

Не жале́й ни о чем. И еще 99 правил счастливых людей

Автор:

[Найджел Камберленд](#)

Не жале́й ни о чем. И еще 99 правил счастливых людей

Найджел Камберленд

Успех связан с разными сферами, среди которых работа и карьера, семья, образование, здоровье. Найджел Камберленд, известный коуч, писатель и спикер, собрал сто правил, следуя которым вы достигнете любых целей. Освоить эти правила вам помогут специальные упражнения, приведенные в книге. Выполняя их, вы постепенно откажетесь от привычек, которые вас тормозят, и освоите новые, ведущие к благополучию.

Для всех, кто хочет добиться успеха в любой области.

На русском языке публикуется впервые.

Найджел Камберленд

Не жале́й ни о чем. И еще 99 правил счастливых людей

Издано с разрешения HODDER & STOUGHTON LIMITED

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Nigel Cumberland, 2016

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2017

* * *

Никто не может построить тебе мост, по которому именно ты можешь перейти через жизненный поток, – никто, кроме тебя самого. Правда, есть бесчисленные тропинки и мосты; есть полубоги, которые хотят перенести тебя через поток, – но только ценой тебя самого: ты должен был бы отдать себя в залог, потерять самого себя. В мире есть единственный путь, по которому никто не может идти, кроме тебя; куда ведет он? Не спрашивай – иди по нему!

Фридрих Ницше[1 - Ницше Ф. Несвоевременные размышления: Шопенгауэр как воспитатель // Ницше Ф. Сочинения: в 3 т. Т. 2: Странник и его тень. М.: REFL-book, 1994. Прим. пер.]

Вступительное слово Маршалла Голдсмита

Каждый из нас представляет, каким хочет быть. Но к сожалению, очень трудно следовать этим представлениям изо дня в день. Мы состоим из привычек и подчиняемся механизмам, которые формируют наше поведение. Иногда они работают на нас, а иногда – против. Трудно преодолеть это минное поле и стать тем, кем мы стремимся. Книга Найджела нам поможет.

Она вдохновляет и предлагает практические идеи, помогающие успешно жить и работать в XXI веке. На страницах этой книги вы найдете разнообразные

подсказки, как изменить к лучшему не только свою жизнь, но и жизни окружающих, как стать более успешным на работе и дома, как правильно строить отношения, быть здоровым, материально обеспеченным и сейчас, и после выхода на пенсию. Книга поможет вам не только определить для себя значимость успеха, но и даст необходимые инструменты, чтобы сделать его реальностью.

Найджел прошел обучение и получил сертификат в моем центре, где людям помогают достигать поставленных целей – и деловых, и жизненных. Мы тщательно отобрали и скомпоновали 100 идей и упражнений, которые помогут в этом и вам.

В книге Triggers: Creating Behavior That Lasts Becoming the Person You Want to Be[2 - Издана на русском языке: Голдсмит М., Рейтер М. Триггеры. Формируй привычки – закаляй характер. (http://litres.ru/pages/biblio_book/?art=17380712) М.: Манн, Иванов и Фербер, 2016. Прим. ред.], созданной в соавторстве с Марком Рейтером, я пишу, что понять разницу между успехом и неудачей одновременно и просто, и тяжело, точно так же как и управлять триггерами, формирующими наше поведение. Выводы и упражнения в книге Найджела идут с этой идеей рука об руку. Но просто прочитать его книгу недостаточно – нужно выполнять все упражнения. Так что настройтесь на работу.

Как я уже отметил, нелегко стать тем, кем хочешь быть. Книга Найджела даст вам шанс справиться с трудностями, которые вас тормозят.

Читайте ее, действуйте. И почувствуйте разницу!

Маршалл Голдсмит,

автор бестселлера «Триггеры. Формируй привычки – закаляй характер» (http://litres.ru/pages/biblio_book/?art=17380712)

Введение

Что значит для вас успех? И какой именно успех вам нужен?

Само понятие успеха связано у нас с достигнутыми целями, осуществленными мечтами, стремлениями, которые привели к нужному результату.

Но у каждого это происходит по-своему, очень индивидуально. Ваша заветнейшая мечта кому-то может показаться просто дурацкой затеей. Вы, возможно, мечтаете стать шеф-поваром, участвовать в специальном конкурсе и выиграть главный приз, а ваш друг ненавидит готовить.

Нужно многого добиться, чтобы однажды, оглянувшись на пройденный путь, сказать: «Я прожил жизнь успешно».

Эта книга – проводник на пути к достижению ваших целей, будь они смелыми и великими или скромными и даже приземленными.

