три глубоких вдоха каждое утро и представляй, что твои счастливые и здоровые легкие становятся еще счастливее и здоровее. Делай это и тогда, когда тебе хочется покурить.

- Если ты заводишь привычку проявлять больше любви и расположения к партнеру, надевай каждое утро браслет, пару сережек или часы, чтобы показать свое открытое сердце, свою благодарность за все прекрасные вещи, которые он приносит в твою жизнь, и твое намерение любить его так, как его еще никогда раньше не любили.

- Если ты каждый день идешь пешком на работу с другом, придумайте особое приветствие, которым будете отмечать заботу о своем здоровье и своей дружбе.

- Если ты бросаешь привычку грызть ногти, каждое утро передевай кольцо с одной руки на другую, чтобы обозначить еще один победный день.

- Если ты заводишь привычку проявлять больше внимания, доброты и сострадания, носи в кармане особый камешек, который будет напоминать тебе прислушаться к своему сердцу.

- Если ты заводишь привычку каждый вечер или утро писать список благодарности, медленно сядь, ощути, как твоя попа касается стула, и пойми, что твое тело находится на планете, которая вращается в бескрайнем космосе, и сейчас ты обуздаешь огромную энергию благодарности своей волшебной ручкой.

Произносить свою мантру каждый день – это тоже ритуал. Давай прямо сейчас это и сделаем.

День 10

Фанатично концентрируйся

Сто лет назад, когда я еще жила на Манхэттене, мы с подругой сидели на лавочке в парке и обедали. Разговор так захватил нас, что мы не заметили сигнализацию, воющую в банке через дорогу. Только через добрые пятнадцать минут, когда шум внезапно прекратился, до нас, наконец, дошло, и мы подумали: «Ух ты, как хорошо и тихо!» Мы так привыкли к шуму и хаосу, что тишина удивила нас намного сильнее, чем сирена. В тот момент я поняла: «Наверное, пора переезжать из города».

У нас есть бессознательная привычка соглашаться с мыслями и убеждениями, которые пугают, сдерживают и заставляют ужасно о себе думать.

Мы относимся к этим мыслям и убеждениям, как к истине в последней инстанции: *Я ничего не умею. Меня невозможно любить. У меня дерьмовая память. У меня всегда будет лишний вес. Никто меня не слушает. У меня рожа как пятка.* И только потом до нас доходит: *Погодите-ка, это какие-то фиговые убеждения. У меня есть возможность выбирать. Лучше я научусь концентрироваться на убеждениях и мыслях, которые приносят мне радость, успех и спокойствие.*

Как я уже писала в первой главе, ты создаешь больше того, на чем концентрируешься. Поэтому по мере освоения новой привычки важно подстраивать и укреплять мощную оптику твоего сознания, чтобы оно служило тебе только на пользу. Сегодня мы посвятим целый день невероятному инструменту преобразования, так же известному, как концентрация. Устрой своим мозгам пристальный мониторинг того, на что ты настраиваешься. Повяжи веревочку вокруг запястья, нарисуй глаз на тыльной стороне ладони, развешай записки по всему дому, чтобы напомнить себе, что сегодня – светлый праздник позитивной концентрации, и:

1. Посвяти себя поиску вещей в своем окружении, которые подкрепляют твою новую личность. Например, обращай внимание на людей в отличной форме, если ты заводишь привычку регулярно тренироваться. Если ты привыкаешь поддерживать здоровые отношения, ищи счастливые влюбленные пары. Если бросаешь есть молочку, присматривайся к безлактозным продуктам в супермаркете, а также ко всей остальной вкусной еде, не содержащей молочные продукты, которую ты сможешь есть. Если заводишь привычку отзывать о себе исключительно хорошо, обрати внимание на все, что делает тебя невероятным и уникальным. По-настоящему слушай и переваривай комплименты, которые люди тебе делают. Или, если ты отказываешься от вредной еды, насладись великолепием спелого персика. Построй новый доказательный фундамент, чтобы привычка, которую ты воспитываешь, стала возможной, доступной и буквально преследующей тебя на ходу.

2. Сосредоточься на том, что ты оказываешь себе услугу, вместо того чтобы испытывать какие-то лишения. Например, вместо того чтобы концентрироваться на том, как тебе хочется все утро проваляться в постели, признай, насколько ты улучшаешь свою жизнь тем, что рано встаешь и отправляешься на работу пешком. Вместо того чтобы поддаться желанию поесть хлеба, почувствуй гордость за то, что ты предотвратил вздутие, сопровождающее твои отношения с пшеницей. Чтобы не начать красочно описывать лучшей подруге твоего дебильного соседа, который громко слушает музыку по ночам, возрадуйся тому, что ты выбираешь разговаривать о важных вещах, а не о чужих идиотских выходках, пока проводишь с ней свое драгоценное время. Подумай обо всех плюсах твоей новой привычки, запиши их и обрати внимание, каким замечательным другом ты становишься сам себе.

3. Выдели раздел в блокноте, где будешь следить за тем, что чувствуешь, когда получаешь удовольствие от своей привычки, и ищи эти моменты сегодня. Какой бы скучной ни казалась рутина твоей привычки, временами она будет очень приятной. Например, когда я медитирую, иногда чувствую в животе искру восторга: «Офигеть, я правда это делаю!» Возюкая нитью между зубов, я понимаю, что делаю их чище, что я – хороший человек, который ухаживает за деснами, что я натренировала себя делать скучную

вещь... и мне это приятно. Я склонна чувствовать восторг в низу живота, и я хочу, чтобы ты понял не только то, где физически проявляется твоя эмоция счастья, но и какие мысли приходят тебе в голову, когда ты чувствуешь счастье из-за своей привычки. Запиши эти характеристики в своем блокноте и намеренно вызывай их – представляй слова в голове и клади руку на определенное место на своем теле – перед тем или во время того, как будешь работать над привычкой. Это поможет не сбиться с курса, даже если тебе будет неохота ничего делать. Чем чаще ты повторишь это упражнение, тем более сильное ощущение счастья и радостного выжидания будет ассоциироваться с твоей привычкой вместо скуки/страха/лени.

4. Сделай шаг назад и сконцентрируйся на полной картине. Очень легко увлечься драмой и мелочами жизни, но лучше иметь более широкую, намного более полную точку зрения. Например, если твой лучший друг переспал с твоим парнем или девушкой, скорее всего, ты будешь долго из-за этого кипятиться. Но допустим, что примерно в то же время ты чудом избежал нападения акулы или пережил крушение самолета. И вот ты уже смотришь на вещи с другой точки зрения, и твои отношения уже не кажутся такой уж большой проблемой. Ты просто рад, что остался в живых. Это ощущение выходит на передний план, и образ их голых тел в постели, пусть, конечно, неприятный и обидный, растворяется на фоне.

К счастью, тебе не нужно переживать страшный опыт, чтобы перестроиться и высоко оценить свою жизнь. Нужно только вспомнить и сделать правильный выбор.

Расширь свой кругозор и пойми, что это упражнение – не однодневка для закрепления привычки. Оно повлияет на всю твою жизнь. Хорошие привычки просто дополняют лучшую версию тебя.

Пожалуйста, произнеси свою мантру прямо сейчас. Произнеси ее вслух, скажи ее себе, говори ее весь день. Почувствуй ее, увидь ее, полюби ее, поверь в нее, восхитись ей, стань ей, повтори ее, а потом повтори еще раз. Произнеси ее прямо перед сном и сразу как проснешься.

День 11

Откусывай помаленьку

Когда я пишу большой и длинный текст, у меня есть безумная привычка останавливаться ровно в тот момент, когда чувствую, что слова текут из меня с легкостью и я поймала волну. Я немедленно встаю и наливаю себе кофе, проверяю почту, решаю поиграть на трубе, навести порядок в гараже или построить домик на дереве. Это – самосаботаж для начинающих. Но я, к счастью, знаю об этом и умею держать в узде свою потребность отвлечься, разбивая время на маленькие отрезки. Я завожу будильник на телефоне на двадцать минут, и в это время мне нельзя вставать, чтобы пописать, перекусить, прочитать смс, порисовать каракули. В общем, поделать что угодно другое, как бы сильно я не выкручивалась. А потом я делаю небольшой перерыв. Потом ставлю таймер еще на двадцать минут. Иногда, как только я утомилась и доказала себе, что не сгорю на месте, если сосредоточусь на письме, я начинаю увеличивать отрезки времени до двадцати пяти, тридцати минут и т. д. Иногда я весь день работаю по двадцать минут. Дело не в длине отрезков, а в том, что я отношусь к ним серьезно и отказываюсь двигаться с места. И кстати, перерыв делать необязательно. Если я в потоке, то продолжаю писать дольше выбранного отрезка времени: «Боже мой, ты глянь, я все еще пишу, хоть мне и не надо. Как такое вообще возможно?!»

Я знаю, что если начну относиться к моим временным отрезкам как-то иначе – не как к кирпичикам, из которого построена моя реальность, – и позволю самой крохотной отговорке просочиться в мои дела и отнять у меня несколько минут, мне каюк.

Все наше существо состоит из крошечных моментов жизни.

