

# СОДЕРЖАНИЕ

От автора.....	9
Введение.....	11
Мой злейший враг.....	13
Почему мы не хотим перестать.....	16
Другие тоже не хотят, чтобы мы перестали.....	17
Секрет, о котором вам никто не расскажет.....	21
От чего же нужно отказаться.....	22
Что вас сдерживает.....	23
Как эта книга поможет вам.....	25

## Часть 1. Валуны

Глава 1. Перестаньте... быть пассивным.....	29
Активный и пассивный подход.....	33
Внешние и внутренние факторы.....	37
Возвращение контроля.....	40
Как выйти из-под влияния.....	43
Развивайте самоосознание.....	44
Правило 15 минут.....	46
Вербальные ловушки.....	48
Активные размышления.....	54
Почему пассивное поведение — это первое, с чем не стоит мириться.....	56

Глава 2. Перестаньте... позволять страху управлять вами.....	59
Чего вы на самом деле боитесь.....	61
<i>Неудача</i> .....	61
<i>Успех</i> .....	62
<i>Отказ и осуждение</i> .....	64
Почему это так сильно пугает вас.....	65
Переосмысление страха.....	67
<i>Переосмысление страха неудачи</i> .....	69
<i>Переосмысление страха перед успехом</i> .....	70
<i>Переосмысление страха отказа и осуждения</i> .....	71
Преодоление страха.....	74
Правда о страхе .....	77

## **Часть 2. Камни среднего размера**

Глава 3. Перестаньте... мириться с краткосрочным мышлением.....	81
Почему вы саботируете долгосрочные достижения.....	82
Как отказаться от краткосрочного мышления.....	85
Контроль над повседневными микродействиями.....	88
Подготовка к долгосрочным целям .....	90
Как подходить к принятию серьезных решений.....	93
Правда о краткосрочном мышлении.....	96
Глава 4. Перестаньте... заикливаться на будущем.....	99
Излишняя фиксация на том, что может пойти не так.....	100
Придумывание будущих проблем.....	103
Заикливание на будущем.....	106
1. Движение от обратного.....	108
2. Зная конечный результат, определите, какой первый шаг нужно сделать .....	109
Вспомните, через что вы прошли.....	112
Глава 5. Перестаньте... сравнивать себя с другими.....	115
Что пытается внушить вам реклама.....	116

Не отстать ни от кого в социальных сетях.....	119
Действительно ли вы хотите того, чего хотите.....	121
Попытки подражать своим героям.....	123
Почему сравнение разрушает счастье.....	124
Как отказаться от сравнения с другими.....	126
<i>Что провоцирует сравнения</i> .....	127
<i>Определите, чего вы хотите на самом деле</i> .....	131
<i>Воспользуйтесь эффектом туннельного зрения</i> .....	133
<i>Как перестать беспокоиться</i> .....	137

### **Часть 3. Маленькие камешки**

Глава 6. Перестаньте... заниматься самобичеванием.....	141
Стремление быть идеальным.....	143
Игнорирование своих достижений.....	148
Оценка своей значимости только по успехам.....	150
Принятие критики близко к сердцу.....	152
Общая картина.....	156
Глава 7. Перестаньте... откладывать свое счастье.....	161
Что мешает быть счастливым прямо сейчас.....	163
Что же такое счастье.....	167
Три шага к счастью.....	169
Зачем нам нужно счастье прямо сейчас.....	176
Что дальше.....	179
Об авторе.....	181
Благодарности.....	183



## ОТ АВТОРА

В этой книге я привожу примеры из практики работы со своими клиентами, которые помогают лучше понять некоторые проблемы и показать, как изменить собственную жизнь. Хотя они основаны на реальных событиях, все имена изменены по соображениям конфиденциальности.

Чтобы добиться успеха, вы можете воспользоваться дополнительными ресурсами.

Скачайте их бесплатно по ссылке:

**[www.byronmorrison.com/bonuses](http://www.byronmorrison.com/bonuses)**



## ВВЕДЕНИЕ

Вы заметили, что в наши дни книги по самосовершенствованию построены практически одинаково? Все они предлагают ту или иную модификацию следующего процесса:

1. Оцените свое состояние в текущий момент и определите, что вас беспокоит, мучает или является проблемой. Возможно, у вас избыточный вес, вы перегружены работой, не справляетесь с обязанностями или не можете реализовать свой потенциал (или все вместе!).
2. Решите, что бы вы хотели иметь в итоге. (Быть стройным, спокойным, богатым, привлекательным и т. д.)
3. Определите, что нужно делать для перехода из текущего состояния в желаемое. (Обычно в соответствии с планом, стратегией или инструкциями автора книги или создателя программы.)
4. Делайте это столько, сколько потребуется, чтобы добиться результатов.
5. И наслаждайтесь своим прекрасным телом, состоянием духа, карьерой и/или отношениями, о которых можно только мечтать.