Подумайте прямо сейчас, что для вас значит быть успешным:

- получить более высокую должность;
- преуспеть в качестве руководителя;
- похудеть;
- бегать по утрам;
- стать писателем и печататься;
- дожить до пенсии здоровым;
- воспитать хороших детей и увидеть, как они создали свои семьи;
- успокоиться и жить в мире с собой;
- полностью выплатить ипотеку;
- научиться чему-то новому;

- всегда следовать зову сердца и не жалеть об этом;
- быть окруженным чудесными людьми;
- выучить иностранный язык;
- полностью победить серьезную болезнь;
- накопить определенную сумму денег;
- заниматься любимым делом и не испытывать постоянного напряжения от работы;
- быть счастливым, довольствуясь тем, что есть.

Это некоторые варианты ответов моих клиентов. А теперь, прервав чтение, попробуйте написать свой список. Ничего в нем не исправляйте и не думайте о том, в каком порядке приходят в голову идеи. Пусть это будет просто поток сознания.

Список покажется вам бесконечным, и, могу сказать точно, он будет все время меняться. Едва дойдя до «вершины горы», вы обнаружите, что вас посетили свежие идеи по поводу новых «гор». А потом возникнут «горы», о которых вы еще вчера и не подозревали. Мечты и приоритеты меняются.

Сто глав этой книги помогут вам добиться успеха, как бы вы себе его ни представляли и с какой бы сферой вашей жизни он ни был связан:

- работа и карьерный рост;
- отношения и создание семьи;
- личность и характер;
- благополучие и финансы;

- здоровье и спокойствие;
- обучение и образование;
- пенсия и то, что вы оставите после себя.

В каждой главе раскрывается определенная идея, которая поможет вам приблизиться к цели. На первой странице вы найдете описание этой идеи и необходимые пояснения. На второй вас ждут разнообразные упражнения. Начните работать с ними прямо сегодня, чтобы настроиться на определенный образ мыслей, привычки и поведение, которые необходимы, чтобы увеличить шансы на успех.

Некоторые упражнения будут для вас совершенно новыми, какие-то покажутся интуитивно очевидными. Так или иначе, важно выполнять их все. Упражнения специально подобраны, чтобы помочь вам сформировать новые привычки и настроить ваш внутренний компьютер на достижение успеха. Редкие счастливицы совершают такие действия «без подсказки», обдуманно и осознанно, и их-то мы чаще всего и считаем успешными.

Вы узнаете, что необходимо делать прямо сейчас, а что можно и чуть позже, в зависимости от того, какова ситуация в вашей жизни. Если какое-то упражнение невозможно выполнять, потому что это несовместимо с происходящим, отложите его и вернитесь к нему, когда обстоятельства позволят.

Кто я такой, чтобы учить успеху?

Эта книга явилась результатом моей пятнадцатилетней работы в качестве коуча и наставника людей из разных социальных слоев во многих странах мира. Основываясь на этом опыте, я составил список из 100 наиболее важных сфер, на которых нужно сконцентрироваться, чтобы прийти к успеху в жизни в целом.

Все, чему учу вас в этой книге, я проделал и сам, усердно работая на достижение важных для меня целей. Опыт преодоления ошибок и трудностей, с которыми я сталкивался на этом пути, дает мне возможность учить и вести за собой других. Перед тем как мы вместе отправимся в это путешествие,

правильно будет поделиться с вами тем, чего же достиг я сам. Итак, за полвека я успел:

- жениться, и по сей день живу в счастливом браке, воспитывая двух удивительных детей: моему сыну сейчас 16 лет, а приемной дочери 24 года;
- поступить в Кембриджский университет, а потом, когда мне было всего 26, стать региональным финансовым директором одной из крупнейших компаний Великобритании;
- воплотить в жизнь мечту о путешествиях и за 26 лет пожить в восьми странах;
- поучаствовать в создании успешной компании и продать ее за несколько миллионов долларов;
- стать известным писателем и спикером;
- прийти к возможности заниматься любимым делом и помогать другим, работая коучем в Silk Road Partnership;
- научиться жить в согласии с собой, довольствуясь тем, что у меня есть, – и вероятно, это мое самое главное достижение.

Все, что мне остается, – пожелать вам всего самого доброго на пути к вашей заветной цели. Идеи и упражнения, которые вы найдете в этой книге, помогут вам добиться в жизни успеха, которого вы заслуживаете.

1. Следуйте за мечтами

Жизнь станет намного лучше, если заниматься по-настоящему любимым делом. Люди, которые заняты любимым делом, получают гораздо больше удовольствия от бытия, чем остальные, просто потому, что следуют за своей мечтой.

Ричард Брэнсон

Мечты – это топливо успеха, без них жизнь никогда не будет полноценной и успешной хотя бы отчасти. Как автомобильный двигатель не заведется без хорошего бензина, так и вы рискуете без мечты прожить жизнь, по сути, так и не начав жить.

