

АЛЕКСАНДР ДОНСКОЙ

СТАНЬ РЕЖИССЕРОМ СВОЕЙ ЖИЗНИ

2018

УДК 82-3
ББК 84-4
Д67

Шрифты предоставлены компанией «ПараТайп»

Донской Александр

Д67 Стань режиссером своей жизни / Александр Донской. — [б. м.] :
[б. и.], 2018. — 58 с. — [б. н.]

УДК 82-3
ББК 84-4

16+ В соответствии с ФЗ от 29.12.2010 №436-ФЗ

ПРЕДИСЛОВИЕ

Прежде всего я должен тебя предупредить. Если ты ждешь от моей книги вялого петтинга своих душевных ран, как в обычных пособиях по саморазвитию, тебя постигнет разочарование. Я затеял все это не для того, чтобы вытирать твои сопли. Это не инструкция «Как похудеть на 40 кг до Пасхи». Не справочник «Обмани себя сам». Не пособие «1001 способ морального онанизма». Я хочу подарить тебе свободу. Свободу быть собой. Свободу стать режиссером своей жизни. И подарить не в красивой подарочной коробке с бантом, а в виде мощного пенделя. Такого увесистого, что ты сразу улетишь в космос. И уже не захочешь вернуться к роли марионетки. Ты готов к предельной честности? Переменам? Победам над собой и другими? Тогда камера, мотор, поехали!

СЦЕНА 1. ЧЕСТНОСТЬ: РАЗДЕВАЕМСЯ ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ

Истинно честен тот, кто всегда спрашивает себя,
достаточно ли он честен.

Плавт Тит Макций, комедиограф

Истории всех самодостаточных людей начинаются с честности. С абсолютной честности перед самими собой. Для того чтобы быть честным, нужна отвага. Проверим твои возможности в этом вопросе. Когда ты просыпаешься утром в теплой постельке, какие чувства испытываешь, от-

кривая глаза? Душевный подъем? Готовность выскочить из-под одеяла с энергичностью кролика «Энерджайзер»? Или полную эмоциональную импотенцию при мысли, что нужно снова выполнять чьи-то надоевшие распоряжения и отбывать номер на ненавистной работе? Кем ты себя ощущаешь в первые минуты пробуждения: режиссером или статистом? И главное, нравится ли тебе то, что ты чувствуешь? Честно ответь самому себе на эти вопросы. Не вздумай заниматься самообманом, чтобы самого себя впечатлить. Нет в мире ничего тупее этого. Вполне вероятно, что тебе нравится быть шестеренкой в механизме, которым управляет система. Это не плохо и не хорошо. Это всего лишь твой выбор. И чтобы признать, что большее тебе в принципе не нужно, тоже требуется честность и смелость. Но раз уж у тебя в руках оказалась моя книга, скорее всего, роль серой мыши, бегающей внутри колеса, тебе опостылела. Ты хочешь сам создавать «колеса» и заполнять их дрессированными мышами. Звучит амбициозно и очень честно.

Шаг номер один — позволь себе признаться в этом. Соверши, так сказать, каминг-аут. Стань перед зеркалом, набери в грудь побольше воздуха и проори во всю глотку о своем желании. Не прошепчи, не пробормочи, тужась и краснея, а именно проори. Представь, что ты птенец, который вылупляется из яйца. Только вместо скорлупы, которую надо разбить, на тебе путы навязанных мнимых желаний, ложных идеалов и дорог, по которым тебе совсем не в кайф идти. Не прет тебя от них, и все тут. Признайся себе в этом. Признайся, что ненавидишь всю эту безотрадную канитель до зубовного скрежета. Ты позволил обстоятельствам впихнуть себя в костюм с чужого плеча. В итоге воротник натирает шею, а вытачки на брюках больно впиваются в мошонку при ходьбе. Не говоря уж о том, что выглядишь ты крайне смешно и несуразно. Прочувствуй всю горечь этой ситуации. Ты ощутишь такую ярость, гнев и прилив энергии, что просто не сможешь выразить эмо-

ции иначе, чем криком. Если с первого раза не хватит смелости, попробуй до тех пор, пока голос не польется из твоего нутра, как песни победы из динамиков на Красной площади 9 мая. Напугай соседей. Взбаламуть дрыхнущую на диване кошку. Всполоши домочадцев. Сотряси основы своего привычного мира.

Пойми: быть честным выгодно. Потому что честность все упрощает. Тебе не надо притворяться заинтересованным в том, что на деле вызывает зевоту. Тебе не нужно дружить с людьми, от которых ты не чувствуешь ни вдохновения, ни тепла, ни поддержки. Ты не должен изображать то, чем не являешься. Представляешь, какой это бесконечный кайф — просто быть собой? Общаться с теми, кто с тобой на одной волне? Честность раскрепощает и дарит внутреннюю свободу. А все промежуточные компромиссы для слабаков.

Итак, что тебе нужно делать? Учиться быть честным. Абсолютно искренне признавать ошибки, оценивать поступки и мотивы, которые руководят твоими действиями. Научись правдиво воспринимать себя с ног до головы, от макушки до пяток: со всеми моральными ценностями, принципами, надеждами, амбициями, страхами, сильными и слабыми сторонами, достоинствами и недостатками. С запасом жизненного опыта, скопившегося в воображаемом рюкзаке за плечами. Достаточно розовых очков и инфантильного самообмана. Ты не страус, чтобы вечно прятать голову в песок, укрываясь от вопросов, которые не дают покоя. Сперва будет трудно, непривычно и неудобно. Но ты привыкнешь. И когда честность станет естественной чертой характера, ты осознаешь, сколько возможностей и привилегий она дает, какую мощную фору ты получил по сравнению со стадом робких овец, предпочитающих зажмуриваться при малейшем дискомфорте. Они думают, что легче быть съеденными, чем признаться, что перед ними волк. Ты же знаешь, что волчья

шкура замечательно согревает ноги, и место ей возле камина.

А теперь ответь на вопросы, приведенные ниже. Доверься ощущениям и позволь себе абсолютную честность:

Кто ты есть?

Чего ты хочешь от своей жизни?

Счастлив ли ты здесь и сейчас?

Доволен ли ты собой?

Гармонична ли твоя жизнь в целом?

Каковы твои моральные ценности?

Какие у тебя мечты, желания, цели?

В чем ты видишь свою личную миссию в жизни?

Какие привычки стоят между тобой и успехом?

Какие новые пути и возможности ты видишь для реализации своей личной миссии?

Боишься ли ты старости, смерти?

Как ты можешь описать себя в пяти словах?

Кто твой пример для подражания, источник вдохновения?

Каким ты видишь себя через 10 лет, если сейчас ничего не изменишь и откажешься от всего, о чем мечтаешь?

Каким ты видишь себя через 10 лет, если сейчас разрешишь себе быть честным и пойдешь по пути достижения своих глобальных целей?

Внимательно проанализируй внутренние ощущения, которые испытал, отвечая на вопросы. Чувствовал ли ты душевный подъем, радость, легкость, вдохновение? Или от некоторых вопросов ты скатился в растерянность, самоуничужение, грусть, гнев? Эмоции, которые проявились во время выполнения задания – маркеры твоей внутренней жизни. Это голос, который говорит только правду, какой бы неудобной и неприятной она не была. Все, что ты чувствуешь, можно изменить. Но для этого сперва нужно принять и осознать все, что на самом деле происходит.

Будь честным. Не позволяй людям и обстоятельствам совершить ценностный подлог, подменив то, что для тебя важно, ложными идеалами и мечтами. Разреши себе быть собой. Стремись к тому, от чего тебя бросает в дрожь. Вой за то, что для тебя действительно значимо.

СЦЕНА 2: ЛЮБОВЬ К СЕБЕ: АКТИВИРУЕМ СОЗИДАТЕЛЬНУЮ СИЛУ

Любовь дает тебе крылья и поддерживает в том, чтобы летать как можно выше.

Ошо, философ

Сейчас я произнесу фразу, которая наверняка тебя напугает. Ничего не получится, пока ты не полюбишь себя. Ну что, вспотели у тебя ладошки? Засосало под ложечкой? Бросило в озноб? Познакомься, это заработало во всю мощь твое внутреннее сопротивление, формировавшееся годами. Я ни капли не удивлен, и поверь, ты такой умник не один. Веками любовь к себе в человеческом обществе дискредитировали, приравнивая к эгоизму, самолюбованию, надменности и нарциссизму. Разве можно вообще любить себя? Это же постыдно, нелепо, несуразно! И как теперь проникнуться этим чувством, когда не считаешь себя кем-то неординарным, а, наоборот, весьма заурядным и обычным?

Любить себя не значит рукоблудить после работы. Это мощное созидательное чувство, в котором заключен гигантский потенциал для личностного роста. И начинается

все с приятия себя. Абсолютного. От проглядывающей лысины на макушке до ногтей на ногах.

Встань перед зеркалом и внимательно себя рассмотри, как будто видишь собственное отражение впервые в жизни. Разгляди человека, стоящего напротив. Какие у него глаза? О чем могут рассказать морщинки на лбу? Как он улыбается? Какие у него руки, пальцы? О чем говорит его осанка? Через что ему пришлось пройти? Что он видел, в каких местах побывал? Какой уникальный опыт несет? Разве он не достоин полного приятия и любви? Разве он не заслуживает того, чтобы стать лучше, успешнее, красивее, счастливее? Проникнись симпатией к этому человеку, почувствуй, что хочешь во всем поддержать его. Заразись идеей найти ему дело по призванию, окружить интересными людьми, одеть в классную одежду, отправить в увлекательные путешествия по миру, развивать его потенциал, одерживать вместе с ним победы над собой и другими. Почувствуй, как волна тепла начинает заполнять все твое существо. Ты можешь даже расплакаться. Не стыдись своих чувств, это нормальная человеческая реакция. Если долгие годы ты сам себя не принимал и не удостаивал ни одним словом поддержки, сейчас ты испытываешь настоящий катарсис. И с этого чувства должна начаться история твоей любви с самим собой.

Запомни: пока ты сам себя не любишь, ты не можешь давать любовь другим. У тебя в организме дисфункция по выработке любви. А любовь – это энергетический ресурс, который дает топливо и тебе, и тем, кого ты хочешь замотивировать сам. На первых порах научись обеспечивать любовью самого себя. Ты удивишься, насколько это раздвинет границы твоего мироощущения и самовосприятия. Для того, чтобы лучше узнать себя, ответь на вопросы:

Чего я хочу для самого себя?

Сколько я хочу зарабатывать в месяц?

Чем я хочу заниматься?

Как я хочу проводить свое свободное время?

Какие люди должны меня окружать?

Какие места я хочу посещать?

Как я хочу выглядеть? (одежда, вес, физическая форма, состояние здоровья)

Какое впечатление я хочу производить на людей?