Эти мгновения определяют, успешны мы в целом или нет, здоровы или нет, счастливы или нет, сели писать целую книгу или просто выжимаем из себя полезный памфлет. Заведи привычку воспринимать каждый шаг к успеху как гигантский шаг вперед.

Ведь так и есть, если ты хочешь оказаться в той реальности, по которой сходишь с ума. Плюс – ну серьезно – разве трудно заниматься чем-то в течение двадцати минут?

Наши милые мозги очень легко перегружаются, особенно когда мы собираемся изменить жизнь к лучшему. Ну почему кажется, что надо всегда столько ДЕЛАТЬ? *Вдобавок к тому, что я уже делаю, мне теперь надо вести дневник: концентрироваться, произносить мантру, убирать одежду в шкаф и каждый день тащиться в спортзал без опозданий?* Заводить новые привычки иногда очень тяжело, особенно если они способны по-настоящему изменить то, как ты вел себя большую часть жизни. Вот почему практика повседневных занятий так поражает и раскрепощает. Она навсегда убирает драму за скобки и позволяет мягко отодвинуть в сторонку свою старую жизнь, вместо того, чтобы обрубить ее с концами. Она также позволяет смотреть в оба и практиковаться в несовершенстве, развитии и терпении, признавая, что для изменений требуется время.

У тебя будут хорошие дни, но будут и плохие. Главное – продолжать концентрироваться на хорошем и прощать себе плохое.

Задумайся о своей привычке и придумай способ уменьшить ее до крошечного задания или короткого отрезка времени. Вот несколько примеров:

- Сядь и напиши одну страницу книги.
- Проплыви сегодня утром всего одну милю.
- Поиграй на пианино всего пять минут. В следующий раз – семь минут. А потом – десять.
- Не отзывайся плохо ни о ком в течение всего обеда с подругами.
- Покачай пресс всего десять раз. В следующий раз сделаешь двенадцать повторов, потом пятнадцать.
- Сделай всего три звонка по продажам, прежде чем встать из-за стола.
- Только на сегодня откажись от крепких выражений.
- Почисти зубы нитью только сегодня утром.
- Оставь телефон в шкафу только на сегодняшней вечер, пока будешь наслаждаться ужином с семьей.

Пожалуйста, произнеси свою мантру прямо сейчас. Произнеси ее вслух, скажи ее себе, говори ее весь день. Почувствуй ее, увидь ее, полюби ее, поверь в нее, восхитись ей, стань ей, повтори ее, а потом повтори еще раз. Произнеси ее прямо перед сном и сразу как проснешься.

День 12

Укроти свои триггеры

В пятый день мы обсуждали отказ от компромиссов. Сегодня мы сделаем еще один шаг в этом направлении и воспользуемся этими компромиссами как триггерами для позитивного действия или мысли. Желание пойти на компромисс превратится из негативного искушения в позитивное напоминание.

Например, когда накатывает желание съесть печенье, используй его как подсказку выпить большой стакан воды. Когда начнешь искать компромисс, чтобы пропустить утреннюю медитацию, используй свою изворотливость как напоминание произнести мантру пять раз, а потом приклей зад к полу и медитируй. Не отмазывайся от того, чтобы пойти учить детей читать в качестве волонтера, а используй желание лениться, чтобы подкрепить свою заинтересованность. Используй импульс сказать больным на работе как триггер представить себе восхищенные детские лица, когда до них вдруг «дойдет» новое слово. Когда тебя охватит искушение встать на вечеринке возле закусок и набить рот сыром, представь, как нежеланный вес утекает прочь из твоего тела. Если возникает мысль отпустить саркастичную шутку, сделай кому-нибудь комплимент, включая самого себя.

Главное – держать эту замену в голове, чтобы быть готовым к искушению. Придумай позитивное занятие или идею, запиши ее в своем блокноте и достань в следующий раз, когда компромисс нагло решит пристать к тебе и твоей привычке.

Ты сам выбираешь, как реагировать на любую поступающую информацию. Осознанно реши использовать свои триггеры в качестве позитивных напоминаний, а не убийц привычек.

Пожалуйста, произнеси свою мантру прямо сейчас. Произнеси ее вслух, скажи ее себе, говори ее весь день. Почувствуй ее, увидь ее, полюби ее, поверь в нее, восхитись ей, стань ей, повтори ее, а

потом повтори еще раз. Произнеси ее прямо перед сном и сразу как проснешься.

День 13

Не забывай помнить

Сегодня мы празднуем тот факт, что ты преодолел уже больше половины пути к завершению своего 21 дня. Для этого мы вспомним о том, какое ты могущественное создание. Вначале нужно оценить, чего ты достиг за последние несколько недель. Ты раз за разом держал данное себе обещание. Ты изучил свои сильные и слабые стороны. Ты конкретизировал свои желания, мысли и действия. Ты научился открыто принимать неудачи. Ты настроился на успех. Ты взял на себя ответственность за свое счастье. Ты решил создать то, чего хочешь. Ты отмел проверенные временем отговорки. Ты вышел из зоны комфорта. Ты показал, что достаточно веришь в себя и любишь себя, чтобы всеми силами преображать свою жизнь.

Ты можешь добиться буквально всего, на что нацелишься. Не важно, сколько раз ты ошибался, ведь ошибки и падения являются частью твоего пути.

Ты можешь выбрать, что говорят о тебе ошибки: что ты идиот, или что ты согласен играть дальше, или что ты получил урок, или что ты растешь, или что ты вопреки всему продолжал работать, или что ты больше никогда подобного не допустишь.

Пойми, что выбор фокусной точки определяет твое восприятие реальности, и пусть эта истина иногда и пропадает из виду, ты учишься все лучше и лучше сохранять осознанность.

Помни, что у тебя есть желания, потому что они были уготованы тебе судьбой. Помни, что у тебя есть средства для исполнения этих желаний. Вера в то, что еще незримо. Концентрация мыслей и слов на криках твоей души, а не на страхах. Окружение себя невероятными людьми с помощью осознанного превращения привычек в поступки того, кем ты становишься. Постоянные действия, которые заставляют тебя кряхтеть от натуги.

Ты являешься частью бескрайней Вселенной – ты велик и могуч.

Думать, что ты чего-то не можешь или не должен, или не заслуживаешь желаний, которые распаляют твое сердце, так же нелепо, как если бы дерево думало, что не должно расти, или солнце думало, что не должно заходить за горизонт, или овца думала, что не должна блеять.

Делая шаг вперед и решая создать классные привычки, ты перестраиваешь свой ум (буквально перезагружаешь его) и то, кем ты на самом деле являешься.

Ты здесь для того, чтобы расцвести в самую настоящую, радостную, светлую, сияющую версию себя. Сделав это, ты не только начинаешь жить счастливее по сравнению с теми временами, когда обитал в тени. Одновременно ты освещаешь всех на своей орбите. Став лучшей версией себя, ты распаляешь других, вдохновляешь и показываешь, что для них тоже все возможно.

Поздравляю. Миллион раз спасибо. Прошу тебя, гори-гори ясно, чтобы не погасло.

Пожалуйста, произнеси свою мантру прямо сейчас. Произнеси ее вслух, скажи ее себе, говори ее весь день. Почувствуй ее, увидь ее, полюби ее, поверь в нее, восхитись ей, стань ей, повтори ее, а потом повтори еще раз. Произнеси ее прямо перед сном и сразу как проснешься.

День 14

Воплощай слова в жизнь

Все, кто думает, что слова не обладают властью, просто не знали мою школьную тренершу по баскетболу. Она могла уговорить любого на что угодно. Например, она уболтала меня вступить в школьную сборную, хотя я была метр восемьдесят ростом и ненавидела спорт. Как исключительно непопулярный и некоординированный человек, я очень боялась находиться среди старших девочек, выставляя напоказ свое неуклюжее отсутствие спортивных талантов. Но тренера нисколько не смущала моя способность отправить мяч не в ту корзину случайным пинком ноги. Она видела перед собой лишь девочку с осьминожьими конечностями, которая была выше большинства людей в округе Уэстчестер. В том числе взрослых мужиков.

– Подбери и пасуй. Не веди, не кидай, просто подбирай мяч и передавай. Ты – наше секретное оружие, Синсеро, ты сделаешь нас чемпионами штата!

Ее вдохновляющие речи также содержали такие пьянящие слова, как «звезда», «уникум» и «пицца после игры». Поэтому, несмотря на ужасную боль в голенях и новые клички, которые школьные хулиганы придумали в честь моей сомнительной спортивной карьеры (Ларч, Гигандор, Зигмунд Чудо-Юдо), я большую часть девятого класса скакала по баскетбольной площадке в плохо сидящей форме, гремя своими узловатыми коленками как парой кокосов.

Каким-то образом я ухитрилась продержаться целый сезон и могла бы даже позволить ей уговорить меня записаться и на следующий год, если бы она не посоветовала мне нарядиться Большой птицей с «Улицы Сезам» на школьный День спорта. Когда мы с костюмированными одноклассниками маршировали по футбольному полю и я возвышалась над ними в ярко-желтых колготках, леотарде, усыпанном перьями, и клювом из дорожного конуса, мой социальный статус лопнул с треском. Официально упав ниже плинтуса, я, наконец, выработала иммунитет к поползновениям моего бывшего тренера, и школьная баскетбольная команда не досчиталась двух кокосов, которые помогли бы ей выйти на соревнования штата.