Кажется просто, верно? Одна только загвоздка: это не работает. Во всяком случае, в долгосрочной перспективе.

Вот почему, несмотря на благие намерения, большинство людей, пытающихся пройти по этому пути, не добируются успехов. Конечно, вначале они загораются, полагая, что тот или иной курс, книга или задача быстро приведут их к успеху. Однако вскоре мотивация иссякает и начинается рутинная работа. И что происходит затем? Люди теряют первоначальный импульс, топчутся на месте и впадают в уныние... по крайней мере до тех пор, пока не найдут следующий курс, книгу или задачу, которая снова увлечет их.

Поднимите руку, если это вам знакомо. Уверен, что вы это сделали. Но почему мы так поступаем? Почему попадаем в бесконечный цикл воодушевления и уныния? Почему мы стабильно не достигаем тех результатов, которые гуру обещают нам? Почему мы снова и снова терпим неудачу в борьбе с избыточным весом, в попытках заработать больше денег или наладить более глубокие отношения? Большинство гуру говорят, что мы просто недостаточно усердны, не слишком упорны или не очень хотим добиться результата. Иногда это правда... но в большинстве случаев совершенно не так.

Хотите знать настоящую причину? *Мы сами мешаем себе* и саботируем собственные намерения. Учтите, самосаботаж не то же самое, что недостаточное усердие или желание. Большинство людей, которые занимаются самосаботажом, — настоящие трудяги, действительно стремящиеся изменить жизнь. И нередко они очень близки к достижению своих целей и желаний, однако никогда



не доводят начатое до конца, иногда даже не осознавая, что творят. Но именно этим они и занимаются. А затем, еще больше усугубляя положение, пытаются повторить то же самое. Каков результат? Люди просто встают у себя на пути.

## Мой злейший враг

В 2014 году я оказался в тупике. У меня был избыточный вес, я страдал от выгорания и безвыходной ситуации на работе, которая убивала меня. Каждый день превращался в битву за выживание. Чтобы справиться с происходящим, в выходные я налегал на Jack Daniels и еду из ресторана быстрого питания. Не то чтобы я не хотел меняться сам или менять ситуацию. У меня были огромные цели и мечты. Я хотел делать что-то важное, помогать другим, но при этом был своим злейшим врагом, саботируя все, от отношений до здоровья, профессионального успеха и счастья. Самое ужасное, я точно знал, что нужно делать для изменения положения. Но вместо того, чтобы действовать, я откладывал все на потом, терял мотивацию и не предпринимал усилий, которые могли бы вытащить меня из ямы. Например, я откладывал запуск собственного бизнеса, потому что не все было *идеально*. Я разрушал отношения, потому что внутренние барьеры не позволяли мне допустить кого-то в свою жизнь, и накручивал себя из-за того, что срывался с диеты. Говоря откровенно, я чувствовал себя настолько потерянным и подавленным, что впал в депрессию и не хотел выходить из дома.

На этом этапе большинство гуру начинают рассказывать о некоем переломном моменте в своей жизни, который вывел их из кризиса. Это может быть потеря близкого человека, банкротство, развод или серьезное заболевание. Проблема в том, что у меня уже был один из таких звонков, но я все равно продолжал спать. Несколько лет назад рак у моего отца показал, как быстро жизнь может измениться к худшему. Это стало для меня сигналом, который показал, что пора меняться. Но, несмотря на обретенное стремление перевернуть свою жизнь, мне удалось каким-то образом все испортить. Это было очень обидно, ведь я точно знал, что нужно делать, но продолжал ходить по кругу: начинал вносить изменения, но быстро останавливался или сдавался при первых признаках неудачи. Так что, несмотря на благие намерения, на протяжении следующих нескольких лет я не добился практически ничего. В конце концов до меня дошло: нет смысла повторять одно и то же в надежде, что изменения произойдут сами по себе. Поэтому я просто перестал это делать.

Прежде чем вы схватитесь за голову, позвольте мне прояснить ситуацию: я не отказался от своей жизни, своих целей, своих мечтаний или желания изменить происходящее со мной. Я не смирился с жизнью посредственности, не сдался и не пал духом.