Скорее всего, когда ты впервые ответишь на эти вопросы, результаты будут весьма скромными. Я неоднократно обнаруживал эту проблему на своих тренингах личностного роста. Задаешь человеку вопрос: «Сколько тебе нужно денег в месяц для счастья?» Сперва сталкиваешься с полным ступором и паникой. Потом после долгого раскачивания человек смущенно выдавливает из себя: «40000 — 60000 тысяч в месяц». Ты осознаешь масштаб катастрофы? Он может заявить, что хочет весь мир к своим ногам. А вместо этого звучит сумма в 40000 рублей. И когда я спрашиваю, почему ты не попросил больше, человек отвечает, что не знает, на что можно тратить такие огромные деньги. Это полный финиш. Кульминационный момент, буквально вопящий о нелюбви к себе и тотальном неприятии своей личности. Потому что когда ты любишь себя, то постоянно хочешь большего. И я сейчас не о шмотках и тачках, а о саморазвитии. Ты хочешь совершенствоваться — повышать квалификацию, заниматься спортом, преумножать свое здоровье, развивать дух, тело и ум, расширять кругозор. Вот для чего тебе деньги! Они — ресурс, дающий свободу! Но чтобы проникнуться магнетизмом этой свободы, нужно начать с любви к себе. Поэтому я настойчиво рекомендую тебе тренироваться давать адекватные ответы на вопросы, обозначенные выше. Буквально заставляй себя повышать планку. Учись хотеть большего для себя и своих близких. Учись мечтать, выбираясь из скорлупки скромных притязаний, в которую заключен твой ум. Составь отдельный вдохновляющий список заветных желаний, которые мечтаешь осуществить.

Пусть их будет не меньше сотни. Самые крутые и ошеломляющие — от полета на воздушном шаре до виллы на берегу океана. Это здорово прокачает твои мечтательные мышцы. А они — прямое отражение того, насколько ты любишь себя на самом деле.

Главное, что ты должен осознать — для любви к себе не должно быть никаких причин. Не пытайся объяснить, почему ты достоин любви. Ты просто любишь себя и точка, абсолютно и безапелляционно. Считай это правом, полученным от рождения. И еще — никогда не сравнивай себя с другими. Всегда будет кто-то умнее, успешнее, красивее, притягательнее, талантливее. Такие люди должны вдохновлять, но не вызывать зависть или обнаруживать твое тотальное недовольство собой. Единственный в мире человек, с которым ты можешь себя сравнивать — это ты сам. Ты 10 лет назад, в прошлом году, вчера. Ты здесь и сейчас. Ты в будущем — такой, каким хочешь стать. Анализируй, растешь ли ты сам над собой, получается ли у тебя каждый день становиться на шаг ближе к лучшей версии себя. Фиксируй все моменты преодоления и триумфа. Они помогают проникнуться самоуважением и повышают самооценку. А это важные кирпичики, формирующие фундамент принятия себя.

Воспитывай в себе самоуважение. Цени и развивай свои достоинства и таланты. Относись к своим достижениям с благодарностью и признанием. Уважай все, что делаешь. Научись получать удовольствие от времени, проведенного наедине с собой. Так выглядит настоящая осознанная любовь к себе. И другие всегда чувствуют ее за версту. О людях, научившихся всему вышеперечисленному, говорят, что они самодостаточны. Они притягивают, как магнит, вызывают уважение, восхищение и желание погреться в лучах их внутреннего сияния. И ты тоже можешь быть таким, если захочешь.

Подарю тебе упражнение, которое поможет бороться с приступами острого недовольства собой, расправит твои плечи и станет первым значительным вкладом в создании нового внутреннего «Я». Оно называется **«Мои 50 причин для личной гордости»**. Перечисли события, обстоятельства, персональные победы, которые повышают твоё чувство самоуважения. Не гонись за триумфами вселенского масштаба. Нам нужны победы всех мастей – скромные и грандиозные, решительные и неизбежные, долгожданные и быстрые, неожиданные и закономерные. Тщательно перебери воспоминания и выуди на свет божий 50 драгоценных переливающихся самоцветов преодоления себя и обстоятельств. Не забрасывай список: со временем дополняй их новыми победами. Пусть их станет 70, 100, 200. И каждый раз, когда в голову прокрадется коварная мысль-диверсант, науськивающая, что ты лузер, просто перечитай список. Тебе есть чем гордиться.

Когда ты активируешь созидательную силу любви к себе, выполни еще один важный ритуал. Напиши самому себе любовное письмо. В нем не должно быть ни слова критики. Только тепло, поддержка, восхищение и вера. Взгляни на себя со стороны глазами человека, который тебя очень любит. В письме раскрой следующие вопросы:

Что ты в себе особенно любишь?

Почему близким хорошо рядом с тобой?

Какие качества своего характера ты считаешь самыми ценными?

Что в твоей внешности нравится тебе больше всего?

Что ты хочешь пожелать самому себе на будущее?

Послание, которое ты написал, обладает огромной созидательной силой. В моменты сомнений обращай к нему и перечитывай. Оно будет напоминать тебе о самом важном. Ты достоин любви и самоуважения. Ты абсолютно уникален. И у тебя обязательно все получится.

СЦЕНА 3: ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СВОЮ ЖИЗНЬ: НЕ ПЕРЕКЛАДЫВАЕМ С БОЛЬНОЙ ГОЛОВЫ НА ЗДОРОВУЮ

Тот день, когда вы полностью возьмете на себя ответственность за собственное будущее, станет днем начала движения к вершинам.

О. Дж. Симпсон, спортсмен

В нашем национальном менталитете популярно винить в своих неудачах всех вокруг, кроме самих себя. Ты унылое говно, которое ничего не добилось в жизни? Просиживаешь штаны на диване, поглощая жвачку, которую для тебя пережевывают на ТВ? Конечно же, в этом виноваты родители, неправильно тебя воспитавшие, государство, своей политикой вставляющее тебе палки в колеса, друзья, которые в нужный момент не поддержали, а еще РПЦ, ООН, НАТО, «Гринпис», Чубайс, Навальный, гомофобы и общество защиты домашних кроликов. Но ни в коем случае не ты сам. Нет, причем тут вообще ты? Разве ты имеешь какое-то отношение к собственной судьбе? Что за бредовое предположение? Разумеется, нет!

«Обстоятельства сильнее меня», «Куда мне, там же все по благу...», «Да за этими приезжими разве успешешь...», «В нашем государстве без денег и связей никуда не протолкнуться, разве что в дворники...». Знакомы тебе эти фразы? Сколько раз ты слышал их от близких или произносил сам? Если у тебя в руках моя книга, твой случай не клинический и еще можно все поправить. То есть диагноз «угэшечка» я тебе ставлю, но мы еще можем отстоять тебя у болезни и добиться полной ремиссии. Но для этого тебе придется полностью перестроить свое

мировоззрение. И главное, что ты должен усвоить — никто не виноват в том, что у тебя что-то не получилось. Потому что **в этом мире никто никому ничего не должен**. Не существует предварительного сценария, по которому Вселенная обязана осыпать тебя благами, которые ты сам себе навоображал. Это твое личное субъективное ощущение реальности. И чем скорее ты от него избавишься, как от прокисшего в холодильнике салата, после которого можно неслабо продростаться, тем быстрее пойдешь по пути становления самодостаточной личности.

«А если я не готов? — возможно, захочешь возразить мне ты. — Если я не могу уложить в своей голове эту возмутительную формулу? Как можно не ждать от родителей материальной поддержки и помощи с образованием? Как не требовать от государства социальных гарантий? Они ведь должны заботиться обо мне!» Я не буду тратить много времени на то, чтобы тебя переубедить. Просто озвучу дальнейший сценарий твоей жизни исходя из тех установок, которые сейчас правят бал в твоей голове. В самом ближайшем будущем ты пополнишь ряды многомиллионной армии неудачников. Распознать их в толпе на улице проще простого: одеты они плохо, выглядят несвежими, замученными и озлобленно-недовольными, взгляд у них мрачный в вечном поиске за что бы зацепиться, чтобы раскритиковать это в пух и прах. Зачем? Да потому что это дает повод привязать к своей унылой картине мира еще одно событие, подтверждающее философию, что все вокруг ужасно. Нравится тебе такая картина? Милости прошу, кушай, не обляпайся. Принимая такую концепцию, ты просто признаешь, что в принципе не хочешь ничего менять, что тебе так жить удобнее и, по большому счету, ты ко всему привык. Если же тебе от обрисованных перспектив стало тошно, пора выходить на другую дорогу. Идти по ней сложно. Но это тот случай, когда результат стоит всех затраченных усилий. По этому пути идут победители.

Личности. Люди, управляющие своей судьбой и обстоятельствами, а не болтающиеся на волнах, как покорные продукты жизнедеятельности. Они не ждут от мира милостей. Они просто берут то, что считают для себя важным. И благодарят себя и Вселенную за то, что не упустили ни одной из предоставленных возможностей.

Вообще-то взваливание ответственности за свою жизнь на других у нас обострено по историческим причинам. Восемь веков крепостного права это тебе не бык чихнул. Только представь, сколько поколений людей все эти столетия жили чужими указаниями. Им давали готовый жизненный сценарий, расписанный по минутам. Сейчас время работы в поле, после обеда надо помочь дворовым, потом молитва, как станет смеркаться — пора и баиньки, нечего лучину понапрасну жечь. В 1861 году, когда крепостное право отменили, для крестьян это стало таким же шоком, как немного позднее для американских рабов юга новость, что им больше не надо собирать хлопок для хозяина-плантатора. Что делать-то с этой хваленной свободой, кто подскажет? И с жизнью своей что делать, когда барин никаких указаний больше не дает? Каково это вообще — жить своим умом, а не чужим? Послушай, но ведь это идеология раба. Разве ты раб? Ты свободный здоровый половозрелый человек. Какого ж хрена ты все ждешь какой-то манны небесной то от семьи, то от знакомых, то от нежно любимого правительства? Перестань немедленно. Требуй по максимуму от себя. Запрети себе довольствоваться малым. Не воспринимай середнячковый результат как результат. Ты должен выкладываться на 10% больше, чем тебе кажется, ты в принципе способен выложиться. Закручивай вокруг себя настолько мощные событийные воронки, чтобы потом самому не верилось, что это все ты накуролесил.

Когда ты обнулишь ожидания относительно окружающего мира, то заметишь, как сильно изменилось твое ми-

ровоззрение. Это коснется прежде всего твоих отношений с близкими. Освободившись от иллюзий насчет их способности повлиять на твою жизнь, ты избавишь всех от своей гипертрофированной ответственности за чужие судьбы. Проще говоря, ты поймешь, что не должен никому навязывать свои решения. Конечно, ты имеешь полное право желать близким счастья, волноваться по поводу их здоровья, успеха, самореализации. Но ты не вправе навязать им готовый сценарий жизни. Как и они тебе. Потому что выбор каждый должен делать сам.

У всех нас есть определенные ожидания относительно близких. Но это всего лишь ожидания, а не обязательная для исполнения программа. Осознание этого факта переводит отношения на кардинально новый уровень общения психологически зрелых личностей.

Итак, что тебе нужно сделать прямо сейчас:

— **Довериться подсознанию.** Напиши небольшое вольное эссе на тему «Почему в моей жизни все не так, как мне хотелось бы». Порассуждай об этом, максимально отключившись от всего, что мешает погрузиться в суть вопроса. Выпусти на свободу подсознание и пиши все, что приходит в голову, не думая над красотой формы. Потрать на эту работу хотя бы полчаса.

— **Избавиться от мыслей-паразитов.** Прочитай, что у тебя получилось. Постарайся взглянуть на строки непредвзятым взглядом. Найди все фразы-паразиты, сигнализирующие о том, что ты сваливаешь вину за свои провалы на кого-то другого. Выше я уже приводил пример, как они могут выглядеть. Выпиши их в отдельный столбик. Пропусти через себя каждую и раз и навсегда избавься от обид, которые они тебе наносят. Отпусти их. Забей. Забудь. Обнули. Больше они никогда не должны слетать с твоего языка.