Еще меня как-то раз убедили купить огромный телевизор, который я не хотела и который не был мне нужен. А я смогла уверить свою младшую сестру, что родители ее удочерили, забрав у страшного алкоголика, который постоянно ошивался возле супермаркета. И большинство из нас как минимум однажды в жизни ходили подровнять кончики, а получали чудовищную стрижку, так как настойчивая парикмахерша убедила нас, что это будет выглядеть великолепно.

Следи за тем, что говоришь. И за тем, что говорят другие.

Твои слова остаются в твоей реальности. Если ты говоришь, что ты лодырь, или что никогда не помнишь ни про чьи дни рождения, или что о-бо-жа-ешь кофе с сигаретой, или что ты тряпка, то так оно и будет. Сегодня я хочу, чтобы ты сосредоточился на словах, которые вылетают у тебя изо рта и кружат в голове. И вновь, если тебе нужна какая-то наглядная подсказка, чтобы отключить автопилот, повяжи за запястье нитку или развешай записки по всему дому, или наледи на телефон наклейку – лишь бы вспомнить, что сегодня ты будешь глаголом жечь сердца людей.

Ты каждый день произносишь свою мантру. Как еще поддержать нового себя словами? Что ж, я тебе расскажу. Начни с того, чтобы снова воплотить у себя в голове сознание того человека, которым ты становишься. Вообрази, что ты целый день говоришь так, как говорил бы он, как будто ты – марионетка в его руке. «Что бы сказал мой герой привычек?» А потом, пожалуйста, сделай следующее:

• **Следи за такими словами:**

Я не могу

Я желаю

Я хочу

Я буду

Я не умею

Я пытаюсь

Я ненавижу

И заменяй их такими фразами:

Я люблю

Я могу

Я делаю

Я есть

Я творю

Я хорошо умею

Я очень благодарен, что я

• **Замечай любые привычные способы говорить и думать, которые не подходят классному новому тебе, и выпинывай их без стеснения.** А заодно заменяй негатив противоположными, воодушевляющими словами и мыслями.

• **Используя сильные фразы, перечисленные выше, запиши три вещи, которые мог бы сказать человек, которым ты становишься, и найди способ сегодня использовать эти слова.** Получи дополнительные очки, если фразы противоречат тому, что говорил старый ты.

• **Следи за тем, что тебе говорят.** Если ты сталкиваешься с токсичными, противными или злобными словами, которые могут сбить тебя с пути, выключи телевизор, отложи газету, закрой файл, отойди в сторону, проигнорируй их, а если никуда не можешь деться от потока негатива, заглуши его, снова и снова повторяя про себя мантру.

Пожалуйста, произнеси свою мантру прямо сейчас. Произнеси ее вслух, скажи ее себе, говори ее весь день. Почувствуй ее, увидь ее, полюби ее, поверь в нее, восхитись ей, стань ей, повтори ее, а потом повтори еще раз. Произнеси ее прямо перед сном и сразу как проснешься.

День 15

Культивируй уверенность в себе

Уверенность в себе – это доверие, вера в собственные силы и ум, и в «У меня получится». Даже не до конца понимая, что делаешь, ты все равно уверен в том, что сможешь с этим разобраться. Когда речь заходит о добавлении новых здоровых привычек в твою жизнь, нужно быть уверенным в своей способности достичь успеха, иначе жалобщики и сомневающиеся, и диванные подушки, и места для курящих, и магазины пончиков со всего мира тебя проглотят – вместе со всеми твоими добрыми намерениями.

Вот хорошая новость: ты родился уверенным в себе. Уверенность в себе – это не то, за чем надо куда-то идти. Это то, кем ты уже являешься. Тебе лишь нужно убрать в сторону бесполезные мысли и выпустить вперед свое истинное «я».

Любые страхи, сомнения или тревоги, которые ты испытываешь в отношении себя и своего великолепия, были усвоены тобой от окружающих людей и твоих собственных временных неудач. Они не являются истиной.

У меня не получается йога. Я не умею петь. У меня мерзкий характер. Я лодырь, – все это просто убеждения, и их можно изменить улучшением твоей самооценки, чем мы сегодня и займемся.

* * *

Вот несколько моих любимых советов для уверенности в себе любимом:

1. Позволь телу управлять твоим разумом. Наши разум и тело – лучшие друзья навек. Просто не разлей вода. У них все одно на двоих, и они обожают быть на одной волне. Например, когда разум перегружен стрессом и мрачными мыслями, тело сочувствует ему, наполняясь болезнями, головными болями, ковырянием заусенцев,

недомоганием и трясущимися поджилками. Когда разум счастлив и полон надежды, у нас есть энергия, сияющая кожа, лучезарная улыбка и протянутая всем желающим ладонь. Соответственно, если наше тело сбивает машина или кусает змея, наш разум наполняется страхом, печалью и отчаянием, а если мы в хорошей физической форме, сыты и обуты в шикарные туфли, мы чувствуем себя счастливыми, сексуальными и неуязвимыми.

Сегодня весь день изображай языком тела уверенного в себе человека, и твой податливый ум не заставит себя долго ждать. Ходи и сиди с прямой спиной, улыбайся, дыши плавно и глубоко, расправляй плечи и ставь ноги на ширину плеч. Правильная осанка – один из самых простых и мощных способов повысить уверенность в себе, поэтому, пожалуйста, выпрямись и обрати внимание, насколько могущественнее ты себя почувствуешь.

2. Веди себя как уверенный в себе человек. Вновь воплоти собой человека, которым ты становишься, и сконцентрируйся на том факте, что ты излучаешь уверенность. Весь день сегодня, особенно перед тем, как практиковать новую привычку или отказываться от старой, представь себя обновленной, абсолютно уверенной личностью. Ты так уверен в себе, свободен от тревог, непринужден, уравновешен и владеешь собой, что едва замечаешь эту привычку. *Ну естественно я иду на пробежку. Я это всегда делаю, и делаю хорошо. Какая еще тарелка теплых печенек? Я вижу только мою солнечную кухню и моих очаровательных деток, перекусывающих за столом. Я уже даже и не помню, что мне было трудно медитировать – теперь это моя вторая натура. Хочешь сказать, что кому-то это действительно трудно?* Создай персонажа из того уверенного человека, которым становишься, и ходи целый день в его нарядном костюме.

3. Собирай доказательства. Достань блокнот и запиши три случая из своего прошлого, когда ты преодолел сомнения и доказал, что на что-то способен. Запиши это все: получил работу, на которую даже не надеялся, сходил на свидание с кем-то необыкновенным, съездил в невероятное путешествие своей мечты, переехал со всей семьей через всю страну, одолел своего соседа Билли «Мозг» Маклейна в шахматы. Три пункта. Запиши их. Видишь? Ты уже веришь в себя.

4. Практикуйся. Качай мышцу уверенности понемногу, совершая маленькие действия. Если заводишь привычку успешно продавать, практикуйся, впаривая своим детям множественные преимущества своевременного отхода ко сну. Если заводишь привычку лучше слушать, проведи первые пять минут разговора с незнакомцем, глядя ему в глаза, понимающе кивая и задавая уточняющие вопросы. Если привыкаешь быть общительнее, тренируйся улыбаться и смотреть в глаза себе в зеркало.

Главное – практиковаться в безопасном пространстве, где последствия не будут слишком заметными, и делать то, что выводит тебя за рамки зоны комфорта, но не сталкивает в пропасть.

Придумай три маленьких практических занятия, чтобы повысить свою уверенность в себе, и сделай их сегодня.

5. Служи другим. Когда дело касается неуверенности в себе, нас чаще всего атакует страх показаться глупым, быть отвергнутым и потерять все, что у нас есть (деньги, достоинство, друзей, работу, самоуважение). Чтобы отвлечься от своих страхов и отправиться на поиски уверенности, нужно обязательно придумать, что ты можешь предложить другим людям. Однажды я занималась с преподавателем риторики, чтобы избавиться от парализующего страха публичных выступлений, и он дал мне один из лучших советов в моей жизни: считай себя проводником информации, которой должен поделиться (а не человеком, который отчаянно нуждается в одобрении). Конечно, я буду стараться изо всех сил, но мне нет никакого дела до того, что обо мне подумает аудитория – что я классная или совсем ку-ку. Моя работа – наилучшим образом донести информацию.

Выпрямись, как человек, которым ты становишься, и представь, что дары, которые тебе суждено вручить, вылетают из кончиков твоих пальцев. Вообрази, что твое тело излучает энергию уверенности, а из твоего рта выплескиваются великие слова.

Посмотри на себя как на проводник могучих посланий, которые ты должен передать своим друзьям-землянам от Вселенной.

Представь всех людей, которым ты поможешь, когда станешь лучше.