Я перестал перестраховываться.

Я перестал бояться неудач.

Я перестал беспокоиться о том, что другие подумают обо мне.

Я перестал пытаться быть идеальным.

Я перестал придумывать оправдания своей неспособно-  
сти достичь успеха.

Я перестал откладывать свое счастье.

И вот что удивительно: это сработало. Отказавшись от этих вещей, я наконец смог изменить свою жизнь. Вот уже несколько лет я успешно поддерживаю здоровый вес, мои отношения стали более крепкими, а жизнь перестала напоминать вечную борьбу. Я также создал бизнес, кото-  
рый приносит мне эмоциональное и финансовое удовле-  
творение, написал несколько бестселлеров и впервые могу сказать, что действительно счастлив. Я работаю с кли-  
ентами со всего мира и вижу, с какими проблемами они сталкиваются и как их преодолевают. Этот опыт в соче-  
тании с более чем 10-летними исследованиями позволил мне понять, что на самом деле человеку нужно для ре-  
ализации его потенциала. И теперь я, опираясь на полу-  
ченные знания, хочу помочь вам преодолеть себя и стать хозяином собственной жизни.

### **Попробуйте перестать...**

Нет, не жить той жизнью, которая вас привлекает, или стремиться к мечте, которую вы лелеяли годами, а мириться с тем, что на самом деле мешает вам двигаться вперед. *Попробуйте перестать мириться со всем, что мешает вам жить так, как вы хотите.*

Если это выглядит слишком просто, то потому, что это действительно так. Но просто не значит легко. Как-никак, вам, возможно, придется оставить то, чего вы придерживались большую часть своей жизни. Мы обсудим, что

именно это может быть, чуть позже. Но прежде, чем вы задумаетесь о том, что стоит перестать, нужно смириться с необходимостью отказа. И здесь есть две стороны: внутренняя и внешняя.

## Почему мы не хотим перестать

Самая серьезная *внутренняя* проблема намерения перестать что-либо делать заключается в том, что это борьба с самим собой. Наш мозг в силу своего устройства хочет, чтобы мы продолжали делать привычные вещи. Этот базовый режим его функционирования восходит к началу существования человечества. Во времена пещерных людей все сводилось к выживанию. Тогда хороший день означал, что человеку удалось отыскать убежище, добыть пищу и не попасть в когти дикого зверя. Хотя общество сильно изменилось с тех пор, наш мозг развивался гораздо медленнее. Конечно, у него теперь есть много функций более высокого уровня, но его базовый режим остался прежним и по-прежнему нацелен на сохранение жизни любой ценой. Другими словами, наш разум отдает приоритет выживанию, а не счастью, прогрессу, радости или успеху.

Исходя из этого, когда вы пытаетесь сделать что-то новое — даже то, что, на ваш взгляд, способствует успеху, счастью или достижению целей, — мозг, по сути, кричит: *«Не делай этого! Оставь все как есть!»* Даже если вы не удовлетворены тем, что происходит в жизни, мозгу комфортнее иметь дело с уже известным. В конце концов, вы худо-бедно пережили произошедшее, независимо от того,

с какими трудами и сложностями. По этой логике, то, что есть сейчас, намного безопаснее любого нового.

Это объясняет, почему, когда вы пытаетесь выйти за пределы привычного, мозг говорит вам, что это не работает. Время не то. Вы еще не готовы. Вы не будете выглядеть так же хорошо, как другие. Это также объясняет, почему, стоит вам столкнуться с неудачами или трудностями, мозг тут же говорит, что вы не справитесь. Что это слишком сложно. Что люди смеются над вами. Или что раньше все было не так уж и плохо.

Другими словами, вы сами становитесь преградой у себя на пути, потому что мозг стремится сохранить все как есть. Те же самые отношения. Тот же вес тела. Тот же уровень благосостояния, счастья, радости и успеха. Неважно, насколько сильно вы хотите изменить свою жизнь, мозг воспринимает изменения как угрозу и делает все возможное, чтобы отговорить вас от них. Как мы увидим далее, он добивается этого, заставляя вас цепляться за знакомые, комфортные мысли и убеждения, которые кажутся безопасными, но на самом деле не дают вам двигаться вперед. Именно поэтому вам не удастся изменить жизнь, пока вы не откажетесь от привычного мышления. Покуда вы этого не сделаете, мозг, забитый негативными мыслями, будет делать все возможное, чтобы удержать вас на месте.

