

Крису, Соьер, Кендалл и Окли

Содержание

Глава 1. Вы заслуживаете жизни в стиле «Дай пять!»	9
Глава 2. Научно доказано: это работает	25
Глава 3. У меня несколько вопросов	45
Глава 4. Зачем я мучаю себя?	61
Глава 5. Что со мной не так?	81
Глава 6. Откуда берется эта негативная чушь?	93
Глава 7. Почему я повсюду вижу сердечки?	109
Глава 8. Почему им всем живется так легко, а мне нет?	127
Глава 9. Не проще промолчать?	143
Глава 10. Что, если я начну... завтра?	163
Глава 11. Нравлюсь ли я?	185
Глава 12. Почему я всегда все порчу?	201
Глава 13. А точно ли я справлюсь?	213
Глава 14. Возможно, это вам читать не захочется ...	227
Глава 15. В конце концов все обретет смысл	249
<i>Погодите-погодите... Это еще не все!</i>	258
<i>Подарок от Мел</i>	267
<i>Благодарности</i>	277
<i>Библиография</i>	281
<i>Об авторе</i>	291

Вы заслуживаете жизни в стиле «Дай пять!»

Позвольте рассказать о том, как недавно я совершила настоящее, хотя, на первый взгляд, и незатейливое открытие. Я назвала его «Дай пять!». Речь идет о привычке, которая поможет вам наладить отношения с самым важным человеком в жизни — с самим собой. Я собираюсь поделиться с вами моей историей, данными исследований и показать, как с помощью одной-единственной привычки вы тоже сможете изменить свою жизнь.

Все началось однажды утром. Стоя в ванной, я чистила зубы, а когда переключилась на отражение в зеркале, то резко ощутила сильное недовольство собой. *Бр-р-р.*

Я начала придирчиво перебирать причины нахлынувшей неприязни: темные круги под глазами, выпирающий подбородок, правая грудь (она у меня меньше левой), дряблая кожа на животе. И понеслось как по накатанной. *Я выгляжу просто ужасно. Нужно больше двигаться. Ненавижу свою шею...* Каждая новая мысль заставляла меня чувствовать себя еще хуже. Я взглянула на часы: моя первая Zoom-конференция должна была начаться уже через 15 минут. *Надо вставать пораньше!* Затем я вспомнила о приближающемся дедлайне. О сделке, которую нужно

закрыть сегодня. О письмах и сообщениях, на которые надо ответить. О собаке, которую еще никто не выгулял. О папиной биопсии. Обо всем, с чем нужно помочь детям. На меня разом навалилась страшная усталость, хотя я еще даже лифчик не надевала и не притрагивалась к кофе.

Бр-р-р.

Все, что мне было нужно тем утром, — это заварить себе кофейку, завалиться перед телевизором и забыть обо всех делах и проблемах... Но я же прекрасно понимала, что так делать не стоит. Я отдавала себе отчет, что волшебник не прилетит и не решит одним махом мои проблемы, не закончит мои проекты, не сходит вместо меня на тренировку и не возьмет на себя трудный телефонный разговор.

Короче говоря, мне чертовски хотелось отдохнуть от собственной жизни

Последние несколько месяцев выдались просто адскими. Стресс не отпускал меня ни на минуту. Целиком, без остатка я была поглощена заботой обо всех и вся. Но кто заботился обо мне? Уверена, вы меня понимаете. В такие моменты, когда объем задач нарастает как снежный ком, а сил остается все меньше, ситуация легко может выйти из-под контроля. Я остро нуждалась в ком-нибудь, кто сказал бы мне: *«Я понимаю, как тебе тяжело. Ты заслуживаешь лучшего. Это просто несправедливо... Но если кто и может справиться с этим, то только ТЫ!»*. Вот что я хотела услышать. Мне позарез нужны были поддержка и ободрение. И, хотя я считаюсь одним из самых успешных мотивационных ораторов в мире, в тот раз я так и не смогла придумать, что же сказать самой себе.