6. Окружи себя группой поддержки. Как мы уже обсуждали в восьмой день, окружение сильно влияет на то, как ты себя воспринимаешь, насколько веришь в свои способности, и легко ли тебе будет отказаться пить пиво на завтрак. Окружение также действует на твою способность оставаться уверенным в себе. Поэтому, пожалуйста, следи за тем, что с тобой происходит, и вноси необходимые исправления. Читай вдохновляющие книги. Общайся с единомышленниками, считающими тебя гениальным и остроумным. Не общайся с людьми, не замечающими твоего великолепия, и не ходи в места, которые собьют тебя, расстроят и предложат бесплатное печенье к твоему салату. Слушай, смотри, ешь, надевай и делай то, что приносит тебе счастье и уверенность.

Чем сознательнее ты продумаешь свое окружение, чтобы подкрепить уверенность в себе, тем увереннее станешь.

7. Помни: никто на самом деле не знает, что он делает. Как ты думаешь, одни люди в целом бывают увереннее в себе, чем другие? Конечно. У всех ли есть ахиллесова пята неуверенности? Еще как. Я даже не сосчитаю, сколько народу сказало мне, когда мы вспоминали учебу в старших классах: «У меня были друзья, но на самом деле я не принадлежал ни к одной группе. Я был изгоем». Мы все годами упивались своей исключительностью, но теперь я пришла сказать, что даже некоторые популярные ребята из школы, – да, даже Тиффани Фануччи, с которой я столкнулась в свой последний приезд в родной город, – признались мне, что чувствовали себя изгоями.

Легко думать, что все остальные намного лучше держат себя в руках, испытывают больше уверенности в себе, счастливее или удачнее ездят в отпуск, чем мы (спасибо, социальные сети). Но на самом деле мы все до какой-то степени притворяемся. Я не говорю, что жизнь – это соревнование или сравнение. Мне не нравится ни то, ни другое. Я только хочу напомнить тебе, что ни у кого в жизни не бывает все на мази. В том числе у тебя. Поэтому не ставь себе любимому невозможные планки. Вместо этого, прошу, восхитись

собой как уникальной личностью и насладись учебным процессом, которым является твоя неповторимая жизнь.

Пожалуйста, произнеси свою мантру прямо сейчас. Произнеси ее вслух, скажи ее себе, говори ее весь день. Почувствуй ее, увидь ее, полюби ее, поверь в нее, восхитись ей, стань ей, повтори ее, а потом повтори еще раз. Произнеси ее прямо перед сном и сразу как проснешься.

День 16

Застолби дедлайн

Тебе когда-нибудь удавалось получить работу одним только обаянием, без соответствующего опыта, и ты вначале запаниковал: «Я понятия не имею, что делаю. Эти бедняги мне еще и платят! Меня так и посадить могут...» – а потом разобрался с задачами по мере поступления? Или ты когда-нибудь бронировал поездку, не представляя, где взять деньги или время, а через несколько месяцев уже полеживал на белоснежном пляже с коктейлем и селфи-палкой в руках, потому что упрямо заставил деньги и время появиться? Или у тебя когда-нибудь горел дедлайн по отчету, с которым ты тянул неделями, день за днем притворяясь, что пишешь? Ты намного дольше психовал, чем работал, беззвучно рыдая в позе зародыша, а потом блестяще состряпал отчет в последнюю ночь? Когда перед нами стоят сроки, ультиматумы, вопросы жизни и смерти, и даже если мы не видим способов остаться на плаву, большинство в конце концов выясняет, как не пойти ко дну.

Нет ответственного приятеля лучше, чем паника, невозвратные расходы и угроза публичного унижения.

Сегодня я даю тебе задание – найди то, что возложит на тебя ответственность за выполнение твоей привычки. Если ты, например, заводишь привычку бегать по утрам, запишись на марафон, к которому подготовишься и гордо пробежишь. Обязательно расскажи об этом своим друзьям, чтобы они ничего не планировали на этот день, напечатали футболки с твоим лицом на них и болели за тебя всю дорогу до самого финиша. Если учишься играть на фортепиано, договорись, что выступишь на вечеринке у друга или в клубе, или устрой лайвстрим на Фейсбуке. Закажи шикарную юбилейную вечеринку в честь того, что ты не куришь уже шесть месяцев, – разошли приглашения, оплати музыкантов, отпросись с работы. Отпразднуй тридцать дней непрерывных занятий пилатесом, купив билеты на ледовое шоу, которое состоится через месяц.

Придумай что-нибудь на будущее и проведи сегодняшний день, оформляя брони и приглашая всех своих друзей. Пусть волшебный пендель дедлайна поможет тебе закрепить свою привычку.

Пожалуйста, произнеси свою мантру прямо сейчас. Произнеси ее вслух, скажи ее себе, говори ее весь день. Почувствуй ее, увидь ее, полюби ее, поверь в нее, восхитись ей, стань ей, повтори ее, а потом повтори еще раз. Произнеси ее прямо перед сном и сразу как проснешься.

День 17

Благодари

Я могла бы написать несколько книг о силе благодарности, но сегодня я сделаю акцент только на том, как она поможет тебе сохранить привычку и вдохновит стать именно тем человеком, которым ты готов стать. Как мы уже обсуждали, ты каждый миг выбираешь, куда направить свой фокус и поступки. Ключ к разжиганию этой всемогущей силы выбора – осознанность.

Подумай о своей жизни. Ты когда-нибудь думал что-то типа: «Черт, жаль, что я не позволил себе веселиться в старших классах, а вместо этого все время был унылым, подавленным и верил, что меня никто не полюбит?» Или накрутил себя до рези в животе из-за пугающего разговора или поступка, а в итоге все прошло без каких-либо проблем? Представь, как прекрасно было бы в подобных случаях концентрироваться на всем том, за что ты благодарен, а не на страхе с ненавистью? Да, в суматохе множества неприятных жизненных перипетий мы сталкиваемся с безрадостными чувствами, хаосом и унижительными результатами нашего неудачного выбора. Но представь, что ты способен все пережить, все преодолеть и усвоить все трудные уроки, не забывая, что можно также ценить, благодарить и быть любезным.

Быть благодарным не значит отказаться от своих трудных чувств. Это значит – не попасть им в плен.

Освободить место и для благодарности, и для ворчливости – все равно что посмотреть в зеркало, без энтузиазма смириться с морщинками на лице, а потом вспомнить, что ты никогда не будешь моложе, чем сейчас. Тебе не надо притворяться, что ты любишь вид своих морщин, но необязательно и расстраиваться из-за них. Можно оценить, как прекрасно ты выглядишь прямо сейчас, поблагодарить морщины за то, что они – гордое доказательство радостей жизни или отпечаток мудрости. А еще посмотреть на те участки кожи, где морщин пока нет.

Прямо сейчас закрой глаза, сделай глубокий вдох и придумай десять вещей, за которые ты благодарен. Подумай о людях, которые любят тебя, о своем умении читать, о здоровье, цветах, еде в холодильнике, музыке, смехе, жизненных уроках – обо всем. Окунись в благодарность и отметь, почувствуешь ли ты себя легким, уравновешенным, расслабленным, не одиноким, сильным, любящим и удивленным тем, как тебе повезло. Может быть, где-то в твоём теле зародилась искорка счастья? Если да, то положи руку на это место и на миг погрузись в физическое ощущение благодарности. Получи дополнительный балл, если у тебя на глазах выступят слезы. Подумай, насколько иначе выглядела бы твоя жизнь, если бы ты мог чаще обращаться к этой энергии.

Это чувство доступно всегда – нужно просто осознанно участвовать в своей благодарности. Сегодня мы как раз попрактикуемся. Запиши десять причин, почему ты благодарен за возможность работать над своей привычкой – а не *обязан* этим заниматься. Прочувствуй свои физические ощущения и эмоции. По мере того как будут идти дни и новизна привычки будет улетучиваться, не забывай, что надо благодарить, а не ныть. Это поможет тебе продолжить работу, не сдаваясь. Например, ты можешь заикнуться на том, как скучно быть зожником и жрать сплошной шпинат, терзаясь мечтами о булке хлеба, думать, что ты завизжишь, если еще раз услышишь слово «органический», и ничего страшного не случится, если ты разок набьешь брюхо бургером с картошкой. ИЛИ ты можешь быть благодарным за то, что:

- У тебя есть это чудесное тело, которое умеет гнать кровь по жилам: танцевать, отращивать волосы, заживлять раны, чувствовать удовольствие, смаковать вкусный бокал вина и вязать потрясный шарф.

- Ты учишься воплощать в жизнь то, что выбираешь, вместо того, чтобы мириться с текущей ситуацией.

- Ты получаешь возможность питать свое единственное и неповторимое тело.

- Ты знаешь, как сконцентрироваться и воплотить в жизнь свои желания с помощью правильных поступков.

- Ты меняешь свою жизнь к лучшему прямо в этот момент.

- Ты делаешь свой район более счастливым местом, когда бегаешь по нему по утрам весь такой радостный, подтянутый и здоровый.
- Ты вдохновляешь всех вокруг, показывая им, что они тоже смогут измениться к лучшему, если расстанутся с чипсами и начнут ухаживать за своим телом.

У тебя есть силы и возможность стать тем, кем ты выберешь.