Любому успеху всегда предшествует исполнение мечты. В качестве коуча я много работал с успешными людьми, и все они так или иначе пришли к успеху, благодаря осуществлению хотя бы одной своей мечты. Иногда это была мечта детства, иногда – появившаяся позже, но в любом случае достижения этих людей были связаны с осуществленной мечтой. Именно она, однажды их пленив, побуждала к действию, окрыляла и вдохновляла. Мечта, став целью, заставляла поверить в невозможное, менять жизнь самым непредсказуемым образом, выходить из зоны комфорта и рисковать даже в ситуации, когда это сложно было себе представить.

Став взрослыми, мы часто следуем чужим ожиданиям, не замечая или забывая о том, что на самом деле любим, и позволяя руководить собой. Могу поведать о собственном горьком опыте. В школе я очень любил географию, но мне посоветовали поступить в университет изучать экономику. И я стал бухгалтером вместо того, чтобы, следуя за мечтой, заниматься тем, что любил. Вам приходилось делать похожий выбор? Иногда, только оглянувшись, понимаешь, что идешь не своей дорогой.

Успешные люди всегда хорошо знают, чем хотят заниматься, и не предают своих увлечений. Они, как правило, быстро делают выбор и идут своим путем. И им неважно, что кто-то может их не поддержать и даже счесть безумцами. Посмотрите на Стива Джобса, основателя компании Apple, который бросил учебу в престижном университете ради осуществления своей мечты.

Любому успеху всегда предшествует исполнение мечты.

Руководство к действию

Осознайте свои мечты

О чем вы мечтаете? Чего хотите достичь? Какие мечты вам следовало бы осуществить?

Составьте список ответов на эти вопросы. И не только пишите – чертите, рисуйте. Это поможет вам увидеть связи между вашими идеями и обнаружить давно забытые цели и сокровенные желания. Вот несколько вопросов, которые вам помогут:

- Чем вы любили заниматься в детстве? Кем хотели стать?
- Если бы не нужно было думать о зарабатывании денег, какую жизнь и какое дело вы выбрали бы для себя?
- Что в жизни вы любите более всего и хотели бы, чтобы это происходило с вами как можно чаще?
- Чем вы любите заниматься в свободное время?
- Что в жизни друзей или коллег может вызвать у вас легкую зависть?

Поверьте в мечту

Обдумывайте, как исполнить вашу мечту, и в этот момент наблюдайте за собой: появились ли страх и негативные мысли? Возможно, внутренний голос будет говорить вам: «Я слишком стар, и уже очень поздно это делать», или «Я женат, у меня ипотека, я не могу так резко менять свою жизнь», или «Родители никогда меня не поддержат». Успешные люди подтвердят, что причины что-то не делать найдутся всегда, но при этом добавят, что нужно собрать всю свою волю и мужество, сделать первый шаг и начать.

Создайте алгоритм исполнения мечты

Вы удивитесь, а возможно, и испугаетесь, осознав, как много нужно сделать для осуществления мечты. Оставшиеся 99 глав книги помогут найти средства и

принять решения, необходимые, чтобы справиться с этим страхом. Основная ваша задача – понять, чем заполнить брешь между этапом, на котором вы находитесь сейчас, и тем, где хотите оказаться. Это непросто, и потому я советую привлечь на помощь близких, в идеале – объединить ваши мечты: вместе вы обязательно сможете их осуществить.

2. Обращайтесь за помощью

Тот, кто относится к себе слишком серьезно, постоянно подвергает себя риску выглядеть смешным; тот же, кто способен постоянно смеяться над собой, никогда смешным не кажется.

Вацлав Гавел

Нужна решимость, чтобы сказать: «Я не знаю», но это очень хорошая реакция и явный признак того, что вы не относитесь к себе слишком серьезно. Одно из самых замечательных качеств – способность честно признаваться, что у вас нет ответа. Стремление быть безупречным только расстроит и разочарует вас. Если же вы не станете скрывать свою неуверенность, то обязательно найдутся люди, готовые вас поддержать.

Слишком многие ведут себя так, будто точно знают, что делать, в ситуациях, которые им, по правде говоря, совершенно не по силам. Слишком многие пытаются говорить или действовать, излучая уверенность в себе, хотя в действительности им нужна помощь. И дома, и на работе мы очень часто вынуждены вести себя так, словно в любой момент можем дать ответы на все вопросы.

А секрет в том, чтобы вовремя произнести: «Подождите минутку, я пока не знаю, что делать».

Когда жизнь ставит перед нами сложные задачи, нам не терпится отреагировать на это, и мы отстаиваем то, что однажды уже было сказано и в чем мы были уверены. При этом слепо не замечаем других мнений и предложений. Успешные же люди всегда готовы признать, что были неправы или чего-то не знали.

Жизнь непредсказуема и переменчива. Невозможно быть всегда и во всем правым. Иногда лучшее, что стоит сделать, – это успокоиться, отстраниться от проблемы, согласиться принять помощь и перестать относиться к себе слишком серьезно.

