

ПЕРЕСТАНЬТЕ ИСКАТЬ ВИНОВАТЫХ

Если бы я выбирал один из наиболее распространенных и опасных образов мышления в современном мире, я бы выбрал *менталитет жертвы*.

Играть роль жертвы — значит перекладывать ответственность за все, что идет не по-вашему, на другие вещи и других людей. Это связано с так называемым «локусом контроля».

Момент, когда вы обвиняете кого-то другого за то, что чувствуете, — это момент вашей энергетической капитуляции.

Человек, обладающий внутренним локусом контроля, верит в то, что он или она может повлиять на события и их результаты. Человек с внешним локусом контроля перекладывает вину за все на внешние факторы (других людей, обстоятельства и даже судьбу). Чем дольше я наблюдаю за окружающим миром, тем сильнее убеждаюсь в том, что подавляющее большинство людей сегодня обладают внешним локусом контроля. Например, человек, который не может найти работу и обвиняет в этом политическую или экономическую ситуацию, обладает внешним локусом контроля. Им обладают и те, кто часто болеет, но постоянно заявляет, что в этом виноваты коллеги по офису или полная бактерий и вирусов окружающая среда. Другой пример — человек, не вылезавший из долгов, который обвиняет во всем инфляцию или высокий уровень цен, вместо того чтобы взять на себя ответственность за планирование собственного бюджета и финансов. Если спустя пять лет после тяжелого развода кто-то продолжает обвинять в этом своего бывшего супруга/супругу, локус контроля такого человека, вне всяких сомнений, имеет внешний вектор. Строго говоря, мы выбираем для себя внешний локус

контроля всякий раз, когда решаем указать пальцем на кого-то другого и снять с себя ответственность за происходящее в нашей жизни.

И вот в чем проблема подобного образа мышления: оно отбирает у вас энергию. Бросаясь на поиски козла отпущения, по сути, вы поднимаете руки вверх и говорите: «Ну я же жертва и ничего не могу поделать, чтобы все изменить». Момент, когда вы обвиняете кого-то другого за то, что чувствуете, — это момент вашей энергетической капитуляции. Отказываясь от собственных сил, вы решаете пустить свою жизнь на самотек. Вы отказываетесь брать на себя ответственность за нее. И, как вы понимаете, это крайне разрушительная модель поведения. Чтобы никогда не утрачивать связь с Лучшим Я, мы должны всегда отвечать за происходящее в нашей жизни. Мы должны найти возможность взять все под свой контроль даже в те моменты, когда мир вокруг нас, кажется, вот-вот рухнет.

Безусловно, с нами происходит немало плохих вещей, которые выходят далеко за пределы нашей зоны ответственности. Но главное — мы на все сто процентов можем контролировать собственную реакцию на происходящие события. Мы можем погрузиться в пучину депрессии, тревожности, злобы и гнева и спрятаться, как черепахи, в собственный домик. Или же предпринимать активные действия, которые пойдут на пользу как нам самим, так и окружающим. Если мы провалились на экзамене, мы можем проанализировать свои слабые места и позаниматься дополнительно, прежде чем отправляться на пересдачу. Если мы постоянно болеем, то можем укрепить иммунную систему и здоровье в целом. Этот список примеров можно продолжать до бесконечности, но главный вывод заключается в том, что у нас всегда есть выбор: обвинять что-то или кого-то, кого мы не можем контролировать, или взять на себя ответственность и изменить то, что мы делаем, чтобы прийти к желаемым результатам.

Вот некоторые вопросы, которые помогут вам определить, насколько вы увлеклись поиском виноватых в той или иной сфере своей жизни:

- Вам кажется, что вы не продвигаетесь по карьерной лестнице, потому что ваш начальник недолюбливает вас?