Это охренительный именинный подарок от Вселенной, если тебе интересно мое мнение. Практикуйся быть благодарным за то, что ты можешь делать осознанный выбор, спотыкаться и усваивать уроки. Благодарю свой разум, тело и душу, и человека, которым становишься. Используй чувство благодарности, чтобы сохранять мотивацию и избегать скуки, победно закрепляя свою привычку.

Пожалуйста, произнеси свою мантру прямо сейчас. Произнеси ее вслух, скажи ее себе, говори ее весь день. Почувствуй ее, увидь ее, полюби ее, поверь в нее, восхитись ей, стань ей, повтори ее, а потом повтори еще раз. Произнеси ее прямо перед сном и сразу как проснешься.

День 18

Услуга за услугу

Я пишу эту книгу в разгар пандемии COVID-19, спрятавшись у себя дома и не имея ни малейшего представления о том, что за жизнь ждет нас дальше. Я чувствую то парализующий ужас, то благодарность, то концентрацию, то человечность, то желание заползти под стол, то жуть, то человечность, то гнев, то полет в пенной ванне через открытый космос, то решительность, то подавленность, то человечность. Да, мы целыми днями испытываем очень много всего, но теперь все эти чувства выкручены на полную, и ощущение человечности – смертности, осознанности, принадлежности человеческому роду и единения с коллективным разумом – кажется мне особенно великим и значительным. Впервые в моей жизни все люди на Земле объединились в борьбе с общим врагом (хотя, конечно, ресурсы распределены совершенно несправедливо), и угроза лишиться всего, от жизненных средств до самой жизни, превратило существование в огромную возможность объединиться, утешить, защитить друг друга и оказать посильную помощь.

Все это напоминает мне о том времени, когда я жила в Лос-Анджелесе, и у нас время от времени случались землетрясения. Планета буквально будила нас встряской, будоражила мозги и напоминала, как драгоценна жизнь, как велика неопределенность вокруг и сколько всего мы принимаем как должное, забывая благодарить. Как только тряска стихала, все ошарашенно покидали дома (обычно в халатах) и собирались на улицах. Я встречала соседей, которых никогда раньше не видела, обнимала незнакомцев, говорила со всеми так, будто мы вместе ездили в летний лагерь. Все мы были в подвешенном состоянии.

Все обычные заботы, мелочные увлечения и социальные стены утрачивали значение перед необходимостью поддерживать связь, общее благополучие и благодарность.

Такая предельная концентрация и переход в измененное состояние блаженной благодарности себе и своим привычкам – это то, на чем я хотела бы сегодня заострить внимание. Да, это немного напыщенно – приложить такую полноту чувств к твоей привычке заправлять постель по утрам. Но твое желание стать лучше, осознанно изменить свою реальность, воплотить в жизнь стремления своего сердца – это намного больше, чем взбитые подушки и мастерски расправленный пододеяльник.

Остановись и подумай, на сколько жизней ты влияешь, когда становишься лучшей версией себя.

Ты не можешь контролировать то, как другие воспринимают тебя или ведут себя, но ты контролируешь то, какой пример подаешь и помогаешь им осознать собственную уникальность. Представь, что ты продемонстрировал миру, когда превратился из курильщика в некурящего. Подумай, как ты показал семье и друзьям силу человеческого разума, и как они обрадовались, когда ты освободил их от вони и канцерогенов. Подумай об энергии, которую ты излучаешь, когда поддерживаешь хорошую физическую форму, хорошо питаешься, ценишь свое чудесное тело, вместо того, чтобы быть рохлей, которая все отрицает и относится к своему телу как к помойке. Подумай, чему ты научил своих детей, избавившись от привычки жить в нищете и став человеком, у которого денег куры не клюют.

Исследования показали, что люди намного более удовлетворены и счастливы, когда дарят подарки, чем когда получают их.

Поэтому я хочу, чтобы ты использовал свою врожденную щедрость, чтобы закрепить привычку и не сбиться с пути. Сегодня весь день тренируйся чувствовать, сколько всего ты даешь окружающему миру, когда становишься лучшей версией себя.

• **Помни, что каждое твое действие – это капля дождя в океане. Каким бы ничтожным ни казалось его воздействие, оно влияет на все вокруг.** Запиши, на чью жизнь ты положительно влияешь, когда улучшаешь свою жизнь, и какой именно эффект ты оказываешь. Перечисли не только тех, кто непосредственно тебя окружает, и учти

волновой эффект от твоих поступков на социальные сети, незнакомцев на улице и человеческую расу в целом.

• **Сегодня весь день прислушивайся к тому, каково оказывать услуги другим и показывать, что *если уж я, обожжающий мокко-латте, могу успешно отказаться от кофеина, то ты способен вообще на все.*** Остановись, умолкни и вдохни благодарность самому себе, за бесчисленные дары, которые ты получил, и за свою способность отвесить мотивационный пинок человеческим собратьям.

• **Сегодня поработай над своей привычкой, осознавая, что Вселенная действует через тебя.** Держи в уме, что твои желания были даны тебе с любовью, чтобы у тебя была интересная цель, к которой ты будешь идти всю свою жизнь на Земле. Помни, что послав на фиг отговорки и всерьез взявшись за свою привычку, ты начинаешь излучать свет, чтобы другие тоже смогли увидеть свою истинную суть.

Пожалуйста, произнеси свою мантру прямо сейчас. Произнеси ее вслух, скажи ее себе, говори ее весь день. Почувствуй ее, увидь ее, полюби ее, поверь в нее, восхитись ей, стань ей, повтори ее, а потом повтори еще раз. Произнеси ее прямо перед сном и сразу как проснешься.

День 19

Как банный лист

Любая стоящая перемена будет даваться трудно, потому что для нее тебе потребуется прыгнуть в неизвестность. Без труда не вытащишь и рыбки из пруда, как говорится. Это напоминает мне то, как я стремительно вытянулась во весь свой огромный рост за несколько коротких лет. В старших классах я почти каждую ночь просыпалась с криком от ужасных мышечных судорог, яростно выпутывалась из-под одеяла и выскакивала из постели, чтобы сделать растяжку возле стены. Как только я перестала расти, боль прекратилась, и мой новый рост стал нормальным, непримечательным, заметным мне только тогда, когда люди говорили мне, какая я высокая (каждый день), когда я вставала на концерте рядом с невысокой подругой, которой было видно только чужие затылки, или когда отправлялась на трудные поиски штанов, которые подошли бы мне в длину.

В какой-то момент твоя привычка тоже станет нормальной, автоматической, просто еще одной приятной частью тебя. Главное – придерживаться курса даже в трудные времена, на чем мы сегодня и остановимся. Упорство – это первое, о чем говорят успешные люди, когда их спрашивают об их достижениях. Они утверждают, что ради успеха им постоянно приходилось перепрыгивать препятствия, держаться до последнего, восстанавливать то, что развалилось, игнорировать скептиков, не сдаваться, даже если продолжать было трудно, скучно или унижительно.

Успех любит упрямых.

Вот несколько способов узнать свою упрямую сторону:

1. Жди и предвкушай дискомфорт. Нам, людям, тяжело меняться, и это печально, учитывая, что перемены – это единственная *постоянная* вещь в нашей жизни. Борьба с переменами невозможно, поэтому с тем же успехом стоит ждать ее, принимать и не слишком сильно бояться. Новая привычка изменяет твой старый образ жизни,

поэтому спокойно предугадывай закипающую драму и держи себя в руках: «Ой, мне так хочется коктейля, что я готова выпрыгнуть из кожи вон. Я подожду, пока это чувство не пройдет, вместо того чтобы сообщить всем, как сильно мне хочется выпить и как мне сейчас трудно. Или, ой, мне все еще нужно отжаться десять раз, чтобы закончить тренировку. Мне хочется орать, но я, наверное, лучше просто продолжу, потому что все это закончится где-то через две минуты. Или, ой, я сейчас психану, потому что пишу уже десять минут, и каждое новое слово выходит хуже предыдущего. Я продолжу писать вместо того, чтобы провалиться в пучину ненависти к себе, потому что однажды на страницу все равно вылезет что-нибудь гениальное».

Без аудитории драма умирает.

Жди свою драму, не обращай на нее внимания, и тогда она тебя не проглотит.

2. Практикуй терпение. Я никогда не забуду табличку, которую увидела в ресторане, когда много лет назад была в Индии: «Помни: Всему Требуется Время». Еще я не забуду, как пять часов ждала поезд в Удайпур, как двухчасовая поездка на автобусе из Агры в Дели заняла восемь часов, и как я торчала в каком-то государственном учреждении в Дели два дня, чтобы заново получить визу, потому что потеряла паспорт. Всему действительно требовалось время, но я была так рада там оказаться, и все было в новинку, и иногда мимо проходил слон. Поэтому мне было довольно сложно справиться со своей нетерпеливостью и насладиться моментом. *Я в Индии! Это так круто!*

Мы всегда можем принять решение потерпеть. Например, если наш супруг уже двадцать минут висит на телефоне, хотя нам пора ужинать, можно потерпеть и подумать: «Сейчас он говорит с кем-то в другой части страны с помощью волн мобильного телефона, или как там эта фигня называется. Невидимые волны, которые переносят наши голоса в любую точку света! Я наблюдаю настоящее чудо!»