Не знаю, что на меня нашло и почему я сделала то, что сделала. По какому-то наитию, стоя в одних труси-

ках перед зеркалом, я вдруг подняла руку, приветствуя свое усталое отражение. Я словно пыталась сказать себе: *«Эй, там, я тебя вижу. Я вижу тебя и люблю. Давай, Мел, ты справишься»*.

Продолжая движение рукой, я вдруг осознала, что даю пять. Сама себе. Узнаваемый, недвусмысленный и такой же обыденный, как рукопожатие, жест. В своей жизни каждый из нас бесчисленное число раз давал кому-нибудь пять. В этом есть что-то до пошлости банальное. Однако факт остается фактом: я стояла там почти голышом, еще не приняв свою дозу кофеина, и, опираясь на раковину, давала пять своему отражению. Не произнеся ни слова, я сказала себе ровно то, что мне так необходимо было услышать. Этим жестом я убеждала себя, что смогу справиться с чем угодно. Я подбадривала женщину в зеркале, помогала ей поднять голову и идти вперед. В тот момент, когда моя рука коснулась зеркала и соединилась с отражением, я внезапно почувствовала прилив сил. *Я не одинока. У меня есть Я*. Простой жест стал проявлением доброты к самой себе. Это было именно то, в чем я нуждалась и чего заслуживала.

В тот же миг я ощутила, как стало легче дышать. Я расправила плечи и невольно улыбнулась. Давать пять самой себе — что может быть более нелепым? Но при этом выглядела я уже не такой уставшей, чувствовала себя не такой одинокой, а список предстоящих дел уже не казался таким пугающим. Жизнь закрутилась, и день пролетел в трудах.

На следующее утро по сигналу будильника на меня вновь обрушились проблемы и хлопоты. Я встала, убрала постель, зашла в ванную и увидела свое отражение. *Привет, Мел!* Не успев еще ни о чем подумать, я улыбнулась и машинально дала самой себе пять. Проснувшись на третье утро, я поняла, что уже *с нетерпением жду* встречи со своим

отражением. Знаю, как глупо это звучит, но все обстояло именно так. Я застелила постель чуть быстрее обычного и направилась в ванную с таким энтузиазмом, какого, вообще говоря, не должно быть у нормального человека в 6:05 утра.

Я словно спешила на встречу с другом

Позже в тот день я задумалась о том, в каких жизненных ситуациях мне обычно давали пять. Конечно, это были моменты, связанные с командными видами спорта, которыми я занималась в юности. Мне припомнились забеги, в которых я участвовала с подругами, и бейсбольные матчи — зрители на стадионе разом давали друг другу пять, если счет на табло менялся в пользу «Ред Сокс». Другим я давала пять, когда они получали повышение, разрывали токсичные отношения или выигрывали в покер.

И тут я вспомнила один из самых ярких моментов в своей жизни — участие в Нью-Йоркском марафоне 2001 года, который проводился спустя всего два месяца после террористической атаки 11 сентября на башни-близнецы, унесшей жизни 2977 человек.

Вдоль всего маршрута длиной 42 километра, петлявшего по пяти районам Нью-Йорка, тротуары были заполнены зрителями, а из окон окрестных домов развевались американские флаги.

Если бы не люди, которые стояли вдоль марафонской трассы, болели за меня и постоянно давали мне пять, я бы ни за что не справилась. В одиночку я совсем не такая выносливая. Мне порой достаточно подняться с покупками на второй этаж, чтобы выбиться из сил. Незадолго до марафона я родила второго ребенка (старшему еще не испол-

нилось и трех лет), вкалывала полный день, и моя подготовка к забегу оставляла желать лучшего. Черт, да у меня даже кроссовки были еще не разношены! Но я всю жизнь мечтала пробежать этот марафон и, когда появилась такая возможность, решила во что бы то ни стало осуществить мечту. На трассе у меня столько раз подгибались колени, мочевой пузырь чуть не лопнул, а ум твердил: *«Нет. Ты это не осилишь. Ни за что»*. На дистанции были этапы, когда я уже просто не могла бежать и едва ковыляла. *Почему я не тренировалась усерднее? Почему не купила кроссовки заранее?* На двадцатом километре я заявила волонтерам, раздающим воду, что хочу сойти с дистанции, но они даже слушать меня не стали: *«Сойти? Сейчас? Но ведь ты уже столько пробежала!»* Их уверенность заглушила во мне сомнения, и я двинулась дальше.