- Вы думаете, что некоторым людям просто везет, но вы сами к числу таковых не относитесь?
- Вы обвиняете своих родителей/воспитание в проблемах, с которыми сталкиваетесь в личных отношениях?
- Вы когда-нибудь обвиняли учителя в том, что он поставил вам плохую отметку на занятиях?
- Вы начинаете избегать людей, чье финансовое положение резко улучшилось, в то время как сами еле сводите концы с концами?
- Вы верите, что никогда не сможете сбросить вес из-за генетической предрасположенности, поэтому даже не пытаетесь прилагать усилия в этом направлении?

Все окружающие вас факторы — это просто внешний шум. И только вы контролируете его громкость — так отключите его!

Эти вопросы могут быть применимы или неприменимы лично к вам. Главное — что они дадут вам представление о том, как работает мышление жертвы. Я хочу, чтобы вы уделили пристальное внимание тем областям своей жизни, где ответственность за свое несчастье, отсутствие успеха или сложность ситуации вы перекладываете на кого-то или что-то другое.

И еще важно помнить, что локус контроля может применяться как к позитивным, так и к негативным вещам. Когда в вашей жизни происходит что-то приятное (например, вы получили награду, накопили энную сумму денег или просто провели прекрасный день) и вы говорите, что это произошло благодаря кому-то или чему-то другому, вместо того чтобы признать собственные достижения, мы можем смело утверждать, что ваш локус контроля направлен вовне. Дело не в том, чтобы начать поживать на лаврах или превозносить себя

до небес, но любой человек должен помнить о важности той роли, которую лично он играет абсолютно во *всех* аспектах своей жизни.

Помните, что другие люди могут сказать или сделать что-то такое, что может причинить вам вред или обидеть ваши чувства, но в конечном счете только *вы* решаете, как эти вещи повлияют на вас. Все окружающие вас факторы — это просто внешний шум. И только вы контролируете его громкость — так отключите его! Ваши чувства принадлежат только вам, поэтому не позволяйте другим влиять на них.

Шаг 2: Отключите звук своего эго

Всякий раз, когда мы думаем: «Я недостаточно умен для этого», или «Мне еще нужно проявить себя в этой области», или «Я до смерти боюсь, что _____ (меня уволят, не заметят, отвергнут, я не справлюсь и так далее)», все это представляет собой «шум», или продиктованные эго мысли. И все они завязаны на страхе. Неуверенность в себе — это страх. Необходимость одобрения со стороны других — это страх. И всякий раз, когда мы честно признаемся себе, что чего-то боимся и что нам необходимо сделать что-то, чтобы этот страх не превратился в реальность, мы действуем исключительно из страха.

К счастью, от всех этих мыслей, продиктованных страхом, есть мощное противоядие — аффирмации, представляющие собой важную истину о самом себе. Если вы вернетесь к первой главе и всем положительным характеристикам своего Лучшего Я, вы увидите, что уже создали аффирмации для себя. Вы можете начать использовать их прямо сейчас. Как вы уже знаете, эти черты отражают *вашу* истинную сущность. Осмысляя и формулируя их, вы наделяете их энергией и силой, способной вытеснить из поля зрения любые страхи.

Однажды я работал с женщиной, которая добилась небывалого успеха в жизни, потому что каждый день произносила самые добрые, полные любви аффирмации в свой адрес. Она была потрясающей актрисой, воспитывающей после развода нескольких детей, и, когда мы работали вместе, я очень быстро понял, что ее аффирмации являлись наилучшей терапией, которая позволяла ей сохранять душевное равновесие.

Аффирмации, или утверждения, являются источником питания для наших душ. Они позволяют нам зарядиться совершенно новой энергией. Меня не перестает удивлять, сколько людей, с которыми я работаю и общаюсь, никогда в жизни еще не пользовались аффирмациями. Я не могу понять, как они справляются без них! Безусловно, их не всегда легко составить для самого себя, но они являются исключительно мощным и действенным инструментом.

Помните, что нет «правильного» или идеального способа, чтобы выполнить это упражнение, как, впрочем, и любое другое упражнение из книги. Делайте так, как вам комфортнее, или вдохновляйтесь нижеследующими советами, чтобы создать свой собственный вариант.