Терпение – это выбор.

Сегодня я хочу, чтобы ты попрактиковался концентрироваться на великолепных деталях и чудесах вместо того, чтобы думать, как долго уходят лишние килограммы, или как скучно поддерживать чистоту и порядок дома, или как уныло каждую неделю подсчитывать расходы. Вместо этого обрати внимание, как кипит твой мозг, пока заучивает французские слова, и подивись тому, что ты вообще можешь выучить абсолютно иной язык. Обрати внимание, каким здоровым стало твое тело и какая у тебя шикарная кожа от правильного питания. Заметь, как у тебя подкачалась попа, когда ты отказался от лифта и начал ходить по лестнице. В каждом мгновении есть бесконечное количество вещей, за которые можно быть благодарным. Практикуйся концентрироваться на этих дарах и на том, чтобы себя подбадривать, вместо того чтобы сжиматься в нетерпеливый комок и активно раздражаться.

Пожалуйста, следи сегодня и за своими нетерпеливыми словами. Перестань объяснять, что тебя задолбало пропускать вечеринки. Или ныть, что лучше расстрел, чем йога. Или что ты уже целую вечность пилишь свой сайт. Кроме этого, пожалуйста, не надо слишком рано праздновать победу или готовиться к провалу. Просто будь в моменте, настраивая свои мысли, действия и слова на благодарность за то, что у тебя *есть*.

Последний совет для того, чтобы стать мастером терпения: дыши. Не забывай глубоко дышать, расслабляться и поднимать себе настроение. Привычки требуют времени. Наслаждайся процессом.

3. Найди инструмент. Мы, люди, знамениты своей любовью к инструментам. Я хочу, чтобы сегодня ты огляделся и увидел, что придумал твой собрат-землянин, такой же мастер привычек, как и ты, чтобы упростить жизнь и помочь всем оставаться на пути. Например, ты пробовал пользоваться фитнес-браслетом и отслеживать количество шагов, если тренируешься больше ходить? Ты думал о том, чтобы присоединиться к программе «Следящих за весом» или пойти на бизнес-курс онлайн, или в центр дзен-медитации, или прибиться к любителям ходьбы, чтобы повысить свою ответственность? А приложения? Приложения сейчас есть буквально для всего – для упражнений, медитации, ответственности, подсчета калорий, дыхания, отслеживания сна... Посмотри, что есть, и скачай что-нибудь себе в помощь.

Очень велика вероятность того, что ты – не первый человек, который работал над такой привычкой.

Ты не один – другие уже проходили через это до тебя, а некоторые пытаются сделать то же самое прямо сейчас.

Будь благодарен за то, что кто-то, уже проехавший по этому шоссе привычек, столкнулся с теми же проблемами, что и ты, и, возможно, придумал что-то, чтобы облегчить ношу. Изучи, какие инструменты у тебя есть, вместо того чтобы заново изобретать велосипед или сильнее себя загружать. Ты не одинок. Помощь рядом.

4. Отрегулируй трение. Вернись к упражнениям второго дня и посмотри, можно ли придумать какой-то способ облегчить новую привычку, или усложнить старую, которую ты бросаешь. Напрягись как следует и подумай: ведь легкость и трение – это одни из самых мощных инструментов работы с привычками. Может быть, ты можешь перед кем-то каждый день отчитываться? Или удалить приложение социальной сети? Или поставить кофемашину на письменный стол, чтобы не отвлекаться? Пожалуйста, придумай сегодня еще один способ прийти к успеху и примени его.

5. Пусть трудности станут твоими друзьями. Вселенная дала тебе желание стать тем, кем ты становишься, средства добиться желаемого и несколько очень изобретательных препятствий, чтобы сделать тебя сильным, научить и поддерживать в тебе интерес. Практикуй благодарность за каждое искушение, каждую заминку, каждую уловку, осознавая, что они нужны для твоего же блага. Поверь – все происходит не зря.

Отыщи урок и оцени возможность расти вместо того, чтобы злиться, раздражаться, или жалеть себя.

Тебе необязательно любить плавать кругами или жевать сырые морковки, или заказывать безалкогольные коктейли, но и ныть об этом необязательно.

Наш выбор делает нас теми, кто мы есть.

Поэтому, если хочешь быть человеком с нестигаемой волей, научись концентрироваться на преимуществах, а не на препятствиях или горестях на твоём пути.

Пожалуйста, произнеси свою мантру прямо сейчас. Произнеси ее вслух, скажи ее себе, говори ее весь день. Почувствуй ее, увидь ее, полюби ее, поверь в нее, восхитись ей, стань ей, повтори ее, а потом повтори еще раз. Произнеси ее прямо перед сном и сразу как проснешься.

День 20

Уступи

Моя бывшая клиентка Карла недавно рассказала потрясающую историю. Она параллельно пыталась опубликовать книгу и открыть свою хиропрактику, и в это же время у нее начались проблемы с дочерью-подростком. Девочка была вялой, молчаливой, ее интересовали исключительно игры на телефоне, разговоры с подружками и сон. Карла перепробовала все, чтобы растормошить дочь. Она без конца говорила с ней, водила ее на психотерапию и отправляла в лагеря на природе, читала ей статьи, помогала, орала, плакала, умоляла, требовала и даже заработала несколько ранних седых волос. Карла была расстроена и раздражена, и ничего не менялось годами. Однажды она просто умыла руки, отправила дочь в строгую школу-пансион и решила надеяться на лучшее.

Я не буду притворяться экспертом по детской психологии (скорее, наоборот), но я точно знаю, что мы должны не только посвящать себя делу и выкладываться на полную, но и уступать, отпускать вожжи и создавать энергетическое пространство для того, чтобы Вселенная исполнила наши мольбы.

С тобой когда-нибудь такое было? Ты тщетно завоевывал внимание того, с кем хотел встречаться? Или ты пыталась забеременеть? Или безумно хотел попасть на определенный подкаст? Или на работу в какую-то компанию? И у тебя ничего не выходило, как ни старайся? А потом ты наконец опустил руки и перестал лезть из кожи вон, и тут человек, который на тебя ни разу не взглянул, зовет на свидание, тест на беременность оказывается положительным, и тебе приходит приглашение от продюсера/кадровика?

Когда мы изо всех сил стараемся воплотить в жизнь что-то важное, можно по неосторожности, часто неосознанно, заикнуться на мысли о том, что это слишком долго, невозможно, нереально.

Но стоит уступить, и негативная энергия этих мыслей иссякнет – как будто кто-то отбросил от тебя оголенный провод деревянным брусом. Отчаяние, сомнение и разочарование внезапно отступают, и перед тобой открывается совершенно новый мир.

Карла сказала, что ее дочь не просто стала лучше учиться в новой школе, общаться с другими детьми и в целом возвращаться к жизни, но и ее собственная профессиональная жизнь вдруг преобразилась. Она сказала, что это было даже как-то жутко – стоило оставить дочь в школе, перестать пытаться управлять ее жизнью и дать им обеим свободу, как у Карлы откуда ни возьмись поперли новые клиенты, деньги потекли к ней почти без труда, а книгу, которую она весь последний год упрямо и безуспешно пыталась опубликовать, охотно выбрал издатель, обожавший ее стиль и работающий именно с такими книгами, которые ей было интересно писать. Карла также исправила отношения с ребенком. Разлука дала им достаточно воздуха, чтобы возобновить продуктивное общение, и Карла перестала преждевременно сидеть.

Уйди с дороги и плыви по течению.

Сегодня я хочу, чтобы ты заменил любое сомнение, раздражение и нетерпение, связанное с привычкой, на легкость, радость и доверие Вселенной. Ты создаешь больше того, на чем концентрируешься. Поэтому проведи этот день, концентрируясь на том факте, что тебе не надо концентрироваться на своей привычке, ведь она является частью тебя. Аккуратно вальсируй, предпринимая действия, но не цепляясь за результат. Вот несколько способов это сделать:

1. Делай «как будто». Мы уже работали в таком режиме – как будто ты уже стал тем человеком, которым становишься. Сегодня я хочу, чтобы ты вел себя, как будто всегда выполняешь свою новую привычку (или не выполняешь старую привычку). Работая над ней, думай как можно меньше. Относись к ней так: «Ах, это? Да подумаешь». Не обращай на нее внимания. Будь уверен, что ты, конечно, ведешь себя так, потому что это – часть тебя самого.

2. Практикуй благодарность. Будь благодарен за то, что ты уже являешься тем, кем стремишься стать, что эта привычка – часть тебя, что ты без труда живешь выбранной жизнью, что все, чего ты

желаешь, уже к тебе несется. Состояние благодарности – один из самых мощных способов уступить. Нельзя быть в состоянии благодарности и одновременно в отчаянии. Благодарность помещает тебя в текущий момент и заглушает любые суждения о прошлых неудачах и тревоги о будущих провалах. По сути, благодарность позволяет тебе расслабиться, утихомирить разум и, наконец, получить все, над чем ты работал.