Стремление быть безупречным только расстроит и разочарует вас.

Руководство к действию

Найдите свои слабые места

Подумайте над вопросом: «Случалось ли вам упрямо придерживаться своих взглядов и мнения, отказываясь пересмотреть отношение к ситуации, в которой вы могли быть и неправы?»

Чего вы не замечаете и почему? Вы всегда придерживаетесь алгоритмов своего поведения? Вам обязательно нужно переспорить собеседника? Правда ли, что вы никогда не принимаете во внимание того, что говорят люди моложе вас? Вы ненавидите проигрывать и всегда настраиваете себя на победу любыми средствами?

Тогда будьте готовы изменить образ действий и стать более открытым новому. Возьмите для примера любой обычный день, когда вы принимаете решения, отстаиваете свое мнение, отвечаете на вопросы, и попробуйте спросить себя: «Может, я что-то упускаю? Есть ли здесь нечто, чего я не вижу?»

Нужен «шут»

Открывать в себе слабости нелегко. Попросите семью, друзей или коллег стать вашим «придворным шутом». Так же как это происходило в Средневековье при королевском дворе, ваш «шут» в нужный момент сможет прямо сказать вам, что вы слишком упрямы, или выставляете себя на посмешище, или слишком серьезны по отношению к себе. Что бы вы предпочли: чтобы «шут» открыл вам, в

чем ошибка, или чтобы над вами смеялись?

Научитесь смеяться над собой

Успешные люди прекрасно умеют иронизировать над собой – своими промахами и неверным ходом мыслей. Будьте готовы со счастливым видом признавать свои ошибки и подтрунивать над собой.

3. Создавайте свое будущее

Будущее – это не то, во что мы входим. Это то, что мы создаем.

Леонард Свит

Успешные люди никогда не полагаются на слепой случай или удачу. Возможно, глядя на такого человека, вы думаете, что ему просто везет. Вероятно, он оказался в нужном месте в нужное время. На самом же деле каждая даже самая небольшая удача – результат многочасовой, а иногда и многолетней подготовки и нелегкой работы.

Недостаточно просто мечтать и строить планы по осуществлению своих мечтаний. Чтобы от планов перейти к действию, нужно убедить себя, что именно вы создаете собственное будущее, а не удача или судьба определяют происходящее с вами. Необходимо настроиться на этот образ мысли и контролировать себя. Приготовьтесь быть настойчивым, много работать, многим жертвовать, рисковать и просто делать то, что надо.

Никогда не отрекайтесь от себя и не отдавайте свою жизнь на волю волн. Как коучу мне случалось видеть многих людей, бросивших любые попытки влиять на свое будущее. Они отказались от личной ответственности за себя, придумав для этого разные сомнительные отговорки, и во всех неудачах, что с ними происходили и, возможно, еще произойдут, обвиняли невезение или других людей. Проще всего убедить себя: раз уж успех до сих пор не пришел, значит, его и не будет. Но если вы действительно хотите достойного будущего, то нужно побороть этот фаталистический образ мыслей.

Многим очень успешным людям пришлось по пути к цели преодолеть немало невзгод. К примеру, Уинстон Черчилль долгое время терпел неудачи на политическом поприще, прежде чем стал одним из самых выдающихся премьер-министров в истории Великобритании.

Чтобы не позволить своему прошлому влиять на будущее, первым делом начинайте по-иному мыслить. Главное – что вы думаете и чувствуете. Можете вы сказать себе и, еще важнее, поверить в то, что сами создаете свое будущее? Или, как это образно выражено в стихотворении Уильяма Эрнста Хенли[3 - Уильям Эрнст Хенли – английский поэт. Упомянутое стихотворение написано в 1875 году; в каноническом переводе оно заканчивается фразой «Я властелин своей судьбы, я капитан своей души». Прим. пер.] «Непокоренный», в то, что вы «властелин своей судьбы»?

Каждая даже самая небольшая удача – это результат многочасовой, а иногда и многолетней подготовки и нелегкой работы.

Руководство к действию

Не позволяйте никому подрезать вам крылья

Наступит момент, когда вам обязательно захочется поделиться своей мечтой с близкими, друзьями или коллегами, однако будьте осторожны: очень многие смотрят на жизнь по известному принципу пессимистов: «стакан наполовину пуст». Те, кому вы откроетесь, могут быть циничны, завистливы, злы или насмешливы. Некоторые из тех, кто проходил у меня коучинг, делились с близкими своей мечтой, а в ответ слышали: «Да ты шутишь!» или «Вернись с небес на землю!» Окружающие сначала могут и не принять ваших планов, так что дайте им время изменить мнение.

Найдите тех, кто будет вас поддерживать, ту среду, в которой сможете творить свое будущее. Это может естественным образом избавить вас от необходимости общаться с людьми, которые ваших планов не принимают или в них сомневаются.