Вы намного сильнее, чем думаете

Я смогла пробежать этот марафон лишь благодаря поддержке, которую встречала на протяжении всего пути. Если бы я слушала свой внутренний голос, то сдалась бы уже на середине: мозоли на ногах полопались и каждый шаг отзывался адской болью. Но мне было невероятно приятен тот факт, что за меня болеют. Именно это и помогло собрать волю в кулак и продолжать двигаться. Люди давали мне пять, и с каждым новым шлепком моя вера в то, что я смогу совершить невозможное, росла.

Другие марафонцы постоянно обгоняли меня, я то и дело впадала в уныние, и только эти шлепки ладонью о ладонь не давали мне сдаться. А все потому, что дать пять — это не просто хлопнуть кого-нибудь по ладони. Это акт передачи энергии и уверенности другому человеку. Он про-

буждает в другом нечто, помогает вспомнить то, о чем тот подзабыл. Всякий раз, давая мне пять, люди словно говорили этим: «Я верю в тебя». И я сама начинала верить в себя, в свои силы. Так, продвигаясь вперед шаг за шагом на протяжении шести часов, я наконец достигла финишной черты, а вместе с ней и своей цели.

Размышляя о том, какой удивительной силой обладает это незамысловатое «Дай пять!» от совершенно незнакомого тебе человека, легко заметить сходство между марафоном и жизнью. И там, и там мы имеем дело с длинной дистанцией, вознаграждением, вызовом и очень часто с преодолением боли. А теперь представьте, что каждое утро, едва проснувшись, вы начинаете с притока энергии и с поддержки, которую получает марафонец от зрителей, дающих ему пять.

Остановитесь на минутку и подумайте вот о чем: каким образом самокритичность помогает вам в жизни?

Что, если перевернуть эту привычку, поставить ее с ног на голову и начать вместо самокритики подбадривать себя — каждый день, каждую неделю, каждый год, продвигаясь шаг за шагом к своим целям? Только представьте, что вы являетесь своим собственным фанатом, поклонником и вдохновителем! Вообразить такое довольно сложно, правда? Хотя должно быть наоборот.

Ответьте честно: *как часто вы по-настоящему болеете за себя?*

Держу пари, вы ответите так же, как ответила когда-то я: почти никогда.

Но *почему* это так? Если любовь, поддержка и ободрение настолько желанны и помогают нам двигаться к цели, почему бы не дать их самим себе?

Наденьте кислородную маску сначала на себя

Я слышала это выражение миллион раз, но никогда не понимала, как можно приложить его к повседневной жизни. Лишь дав пять своему отражению, я прозрела: чтобы обеспечить себя «кислородом» в первую очередь, нужно попросту начать поощрять и подбадривать самого себя. Ведь именно это вы делаете для всех прочих.

Только подумайте, как здорово вы умеете возносить хвалы и оказывать поддержку другим. Вы так искренне болеете за свою команду, так пристально следите за любимыми актерами, музыкантами и разнообразными лидерами мнений. Вы покупаете билеты на их выступления, аплодируете им на матчах и концертах, следуете их рекомендациям, пополняете свой гардероб рекламируемой ими одеждой и внимательно следите за их достижениями, будь то Суперкубок или «Грэмми».

Ничуть не хуже у вас выходит поддерживать и хвалить своих близких — партнеров, детей, друзей, родственников, коллег. Вы планируете вечеринки к дням рождения членов своей семьи и остаетесь после работы, чтобы помочь коллеге, которая не успевает к дедлайну. Вы охотно делаете комплимент подруге, обновившей фото профиля на сайте знакомств (*«Выглядишь шикарно!»*), и поддерживаете ее попытку заработать продажей пищевых добавок (*«Я возьму сразу на год»*). Вы готовы поддержать любого в его стремлении реализовать свои цели и мечты, даже ту женщину, которую впервые встретили сегодня на занятиях по йоге. Инструктор лишь упомянул о курсе подготовки преподавателей, а вы тут как тут: *«Хотите пойти? Идите непременно! Ваша поза собаки просто бесподобна!»*

Но, когда нужно похвалить и поддержать самого себя, вы не просто отлыниваете — вы делаете все с точностью до наоборот. Вы начинаете выговаривать себе. Вы придирчиво изучаете свое отражение и цепляетесь к каждой мелочи. Вы разносите себя в пух и прах, а заодно свои планы и мечты.