— **Отбросить жалобную книгу в дальний угол.** Пообещай, что с этой самой минуты перестанешь ныть и на всех

обижаться. Избавься от хронического синдрома жертвы. Осознай, что ты полноценный субъект происходящих событий, а не объект, которым все распоряжаются по своему усмотрению.

– **Замкнуть цепь на себя.** Напиши свой личный манифест, который провозгласит, что ты берешь на себя полную ответственность за свою жизнь. Пообещай сам себе, что больше не будешь винить в своих неудачах прошлое, Но-страдамуса и Папу римского. С этого дня только ты принимаешь решения относительно своей жизни. И только ты несешь за них ответственность. Остальное – лишь информационный шум, отвлекающий от сути происходящего.

Пойми и прими как данность: никто не принесет тебе мечту на блюдечке с голубой каемочкой. Хотя нет, есть один чувак, который принесет. Ты сам. Да будет так.

СЦЕНА 4: ОКРУЖЕНИЕ: ТРАНСФОРМИРУЕМ ТОПКОЕ БОЛОТО В ПЛОЩАДКУ ДЛЯ РЕАКТИВНОГО ВЗЛЕТА

Окружай себя только теми людьми, кто будет тянуть тебя выше. Просто жизнь уже полна теми, кто хочет тянуть тебя вниз.

Дж. Клуни, актер

«Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты». Впервые я услышал эту поговорку наивным розовощеки-школьником. Но лишь с годами осознал, какой мощный смысл таится в этой фразе. Окружение подвергает людей шлифов-

ке. Среда, в которой мы находимся, формирует взгляды на жизнь, моральные ценности, цели, принципы и даже настроение.

Окружение может быть топким и ненадежным, как болото, в котором увяз Фродо Бэггинс по пути в Мордор. Такая среда оглушает инертностью, блокируя любые попытки изменить привычный уклад жизни на корню. Но если окружение правильным образом проработать, оно превратится в идеально удобренную почву для быстрого продуктивного личностного роста. И ты взмоешь в небо, как ракета с космодрома «Байконур».

Сейчас мы разберемся с твоим окружением. Это будет похоже на прополку грядки от сорняков, поэтому заранее собери все свое мужество в кулак. Честно и беспристрастно ответь на следующие вопросы:

– Есть ли рядом с тобой люди, способные искренне порадоваться твоим успехам?

– Почему ты общаешься именно с этими людьми? Что вас объединяет?

– Чем по жизни занимаются твои близкие друзья? Сколько они зарабатывают? Как относятся к новому? Готовы ли развиваться и самосовершенствоваться?

– Чему можно научиться у тех, кто тебя окружает?

– Как часто твои друзья ноют, сплетничают, бездельничают и жалуются на несправедливость мира? Есть ли у них вредные привычки? Какие?

– Умеют ли твои друзья отвечать за свои слова и нести ответственность за свои поступки?

– Способны ли друзья искренне порадоваться твоим успехам?

– Как твои друзья реагируют на проблемы, с которыми сталкиваются?

– Что ты чувствуешь после встреч со своими друзьями – вдохновение и «крылья за спиной» или ощущение, что убил очередной вечер непонятно на что?

Твоя натура будет всеми силами сопротивляться правде. И я могу объяснить это подсознательное противодействие. Расписываясь в несостоятельности друзей, ты невольно сознаешься и в собственном личностном крахе. Но в этом нет ничего трагичного. Пока мы живы, мы в силах изменить все, что нас окружает. Поэтому если ты в ходе исследования обнаружил очевидное — что рядом с тобой одни неудачники, смирившиеся с тем, что имеют — прими это как данность. Но только для того, чтобы на следующем этапе все изменить.

Обрежь контакты со всеми лентяями, невежами, лодырями, нытиками, соплежуями, тунеядцами, завистниками и прочими ошибками генетики. Это тот самый случай, когда пора прокричать: «Остановите, Вите надо выйти». Отделайся от всех подобных персонажей, как от репеев, прицепившихся к штанине. Не вздумай завести песню: «Как же так? Это же Колян, мы с ним с 5 класса вместе!» Вместе что? Курили за школой и обсуждали, как ловчее подсматривать за одноклассницами, пока они переодеваются на физкультуру? Если это все, что связывает тебя с Коляном, пора оборвать вашу тонкую духовную нить. Разумеется, если ты до пенсии не собираешься промышленять подвигами такого же ошеломляющего калибра. Если в твоём окружении подобных «колянов» 95%, избавься от каждого. Это человеческий балласт, который необходимо выбросить из воздушного шара, несущего тебя по жизни. Иначе ты даже от земли не сможешь оторваться. Кстати, процесс избавления друг от друга у вас станет обоюдным. Как только ты возьмешь судьбу в собственные руки и научишься ею управлять, все бесполезные контакты отвалятся, как грязь Мертвого моря с ног престлестницы после спа-процедур. Граждане поноют, покритикуют, пожалуются, что ты совсем скурвился, и отстанут. Они просто не вывезут ритм жизни победителя. Дыхалка слабовата, и мотивации ноль. Так что в какой-то момент

ваши пути обязательно разойдутся. И чем быстрее, тем лучше.

После того, как ты разберешься со всеми бесполезными неэффективными контактами, ворующими время и энергию, встанет закономерный вопрос – где искать людей, у которых можно чему-то научиться? А главное, зачем этим людям такой классный ты? Предупреждаю, морально тебе придется нелегко. Чтобы подняться из своего окружения на несколько уровней выше, нужно буквально выпрыгнуть из штанов, совершив при этом четырехкратное сальто-мортале в воздухе. Я, сын экскаваторщика из промышленного района Архангельска, знаю об этом не понаслышке. Но есть и хорошие новости. Самодостаточные успешные люди, которые много добились, обладают странной для большинства обывателей причудой – им нравится делиться опытом с теми, кто пока не настолько преуспел. Причем делают они это совершенно бесплатно, от души, из чистого альтруизма. Главное их об этом попросить. Выразить искреннюю заинтересованность, попросить подсказки, продемонстрировать предельно высокую мотивацию в результате.

Что нужно делать, чтобы войти в контакт с такими людьми?

– **Составь свой «звездный список».** Проанализируй, в какой сфере деятельности ты мечтаешь состояться, и составь рейтинг лучших в этой отрасли. Это может быть TOP-10 людей разного масштаба – от лучших в мире до лучших в стране, федеральном округе, области и твоём городе. Вряд ли тебе удастся сразу завязать контакт с людьми самого крупного калибра. Но вот масштаб города, области и даже страны можно потянуть сразу. Для этого внимательно следи за всем, что происходит в жизни этих людей. Сейчас благодаря социальным сетям вся активность настолько прозрачна, что это не стоит вообще никаких усилий. Старайся завести с ними разговор в коммента-

риях под постами, задать по-настоящему интересный дельный вопрос. Обратись к ним в личном сообщении или по почте. Предложи свою идею, спроси совета. Если у вдохновляющей тебя персоны разработан авторский обучающий курс или система мастер-классов, обязательно пройди их. В процессе учебы ты должен продемонстрировать сногшибательные результаты. Крайне важно попасть в поле зрения топовой персоны и задержаться в нем хотя бы на несколько минут. Даже эти мгновения принесут тебе бесценную пользу. Ты можешь получить беспристрастную оценку, дельный совет по развитию, приобщиться к мировоззрению личности, которую считаешь гуру в своем деле. Это придаст твоему дальнейшему движению вперед мощный импульс.

– **Прокачивай скиллы.** Постоянно совершенствуйся в деле, которое выбрал. Посещай профильные выставки, семинары, мастер-классы. Именно здесь можно встретить единомышленников, завязать важные личные контакты, которые помогут в дальнейшем развитии. Важно постоянно находиться внутри выбранной темы. Представь, что ты рыбешка, наконец обнаружившая в бездне Мирового океана родное течение. Держись рядом с единомышленниками и доверься потоку событий, в который окажешься включен.

– **Стань «отцом-основателем».** Пробуй создавать что-то сам в рамках деятельности, которую выбрал, не откладывая намерения в долгий ящик. Заведи тематическую группу в социальных сетях, затем организуй встречу единомышленников в реальности. Развиртуализируйся. «Все, кто раскручивает стартапы, присоединяйтесь!», «Начинающие писатели, мечтающие о славе – welcome!». Раскачай инертное энергетическое поле вокруг себя конкретными действиями. Со временем к тебе примагнитятся близкие по духу люди. Подобное притягивает подобное.

Надеюсь, я убедил тебя, что на пути к успеху смертельно опасно недооценивать роль окружения. Чем больше рядом людей, вдохновляющих на рост, тем вероятнее этот рост. Такие персоны могут появляться в жизни случайно, внезапно. Но именно они – трамплин, открывающий путь к мечте. Держись рядом с ними как можно дольше и впитывай все, чему они могут научить.

СЦЕНА 5: ОШИБКИ И ПРОМАХИ: ПРЕВРАЩАЕМ МИНУСЫ В СУПЕРСИЛУ

Никогда не следует стыдиться признать, что мы были не правы: ведь тем самым мы в сущности говорим, что сегодня мы умнее, чем были вчера.

Дж. Свифт, писатель

Люди делятся на две большие группы – те, кто действуют, не боясь совершать ошибки, и те, кто из страха ошибиться, предпочитают вообще ничего не делать. Как думаешь, к какому типу отношусь я? Даю подсказку. Я развиваю разноплановые бизнесы, нахожу новые проекты и инвестирую в них. Я художник, писатель, модельер, самый дорогой коуч-тренер России. За моими плечами трудное детство, дедовщина в армии, организация первой в Архангельске сети продуктовых магазинов, кресло мэра, 8 месяцев в СИЗО, переезд в Москву, где все пришлось начинать с нуля. А теперь подумай еще раз и ответь – к какой группе людей я принадлежу? Не нужно обладать провидческим оком Ванги, чтобы понять, что к первой. Будь я

представителем второй, до сих пор жил бы среднестатистической жизнью замученного обывателя в родном городе. У меня был долгий и непростой путь становления. Из наломанных дров могу соорудить не один живописный терем. Но я всегда прощал себе ошибки. И до сих пор прощаю. Ни один живой человек не застрахован от ошибок. Совершая промахи, ошибаясь, мы познаем себя и окружающий мир. А еще накапливаем бесценный житейский опыт, без которого все мы просто ничего не значим.

Я не знаю людей, которые никогда не ошибались. Даже те, кто со стороны выглядят небожителями, совершали ошибки. Воротилы многомиллиардных бизнесов, успешные кинопродюсеры, звезды красных ковровых дорожек, президенты стран – все эти люди не раз и не два оказывались в критических ситуациях глобального промаха. Попросту говоря, капитально позорились. Их подводила интуиция, окружение, неверно выбранная тактика поведения, форс-мажорные обстоятельства. Но это не значит, что оставшись у разбитого корыта, они устраивали себе моральное аутодафе и всю оставшуюся жизнь боялись пальцем пошевелить, чтобы снова не напортачить. Наоборот, они внимательно анализировали цепочку произошедших событий, выявляли, что именно привело их к провалу и выстраивали новую стратегию, которая учитывала все промахи прошлого. И перли дальше, к своей мечте, уже на этом этапе опережая большинство смертных, которые сломались и смирились.