## **Другие тоже не хотят, чтобы мы перестали**

Самая большая *внешняя* проблема намерения перестать делать что-либо заключается в том, что сама эта идея практически повсеместно выставляется в негативном свете

и осуждается. Особенно с учетом привычных мотивационных клише типа «продолжай бороться», «никогда не сдавайся» и «будь активнее». В результате складывается впечатление, что отказ — это проигрыш, неудача, выход из игры. Это признание поражения в мире, где если ты не победитель, то ты никто. Как следствие, еще больше усиливается неосознанный страх перед тем, что новый подход или изменение направления вызовет критику со стороны окружающих. В самом деле, что они подумают, если вы перестанете двигаться к тому, чего хотели или над чем бились годами? Одного лишь потенциального осуждения достаточно, чтобы заставить вас смириться с существующим положением.

Именно поэтому я оставался на работе, которая разрушала меня. Что еще хуже, когда я сказал друзьям, что хочу запустить свой бизнес, они посмотрели на меня как на сумасшедшего. И эта ситуация не уникальна. Я знаю множество людей, которые занимаются нелюбимым делом, но ничего не меняют из-за боязни осуждения. Мысль о необходимости что-то изменить наталкивается на внутреннее сопротивление — мы словно убеждаем себя в том, что лучше оставаться несчастным, чем видеть неодобрение других.

В действительности многих устраивает то, что вы находитесь в своем нынешнем состоянии. Если вы не перестаете мириться с тем, что сдерживает вас, то и им не приходится бороться с нежеланием отказываться от собственных ограничителей. Заставляя вас жертвовать своим развитием, мечтами и т. п., они вовсе не обязательно действуют злонамеренно. Вспомните хотя бы того друга, который, когда вы сидите на диете,

говорит: «Съешь печенье, ничего страшного». Они не понимают вашего желания измениться, потому что сами не хотят меняться (а если и хотят, то считают это делом безнадежным). Кроме того, страдание любит компанию, поэтому другим проще смириться со своим положением в жизни или оправдать свои действия, если вы застряли вместе с ними.

Внешняя проблема намерения перестать делать что-то усугубляется еще больше всякими гуру самопомощи, которые твердят, что *никогда не надо отступать...* поскольку это может означать прекращение работы с ними! Хотя они и говорят о стремлении привести вас к успеху, никто из них не посоветует делать то, что может лишить их ваших платежей. В конечном счете ваш успех плохо сказывается на их бизнесе. Им нужно, чтобы вы добивались результатов достаточно долго и могли удостоверить в эффективности их советов, но не настолько долго, чтобы это привело к долгосрочным изменениям. Тогда, сбившись с пути, вы будете винить во всем себя и возвращаться к ним, чтобы получить следующую порцию рекомендаций.

Я говорю это не для того, чтобы выставить в плохом свете других коучей и инструкторов. Дело в том, что меня самого учили таким приемчиком. Когда я осваивал профессию фитнес-тренера, нам рекомендовали использовать сложные упражнения, которые клиенты не могут выполнять самостоятельно. Включая в комплекс движения, требующие помощи инструктора, вы создаете чувство зависимости, и клиенты начинают полагаться на вас и считать, что не могут достигать успехов самостоятельно. Это идеальная стратегия для того, чтобы

заставить клиентов возвращаться к вам месяц за месяцем. Именно так коучи и консультанты — гуру, о которых я говорил, — зарабатывают большую часть своих денег. Они вынуждают клиентов возвращаться, даже если то, чему они учат, уже не является оптимальным или даже полезным.

Мне лично такой подход совершенно не нравится. Это неэтично, это бесполезно, это классический пример обещания того, чего ты не можешь предоставить, и вообще просто *неправильно*. Поэтому я решил, что никогда не буду работать таким образом, даже под угрозой потери денег в краткосрочной перспективе. Вот почему мой подход всегда был ориентирован на самодостаточное развитие. Я считаю, что нужно учить людей делать все самостоятельно, без посторонней помощи после определенного момента. Конечно, бывает, что люди ценят внешний контроль и нуждаются в дополнительной поддержке, поэтому у меня есть клиенты, которые работают со мной уже многие годы. Но они остаются со мной потому, что это помогает им развиваться, а не потому, что они зависят от меня и без моего надзора теряют правильное направление.