Вы готовы пойти на все ради других, но ничегошеньки не хотите сделать ради себя.

Пришло время дать себе поддержку, которая вам так необходима и которую вы заслуживаете

Самоуважение, чувство собственного достоинства, способность любить себя и уверенность в своих силах — все эти качества формируются внутри нашего «я». Вот почему я предлагаю по утрам приветствовать самого себя, давая пять своему отражению. Этот простейший жест требует осознания и ежедневной практики, пока не войдет в привычку. И это только начало.

Далее вы узнаете о десятках хитростей, как сделать самоощереение и самоподдержку своей привычкой. Опираясь на данные исследований, личные истории и результаты, которых добились люди из разных уголков мира (с некоторыми из них вы познакомитесь на страницах книги), я покажу вам, как можно взять свою жизнь под контроль, ежедневно давая себе пять всевозможными способами. Привычка «Дай пять!» — не просто однообразное повторяющееся действие. Это целостный подход к жизни. Это проверенный на практике образ мышления. Это мощный инструмент, способный перепрограммировать ваши подсознательные установки.

Вы научитесь отлавливать у себя в голове мысли и убеждения, которые создают препятствия на вашем жизненном пути, такие как чувство вины, ревность, страх, тревога или неуверенность. И что еще важнее, вы научитесь трансформировать их в новые мысли и модели поведения, которые воодушевляют и помогают двигаться вперед. И конечно же, я покажу, как это делается, разложу все по полочкам, приведу результаты исследований, доказывающих эффективность предложенных инструментов, и даже буду каждый день лично поддерживать вас, о чем расскажу подробнее чуть дальше.

Привычка «Дай пять!» — это нечто большее, чем умение просыпаться счастливым, брать себя в руки, когда все плохо, или правильно настраиваться в ключевые моменты (об этом вы тоже прочтете в книге).

Вы начнете лучше понимать и укрепите самые важные отношения в своей жизни — отношения со своим «я». Из книги вы узнаете о своих важнейших потребностях и о том, как их удовлетворить. Кроме того, вы откроете для себя проверенные стратегии мышления, которые помогут справляться с *любыми* ситуациями, будь то успех или неудача, взлет или падение, а также научат никогда не терять веру в человека, которого вы видите всякий раз, подходя к зеркалу.

**От того,
как вы воспринимаете себя,
зависит то, каким вы видите мир**

Несложно догадаться, что в процессе написания этой книги я немало размышляла о привычке «Дай пять!». Возможно, даже несколько больше, чем нужно. Сейчас я отчетливо понимаю, что первую половину своей жизни

провела, постоянно придираясь к своему отражению или вовсе игнорируя женщину в зеркале. В этом есть ирония, учитывая то, чем я зарабатываю на жизнь.

Моя задача как одного из самых востребованных мотивационных ораторов в мире и автора бестселлеров заключается в том, чтобы дать вам инструменты и вдохновение, необходимые для жизненных перемен. Я верю в вас, и это дает ВАМ уверенность в самих себе. Когда я задумываюсь об этом, то понимаю, что всей своей работой я воплощаю смысл жеста «Дай пять!». Все, чем я делюсь с вами, — будь то живое выступление, книга, видеоролик на YouTube-канале, онлайн-курс или пост в соцсетях, — все мои действия направлены на то, чтобы донести до каждого простое послание: *«Я в тебя верю. Твои мечты имеют значение. У тебя все получится, главное — продолжай стремиться»*.

На протяжении многих лет я только тем и занималась, что давала людям пять.