Я собираюсь изменить твоё мироощущение прямо сейчас. Слушай внимательно. С этого дня я разрешаю тебе ошибаться. Я даю тебе право на ошибки. И раскрываю секретную технику, с помощью которой ты будешь разбираться со своими промахами.

Для начала проанализируй своё отношение к ошибкам, которые ты совершаешь. Для этого ответь на вопросы:

– Как ты воспринимаешь ситуацию, когда что-то делаешь неправильно? Ругаешь себя или поддерживаешь мысль, что не ошибается тот, кто ничего не делает?

– Как бы тебе хотелось реагировать на ошибки в будущем? Что тебе стоит изменить в своем восприятии ошибок?

А вот алгоритм действий, по которому нужно прорабатывать личные промахи, чтобы извлечь из них максимум опыта и пользы:

– Что произошло? Почему все пошло не так?

– Кто ответственен за то, что случилось?

– Какие последствия повлечет за собой этот промах?

– Какой положительный смысл кроется в произошедших событиях?

– Для чего мне дана вся эта ситуация? Какие выводы я должен сделать на ее основе?

– За что я могу быть благодарен произошедшему?

– Как мне скорректировать дальнейшие действия, чтобы добиться своего?

Дарю тебе еще один важный инструмент. Это **манифест прощения себя**, который нужно прочитать, осмыслить и принять. Пропусти каждое слово через самое сердце: «Я благодарен Вселенной за то, что она преподнесла мне бесценный урок. Я живой человек и не боюсь ошибаться. Так я познаю мир, самого себя, учусь быть выносливее, мудрее, умнее. Я эмоционально отпускаю все, что произошло, и перевожу в личный опыт. Я готов идти дальше».

Теперь ты знаешь, как превращать минусы в суперсилу. Дарю еще несколько примеров из жизни ошеломляюще известных людей, которые терпели грандиозные эпикфейлы. Они помогут окончательно осознать, что ошибаться и терпеть поражение – лишь временный порядок вещей.

– Уолт Дисней, подаривший миру корпорацию TheWaltDisneyCompany, на заре карьеры был уволен из га-

зеты «за недостаток воображения». Его первая анимационная студия потерпела финансовый крах.

– Летчик, писатель, журналист Антуан де Сент-Экзюпери терпел крушение на самолете, которым управлял, более 15 раз. Но это не отвратило его от мечты служить летчиком.

– Томаса Эдисона, придумавшего первую в мире электрическую лампочку, в детстве все считали тупым. Путь к своему гениальному изобретению он сложил из 9000 проваленных экспериментов.

– Опру Уинфри, королеву американского ТВ, уволили с должности телерепортера, мотивируя это тем, что она совершенно не телегенична.

– Стивен Спилберг не смог поступить в киношколу при Университете Южной Калифорнии даже с третьего раза, потому что приемная комиссия считала его бездарным.

– Джоан Роулинг, мама Гарри Поттера и одна из самых богатых женщин планеты, получила 14 отказов от издателей, прежде чем ее рукопись о приключениях мальчика со шрамом в виде молнии увидела свет.

Твоя главная задача — научиться видеть в ошибках не только черное, но и белое. Выявлять созидательную силу, подталкивающую к постижению окружающего мира. Разбирая ошибки, не закливайся на критике и самоуничтожении своей личности. Прошлое закончилось, и дало тебе самое главное — опыт. Выноси из любой ситуации полезные уроки. Они сделают тебя сильнее и мудрее.

Главное не то, что ты упал, а то, что смог подняться:

СЦЕНА 6: СТРАХИ: ОТСЕКАЕМ ЩУПАЛЬЦА СПРУТУ

Насколько человек побеждает страх, настолько он человек.

Т. Карлейль, писатель

Готов поспорить на всю криптовалюту мира, ты убежден — успешные люди ничего не боятся. Они уже из утробы матери появляются со стальными яйцами, сами перегрызают пуповину и бегут по коридорам родильного отделения впереди акушерок с твердой убежденностью завоевать вселенную. Так вот, это величайшее заблуждение и полная чушь. У каждого нормального живого человека есть страхи. Страх одиночества. Неприятия обществом. Страх перед неудачей. Несчастливым случаем. Публичными выступлениями. Смертью. Жизненных «пугал» вокруг предостаточно. Успешные люди (я сейчас не о тех, кому повезло в два счета выгнать из комнаты назойливую муху или не проспать будильник, а о бизнесменах и руководителях высшего звена) тоже волнуются, сомневаются и боятся до тошноты. Им знаком липкий страх, сковывающий движения. Гнетущее сосание под ложечкой. Волнение, от которого темнеет в глазах. Но все это происходит за кулисами их души. На деле же они берут себя в руки и делают то, что наметили. И в этом их отличие от большинства обывателей. Обыватель проигрывает бой со страхами без единого выстрела. Он подставляет страху хилую шейку и со смирением говорит: «Вот он я весь, души меня на здоровье. Все равно мне тебя никогда не одолеть. И пытаться не буду. Потому что это пипец как страшно. Лучше уж сдамся сразу, и дело с концом».

Успешные люди действуют совершенно иначе. Для начала они честно признаются себе в своих страхах. Вraga

надо знать в лицо, так ведь? А затем, пока страх не вырос до размеров «Звезды смерти», сталкиваются с ним лоб в лоб. Вот так продуманно, осознанно, находясь в здравом уме и трезвой памяти. Взять, к примеру, меня. Я стесняюсь танцевать на вечеринках. Чего стесняюсь, непонятно, но вот стесняюсь, и все тут. И первое, что я заставляю себя сделать на любой тусовке — пуститься в пляс. Это жизненно необходимо, понимаете? Я пляшу, выписывая нелепые коленца, да еще считаю прямым долгом увлечь в танец всех остальных потеющих от смущения. Через несколько минут танца мы все начисто забываем о страхе, раскрепощаемся и просто кайфуем от внутренней свободы. Еще у меня есть страх перед экстремальными аттракционами. Сечете фишку? Я, основатель империи развлечений, боюсь экстремальных аттракционов. Естественно, именно по этой причине я первый во всех очередях на гонки с крутыми виражами, где большую часть трассы висишь вниз головой, стараясь не выплюнуть собственную селезенку. Я делаю это только для того, чтобы начистить морду своему страху в лучших традициях «Mortal Combat». Это мое персональное фаталити. И в жизни оно еще круче и грандиознее, чем в компьютерной игре.

Как видишь, победить страх реально. Главное, не избегать встречи с ним, а, наоборот, столкнуться лицом к лицу. И чем быстрее, тем лучше, пока страх не превратился в гигантского спрута, который оплетет тебя щупальцами и полностью подчинит себе. Поле брани, на котором тебе предстоит одолеть врага — твое собственное сознание. И тебе по силам превратить его в союзника.

Итак, что нужно делать? Для начала честно признаться в своих страхах. Представиться друг другу и официально познакомиться. Боишься выступать перед аудиторией? Значит, уже в этом месяце тебе обязательно нужно несколько раз выступить с публичной речью. Стремаешься высоты? Немедленно лезь на «Американские горки». Бо-

ишься привлечь к себе внимание? Спустись в подземный переход или метро в час пик и спой песню. Нужно хватать страх за глотку и душить его прежде, чем он задушит тебя.

В качестве поддержки дарю тебе секретную технику работы со страхами. Это твой личный меч Экскалибур, которым ты порубишь все фобии в крошку.

– Назови все свои самые значительные страхи.

– Объясни самому себе, что сильнее всего пугает тебя в каждом из них. Постарайся вспомнить, когда именно ты впервые почувствовал этот конкретный вид страха, какие обстоятельства могли способствовать его появлению.

– Придумай и смоделируй ситуацию, в которой ты столкнешься со своим страхом лицом к лицу. Проживи ее в настоящей жизни. Знай, что по большей части твой страх не реальный, а вымышленный. Ты борешься не с чем-то объективным, а с собственным разыгравшимся воображением. «У страха глаза велики», помнишь?

– Проанализируй свои ощущения от произошедшего. Что ты чувствовал в начале? Какие эмоции появились, когда ты понял, что пересилил страх?

– Кто поддержал тебя в борьбе со страхами?

– Изменилась ли твоя уверенность в себе, самооценка после того, как ты вышел из схватки со страхом победителем?

– Готов ли ты помогать бороться со страхами другим, вдохновляя своим примером?

Страхи, сидящие в наших головах, – мина замедленного действия. Они парализуют, пригвождают к месту, лишают возможности двигаться вперед. Нужно учиться переигрывать их, чего бы это не стоило. Только так поступают самодостаточные сильные люди. А пуповина и яйца не более чем эпатажные аксессуары. Но если они тебе нравятся, носи на здоровье.

СЦЕНА 7: «Я ВЫБИРАЮ БЫТЬ ПОБЕДИТЕЛЕМ»: ГОТОВИМ ПЕРСОНАЛЬНЫЙ МАНИФЕСТ

Смелые мысли играют роль передовых шашек в игре: они гибнут, но обеспечивают победу.

И. В. Гете, писатель, философ

Мы уже поговорили о честности, необходимости полного принятия себя, ответственности за свою жизнь, важной роли окружения, правильной трактовке ошибок и борьбе со страхами. Каждый из этих аспектов — значительный шаг на пути преодоления внутренних преград и барьеров. И я не случайно расположил сцены книги именно таким образом. Все, о чем я рассказывал раньше, внутренне готовило тебя к этой сцене. Пришло время объяснить, почему так важно выбрать для себя путь победителя.

Победа — это успех в борьбе, осуществление задуманного через достижение поставленных целей и преодоление обстоятельств. И львиную долю на пути к победе занимает не столько усмирение внешних факторов, сколько преодоление внутренних ограничений, больно кусающих изнутри. В любом триумфе самая дорогая цена платится победе над самим собой.

Почему одни люди с детства фонтанируют амбициями, мечтают завоевать весь мир, а другим достаточно того, что они имеют? Почему есть личности, поднимающие личную планку все выше, и те, кто не готов лишиться раз оторвать нос от земли? «Рожденный ползать летать не сможет», — сказал голосом своего персонажа «крестный отец» советской литературы Максим Горький, в миру Алексей Пешков. И многие с облегчением подхватили это оправдание, выбрав его в качестве жизненного алиби. Только вот сам

Пешков-Горький, рано оставшийся круглым сиротой, с малолетства вынужденный работать то мальчиком на побегушках в магазине, то пекарем, то мойщиком посуды, явно выбрал девизом своей жизни другие слова. 5 номинаций на Нобелевскую премию по литературе о чем-то да говорят, правда? Возможность попивать коктейли, любясь закатами острова Капри, тоже. Выходит, успех твоей личной миссии далеко не полностью зависит от внешних обстоятельств и среды, в которой ты существуешь сейчас. Разреши себе быть победителем. Научись мыслить, как победитель. Будь лучшим во всем, что делаешь, в каждой мелочи. Дорогу осилит идущий. Но необычайно важно отправиться в это захватывающее путешествие с верным настроем.