На мой взгляд, любой может добиться результатов за 90 дней, но говорить о том, что это сработало, можно, только если вы продолжаете поддерживать эти результаты спустя пять лет. Поэтому все, чем я буду с вами делиться, нацелено на внесение долгосрочных изменений в жизнь. Надеюсь, сказанное успокоит вас, если вы опасаетесь найти в моем лице одного из тех гуру, о которых я так много разглагольствовал.



## Секрет, о котором вам никто не расскажет

Открою вам один секрет, о котором гуру не знают и никогда не расскажут: на самом деле ключом к успеху является умение вовремя отказаться.

Большинство людей считают Томаса Эдисона примером изобретательности и настойчивости, и это, безусловно, справедливо. Но есть еще кое-что, получавшееся у него очень хорошо: он умел отказываться. Вы, безусловно, слышали его знаменитую фразу: «Я не провалился 10 000 раз, а нашел 10 000 способов, которые не работают». Иными словами, он отказался от 10 000 подходов, прежде чем нашел тот, который сработал.

Или возьмем Илона Маска. Независимо от того, что вы думаете о нем как о человеке, его влияние на мир неоспоримо. Тем не менее на протяжении своей карьеры он не раз терпел эпичные провалы. Например, с PayPal, которая в какой-то момент была признана худшей бизнес-идеей года. Но вместо того, чтобы бросить эту затею, он отказался от первоначальной идеи PayPal как системы обеспечения безопасности мобильных устройств и превратил ее в виртуальный кошелек, которым она является сегодня.

Оба новатора могли бы продолжать делать то же самое в надежде, что первоначальная идея в конечном счете приживется. Но они отказались от того, что не работало, и осознали, что повторение одних и тех же действий и надежда на чудо не только непродуктивны, но и никогда не приведут к желанной цели. Они не просто отказались от того, что делали, а перестали беспокоиться об оценках, критике и упреках других и сосредоточились на своих целях. Иными словами, отгородились от мира и внешних

факторов, отвлекающих внимание. Вот почему им удалось добиться успеха.

На самом деле любой успешный человек много от чего отказывается. Он отказывается от стратегий и подходов, которые не приносят результатов. Он отказывается от нежелательных идей и целей. Он отказывается от негативных чувств и страхов, которые его сдерживают. Он отказывается от всего, что мешает сделать жизнь такой, какой хочется.

Те, кто застревает в саморазрушении, часто делают это из-за нежелания от чего-то отказаться. Это может быть подход к выполнению работы, стратегия в бизнесе, метод похудения или решения проблем. Они повторяют одни и те же действия, а потом винят себя в неудачах. Как уже говорилось, я страдаю этим точно так же, как и другие. В течение многих лет я вертелся в этом беличьем колесе в уверенности, что еще немного усердия — и все получится.

Только безумец может вновь и вновь делать одно и то же в надежде получить другой результат. Если вы действительно хотите двигаться вперед, вам нужно отказаться от всего, что сдерживает, и начать делать что-то другое.

## **От чего же нужно отказаться**

Как я уже говорил, существуют определенные модели мышления и установки, к которым мозг упорно склоняет вас. Помните, он хочет, чтобы вы были в безопасности, и потому старается заставить вас оставаться прежним и принимать существующее положение вещей. Именно

поэтому вам периодически приходится бороться с собой, решая, что выбрать: то, к чему вы стремитесь, или тот образ жизни, к которому вас призывает внутренний голос. Подсознательно мы склоняемся ко второму: это легко, это знакомо, это ваше, это больше времени в постели, это меньше времени на изучение чего-то нового, это отсутствие дискомфорта из-за встречи с неизвестным.

Смотрите на эти модели поведения как на мешок с камнями на спине, который мешает вам во всем, что вы делаете, и затрудняет рост или изменения. Процесс, который я предлагаю вам в этой книге, позволяет избавиться от этих камней один за другим. Сбрасывая их, вы будете чувствовать облегчение на каждом этапе, пока не расстанетесь с последним камнем и не сможете путешествовать налегке.

## Что вас сдерживает

На мой взгляд, существует семь основных установок, от которых необходимо отказаться, чтобы добиться желаемых результатов в жизни.

1. Пассивное поведение: *«Я не могу контролировать то, что происходит».*
2. Страх: *«А если я провалюсь? Или еще хуже — если я добьюсь успеха?»*
3. Краткосрочное мышление: *«Я хочу покоя сейчас больше, чем успеха в будущем».*
4. Заикливание на будущем: *«Мои цели настолько далеки, что потребуется вечность для их реализации».*

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)