Пересмотрите свои взгляды

Вам сложно поверить, что можно самому создать свое прекрасное будущее? Преодолевать ограничения, которые мешают нам во что-то верить, всегда непросто. Но делать это легче, если понимаешь, откуда у сомнений ноги растут.

Прямо сейчас запишите все, что останавливает вас на пути к мечте. Абсолютно нормально бояться худшего или предполагать, что проблемы серьезнее, чем на самом деле. Когда запишете, попытайтесь пересмотреть свой взгляд на эти негативные факторы и посмотреть на них позитивно. Например, если вас уволили, считайте, что таким образом вам подарили свободу и возможность найти что-то лучшее.

Устройте разбор своим планам и мечтам, а потом спросите себя, о чем вы больше всего беспокоитесь? Подумайте о самом худшем из того, что может случиться, и попробуйте честно ответить, какова вероятность того, что именно так и произойдет. Достаточная ли это причина остановиться и перестать создавать будущее, к которому вы так стремитесь?

4. Проявляйте эмоциональный интеллект

Жизнь на 10 процентов состоит из того, что с вами происходит, и на 90 процентов – из того, как вы на это реагируете.

Чарльз Свиндолл

Вы когда-нибудь винили себя за необдуманные реакции, за то, что слишком быстро начинали злиться, завидовали или легко раздражались? Потеря контроля над эмоциями может на корню загубить ваши шансы на жизненный успех. В этом иногда и скрывается разница между успешными и неудачливыми людьми.

Проявления низкого эмоционального интеллекта можно наблюдать повсюду: кто-то ругается в автобусе, кто-то на глазах прохожих кричит на ребенка, кто-то последними словами клянет начальника, швыряя ему на стол заявление об

уходе...

Между тем эмоциональный интеллект – необходимая составляющая гармоничной жизни. Это основа умения быть хорошим родителем, партнером или коллегой. И наоборот – безрассудной реакцией можно в один момент разрушить успешную карьеру, брак, семью или собственный бизнес.

Конечно, проще всего насмеяться над людьми, как это, например, делает известный повар Гордон Рамзи[4 - Гордон Джеймс Рамзи – знаменитый британский шеф-повар, владеющий сетью пабов и ресторанов в Великобритании и за ее пределами, суммарная стоимость которой оценивается \$163 млн. Автор 14 книг, в том числе двух автобиографий. С 1998 года – популярный ведущий британских кулинарных телешоу, самые знаменитые из которых – «Кошмары на кухне» и «Адская кухня». Прим. ред.], когда кричит и ругается на своей «адской телекухне». Но чтобы обеспечить себе успех в жизни, нельзя никого огорчать, расстраивать и запугивать. А для этого надо научиться контролировать эмоции. Даже когда невозможно не расстраиваться и не впадать в ярость, делайте это осознанно, не теряя контроля над собой. Не допускайте бездумных реакций. Ведь нельзя же жить, все время извиняясь за свои спонтанные эмоциональные всплески.

Способность поставить себя на место другого человека и посмотреть на ситуацию его глазами – признак высокого эмоционального интеллекта и развитой эмпатии. Люди, умеющие ставить себя на место другого, редко теряют контроль над собой, и это помогает им справляться со всем, что преподносит жизнь.

Эмоциональный интеллект – необходимая составляющая гармоничной жизни.

Руководство к действию

Сделайте паузу, прежде чем отреагировать

Не реагируйте на происходящее мгновенно и на автомате, ведь вы можете об этом пожалеть. Такое поведение подразумевает честное признание в себе не самых лучших чувств, испытываемых в данный момент, – ревности, обиды или злости. В эти минуты, прежде чем отреагировать вслух или даже мысленно, сделайте паузу.

Пару секунд ничего не говорите и, если стоите, сядьте, ведь сидя мы всегда более сдержанны и спокойны. Даже когда от вас ждут немедленной реакции, потяните время, сказав, к примеру: «Дайте мне немного подумать».

Наши излишне эмоциональные реакции – следствие усталости, чрезмерной работы или стресса. Помогая людям как коуч, я всегда советую им переспать с проблемой и отреагировать на следующий день. Если нужно, к примеру, отправить кому-то неприятное письмо, а вам сложно это сделать, всегда лучше подготовить черновик и подождать сутки, дав себе время перечитать написанное и еще раз подумать над ним, прежде чем отослать.

Будьте восприимчивы к другим

Понимать, как себя чувствуют и что пытаются сказать тебе другие, – удивительная способность. Мы надолго запоминаем людей, которые ею обладают, и именно за нее их любим. Какая модель поведения вдохновляет вас?

По-настоящему сочувствовать – совсем не значит ждать, пока наконец поймешь другого человека. Нужно стремиться к этому пониманию. Конечно, требуются усилия, чтобы кому-то посвятить свое время, уделить внимание, спросить, как они себя чувствуют и со всем ли справляются. Никогда не забывайте про близких вам людей. Цените их. Старайтесь найти время, чтобы поговорить с детьми, родителями, коллегами.

5. Поступайте наоборот

Посмотрите, что делает большинство, и делайте точно наоборот: тогда есть вероятность, что вы всегда будете выбирать правильный путь в жизни.

Эрл Найнтингейл

Пока вы считаете людей успешными, у вас есть масса возможностей следовать их примеру, но в какой-то момент вам придется поступить не так, как другие. Успех может принимать разнообразные формы: иногда нужно выйти из толпы, стать выше общего уровня и, посмотрев, в каком направлении движутся все, убедиться, что вы идете в противоположном.

Думать и поступать не так, как большинство, совсем не означает, что нужно отличаться от всех просто ради того, чтобы отличаться. Можно идти к успеху и по проторенной тропе, и тому есть масса подтверждений, но необходимо знать, в какой момент ваши интересы требуют поступить наоборот:

- Ваши друзья много говорят об учебе, но ничего не делают, чтобы начать учиться; вы собираете волю в кулак и в итоге получаете вождеденный диплом вечерних курсов.
- Когда цены падают, люди, подверженные панике, начинают продавать акции и дома; вы не поддаетесь общему настроению и придерживаете имущество.
- Мало кто в вашем окружении регулярно занимается спортом и ест только здоровую пищу; вы ходите на работу пешком, посещаете спортзал и правильно питаетесь.
- Многие только говорят о том, что хотели бы наконец уйти с надоевшей должности и воплотить свою мечту работать на себя; вы делаете это, если такова ваша мечта.

Вероятно, вам будет непросто поступать не как все. Иногда будет возникать страх остаться одиноким и брошенным. Идти против потока вопреки советам коллег, друзей и членов семьи никогда не бывает легко. Однако если вы готовы объяснить им, что делаете и во имя чего, они в итоге с вами согласятся.

Успех может принимать разнообразные формы. Иногда бывает нужно выйти из толпы и стать выше общего уровня.

Руководство к действию

Действовать в одиночку – вполне нормально

Привыкайте иногда ощущать себя белой вороной и к тому, что это будет доставлять вам неудобства. Но вы не обязаны оправдываться за свои решения. Люди могут сомневаться в вашей логике и даже здравомыслии. Ну и пусть! В свое время я оставил прибыльную должность в финансовой сфере ради того, чтобы работать на себя. Многие тогда подумали, что я сошел с ума или переживаю кризис. Это, разумеется, задело меня, но я не изменил решения и стал сам себе хозяином.

Пробуйте действовать от противного

В каких сферах жизни вы не достигли желаемых целей и результатов? Вы делаете что-то снова и снова, но приходите к тем же итогам? Подумайте, как можно изменить действия, чтобы их последствия улучшились?

Вот несколько примерных ситуаций, которые могут натолкнуть вас на новые мысли:

- Вы настойчиво пытаетесь обратить на себя внимание, надеясь получить повышение. Но уже три года вам не предлагают более высокой должности. Поступите иначе: прекратите упорные, но бесполезные попытки. Поговорите по душам с начальником и узнайте, почему остаетесь вне игры. Возможно, в другом месте вас ждут гораздо лучшие возможности и все, что вам нужно, – уволиться и двигаться дальше.
- Вы хотите накопить денег, откладывая некую сумму в конце каждого месяца, но всякий раз обнаруживается, что наличных осталось слишком мало. Поступите по-другому: вместо того чтобы ждать конца месяца, откладывайте деньги сразу,

как только получите зарплату. Кладите их на срочный депозит, чтобы не было возможности снимать, и живите до следующей зарплаты на то, что осталось.

- Вы стремитесь к новым знакомствам, но не любите «свиданий вслепую». Делайте наоборот: больше занимайтесь спортом или чем-то таким же публичным, и вы будете встречаться с новыми людьми случайно.

6. Пусть работа станет удовольствием

Рано или поздно наступает время, когда вы должны начать делать то, что хочется.

Устройтесь на работу, которая вам действительно нравится, и вы будете с радостью вставать по утрам. Думаю, вы не в своем уме, если остаетесь на нелюбимой работе только потому, что она хорошо смотрится в вашем резюме.

Уоррен Баффет

Вам нравится ваша работа? Вы радуетесь каждое утро, вставая и одеваясь, чтобы отправиться в офис? Если вы ответили «нет» хотя бы раз, то вы не одиноки. Согласно исследованию, проведенному в 2014 году ассоциацией Conference Board^[5] - Conference Board – исследовательская фирма, которая создает и распространяет информацию по управлению и менеджменту, а также аналитику по ситуации на рынке, помогая оптимизировать функционирование бизнеса. Прим. ред.], 52 процента американцев заявили, что чувствуют себя на работе несчастливыми. А согласно последнему исследованию Дипломированного института развития персонала^[6] - Дипломированный институт развития персонала (CIPD) – ассоциация для профессионалов управления персоналом. Была основана в 1913 году, насчитывает более 135 тысяч участников, расположена в лондонском Уимблдоне. Прим. ред.], только треть респондентов увлечены своей нынешней работой, а 23 процента находятся в поиске новой.