Мои жизненные обстоятельства вполне могут потягаться с горькой биографией Алексея Пешкова. У меня было трудное детство, суровая служба в армии со всеми «прелестями» дедовщины, молодость, совпавшая с лихими 90-ми. Мне было некогда получать хорошее образование, на мое воспитание старшим не хватало времени. Но я всегда хотел быть лучшим. Мечтал, чтобы меня окружали люди, совершеннее других состоявшиеся в своем деле. Вот такой я был странный дуралей с архангельского «Сульфата». Наверное, тогда я и сформулировал впервые свой девиз «Я выбираю быть победителем». Я произносил эту фразу тысячи раз. В самые трудные и безнадежные моменты жизни, когда, казалось, все рухнуло и никогда уже мне не выбраться из компостной ямы обстоятельств, я твердил свою персональную мантру. Я выбираю быть победителем. Я выбираю быть победителем. Победители не опускают руки. Они борются до последнего, преодолевая все преграды. Они никогда не ставят после неудачи точку. Только запятую, чтобы как можно скорее записать в своей судьбе новую цепочку событий.

Тебе тоже нужна волшебная фраза-помощник. Подбери слова, которые будут вдохновлять именно тебя. Мыс-

ленно сформулирую предложение, отточь его. Вложи в него всю волю к победе, которая в тебе есть. Проговаривай это заклинание про себя как можно чаще. Представь, что ты боец, выходящий на ринг с обстоятельствами и собственными внутренними демонами. Твой личный девиз станет лучом света, за которым ты должен следовать даже в самой непроглядной тьме. И чем глубже ты пропустишь его через себя, тем более мощно он заработает имя твоих будущих побед.

Раскрою тебе одну секретную стратегию победителей. Я назвал ее **«Лестница к мечте»**. Все триумфаторы мыслят предельно конкретно. Не абстрактными категориями, а четкими шагами, действиями, поступками. Это позволяет не бесконечно витать в облаках по принципу «Дурак думками рад», а последовательно достигать поставленных целей. Поэтому тебе важно сделать следующее. Спроси себя, о чем ты мечтаешь. Что для тебя главное в жизни? Скорее всего, твои ответы будут звучать примерно так: «Самореализация», «Счастье моих близких», «Много путешествовать», «Разбогатеть» и тому подобное. Звучит круто, но конкретики в них с мышинный писк. Выбери мечту, от которой по спине бегут самые безумные мурашки, и переведи ее в действие. Переформулируй абстрактную категорию в конкретный глагол, инициирующий дело, деяние, процесс. Например, если ты мечтаешь профессионально самореализоваться, переведи эту формулировку в «Я стану известным певцом, получу 3 премии «Grammy» и в честь меня назовут одну из звезд на голливудской аллее». Если грезишь о счастье близких, переведи это в действие: «Я обеспечу материальное процветание семьи: моя жена получит возможность заниматься любимым делом, а дети будут учиться в университетах «Лиги Плюща». Ухватил ход рассуждения? Мысли действиями, а не абстрактными категориями. Это судьбоносно важный момент, который может подставить тебе

подножку еще на этапе вызревания в твоей системе мышления просто потому, что ты неверно воспринимаешь мир. «Я заработаю первый миллион чистой прибыли в 20 лет». «Я получу Пулитцеровскую премию как лучший писатель современности». «Я совершу кругосветное путешествие на яхте и побываю на всех континентах земли». Вот как должны звучать мечты, даже если пока они существуют только в твоей голове.

После того, как ты переведешь свои грезы в действия, следующая задача – отбросить все, что отвлекает от их достижения. Не расплывайся на пустяки. Не пытайся объять необъятное. Бить надо в одном и том же направлении, точно и методично. Каждый раз, когда люди, обстоятельства или собственная легко увлекающаяся натура отвлекут тебя от намеченного курса, блокируй все, что мешает. Можешь даже договориться с близкими и разрешить им давать тебе леща всякий раз, как они заметят, что ты отступил от задуманного плана действий. Все твое мироощущение должно преломляться сквозь этот единственный гигантский фильтр цели, отсекая все лишнее. Только так реально достичь результата.

Итак, что нужно делать конкретно тебе, чтобы стать победителем:

- Подготовить плодородную почву для марш-броска:
- научиться быть честным по отношению к себе: признать свои истинные цели, миссию, достоинства и недостатки;
- принять и полюбить себя, не выискивая для этого никаких дополнительных причин;
- научиться брать ответственность за свою жизнь;
- сформировать вдохновляющее окружение, хладнокровно избавившись от связей-балластов;
- научиться воспринимать ошибки как способ познания себя и мира;
- выработать тактику борьбы со страхами и дать им бой

– Придумать вдохновляющую фразу-девиз, которую ты сможешь повторять как мантру для поднятия боевого духа в самые критические моменты жизни.

– Сформулировать мечту, которая будет созвучна твоим ценностям, и перевести ее из абстрактной категории в систему действий.

– Превратить эту мечту в глобальный фильтр, который будет отсекал все лишнее, что отвлекает тебя от движения в нужном направлении.

Путь победителя труден, долгов и тернист. И посторонние наблюдатели никогда не узнают всей правды, что скрывается за красной ковровой дорожкой, звуками фанфар и вспышками фотоаппаратов. Но это неважно. Главное, что знаешь о себе ты сам. Ты смог, преодолел, сделал. На своей лестнице, ведущей к мечте, ты стоишь на самой верхней ступеньке. А значит, пора придумывать новые мечты и строить новые лестницы.

СЦЕНА 8: ПРОПАСТЬ МЕЖДУ СЛОВИМ И ДЕЛОМ: УЧИМСЯ ДЕЙСТВОВАТЬ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС

Место, чтобы быть счастливым — здесь. Время,
чтобы быть счастливым — сейчас.

Р. Ингерсолл, публицист, оратор

Знаешь, что больше всего поражает меня в нашем национальном характере? Философская неторопливость. Размеренная заторможенность, доходящая до абсурда. Создается ощущение, что русскому человеку жить отмерено

в пять раз больше, чем всем остальным жителям планеты. Может, я что-то упустил и не заметил, когда всем от Камчатки до Калининграда раздали по десять жизней? Тогда вроде как незасорно скоротать парочку в ленивой дремоте, раскачиваясь из стороны в сторону на одном месте. У нас даже герои сказок — Емели всякие, Иваны-дураки — лежат на печи годами. Мечтают о небесных кренделях. А если за что-то берутся, получается у них только с третьей попытки да еще при содействии волшебных помощников — то щуки, то волка, а то и вовсе обуви под брендом «сапоги-скороходы».

Пойми меня правильно. Крутая вдохновляющая идея нужна каждому. Именно она дает силы прося по утрам. Но между зарождением идеи и ее воплощением не должна лежать туча времени. Идея — это искра на фитиле. Фитиль же должен воспламенить заряд и взорвать его. Если искра перманентно будет тлеть в начале фитиля, взрыва так и не произойдет. И кому тогда нужна твоя идея?

Я не только основатель корпорации развлечений, но и инвестор. Я знаю цену каждой идее. И понимаю, что она — лишь первый шаг в цепочке последующих действий, которые могут привести к огромному успеху и принести сумасшедшие деньги. А еще титаническое чувство удовлетворения от проделанной работы. Какие тут могут быть валяния на печи? Эй, очнись! Подними уже седалище и начни что-то делать! Если хочется что-то делать, надо делать это в ту же минуту. Вот прямо подрываться с дивана и бежать совершать подвиги. Не завтра, не когда Плу-тон минует VI дом, а здесь и сейчас. Любой, даже муравьиный шаг в сторону мечты важен и может изменить всю жизнь.

У меня есть теория на этот счет. Сформировалась она не только на основе моего личного опыта, но и опыта многих других режиссеров своих жизней. Нужно изо всех раскачивать люльку, в которой сидишь. Объясню по-

дробнее. Вселенная не поощряет инертность. Чтобы заслужить ее расположение, нужно двигаться. Хочешь стать известным певцом? Пой! Уже сейчас, сию минуту, в любом месте, где только можно — дома, в гостях, в душе, на бесплатных концертах, где угодно. Мечтаешь написать книгу? Пиши! Пиши в любой форме — веди блог, занимайся копирайтингом, набрасывай главы романа и публикуй их в социальных сетях. Хочешь стать крутым бизнесменом, но нет стартового капитала? Начни с капитала в 1000 руб. В 5000 рублей. В наш век информационных технологий можно заявить о себе даже с капиталом в один рубль. Одним словом, делай хоть что-то, что отвечает твоей мечте. Так будет продолжаться неделю, месяц, полгода, год. Временами у тебя будет возникать мысль, что ты стучишь в закрытые двери, переливаешь из пустого в порожнее, и прочие упаднические настроения. Тебе не раз захочется напиться, психануть и все бросить. Но это проверка. И ее надо пройти. Поэтому скрежещи зубами, рви на себе волосы, принимай успокоительные, но не оставляй начатого. Когда ты докажешь упорство и абсолютную верность начальной идее, с тобой начнут твориться чудеса. Вокруг будут закручиваться энергетические воронки, создавая благоприятные возможности для реализации идей. Тебе подвернутся полезные знакомства. Поступят дельные предложения. Вселенная начнет открывать тебе выходы на новые уровни развития, прямо как в компьютерной игре. И тут главное не прощелкать момент. Заметить все знаки, довериться им и пойти за ними, как за прекрасными сияющими светлячками. Опять же следовать за ними, а не проспать их!

Поверь, эта схема работает. Она проверена мной и еще сотнями состоявшихся людей. Можешь считать это чудом, волшебством. Я дарю тебе этот секрет и взамен прошу только об одном. Не просри свою жизнь! Действуй сейчас, а не завтра. Гни свою линию, даже если все вокруг

считают тебя безумным идиотом. Регулярно и систематично бей в тот направлении, в котором хочешь самореализоваться. И все придет. Но только после того, как ты хорошенько попотеешь.

Я раскрою тебе тактику, которая многократно повысит твою личную эффективность и научит не разлучать слово и дело. Это навигатор, ведущий прямо к мишени. Вот по какому алгоритму ты будешь прорабатывать цели, которые перед собой ставишь:

– Какую цель ты хочешь реализовать?

– Какие шаги для этого ты можешь предпринять уже сегодня? В течение ближайшей недели? Месяца? Года? Представь, что тебе нужно разработать маршрут из пункта А (точка, в которой ты сейчас со всеми ресурсами, которыми располагаешь) в пункт В (точку, в которой мечта реализуется). Распиши подробно конкретные задачи, которые тебе нужно решить на пути к желаемой цели. Занеси в планер. Теперь у тебя есть четкая программа и план-схема по ее реализации. Это твой личный бизнес-план, согласно которому ты будешь действовать.

– Приступай к реализации задуманного. Ставь отметку о выполнении напротив каждого пройденного пункта. Обязательно хвали себя. А еще лучше заведи группу поддержки из близких, которые смогут искренне радоваться твоим успехам. Они будут подбадривать тебя в минуты уныния.

– Научись подмечать бонусы от Вселенной. Какие неожиданные благоприятные возможности вдруг открываются на твоем пути? Обязательно записывай их, чтобы потом удивляться, как мудро все устроено на этом свете. И учиться благодарности.

Наверняка в процессе достижения целей ты испытываешь смешанные чувства: эйфорию, отчаяние, неверие в себя и ликование от мысли, что дело может выгореть. В моменты особой ненависти по отношению к окружающему миру

просто задай себе вопрос: «Что я почувствую со временем, если ничего из намеченного так и не осуществится?» А теперь представь свои эмоции, если все получится. Какое ощущение нравится больше? Тогда действуй!