УПРАЖНЕНИЕ: АФФИРМАЦИИ

- Посмотрите в зеркало или камеру своего телефона. Как правило, когда мы смотрим на свое отражение, то обращаем внимание исключительно на внешний вид: одежду, которая на нас надета, прическу или родинку, которую давно стоило бы проверить. Но для нашего с вами упражнения вы должны посмотреть намного глубже, чем просто на внешность. Когда в последний раз вы смотрели, я подчеркиваю, по-настоящему смотрели, себе в глаза?
- Что вы видите? Кто вы? Какие черты вам реально нравятся в себе? Вы видите кого-то, кто силен? Добр? Щедр? Верен? Заботлив? Забавен? Открыт? Спокоен? Подберите такие слова, которые отражают не то, каким вас видят окружающие, но то, как вы воспринимаете себя сами, *позитивные* слова, которые отражают ваше *Истинное Я* на всех уровнях.
- Эго, спрятавшееся внутри вас, будет всячески осложнять вам задачу, пытаясь увести вас от положительных слов к негативным описаниям. Вы можете даже начать думать в *положительном* ключе, говоря: «Я любящий человек», но вдруг ваше эго подаст голос: «Ну да, только вот если люди поближе узнают тебя, они поймут, что *не такой уж ты и любящий*». Будьте начеку.

- Составьте от пяти до десяти аффирмаций о самом себе, начиная предложение так: «Я _____». Запишите их прямо здесь:

1. Я _____
2. Я _____
3. Я _____
4. Я _____
5. Я _____
6. Я _____
7. Я _____
8. Я _____
9. Я _____
10. Я _____

Теперь произнесите эти утверждения вслух, глядя на свое отражение в зеркале.

Когда люди впервые делают это упражнение, они могут чувствовать себя немного скованно или даже глупо, но я обещаю вам, что со временем вам станет намного легче. Аффирмации являются краеугольным камнем всей нашей последующей работы, поскольку они позволяют достучаться сразу до сердца и помогают поддерживать непрерывную связь с тем, кем вы являетесь на самом деле.

ОТКЛЮЧИТЕ ШУМ

Современный мир атакует нас лавинами информации, которую мы едва успеваем переработать, и мы нередко позволяем внешнему «шуму» отвлечь наше внимание от истинных целей и засорить наше сознание. Именно по этой причине я тщательно слежу за тем, како-

му типу информации позволяю проникнуть в поле моей жизни. Подобно тому, как мы следим за качеством и количеством еды, чтобы наши тела получали должное питание, я думаю, что мы должны тщательно отбирать поступающую информацию. Мы обязаны питать наше сознание, а не забивать его мусором, который не идет нам на пользу и не питает нашу страсть.

Нас постоянно бомбардируют информацией, которую мы не выбираем, и заставляют слушать музыку, которую мы не хотим слышать. Вспомните о рекламных щитах и роликах, объявлениях в социальных сетях, всплывающих окнах в интернете — этот список можно продолжать бесконечно! Соберите это все в одном месте, и вы поймете, что внешний шум уже давно превалирует над всем остальным. В результате мы начинаем на все резко реагировать и становимся раздраженными, сами не понимая почему. Было время, когда мы могли контролировать потоки направленной на нас информации. Сегодня же она просто ежесекундно выливается на нас со всех сторон.

Вы можете вдруг заметить, как начали особенно эмоционально реагировать на что-то увиденное в новостях. Я думаю, что отчасти причина этого кроется в современных ток-шоу с дебатами «экспертов», старающихся перекричать друг друга, обсуждая последние новости. Зачастую они высказывают мнение, причем весьма детальное мнение, относительно жизни людей, которых даже не знают лично. Представьте, если бы во время таких дебатов стали обсуждать вас, как будто им досконально известно, что происходит в вашей жизни. Это было бы странно. Я полагаю, что вы должны оставаться в курсе мировых событий, но призываю вас черпать информацию из источников, достойных доверия, излагающих факты и выражающих непредвзятое мнение, чтобы не пасть жертвой чьего-то чужого эго. После просмотра новостных каналов вы должны чувствовать себя проинформированным и осведомленным, а не взвинченным.