Но, несмотря на это, я так и не научилась давать пять самой себе, оставаясь своим самым строгим критиком. Наверняка вы можете сказать о себе то же самое. Только недавно, когда я начала давать пять самой себе — сначала в зеркале, а потом и другими способами, все в моей жизни встало на свои места. Постепенно вы научитесь видеть и поддерживать самого себя, а от вашего внимания уже не смогут ускользнуть те моменты, когда руки только начинают опускаться. Это даст вам возможность быстро переключаться на более эффективные и оптимистичные стратегии мышления. Вместе с позитивным настроем вы сохраните мотивацию менять свою жизнь к лучшему. Когда в вашем энергетическом арсенале есть привычка «Дай пять!», вы способны свернуть горы.

Перестав ругать себя почем зря и начав подбадривать свое отражение, через некоторое время я обнаружила, что новая привычка является для меня чем-то большим,

нежели просто ободряющим жестом. Привычка «Дай пять!» серьезно повлияла на мою самокритичность. Она полностью изменила мой взгляд на мир. В моей жизни начались радикальные перемены. Тектонический сдвиг. Это был новый этап в отношениях с самым важным для меня человеком — с самим собой. Смена образа мысли и пересмотр собственных возможностей. Казалось бы, простая привычка полностью изменила все мое восприятие жизни.

Вот почему я решила написать эту книгу.

Пришло время поддержать самого себя

Задайтесь вопросом: как бы вам хотелось ощущать себя в каждом из аспектов своей жизни? Разве вам не хотелось бы чувствовать себя на пять? Чтобы и брак, и работа были на твердую пятерку? Разве плохо быть отличным родителем и таким же другом? Разве вы не жаждете быть замеченным и признанным? Разве не хотите чувствовать себя сильным и решительным, уверенно идущим вперед?

Конечно, хотите. Именно об этом моя книга: об уверенности в себе и о поощрении своего «я». Прочитав ее, вы сможете стать кем угодно и добиться чего угодно. Она запустит цепную реакцию. Она поможет сгенерировать начальный импульс, дать старт процессу самопоощрения, сформировать доверительные отношения с самим собой и с головой окунуться в поток радости.

Поддержка, поощрение и любовь — вот самые могущественные силы в нашем мире, а вы не позволяете себе к ним прикоснуться. И это касается не только вас. Мы все так делаем.

Возможно, вы очень стараетесь полюбить себя или как-то измениться, но все впустую. Или идете по головам

Дай пять!

и добиваетесь своего, но все равно не способны насладиться жизнью, потому что фокусируетесь лишь на том, что пошло не по плану. А может быть, ваше прошлое — это сплошная травма, или же вы сами не лучшим образом поступали с другими.

Оставьте прошлое в прошлом и признайте очевидную истину

Перед вами прекрасная жизнь. Прямо здесь и сейчас. Однако вы упорно не замечаете этого. В вашем распоряжении невероятное будущее, которое только и ждет, пока вы возьмете себя в руки и поможете ему воплотиться. Ваш главный союзник (он же группа поддержки и секретное оружие) смотрит на вас из зеркала, а вы его игнорируете. Если хотите играть по-крупному или просто стать счастливее, однажды вам придется проснуться и начать относиться к себе лучше, чем прежде. И такой момент жизнь предоставляет каждое утро, когда вы встречаетесь один на один со своим отражением.

Начать должны ВЫ

Если вы нуждаетесь в поддержке, признании, любви и оптимизме, все это вы должны дать САМИ СЕБЕ. Я абсолютно серьезно. Начать должны именно ВЫ. Если вы сами не поддерживаете себя, с чего это делать другим? Если вы сами, глядя на свое отражение, не считаете, что достойны любви, почему другие должны так думать? И кстати, к слову о других. Когда вы научитесь любить и поощрять себя, это пойдет на пользу всем вашим отношениям. Если вы способны относиться с любовью к себе, значит, друзей, коллег,

родственников, соседей и партнера вы тоже сможете поддерживать куда лучше. Ведь отношения с самим собой — это основа всех прочих отношений в жизни.

Небольшое предостережение

На первый взгляд может показаться банальным, глупым или странным давать пять самому себе. Но поверьте, серьезные исследования доказывают, что это не так.