Существует две опасные мысли, которые могут дорого тебе обойтись — думать, что ты не сможешь и полагать, что сейчас не подходящий момент. Так вот, подходящий момент не наступит никогда. А по поводу фразы «Я не могу» великолепно высказался Генри Форд. «Если вы думаете, что способны сделать что-то, или думаете, что не способны, то правы в обоих случаях».

Выбери свою правду.

СЦЕНА 9: ЛИЧНАЯ ЭНЕРГИЯ: КАК ЗАРЯЖАТЬ ВНУТРЕННЮЮ БАТАРЕЙКУ

При наличии энтузиазма вы можете достичь всего. Энтузиазм — это блеск ваших глаз, стремительность походки, крепость рукопожатия, непреодолимый прилив энергии и воли для претворения в жизнь ваших идей. Энтузиасты — это борцы. Энтузиазм — краеугольный камень всего прогресса! Только с ним возможен успех. Без него у вас есть только возможности.

Генри Форд, промышленник, изобретатель

В нашем жестоко устроенном мире самые главные ценности — личное время и энергия. И если время, увы, ресурс невозполнимый, то процесс компенсирования

энергии реально наладить самому. Зачем? Потому что энергия — та самая сила, которая не только поддерживает в тонусе физические процессы в теле, но и придает решительность и настойчивость действиям. Она позволяет развиваться, добиваться целей, кайфовать от жизни. Без энергии все мы — лишь унылая инертная биомасса.

Наверняка ты замечал, что есть люди, буквально изобилующие энергией. Это ходячие гейзеры. Они закручивают вокруг себя вихри событий и, кажется, придают ускорение всему, к чему прикасаются. Но встречаются граждане, напоминающие проявившуюся на солнце рыбеху. Такие смотрят на мир осоловелыми глазами и никак не могут выбраться из состояния тотального оцепенения. Муха, застывшая в смоле, и то выглядит энергичнее. Дело тут не только в темпераменте. Холерики, флегматики, сангвиники, меланхолики — все эти типы темперамента действительно во многом определяют поведение человека. Но, во-первых, они не встречаются в чистом виде. Во-вторых, если человек меланхолик, это не значит, что он от природы не способен аккумулировать энергию, вдохновлять и вести за собой. Темперамент — не окончательный диагноз, определяющий судьбу. Все заверчено гораздо сложнее. Пора тебе осознать всю логику процесса, чтобы картина прояснилась.

Итак, что тебе нужно знать об энергии?

— **Энергия — восполняемый ресурс.** И это отличная новость. Процесс наполнения энергией зависит от того, насколько осознанно ты относишься к своей жизни. Нужно четко представлять, зачем тебе энергия, на что ты будешь ее тратить, и насколько энергозатратные действия отвечают твоим жизненным ценностям, принципам и целям. Энергия — один из самых преданных союзников твоей миссии в этом мире.

— **В идеале ты должен заниматься тем, от чего кайфуешь.** Тогда помимо расходования энергетических ресур-

сов, ты будешь моментально восполнять их. Многие называют это моральной отдачей. Я же считаю, что это просто честная сделка с Вселенной. Когда ты вкладываешь энергию в то, что любишь, от чего испытываешь восторг, на выходе ты получаешь не только результат в виде достижения целей, но и новый запас энергии. И даже если цели не сдвинутся с места моментально, то энергию ты будешь получать каждый раз, когда занимаешься любимым делом. Это и называется получать удовольствие не только от результата, но и от процесса.

– **Энергия не возникает из пустоты.** Для того, чтобы получить приток энергии, нужно что-то делать. То есть посыл «У меня нет сил, полежу-ка я несколько дней на диване, авось появятся» не работает. Чем меньше событийных воронок ты закручиваешь вокруг себя, тем меньше энергии получаешь. А зачем она тебе, если ты итак ни хрена не делаешь? Чтобы пройтись к холодильнику и обратно много энергии не требуется. И наоборот – чем насыщеннее твоя жизнь, тем больше сил тебе отмеривает Вселенная для достижения новых целей. Справедливо, правда?

Как видишь, энергия находится в тесной взаимосвязи с твоей жизненной программой, ценностями, принципами, идеалами – всем, что я называю манифестом личности. И твоя главная задача привести свою жизнь в гармонию со всем выше перечисленным. Это обязательное условие для работы с энергией. Чтобы получать что-то извне, ты и сам должен быть наполнен. Пустота же рождает только пустоту.

Вот еще несколько советов, которые помогут тебе накачиваться энергией при соблюдении всех остальных главных законов:

– **Дай бой вампирам.** Устрани как можно больше каналов, необоснованно сосущих энергию. Я называю их «процессы-вампиры». Перечислю уродов поименно:

Неправильное питание

Неправильное дыхание
Бесцельное серферство в сети
Не поддающиеся контролю эмоции (зависть, гнев, тоска и другие)
Вредные привычки
Малоподвижный образ жизни с нехваткой физических нагрузок

Однообразие/ монотонность жизни — застоявшиеся привычки, рутинные действия, повторяющиеся изо дня в день

Некачественное окружение — я сейчас о хронических нытиках, больше всего на свете обожающих рыдать в твою жилетку. На самом деле таким образом они не только развлекают себя, но и воруют твои жизненные силы.

Это лишь примерный список. Рекомендую тебе пораскинуть мозгами и составить свой собственный рейтинг процессов-вампиров, транжирящих твои энергетические запасы. Не поспеши — пусть в списке их будет не меньше 50. Когда ты поймешь, из чего складывается негативная картина утечки энергии, тебе легче будет управлять паразитическими каналами, ворующими жизненные ресурсы.

— **Познай дзен.** Я сейчас не шучу — научись медитировать. Важно, чтобы ты мог образно в живых картинках представлять себе, как наполняешься энергией. Нужно прочувствовать каждую клеточку организма, каждый орган, полностью освободить мысли от всего лишнего. Начни с простого: закрыв глаза и расслабившись, представляй, как из космоса прямо в твою голову входит столб светлой положительной энергии. Прочувствуй, как эта энергия разливается по всему телу от позвоночника до кончиков пальцев на руках и ногах. Задержишься в этом состоянии как можно дольше. А затем представь, что закупориваешь вход, через который в тебя вливалась энергия, чтобы она никуда не делась. Чем ярче ты будешь себе это представ-

лять, тем эффективнее научишься собирать энергию. Даже если ты не до конца веришь в посыл, хотя бы научишься правильно расслабляться.

– **Обратись к матери-природе.** Чаще выбирайся из коробок – металлических, бетонных и всех прочих. Море, озеро, горы, равнины, лес, степь – все это мощные хранилища энергии, от одного созерцания которых чувствуешь небывалый прилив сил. Если не получается регулярно выбираться на природу, слушай пение птиц или шум водопада в наушниках. Это, конечно, суррогат, но суррогат эффективный.

– **Найди доноров.** Добавить в свою жизнь как можно больше дел и людей, которые вдохновляют и заряжают энергией. Ты должен кайфовать от того, что делаешь, помнишь? Разложи свою жизнь по полочкам, подчинив этому фильтру. Составь список всего, что наполняет тебя энергетическими ресурсами, окрыляет. Не думай, что здесь будут фигурировать только эпические триумфы. Много энергии высвобождают мелочи. Внимательно изучи их и систематизируй. Назови свой вдохновляющий список «Действия-доноры». Чтобы максимально быстро вернуться в норму, когда чувствуешь себя опустошенным, поскорее занимайся чем-нибудь из этого рейтинга. Таким образом, ты поставишь себя на подзарядку, и облегчение наступит гораздо быстрее, чем ты рассчитывал.

Так уж сложилось, что личная энергия во многом определяет и личную эффективность. Поэтому управлять этим важным ресурсом необходимо так же ловко, как ты командуешь своими ногами и руками. Не доводи себя до полной эмоциональной обескровленности, моральной истощенности, апатии. Эти состояния – снайперы, убивающие успех еще на подходе. Заряжайся сам и напитывай энергией среду, в которой существуешь. И больше не произноси фразу: «У меня нет сил». Ты прекрасно знаешь, где их можно одолжить.

СЦЕНА 10: НЕШАБЛОННОЕ МЫШЛЕНИЕ: КРОССФИТ ДЛЯ МОЗГОВ

Если вы хотите изменить что-то малое в своей жизни — измените отношение, но если вам нужны большие перемены — меняйте мышление.

А. Эйнштейн, физик, лауреат Нобелевской премии

«Я мыслю, следовательно существую», — сказал старина Рене Декарт еще в XVII веке. И до сих пор Декарт остается чертовски прав. Мышление — высшая ступень человеческого познания. Именно благодаря мышлению мы обрабатываем информацию, устанавливаем связи между объектами реальности, выявляем закономерности и формируем представления о внешнем мире. Способность мыслить отличает нас от животных. А то, какими алгоритмами мышления мы пользуемся, от себе подобных.

Ты не задумывался, почему у некоторых людей в голове тысячи идей, а другие даже подарок на собственный день рождения представить не в состоянии? Кто-то патентует собственные изобретения, а кто-то не может придумать, что надеть на работу. Все мы мыслим, но мыслим по-разному. И вперед вырываются те, кто умеет мыслить нестандартно. Или, как модно сейчас говорить, креативно. Именно эти люди придумывают новые продукты, бизнес-идеи, схемы продаж, каналы коммуникации, информационные поводы, рекламные кампании, маркетинговые стратегии. Люди, стремящиеся быть успешными, понимают: для того, чтобы состояться, недостаточно инструментов, которыми пользуются все. Нужны принципиально иные

подходы. А такие подходы можно сгенерировать, только обладая нешаблонным мышлением.

Ты сейчас «чет приуныл?» от осознания, что все вышеперечисленное совсем не про тебя? Чувствуешь, что твое серое вещество, призванное отвечать за остроту мышления, вместо гениальных идей порождает бессмысленные бульбы? В таком случае у меня есть хорошая новость, которая тебя ободрит. Даже если от природы ты не фонтанируешь креативом, это поправимо. Мыслить нешаблонно можно научиться. И если регулярно качать эту замечательную «мышцу», из дистрофичной ниточки она разовьется в молодецкий бицепс. Наше мышление – борщ, который готовится под крышкой на плите. Никто не запрещает тебе подкидывать туда свежие «вкусные» ингредиенты, добавлять бульон, специи, ароматные травы, которые пробудят целую гамму вкусов. Делюсь рецептом от шеф-повара:

– **Наемные убийцы творческого мышления – обыденность и рутина.** Ежедневно привноси в свой распорядок дня что-то новое. Передвигайся по городу непривычными маршрутами. Каждое утро изобретай новый оригинальный способ завязать шнурки или накрутить шарф. В пробках слушай аудиокниги. Продумай систему действий, которая поможет тебе максимально разнообразить монотонные участки времени в жизни.

– **Стань охотником за деталями.** Рассматривай все, что тебя окружает: глазами по сторонам, читай рекламные вывески, изучай внешность тех, кто едет рядом в метро, идет навстречу по улице. Старайся по памяти воссоздать картинку, которые видел, и придумать каждому предмету и человеку свою историю. Разумеется, чем более непредсказуемый у нее сюжет, тем лучше.