Вероятно, неудачный выбор работы не был бы такой серьезной проблемой, если бы она не занимала столь существенную часть жизни, мы ведь проводим на работе едва ли не весь световой день. Если трудиться по девять часов пять дней

в неделю, то получается 2250 часов в год. И это не считая сверхурочных, времени, потраченного на дорогу в офис и обратно, и чтения деловой переписки за домашним компьютером.

Большинство людей, с которыми я работаю как коуч, описывают свою деятельность довольно унылыми фразами, называя ее скучной, нудной, отупляющей, напряженной, тягостной и даже страшной.

Но так или иначе, до выхода на пенсию или получения наследства вам придется зарабатывать на жизнь. Поэтому вы просто обязаны обеспечить себе столько радости и удовольствия от каждого рабочего дня, сколько возможно. То есть столько, чтобы работа перестала быть в тягость.

Вы просто обязаны обеспечить себе столько радости и удовольствия от каждого рабочего дня, сколько возможно.

Руководство к действию

Сделайте свою работу интереснее

В течение рабочего дня старайтесь делать то, что вам действительно нравится и от чего вы получаете удовольствие. Возможно ли делегировать кому-то другому те аспекты вашей работы, которые вам не по душе? Поговорите об этом с начальником и вместе подумайте, что можно изменить в списке ваших деловых обязанностей, чтобы они вас увлекали. Нет таких руководителей, которые не хотели бы мотивировать сотрудников и предпочитали бы видеть их на работе унылыми.

Если же нет возможности скорректировать саму работу, то нужно изменить отношение к ней. Научитесь не думать о своих обязанностях как о чем-то унылом и занудном; оценивайте происходящее по принципу «стакан наполовину полон, а не наполовину пуст». Найдите плюсы в своей ежедневной работе и карьере в целом, какими бы они ни были.

Оживите свое рабочее место

Как усовершенствовать рабочую обстановку, сделать ее легче и приятнее?

Поговорите с друзьями, сходите в их офис и, взяв за образец то, что вам понравится, сделайте у себя нечто похожее. Я бывал в самых разных офисах, и некоторые разительно отличались от других тем, что в них было весело и приятно находиться. Потому что:

- люди смеются, рассказывают друг другу истории, играет музыка;
- есть место для отдыха, где можно выпить кофе и во что-то поиграть;
- все позитивны, добры и вежливы друг с другом.

Сама работа может быть скучной и нудной, но приятное окружение и атмосфера способны это компенсировать и поднимать настроение.

Двигайтесь дальше

И вправду, подумайте о том, чтобы уволиться и двигаться дальше, если нельзя изменить нынешнюю работу и атмосферу в офисе так, чтобы они вам нравились. Найдите для себя более подходящее место работы, куда вы будете ходить с радостью и где вам будет интересно. Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на то, что делает вас несчастным и приводит к депрессии.

7. Начинайте день правильно

Улыбнитесь, глядя в зеркало. Делайте так каждый день, и вы начнете замечать, как ваша жизнь меняется.

Йоко Оно

Вставайте по утрам в дурном настроении – и можете распрощаться с мыслями об успешной жизни. От того, как вы начинаете любое дело, зависит, насколько удачным оно будет. Это касается и начала каждого дня. Всем знакомо выражение «встать не с той ноги». Если не буквально, то уж в переносном смысле эти слова верны на сто процентов.

Что бы вы ни делали, неудача всегда возможна. Но есть мудрая поговорка, которую приписывают Аристотелю: «Хорошее начало – уже половина дела». О чем бы ни шла речь – о работе, приготовлении ужина или занятиях спортом, – хороший старт помогает довести начатое до конца. Чтобы завести заглохший двигатель, машину нужно хорошенько подтолкнуть – такой же импульс дает любому делу его начало.

То же можно сказать и про каждый день. Причина не выкладываться сегодня на все сто всегда отыщется: вы не выспались и вам грустно; автобус сломался и пришлось идти на работу пешком, да еще под дождем... Если такое поведение войдет в привычку и безрадостное утро превратится в норму – это может стать опасным, потому что все время придется бежать вдогонку за несделанными делами, и зачем вам это?

Кстати, утро выходного дня не исключение из общего правила. Неважно, занимаетесь вы домашними делами или тратите драгоценное свободное время на себя, – начните и этот день наилучшим образом.

Начинайте день плохо – и можете распрощаться с мыслями об успешной жизни.