3. Практикуйся доверять/отпускать. Уступка и жесткий контроль – это две крайности одной энергии. Контроль – сопротивление. Уступка – принятие. Контроль – вера в то, что тебе лучше знать. Уступка – вера в то, что Вселенная работает через тебя. Контроль – это страх. Уступка – это уверенность. Когда мы намеренно идем к тому, чего хотим, пробиваемся, давим, давим, давим до предела, мы рискуем потерять связь со своими желаниями и вместо этого привязаться к страхам и недостаткам. То, чему сопротивляешься, упирается. Когда ты сопротивляешься искушению – проспать, съесть тарелку макарон с сыром, без перерыва смотреть телевизор, – ты концентрируешься на том, чего не хочешь/не можешь получить, вместо того, что тебя интересует. Уступка позволяет избавиться от страха, открыться и сконцентрироваться на бесконечных возможностях. И вновь – действуй аккуратно.

Нам очень нужно предпринимать сфокусированные действия, чтобы достичь целей, но это нужно делать с позиции уступки, доверия и восторженного ожидания.

Сегодня, работая над привычкой, высматривай любой страх неудачи, повторения старой ошибки, а также раздражение оттого, что все это тянется очень долго. Заново натренируй свою концентрацию на более сильных мыслях о прогрессе, своей невероятной способности изменяться и великом даре, которым является твоя жизнь.

4. Практика медитации. Да-да, не опять, а снова. Сядь и закрой рот – и ты добьешься успеха. Пять минут медитации помогут тебе найти спокойствие и силу, которые всегда тебе доступны (в противовес тому, чтобы цепляться за помехи и страхи). Закрой глаза, аккуратно пропускай мимо мысли и уступи поводья Вселенной.

Пожалуйста, произнеси свою мантру прямо сейчас. Произнеси ее вслух, скажи ее себе, говори ее весь день. Почувствуй ее, увидь ее, полюби ее, поверь в нее, восхитись ей, стань ей, повтори ее, а

потом повтори еще раз. Произнеси ее прямо перед сном и сразу как проснешься.

День 21

Промой, пересмотри, порадуйся, повтори

Та-дам! Сегодня у тебя есть повод для праздника. Может быть, ты блестяще выполнил все задания двадцати одного дня, а может быть, пару раз споткнулся. Но самое главное – ты все еще продолжаешь работу. Отпразднуй (я серьезно), придумав для себя что-нибудь важное. Пробеги победный круг по гостиной или сходи поужинать в ресторан, или объяви об успехе своим миньонам из соцсетей, или пришли себе корзинку фруктов. Нам великолепно удастся ругать себя за неудачи и зевать в лицо своим достижениям. Почему-то самоуничижение кажется благороднее, чем самовосхваление, но давай перевернем все с ног на голову. Помни: привычки определяют то, кто ты такой, поэтому будь человеком, который привык прощать и ценить себя. Запиши, как ты отметишь это невероятное событие, и сделай это.

Еще я хочу, чтобы сегодня ты перечитал свой блокнот и сделал шпаргалку того, какие упражнения лучше всего тебе помогли, чтобы все твои самые мощные инструменты были собраны в одном месте. Что это будет: заключить пари с кем-то страшным, отслеживать привычки, оставить мобильник в машине на время работы или договориться выступить со своим еще ненаписанным стендапом на круизном лайнере? Четко выясни конкретные детали каждого упражнения, которое помогло тебе придерживаться новой привычки каждый день, и повторяй их, пока не перестанешь об этом думать. Может быть, ты решишь заново пройти весь 21 день, а может быть, сократишь рутину до горстки упражнений. А может быть, ты уже освоил привычку и готов действовать самостоятельно. Где бы ты ни был, чем четче ты представляешь себе свою позицию, тем оглушительнее будет твой успех.

И наконец, пожалуйста, пересмотри свою мантру. Если тебе нужно ее отредактировать, сделай это. Ты уже не в начале этого процесса, и слова из мантры, которые когда-то затрагивали струны твоей души, могут казаться уже не такими сильными после того, как твоя привычка простояла на повторе несколько недель. Допустим, у тебя была мантра «Деньги текут ко мне легко и свободно», и,

благодаря самому себе и своему серьезному отношению, ты закрепил привычку регулярно приносить в жизнь больше денег. Возможно, ты еще не достиг своей финансовой цели, но уже избавился от застарелого убеждения о том, что тебе трудно зарабатывать. Теперь ты – человек, который делает это довольно легко. Вернись в первый день и прочувствуй свое желание больше зарабатывать. Посмотри, что придет тебе в голову теперь.

Может быть, теперь ты боишься, что твой заработок не навсегда, и деньги однажды кончатся. Поэтому твоя новая мантра будет звучать так: «Деньги текут ко мне постоянно, и они всегда со мной». Разберись, где ты сейчас находишься – новый уровень, новый босс, – и если твоей мантре нужна подтяжка лица, займись этим.

Мы все проходим школу жизни. Ты используешь свой единственный шанс, чтобы получать пятерки, вместо того чтобы торчать на дне и убеждать себя, что можно жить с четверками и тройками с плюсом. Это уже достойно праздника.

Пожалуйста, произнеси свою мантру прямо сейчас. Произнеси ее вслух, скажи ее себе, говори ее весь день. Почувствуй ее, увидь ее, полюби ее, поверь в нее, восхитись ей, стань ей, повтори ее, а потом повтори еще раз. Произнеси ее прямо перед сном и сразу как проснешься.

ЗАВЕДИ ПРИВЫЧКУ СТАВИТЬ ЦЕЛИ, ЛИЗА, 36 ЛЕТ

Я всегда думала, что цели – это фишка личностей А-типа, а я не такая. Я не хотела загонять себя в рамки, ставя себе задачу завести ребенка через пять лет или добиться какого-нибудь успеха через два. Но потом я оказалась в токсичных отношениях и не могла уйти, потому что работала тогда в некоммерческой организации и у меня не было денег на то, чтобы съехать. Поэтому мне пришлось серьезно задуматься о том, как позаботиться о себе и изменить свою ситуацию. Я поняла: «Блин, надо поставить себе какие-то цели».

Я даже не осознавала этого, но у меня была привычка пускать дело на самотек.

Я отрицала, что не контролирую свою жизнь. Я не хотела разбираться со своими проблемами и брать на себя ответственность, и в результате оказалась в плачевной ситуации. Поэтому я решила поставить себе цель и завести привычку делать осознанный, разумный выбор в своей жизни вместо того, чтобы ждать, что проблемы разрешатся сами.

Моей первой целью было записаться на курсы недвижимости и сдать экзамен – сделано. Потом я заставила себя посвятить год жизни этой карьере, чтобы понять, нравится ли мне она. Я проявляла концентрацию и терпение, делая по одному шажку за раз. Прокладывать себе новый путь непросто... Это больно и неприятно, но это того стоит, ПРАВДА ЖЕ?! Самая большая перемена, которую я свершила, касалась моего мировоззрения. Я – циник до мозга костей, но оформила самую настоящую долбаную доску визуализации. Это правда. Я прикрепил на нее маленькие картинки того, что мне нравится, – типа пиццы, которую хотела отведать в поездке в Италию, и дома, в котором хотела жить, – наклеила их на картонку. И конечно, все это сбылось. Я решила, что могу открываться новому мышлению, показывать свои слабые места и просить помощи. Я могла даже крикнуть «Я ГОТОВА» в воздух на людной улице, если мне было это необходимо. Что бы ни требовалось, я это делала.

Обычно то, чего тебе меньше всего хочется делать, сильнее всего меняет твою жизнь.

Я ставлю себе финансовые цели. Я поставила себе цель продавать минимум один дом в месяц, открыть пенсионный счет, купить дом, путешествовать и отдавать больше денег на благотворительность. Я начала медитировать и посылать себе добрую энергию, чтобы исполнять свои цели. Я начала ясно формулировать цели и перестала думать, что деньги – это зло. Я начала больше жертвовать. Моя самооценка изменилась, я смогла закончить свои неудачные отношения и дать себе пространство для роста.

Я стала успешнее, чем изначально планировала. Я действительно полюбила свою работу, превысила свою цель вдвое и теперь продаю минимум два дома в месяц. Я только что получила лицензию квалифицированного брокера, чтобы открыть собственный бизнес, и все время ставлю себе новые цели. Большие цели. «Не переставай верить» – прямо как в песне.

Глава 5

Смелость быть собой

Я помню, как мне было около двадцати и я тусовалась в своей манхэттенской квартире с моим тогдашним парнем. Мы перебирали огромную вазу с фотографиями, которую я хранила на столе в гостиной. В нее были свалены несколько сотен снимков из разных эпох моей жизни. Мы рылись в них, пили пиво, но я только притворялась, что смотрю. На самом деле я выискивала фотографии, где выглядела сексуально, круто или космополитично, и подкидывала их наверх кучи, чтобы он обязательно их увидел. Но, к моему огромному раздражению, он продолжал залезать в глубину вазы, не замечая моих предложений. В конце концов он выудил оттуда фотографию, на которой мне было лет шестнадцать. Я стояла во дворе у подруги – длинные волосы мышиного цвета, ручки-палочки, грудь отрицательного размера под голубой футболкой с надписью «Теннисисту любовь не помеха». На фотографии я жевала чипсы из мешка, и беспомощный смех пробивался сквозь мою огромную улыбку, облепленную крошками.