– **Играй в изобретателя.** Придумывай новые способы использования привычных предметов – скрепок, карандашей, скотча, зонта – чего угодно. Чем тривиальнее предмет, тем больше придется попотеть. На первых порах

ты чуть ли не физически будешь ощущать, как заржавевшие шестеренки в черепной коробке сопротивляются вынужденному движению. Не сдавайся. Смажь их хорошенько — и в бой.

— **Будь по-детски любознательным.** Постоянно самообразовывайся. Подыскивай новые увлечения, изучай вопросы, с которыми ранее никогда не сталкивался, осваивай иностранные языки, рисуй, учись играть на музыкальных инструментах — набивай копилку знаний новыми фактами, сведениями, именами, понятиями, навыками. Посещай музеи и выставки, ходи в театр, учись кататься на роликах. Творческое мышление невозможно без жадности по отношению к новым знаниям, значительного уровня эрудиции и сильных эмоциональных впечатлений.

— **Лови идеи за хвост, пока не убежали.** Заведи блокнот, в котором будешь фиксировать внезапные мысли, приходящие в голову. Это могут быть шутки, афоризмы, зародыши изобретений, наброски будущих новаторских подходов и революционных идей. Относись ко всему, что записываешь, с уважением — не считай это чепухой и чем-то незначительным. Все грандиозное начинается с малого.

— **Поработай рационализатором.** Выбирай процессы, которые тебе интересны, и размышляй, как их можно усовершенствовать. Если в голове моментально возникает отговорка: «Ну что тут можно придумать, если так делали всегда?», выгони ее с позором и проветри помещение черепной коробки. Ключевой вопрос, который ты должен соотносить с любым рационализируемым явлением, звучит так: «Что я могу сделать, чтобы это работало еще лучше?»

— **«Аффтар, пиши еще».** Здорово помогают в развитии креативности письменные упражнения. Напиши сценарий своей жизни в разных жанрах, как будто собираешься снять по нему комедию, боевик, фантастический блокбастер, аниме. Займись составлением списков: «100 мест, которые я мечтаю посетить», «100 вещей, которые делают

меня счастливым», «100 новых привычек, которые я мечтаю приобрести», «100 персоналий, которые меня вдохновляют», «100 изобретений, которые сделают мир лучше». Сочиняй анекдоты про знакомых, стихи, сценки. Главное — направить ход размышлений в новое неизученное русло.

— **Играй разные роли.** Почаще ставь себя в непривычные ситуации, чтобы примерить новые социальные роли. Если ты всегда только покупаешь, попробуй что-нибудь продать. Если ты дружишь с цифрами, а от слов бежишь, как от огня, сочини стихотворение. Примерь на себя как можно больше новых амплуа. Это позволит увидеть привычный мир в новых ракурсах.

— **Сочиняй прозвища.** Придумывай забавные названия самымскучным ежедневным действиям. Переформулируй привычное в непривычное. Как еще можно назвать утреннюю чистку зубов, приготовление кофе, сборы на работу, объезд пробки на авто, срочное совещание, обеденный перерыв? Пусть у каждой из этих рутинных операций появится несколько прикольных необычных названий.

— **Не брезгуй мозговым штурмом.** Если нужно сгенерировать конкретную идею или проект, зови на помощь как можно больше помощников и приступай. Делитесь мнениями, фиксируйте все самые спонтанные образы, идеи, концепции, которые только приходят в голову. Все лишнее затем отфильтруется. Главное не упустить поток вдохновения.

— **Загружая, не забывай разгружаться.** Устраивай себе дни информационного детокса. Никаких мессенджеров, социальных сетей, интернета — только живое общение с близкими и полная релаксация. Мышление тоже нуждается в отдыхе. Мыслям нужно давать возможность осесть и оформиться, как чаинкам в кружке. Именно в такие моменты расслабления тебя неожиданно могут посетить гениальные идеи и озарения, которые буквально соткутся из воздуха. Поблагодаришь за это подсознание.

Как видишь, развитие творческого мышления — полноценный труд сродни физическим тренировкам. Здесь важны систематичность, регулярность и верный настрой. А результат, как в спорте, наступит, когда количество перейдет в качество.

Подумай о тех, кто силой мысли сдвигал с мертвой точки процессы, веками казавшиеся непостижимыми. Прогрессом управляют люди с острым умом и богатым воображением. А что же остается на долю всех остальных? Жить в мире, придуманном за них другими.

СЦЕНА 11: ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ИМИДЖ: КАКИЕ ДРАГОЦЕННЫЕ КАМНИ СОСТАВЛЯЮТ «КОРОНУ» ОБРАЗА

Стекло, фарфор и репутация легко дают трещину и никогда полностью не восстанавливаются.

Б. Франклин, политический деятель

Как думаешь, каждому человеку необходим имидж? Нужен он, например, домохозяйке? Уборщице? Студенту? Токарю на заводе? Тебе, в конце концов? Предвижу, что ты ответишь отрицательно. Скорее всего, в твоём понимании имидж — привилегия статусных персон, которые повелевают судьбами миллионов, закрывают громкие сделки, выдвигают кандидатуры на выборах в президенты и т. д. Отчасти ты прав. У всех вышеперечисленных фигур в арсенале непременно есть тщательно продуманный

имидж. А вот насчет домохозяйек и токарей ты ошибаешься. Будь у них имидж, их жизнь шла бы по совершенно иному руслу. Потому что имидж — это ценнейший актив, без которого невозможен крупномасштабный успех. А шаги к успеху начинаются с мелочей.

Что же такое пресловутый имидж? Это образ, создаваемый человеком с целью формирования определенного впечатления о себе. Вариант самоподачи с акцентом на определенных чертах характера. Лакомая конфета в ослепительно сияющей обертке, от которой невозможно оторвать взгляд. На какую конфету похож ты? На драже, ириску, шоколадный трюфель, «Раковую шейку»? А может, на карамель «Веселый зоосад»?

Многие считают, что имидж — это то, как человек выглядит и во что он одет. Не спорю, внешний вид играет в имидже огромную роль. Стиль одежды, прическа, опрятность, наличие/отсутствие татуировок, состояние рук и ногтей — все эти мелочи формируют то, как тебя воспринимают другие люди и какие ожидания связывают с твоей персоной, даже если ты еще не успел толком открыть рот. Встречают по одежке, помнишь, да? Но это далеко не единственная составляющая имиджа. Внешность — лишь один из информационных каналов для трансляции образа. Чтобы донести до общественности весь посыл, одной одеждой и прической не обойтись. Самоподача — это «высокая кухня», которая готовится из множества ингредиентов. Расскажу о главных:

Твой личный аудиофайл. Это голос, интонация и речь. Когда глаза уже собрали информацию для анализа, в игру вступают уши. Каков ты на слух? Какое впечатление производишь на собеседников? Профессиональные лингвисты пользуются специальным термином «речевой портрет личности». Составляется такой портрет на основе речевого поведения говорящего. И здесь учитывают тембр голоса, темп речи, интонацию, набор речевых предпочтений, ого-

ворки и ошибки, слова-паразиты, все твои «эмм», «типа», «нуу» и прочие речевые плевки. Все это формирует восприятие тебя как человека.

Голос — вообще отдельное поле для исследования. Подсознательно людей раздражают писклявые и тусклые голоса. Тонкие голоса вызывают тревожность. Высокие звонкие голоса транслируют, что собеседник незрел, как молодое «божоле нуво», отбивая всяческое желание ему довериться. Абсолютный победитель, любимец всех ушей планеты — голос низкого тембра. Люди, говорящие низким голосом, воспринимаются как самодостаточные, успешные, уверенные в себе, авторитетные и компетентные.

Работай над своим аудиофайлом. Запиши на диктофон то, как ты говоришь, и послушай со стороны. Гарантирую тебе приступы гомерического хохота, переходящие в острые панические атаки. Ты получишь море информации к размышлению и колоссальный задел работы над собой.

Твоя «хореография». То, как ты двигаешься: походка, осанка, жестикуляция, позы — все это рабочие инструменты самоподачи. Человек с поднятыми к ушам плечами кажется унылым и подавленным. Сутулая спина кричит о покорности, полном смирении с жизненными обстоятельствами, угодничестве. Выступающие вперед плечи и втянутый подбородок — о беспомощности, неуверенности в себе. Выступающая грудная клетка, прямая осанка, плечи, отведенные назад — признак энергичности, значимости, самоуважения.

Жесты тоже могут продать с потрохами. Подносишь руки ко рту, слушая кого-то — значит, не доверяешь тому, что слышишь. Теребишь мочку уха, воротник, почёсываешь шею — подсознательно хочешь отгородиться от происходящего. Скрещиваешь руки на груди — полностью не принимаешь происходящее и исключаешь себя из круга событий. Подпёр щеки ладонью — скучаешь. Поглаживаешь подбородок — сомневаешься, какое решение принять.

Держишь скрещенными руки и ноги в незнакомой компании — чувствуешь себя неуверенно. Раскачиваешься на стуле во время беседы — демонстрируешь абсолютное пренебрежение к собеседнику.

Если ты всерьез задумываешься о построении имиджа, тебе нужно научить тело говорить только то, что нужно в конкретной ситуации. Оставь неконтролируемые пляски святого Витта в прошлом. Призови туловище к порядку и самодисциплине. Полезный совет: придумай жест, который будет ассоциироваться только с тобой, и повторяй его при любом удобном случае. Люди запомнят эту «изюминку» и прочно свяжут ее с твоим неповторимым образом.

Какой джинн обитает в твоей бутылке. Я о внутреннем мире: твоём мировоззрении, принципах, ценностях, идеалах, личном манифесте. Твой имидж должен быть абсолютно честным по отношению ко всему выше перечисленному. Ты не сможешь убедить людей в том, во что не веришь сам. Это обернется не только полным театральным фиаско, но и приступом депрессии. В вопросах самоподачи нельзя быть плохим актером, которому мешают яйца. Все, что ты транслируешь в массы, должно исходить из самого центра твоей души. Применяй принцип «искусственного освещения». Подсвечивай те стороны характера, которые в общественном сознании планируешь зацементировать неделимой связкой с твоей персоной. Играй разными гранями своей личности. Но увидеть позволяй ровно столько, сколько ты сам считаешь нужным.

Шлейф из прошлого, который за тобой тянется. Как сказал дипломат и писатель Ф. Честерфилд: «Куда бы мы ни шли, репутация наша нас обязательно опередит». Речь здесь о контексте, в связи с которым на тебя могут ссылаться. Я говорю о людях и событиях, упоминание которых сиаемским близнецом выуживает на свет божий и твое имя. Чем пахнет твой шлейф? Скандалами? Ошибками молодости? Хамством? Профессионализмом? Ис-

полнительностью? Работоспособностью? К твоему имиджу должны привязываться только те лица и события, которые соответствуют выстраиваемому образу и отвечают миссии, которую ты перед собой поставил. Поэтому тщательно отфильтруй все, что может на этом пути мешать. Заранее просчитай, какие личности и какой пласт событий сыграют на руку твоему имиджу, а какие закидают его тухлыми яйцами.

Вот еще несколько ключевых вопросов, которые помогут в формировании имиджа:

– Каких целей ты планируешь достичь с помощью выстраиваемого имиджа?

– Насколько эти цели соотносятся с твоими моральными принципами и идеалами?

– Готов ли ты изменить образ жизни и приоритеты, подчинив их выстраиваемому имиджу?

– Что ты чувствуешь, размышляя о личной стратегии продвижения – кураж, вдохновение, энтузиазм или нерешительность, страх, внутреннюю усталость?

– На кого из близких, друзей ты можешь рассчитывать в качестве поддержки во время реализации намеченного имиджа?

После того, как ты сложишь паззл имиджа, который собираешься продвигать в массы, останется только последовательно отработать утвержденный сценарий. Тебе придется рассматривать каждый свой шаг сквозь призму вопроса: «Органично ли это выглядит относительно самоподачи, которую я выстраиваю?»

А теперь вернемся к вопросу, который я задал в начале. Нужен ли имидж уборщице, домохозяйке, токарю на заводе? Нужен, если уборщица не хочет всю жизнь оставаться безликим мастером чистоты, домохозяйка – ассоциироваться только с грязной посудой в мойке, а токарь – с незаметной шестеренкой, которую в случае поломки легко заменить на другую. Даже в повседневной

бытовой жизни необычайно важно, какое впечатление ты вызываешь у окружающих, за кого они тебя принимают, какие сигналы считывают с твоей подачи.

Имидж не нужен в одном случае: когда ты плывешь по течению покорной какашкой. Хотя, если задуматься, какашка — тоже своего рода имидж. Но ты уверен, что претендуешь на ту же нишу, что и она?

СЦЕНА 12: «ДЫМ БЕЗ ОГНЯ»: ВЫСОКОЕ ИСКУССТВО МАНИПУЛЯЦИЙ

Позволить управлять собою означает столько же
ленность, сколько и слабость.

Жан де Лабрюйер, философ

Наверняка тебе знакома старая поговорка «Дыма без огня не бывает». Она означает, что в любых распространяемых слухах есть доля правды, фактический повод; что без первопричины ничего не происходит. Эта установка очень глубоко проросла в нашем национальном сознании. Более того, завидев признаки дыма, большинство обывателей дорисовывают огонь сами. Им не нужны даже косвенные доказательства того, что пламя на самом деле имело место. Достаточно дыма — остальное доработает воображение.

Впервые я осознал философский смысл фразы «Дым без огня», когда занял кресло мэра Архангельска. Я попал в мир большой политики и быстро осознал: все, что здесь происходит, делается с определенным расчетом. Политиче-

ские деятели живут напоказ. Они спорят, выступают с официальными заявлениями, восхищаются, порицают, призывают разобраться в сути вопроса, обещают, наказывают, вызывают к вниманию общественности — и все в рамках определенного образа. Это такое бесконечное реалити-шоу, в котором политики стоят в свете софитов и работают на камеру и зрителя 24 часа в сутки. Тогда-то я и понял, что дым без огня также реален, как мы с вами. Это закон, управляющий массовым сознанием. И вопрос состоит лишь в том, как умело им распорядиться.

По сути манипуляция — это социально-психологическая иллюзия, когда кто-то стремится изменить восприятие или поведение других людей с помощью скрытой, обманной или насильственной стратегии. Живые существа всегда манипулируют друг другом. И чем развитее интеллект, тем изощреннее манипуляционные технологии, которые они используют. Благодаря их воздействию в обывателе зреет искусно зароненное манипулятором намерение, совершенно не совпадающие с его органическими желаниями. Но он уже не способен отличить это внушенное намерение от собственных.

За свою жизнь каждый из нас сотни раз становился объектом манипуляций. Лучшие маркетологи, специалисты по рекламе и связям с общественностью, продавцы, представители СМИ, политтехнологи трудятся в поте лица, чтобы конвейер ложных желаний и намерений работал, как часы, продвигая в массы актуальные для заказчика идеи. Кто же этот заказчик? Все зависит от масштаба манипуляций. Это может быть и скромный начинающий предприниматель, мечтающий заставить покупателей страстно хотеть свой товар, и президент страны, создающий вокруг своей личности сонм из мифов, легенд, слухов и предположений с целью закрепиться на троне. В современном обществе от массовых манипуляций абстрагироваться невозможно. Поэтому остается лишь определить свою роль в этом

грандиозном спектакле. На что согласен ты — позволять дергать себя за ниточки или управлять другими? Я дал себе однозначный ответ на этот вопрос много лет назад. Мне неинтересно питаться комбикормом, который в нужный момент подбрасывает система — будь то система продаж, государственной пропаганды или института религии. За всем хитроумным сценарием действий этих «заказчиков» стоит единственный мотив — любой ценой продвинуть собственные идеи и личную выгоду. Но у меня в жизни совсем другая миссия — заражать мир своими идеями. Режиссировать собственные сценарии. И если ты мечтаешь о том же, дальше читай особенно внимательно.

Создавать дым без огня — это искусство. Здесь мало одного вдохновения. Нужно обладать свободным от догм и установок нешаблонным мышлением, знаниями психологии, социологии и тонким чутьем, способным подсказать, какие действия требуются в конкретное время при решении определенной задачи. В манипулятивных технологиях есть базовые универсальные законы:

— **Закон «Ловец эмоций»:** худшее, что ты можешь сделать — оставить объект воздействия безразличным. Все акты сценария должны быть направлены на инициацию эмоций. Эмоции полностью отключают в человеке рациональное мышление и способность к анализу. Кроме того, они создают сильную привязанность по отношению к манипулятору. Парадоксально, но в этом ключе работают и положительные эмоции (восхищение, радость, вдохновение, ликование), и отрицательные (гнев, возмущение, сопротивление, обида). Какими именно пользоваться, решай исходя из задач, которые ты ставишь. Но без эмоциональной заряженности ты не добьешься ничего. Люди не запоминают то, что оставляет их равнодушным.

— **«Закон четырех китов».** Речь о понятиях-китах, априори вызывающих в обывателе резонанс. Это юмор, секс, насилие и смерть. Они никогда никого не оставляют

равнодушными. Заставь человека смеяться, поиграй с его сексуальным возбуждением, шокируй примерами насилия, испугай намеком на свидание со смертью — и он твой. Вплети любую из этих тем в манипулятивный сценарий, и на выходе гарантированно получишь эмоциональную реакцию. На этом законе строится ошеломляющий успех самых рейтинговых ток-шоу и сериалов, буквально проникающих в мозг зрителей. Сделай его и своим оружием.

— **«Закон стада или все побежали, и я побежал».** Чем большее количество людей оказывается втянутым в какой-то процесс, тем крепче у остальных желание к ним примкнуть. К очереди у прилавка в магазине непременно добавятся любопытные. К хлопающим ладоши в концертном зале — те, кто изначально и не собирался хлопать. Отдельно взятый обыватель бессознательно ориентируется на массовое поведение других людей и невольно копирует его. Учитывай этот закон и заранее готовь провокаторов, которые поведут за собой толпу — в том направлении, куда нужно тебе.

— **Закон «Со слов очевидцев».** Очевидцам событий верят все. Ведь именно они первыми стали свидетелями происходящего, не оправившись от потрясения и совершенно честно и искренне, без подготовки делятся впечатлениями от пережитого. Мнение, озвученное очевидцами событий, становится фундаментом для формирования собственного. А собственное уже позднее ничем не отличается от озвученного очевидцами. Теперь понимаешь, насколько важно, чтобы очевидец событий знал, что нужно говорить?

— **«Закон особы, приближенной к императору».** «Сведения поступили от источника в Кремле», «Как сообщают инсайдеры» — знакомые фразы, да? Источникам верят так же пламенно и искренне, как очевидцам событий. Даже больше, потому что если очевидец все-таки случайный сторонний наблюдатель, то источник — это инсайдер, до-

пущенный непосредственно к «святым мощам», профессионал своего дела. «Источники» пустили корни во всех структурах — аппарате президента, МОК, ФСБ, Пентагоне, НАСА и ИГИЛ. И делятся информацией с завидной охотой и регулярностью. А толпа принимает их слова за чистую монету.

— **«Закон дятла».** Если многократно повторить обывателю определенную мысль, в конце концов он примет ее за истину. Главное — максимально упростить формулировку, свести ее к точечным лозунгам. «США — наш главный враг», «Мы ничего не теряем от санкций Евросоюза», «Геи не должны становиться президентами». Повторите это тысячи раз разными голосами и в разных формах, и на 1001-ом объекте манипуляции скажет те же самые слова по доброй воле уже собственным голосом.

«А как же честность? — наверняка спросишь меня ты. — В самой первой сцене вы тут втирали, что важно быть честным! Как это сопоставить с идеей, что кем-то можно манипулировать?» Отвечаю. Дым без огня невозможен без абсолютной честности перед самим собой. Нужно отдавать себе отчет в том, что ты манипулятор. Не прикрываться мнимыми идеалами, не выставлять себя невольной жертвой, а ясно и четко понимать: я делаю это потому, что рассчитываю получить вот такой результат. На самом деле ты капитальный лгун, если сейчас станешь уверять, что никогда в жизни не пытался заронить в чужие головы выгодные тебе идеи даже в самых простых бытовых вопросах. Я предпочитаю не заниматься самообманом. Какой в этом смысл? Режиссер всегда манипулирует сознанием зрителя. Он заставляет его плакать, смеяться, негодовать, надеяться, восхищаться. А главное — с нетерпением ждать сиквел полюбившегося фильма.

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Ты дочитал мою книгу. Я не обещал, что буду нежным, и сдержал слово. Зато я был предельно честным. Я рассказал тебе обо всем, во что верю сам. О принципах, идеях, манифестах, которые не раз спасали меня по жизни.

Кто-то верит в трансерфинг реальности. Кто-то в улыбающегося Будду. Одни ставят свечи в церкви, другие питаются солнечной энергией. Я же думаю, что не существует универсальной таблетки, гарантирующей моментальное наступление счастья, как в индийских фильмах — чтобы все обнялись и пустились в пляс, преисполненные эйфорией и взаимной любовью. Я верю, что каждый из нас может все, что захочет. Если захочет. И когда поймет, какими инструментами может пользоваться. «Быть режиссером своей жизни» значит знать себе цену, осознавать собственную миссию, быть честным по отношению к личным желаниям и умело распоряжаться профессиональными инструментами. Я иду по этому пути много лет. И больше всего меня прет от одного факта. Создатель киноленты под названием «Жизнь Александра Донского» сам Александр Донской. И еще не время для команды: «Стоп. Снято».

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	3
Сцена 1. Честность: раздеваемся перед зеркалом	3
Сцена 2: Любовь к себе: активируем созидательную силу	7
Сцена 3: Ответственность за свою жизнь: не перекладываем с больной головы на здоровую	12
Сцена 4: Окружение: трансформируем топкое болото в площадку для реактивного взлета	16
Сцена 5: Ошибки и промахи: превращаем минусы в суперсилу	21
Сцена 6: Страхи: отсекаем щупальца спруту	25
Сцена 7: «Я выбираю быть победителем»: готовим персональный манифест	28
Сцена 8: Пропать между словом и делом: учимся действовать здесь и сейчас	32
Сцена 9: Личная энергия: как заряжать внутреннюю батарею	36
Сцена 10: Нешаблонное мышление: кроссфит для мозгов	41
Сцена 11: Персональный имидж: какие драгоценные камни составляют «корону» образа	45
Сцена 12: «Дым без огня»: высокое искусство манипуляций	50
Послесловие	55

Александр Донской

Стань режиссером своей жизни