Но вот в чем вопрос: вы помогаете своему Лучшему Я зазвучать громче или только создаете больше шума вокруг? Есть немало способов пробиться через внешний шум и даже использовать его с поль-

зой. Например, на любой социальной платформе вы можете следить только за теми лидерами мнений, которые вас интересуют, тем самым увеличивая объем важной для вас информации. Я научился отписываться от тех людей, которые буквально душат меня своими негативными мыслями. Я могу восхищаться тем, что человек представляет собой, но абсолютно не выносить шум, который он создает вокруг себя в интернете. И этот вовсе не означает, что я не могу дружить или общаться с ним, — я просто не хочу слышать весь этот шум.

**После просмотра новостных
каналов вы должны чувствовать себя
проинформированным и осведомленным,
а не взвинченным.**

Однажды я работал с исполнителем кантри-музыки, имеющим все задатки для того, чтобы стать настоящей суперзвездой. У него были исключительный талант и привлекательная внешность, однако он позволил внешнему шуму вмешаться в его творчество и подорвать его потенциал. В данном случае шум предстал в виде интернет-троллей, которые неустанно преследовали его в социальных сетях. Любой, у кого есть хоть капля славы, может сказать вам, что в наши дни такой тип преследования является привычным делом, однако музыкант совершил фатальную ошибку — он вступил с ними в переписку. Никогда не вступайте в переписку с троллями! Как только он погряз в общении с этими людьми, он прошел точку невозврата, и когда оглянулся вокруг, то увидел, что его карьера превратилась в тлеющую кучку пепла. Он просто не смог заглушить этот пагубный шум и жестоко поплатился за это. Когда я обсуждал с доктором Филом эту тему, он сказал мне: «Если ты валяешься со свиньями в грязи, ты неизбежно испачкаешься, и свиньям это нравится!»

За последние несколько лет моя жизнь стала более публичной, и все больше людей оставляют мне свои комментарии в интернете. Постоянное пребывание на виду является для меня новым опытом — до недавнего времени я работал исключительно за сценой. Но даже тогда меня постоянно окружал шум. Теперь, когда моя жизнь и работа стали достоянием общественности, этот шум стал еще громче и сильнее. И когда ваших ушей достигает шум от людей, с которыми вы не знакомы, помните, что вы им ничего не должны — вам не нужно читать, что они пишут, и уж точно не нужно им отвечать. Оставайтесь сконцентрированным на собственных целях!

КАК РАСПОРЯДОК ДНЯ МОЖЕТ МЕШАТЬ ВАШЕМУ ПРОГРЕССУ

Ваши повседневные действия, и в особенности утренний распорядок, могут либо способствовать, либо мешать проявлению вашей истинной сущности. Внеся даже незначительные изменения, вы можете создать для себя новый ежедневный распорядок и ритм, который будет в огромной мере помогать вам в продвижении к Лучшему Я.

Я всегда говорю: улыбнитесь новому дню, вместо того чтобы ждать, пока он улыбнется вам. Заведите перед сном будильник и пообещайте себе, что, проснувшись, вы встретите и проживете этот день с добрыми намерениями.

НАСЛАЖДАЙТЕСЬ ВАШИМ УНИКАЛЬНЫМ ПУТЕШЕСТВИЕМ

Время от времени мы все попадаем в ловушку желания сравнить себя с кем-то другим. В современном обществе, помешанном на социальных сетях, кажется, существует больше, чем когда-либо прежде, способов сравнить нашу жизнь с жизнью других людей. Например, я могу открыть страницу интернета и сравнить себя с другими лайф-коучами — теми, у кого намного больше подписчиков и кто выступает по всей стране, —