Я попыталась ненавязчиво сунуть ему в руку фотографию, где стояла на сцене в мини-юбке с электрогитарой.

– Ох, а я тебе рассказывала безумную историю про тот вечер?..

Но он только поднес к глазам ту, что уже держал в руке, чтобы рассмотреть получше.

– Что такого интересного в этой фотографии? – безразличным тоном спросила я.

– Не знаю, – ответил он. – Просто мне что-то в ней нравится. Наверное, здесь ты похожа на саму себя.

Все это саморазвитие – улучшение привычек, выход из зоны комфорта, расширение восприятия реальности, крутость – это не соревнование или какой-то социально навязанный финиш, который можно пересечь и официально заявить, что ты «всего добился».

Кроме того, ты не должен чувствовать себя неудачником в этом поиске, если у тебя не получается мыслить позитивно, или сохранять предельную концентрацию на своих четко очерченных целях, или щелкать туфельками, круглосуточно источая безграничную любовь к себе и бесконечное счастье (можешь представить, как сильно *такой* человек бесил бы всех вокруг?).

Вся эта работа нужна для того, чтобы дать себе пространство, средства, информацию, мотивацию и разрешение быть самым искренним выражением того, кто ты есть на самом деле.

Быть искренним – значит любить того, кого любишь, делать то, что интересно, смеяться над фигней, которая кажется смешной, и бороться за то, что выглядит правильным.

Быть искренним – это разрешить себе передумать, совершить ошибку, побыть козлом, молить о прощении, быть грустным, одиноким, глупым и ленивым. Настоящая искренность – это принимать себя целиком, и в мини-юбке на сцене, и с мешком чипсов, нетерпеливо дожидаящуюся полового созревания.

Пока проделываешь эту работу, воспринимай свои привычки как сияние самоцветов твоей искренности, а не как доказательство того, что ты наконец стал дисциплинированным, то есть более социально приемлемым человеком.

Иметь хорошие привычки – не значит быть идеальным. Это значит – быть тем, кто ты есть.

Например, привычка каждое утро сочинять – это твое желание находить связь с другими людьми через слова, которые воплощают твой голос, и с помощью которых ты смело делишься своей безумной и странной картиной мира с читателями. Привычка правильно питаться и худеть – это желание чувствовать себя легче, здоровее и физически ближе к проявлению твоей уникальной личности, иначе известной как твое тело. Даже привычка мыть посуду каждый вечер – это твое желание восстановить порядок в жизни и обращаться с собой и своим окружением так, будто они что-то для тебя значат, а еще сделать мир лучше и уменьшить в нем численность муравьев.

Работая над формированием привычек, ты будешь поскользнуться на дороге к успеху – останешься валяться в постели и не пойдешь на беговую дорожку перед работой, и разразишься тирадой непечатных слов за рулем автомобиля, хотя не хотел вести себя как козел. Вопрос не в том, оступишься ли ты, а в том, как ты решишь на это реагировать. Как можно быстрее вернуться на путь твоей привычки чрезвычайно важно. Но вдруг ты не станешь корить себя или ныть о том, какой ты идиот, а вместо этого тут же себя простишь? Вдруг ты добавишь ко всем своим будущим привычкам дополнительную привычку разрешать себе быть человеком – то есть несовершенством?

Что, если бы ты проявлял к себе то же сочувствие, которое обычно проявляешь к другим людям?

Я поместила в эту книгу истории о настоящих людях, которые выбрали, какую привычку они хотят изменить, и бросились к этой цели, будто у них жопа пылает. Я люблю слушать все вдохновляющие подробности того, как мы, люди, умудряемся добиться успеха. Но не забывай, что за ходом формирования/устранения привычки легче следить, когда ты можешь оценить прошедшие события и закрыть глаза на огромные промахи и глупости, которые мы совершаем по дороге. Эти люди не только смогли оглянуться и увидеть, как их привычка закрепилась, но обнаружили, что даже совпадения и совершенно не связанные занятия смогли подкрепить новый сценарий поведения, к которому они стремились.

Храбро работая над этим процессом, ты не всегда сможешь распознать приемы, которые помогли тебе проскользнуть мимо препятствий. Не всегда понятно, как новая привычка отмечать с утра высоту муравейника за твоим гаражом становится отправной точкой для того, чтобы садиться за учебу по утрам. Поверь своей интуиции, не сомневайся в хороших вещах, если они не вредят прогрессу, и помни, что даже искренняя попытка заслуживает аплодисментов.

Мы живем в культуре, одержимой достижениями и целями. И хотя я сама люблю доводить дела до конца, мне не нравится жертвовать для этого своей самооценкой. Надо перестать запугивать и стыдить себя. Вместо этого нужно поощрять соперничество,

огромные промахи и уязвимость. Подумай о людях, которых ты любишь. Они вдохновляют тебя, когда совершают великие вещи. Тебя поражает, что они заглядывают в лицо своим страхам. И ты пляшешь вокруг них, когда они сдают экзамен на «отлично». Но ты любишь близких даже тогда, когда они перемазались соусом, и когда они плачут на выпускном, и когда выглядят напуганным и потерянными, потому что им нужно скачать на компьютер новую операционную систему.

Настоящие связи между людьми устанавливаются, когда мы проявляем уязвимость, а не когда получаем золотую медаль.

Я считаю, что из-за этой естественной тяги к уязвимости мы буквально не можем оторвать глаз от младенцев. Младенцы, конечно, миленькие (как правило; хотя я видела нескольких, которые напоминали черепах или жирных дальнобойщиков), но мне кажется, что нас завораживает их хрупкость, незащитность и беспомощность. Таращиться на младенца – все равно что подключаться к центральному источнику человеческой уязвимости. Это такая удивительная сила, что мы буквально не можем отвести взгляд, пока мамаша не толкнет коляску, не поспежит прочь и не посмотрит так, будто она на всякий случай нас запомнила.

Внутри каждого из нас есть маленький пухлый младенец, которого мы со временем хорошо припрятали, чтобы выжить. И хотя мир, полый уязвимых и беспомощных взрослых никому не пошел бы на пользу, мы слишком далеко ушли в противоположном направлении. Мы привыкли бояться и стыдиться этих мягких частей себя, а это лишает нас связей, умиротворения и счастья, о которых мы так мечтаем.

Иди путем формирования позитивных привычек, чтобы не просто достичь благородной цели, а выковать более тесные отношения с самым искренним проявлением своего «я». Пойми, что принять себя – значит принять все в себе. И победы, и раздражение, и истерики, и уязвимость.

Любить себя – не значит быть идеальным.

Разреши себе быть, делать и иметь все, что разжигает твое сердце, и практикуйся прощать себе промахи. Любить себя целиком – это всего лишь привычка, которую действительно стоит иметь.

Благодарности

Спасибо всем крутышам, которые не бросают работу над собой. Когда ты меняешь свою жизнь, ты меняешь множество жизней вокруг, мою – так абсолютно точно, так что спасибо, спасибо, спасибо! Спасибо всем, кто поделился своими личными историями и помог мне написать эту книгу – и тем, чьи истории я включила сюда, и всем остальным. Из соображений анонимности я не буду называть вас поименно, но без вас у меня ничего бы не вышло, и я очень ценю ваше время и оказанную мне огромную услугу. Спасибо моему невероятному редактору Лоре Тисдел, которая помогла родиться моим книгам через огонь и воду. Этот раз был самым огненным (и очень классным!). Спасибо моему гениальному агенту Александре Макинист за постоянную поддержку и деловые встречи, похожие на коктейльные вечеринки с лучшей подружкой. Спасибо Команде Крутышей: Нейту Мелтцеру, Шеннон Туми, Лидии Херт, Сиаре Джонсон, Шелби Мейлик, Брук Холстед, Габриэлю Левинсону, Джейсону Рамиресу, Джейн Каволина, Кассандре Гарруццо, Хилари Робертс и Мередит Кларк. Спасибо Ремберт и Сквигглу Блокам – лучшим друзьям по пандемии на свете, за то, что составляли мне компанию и поддерживали меня в более-менее здравом рассудке, пока я писала эту книгу. Спасибо моим невероятным родным и друзьям за любовь и поддержку в течение многих лет. Вас не перечесть, но я хотела бы отдельно поблагодарить тех, кто помог мне стать лучше как писатель и спикер, и у кого я заимствую (ворую?) самые классные фразочки: маму, папу, Стива, Джилл, Боба, Синтию Гринберг, Таню Катан, Элиссу Брейтбард, Ким Грин и Тами Абтс. Спасибо Геско за то, что, помимо прочего, помогли мне не сойти с ума во время сочинения книги/гастролей/ремонта дома. Спасибо Шеннон Уолднер, моей верховной ведьме.

Об авторе

Джен Синсеро – писатель с мировым именем, коуч и мотивационный спикер, которая уже больше десяти лет помогает людям преобразить их жизнь и банковские счета.