Руководство к действию

Воспитайте в себе несколько хороших утренних привычек

- Вставайте на полчаса раньше, чем обычно, чтобы начать день спокойно, без всегдашней спешки. Помедитируйте несколько минут под тихую музыку, сделайте растяжку или позанимайтесь йогой.

- Выделите время на завтрак, причем не на бегу, а за столом. Вы не ели уже несколько часов, и телу необходима энергия. Если возможно, то завтракайте вместе с домочадцами. И будьте с ними добры, помогите и им начать день хорошо.
- Улыбайтесь, глядя в глаза друг другу, поинтересуйтесь, кто как себя чувствует. И не начинайте за завтраком неприятных разговоров, например по поводу вчерашней ссоры.
- Как бы вы ни добирались до работы – пешком, на велосипеде, на машине, автобусом или на метро, – решите для себя, что теперь это будет путь без стресса. Проводите время в дороге к офису так, чтобы вам было хорошо и вы отдыхали, – слушайте музыку, читайте или подремлите!
- Приезжайте на работу чуть раньше «третьего звонка» и готовым трудиться. Поприветствуйте коллег, перекиньтесь с ними парой слов. Составьте список дел на день и решите, в каком порядке ими займетесь. Не забудьте и про обязательную утреннюю чашечку кофе.
- И наконец, по утрам будьте особенно внимательны к себе, если вы не жаворонок. Старайтесь добрее относиться к своей семье и коллегам, радуйте их.

8. Подружитесь с прошлым

Некоторые считают, что упорство делает нас сильнее, но иногда нужно уметь отпустить.

Герман Гессе

Нельзя изменить прошлое, но можно изменить свои мысли о нем и свои чувства. Оглянитесь назад: есть ли среди воспоминаний те, что беспокоят или расстраивают вас? Вы сожалеете об упущенных возможностях, разорванных отношениях или о боли, которую кому-то причинили? Чувствуете вину за неправильно принятые решения, неверные поступки? Переживаете из-за того, что когда-то сказали или сделали вам другие? В этом вы не одиноки: все мы

носим в себе похожие мысли и чувства.

Но как эти воспоминания влияют на вас? Не мешают ли они добиваться успеха в каких-то сферах жизни? Не боитесь ли вы за что-то взяться, чем-то рискнуть из страха повторить прошлые ошибки?

Возможно, вы ответите: «Нет, все нормально, и я ничего такого не чувствую». Очень может быть, что сейчас у вас действительно все хорошо и потому вы уверены, что прошлое не преследует вас. Но все же знайте: на подсознательном уровне можно продолжать испытывать чувства, связанные с прошедшим. Еще ни разу ко мне как к коучу не пришел человек, которого совсем бы не беспокоило его прошлое.

И осторожно: оно – прошлое – бывает очень коварным. Мы можем вспоминать только плохое, забыв обо всем хорошем, что тоже происходило. Легко расстраиваться по поводу давних событий, считать, что вас обидели, хотя на самом деле вы, возможно, так до конца и не поняли или просто успели подзабыть, как все действительно было. Например:

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Сноски

1

Ницше Ф. Несвоевременные размышления: Шопенгауэр как воспитатель // Ницше Ф. Сочинения: в 3 т. Т. 2: Странник и его тень. М.: REFL-book, 1994. Прим. пер.

2

Издана на русском языке: Голдсмит М., Рейтер М. Триггеры. Формируй привычки – закаляй характер. (http://litres.ru/pages/biblio_book/?art=17380712) М.: Манн, Иванов и Фербер, 2016. Прим. ред.

3

Уильям Эрнст Хенли – английский поэт. Упомянутое стихотворение написано в 1875 году; в каноническом переводе оно заканчивается фразой «Я властелин своей судьбы, я капитан своей души». Прим. пер.

4

Гордон Джеймс Рамзи – знаменитый британский шеф-повар, владеющий сетью пабов и ресторанов в Великобритании и за ее пределами, суммарная стоимость которой оценивается \$163 млн. Автор 14 книг, в том числе двух автобиографий. С 1998 года – популярный ведущий британских кулинарных телешоу, самые знаменитые из которых – «Кошмары на кухне» и «Адская кухня». Прим. ред.

5

Conference Board – исследовательская фирма, которая создает и распространяет информацию по управлению и менеджменту, а также аналитику по ситуации на рынке, помогая оптимизировать функционирование бизнеса. Прим. ред.

Дипломированный институт развития персонала (CIPD) – ассоциация для профессионалов управления персоналом. Была основана в 1913 году, насчитывает более 135 тысяч участников, расположена в лондонском Уимблдоне. Прим. ред.

Купить: https://tellnovel.me/ru/kamberlend_naydzhel/ne-zhaley-ni-o-chem-i-esche-99-pravil-schastlivyh-lyudey

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)