Простой жест воздействует на ваше подсознание и нейронные связи на очень глубоком уровне. След, который он оставляет после себя, сохраняется намного дольше, чем отпечатки ладоней на вашем зеркале. Поначалу вы просто даете себе пять, и этим дело ограничивается, но со временем уверенность в себе, склонность к самопоощрению, оптимизм и другие качества, связанные с этим действием, становятся частью вашей личности.

Настоящим открытием для меня явилось то, что можно сворачивать горы и при этом оставаться добросердечной и открытой. Можно рисковать, ошибаться и учиться на своих ошибках, не погружаясь в пучины раскаяния. Большие амбиции вполне могут сочетаться с мягкостью и добротой по отношению к окружающим и себе. Тяжелые испытания способны удваивать наш оптимизм, стойкость и веру в себя, что помогает легче пройти их.

Только тогда, когда вы научитесь поощрять, подбадривать и поддерживать себя во время взлетов и падений, вы перестанете бороться с потоком жизни и он войдет в естественное русло — то, которое предназначено именно для вас. Вы даже не представляете, насколько проще станет жить, если вы перестанете быть такими строгими к себе. Насколько более заметными станут ваши достижения, если вы поднимете свою самооценку.

Вы заслуживаете похвалы

Причем не через год. Не тогда, когда получите повышение, сбросите лишние килограммы или добьетесь своей цели. Вы заслуживаете похвалы прямо сейчас, таким, какой вы есть. Ваша самоподдержка начинается с сегодняшнего дня. И вы не просто заслуживаете ее — она необходима вам как воздух. Самоподдержка закрывает ваши базовые эмоциональные потребности: быть замеченным, услышанным и признанным. Более того, согласно исследованиям, получая такую поддержку, вы начинаете преуспевать. Поощрение, уверенность и признание — вот самые богатые источники вдохновения на свете.

Именно поэтому я считаю, что самоподдержка должна стать нашей повседневной позитивной привычкой. Намеренно и осознанно вознося себе хвалы с самого утра уже за одно то, что преодолели гравитацию, встали с кровати и начали свой день, а также развивая привычку поддерживать себя в различных ситуациях, вы сможете преодолеть любые сдерживающие факторы, изменить свою жизнь и достичь самореализации.

Через несколько недель после того, как я начала давать пять своему отражению, я поняла, что эта маленькая привычка изменила меня в корне. Я больше не зацикливалась на том, что еще недавно так раздражало меня в себе. Я начала понимать, как МАЛО значит моя внешность. Все самое лучшее и по-настоящему привлекательное скрыто внутри меня.

Если это случилось со мной, случится и с вами

Когда ежедневно давать пять отражению станет привычным, вам откроется секрет самопринятия и любви к себе. При этом произойдет кое-что необычное: вы перестанете фокусироваться на своей физической оболочке и начнете видеть внутреннее «я» — свою личность и все то, что представляет собой ваша жизнь.

Вы будете не просто взирать на отражение в зеркале, а приветствовать свое отражение, словно машете ему с соседнего крыльца. Каждое утро вы будете подходить к зеркалу, поднимать руку и как бы говорить себе: *«Привет! Я тебя вижу! У тебя все получится. Вперед!»* Эта простая практика окажет огромное влияние на ваше настроение, чувства, мотивацию, жизнестойкость и отношение к жизни в целом.

До того, как я выработала привычку давать себе пять, каждый мой день начинался с ощущения, будто я толкаю в гору огромный валун. Теперь, выходя по утрам из ванной, я чувствую, как мои паруса наполняет попутный ветер.

С каждым разом, когда я поднимала руку навстречу своему отражению, наша связь — между мной и мной — становилась все крепче.

Однажды я почувствовала себя настолько хорошо, что решила сфотографировать этот момент и поделиться им со всеми. Мы, блогеры, так обычно и поступаем — делимся всем хорошим. Я не стала подписывать фотку и даже хештег не поставила, просто запостила в Instagram селфи, как я даю пять своему отражению, и пошла по своим делам.

Оказалось, в тот день я была не единственная на планете, кому так требовалось дать пять.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru