

**Как перестать мучиться
и начать жить, как хочется.**



Проще, Легче, Приятнее!

© Андрей Жариков, 2010

Оглавление

0. ВВЕДЕНИЕ	2
1. НАРОДНЫЕ СПОСОБЫ	4
1.1 ИГНОРИРОВАНИЕ	4
1.2 ТРУДОГОЛИЗМ	6
Негр и бананы	7
1.3 СОВЕТЫ	8
Два друга и четыре жены	9
1.4 ТОТАЛЬНЫЙ ОБЛОМ	10
1.5 ИТОГИ	11
Притча о слонах	12
2. ЧТО ПОМОГАЕТ?	13
2.1 АКТИВНОСТЬ	13
2.2 ПЛАНИРОВАНИЕ	14
2.3 ПОДДЕРЖКА	15
2.4 ДЕЙСТВИЯ	16
2.5 КНИГИ	17
2.6 ТРЕНИНГИ	18
2.7 КОУЧИНГ И ТЕРАПИЯ	19
2.8 ПОЧЕМ СТУЛЬЯ?	20
2.9 ЧТО И КАК ВЫБРАТЬ?	21
История о дао-какао	23
3. Заключение	24
3.1 Послесловие	24
3.2 Об авторе	25

0. ВВЕДЕНИЕ

Это книга для тех, кто хочет улучшить качество своей жизни!

Довольно часто бывает так, что человек проходит какой-то сложный тернистый путь, он учится, устраивается на работу, пытается устроить личную жизнь... и, в конце концов, попадает на какое-то плато. Он более-менее устроился в жизни, у него есть работа, он более-менее здоров, но при этом у него постоянно продолжает возникать куча проблем. И самое главное - нет ощущения счастливой жизни!

Постоянно что-то беспокоит, зудит, возникают желания, а как их реализовывать - совершенно непонятно! И человек оказывается в полной растерянности, в ступоре. Хотя формально - есть образование. Есть неплохая работа. У кого-то есть семья. Жизнь более-менее стабильная, налаженная... Вроде - живи да радуйся! Но что-то мешает... А мешает то, что жизнь стабильная, но не радостная!

В общем, люди всю жизнь ищут счастье. Похоже, это заложено в человеческой природе :)

То на работе не ценят, то клиенты бунтуют, то в семье ссоры и скандалы. Или вообще - отношений нет, и новых не предвидится. Одному плохо, а с кем-то вместе - тоже не лучше. И что тут делать? Многие взрослые люди мучаются с этими проблемами годами!

При этом человеку нередко может казаться, что именно он такой особенный, именно ему не везёт в этой жизни. Как будто бы у соседа и трава зеленее, и потенция лучше, и работа круче. Но это иллюзия. Она рассеется, если начать копаться в проблемах соседа, которые он тщательно от всех скрывает. И таких людей большинство!

Это грустная, но типичная ситуация в наши дни. Особенно характерна она для жителей мегаполисов... Материальная часть жизни у них уже устроена, появилось время на размышления, на развлечения, и потребности растут в соответствии с пресловутой пирамидой Маслоу... А вот возможности растут уже далеко не так быстро, как в молодости! И наступает кризис амбиций, а за ним и кризис среднего возраста.

Качество жизни в значительной степени зависит от того, как человек с этими кризисами справляется. Насколько характер позволяет адаптироваться к новым условиям. Помогает ли ему семья, друзья, окружающие. К сожалению, окружающие, в том числе семья и близкие, помогают редко. Или плохо. Вроде бы и хотят, но зачастую не могут. В итоге только усугубляют ситуацию своими навязчивыми попытками...

В общем, эта книга для тех людей, кто решил не пускать дела на самотёк. Как известно, "спасение утопающих - дело рук самих утопающих". И это правильно! Потому что если человек смирился, если он сам не хочет предпринимать никаких действий - ему в принципе очень сложно помочь. Если же вы горите желанием улучшить жизнь своими силами - вы приняли верное решение и сделали важный шаг на этом пути.

Что ждёт впереди и какую дорогу выбрать? Для ответа на этот вопрос я и написал эту книгу.

В первой части книги я хочу рассказать о "народных способах" улучшения качества жизни. Это способы, которыми пытается пользоваться огромное количество людей. Они популярные, понятные, простые, и... НЕ РАБОТАЮТ.

Есть ли альтернатива этим способам? Конечно, есть. О них рассказано во второй части книги.

1. НАРОДНЫЕ СПОСОБЫ

1.1 ИГНОРИРОВАНИЕ

Самый популярный способ "избавления" от проблем - ИГНОРИРОВАНИЕ. Этим способом ежедневно пользуется 99% всех людей. При этом активно используются отговорки, часто основанные на негативных убеждениях.

- *я не могу получать много денег, потому что ...*
- *мне не дадут эту работу, потому что ...*
- *я не смогу завести роман с этой девушкой, потому что ...*
- *обо мне плохо подумают люди*
- *я неудачник*
- *это бесполезно*

Такие мысли зачастую имеют очень мало общего с реальностью, но зато позволяют человеку ощущать себя "особенным" и иметь "причину" своего бездействия. При желании таких причин можно придумать бесконечное количество.

Как продолжение этого способа - употребление наркотиков и стимуляторов. Это не обязательно тяжелые наркотики вроде героина... Наркотиками так же являются алкоголь, никотин и другие изменяющие сознание вещества. А так же в роли наркотиков может выступать безудержный секс, экстремальные виды спорта, игромания и другие пагубные зависимости. Всё это позволяет человеку переключить внимание, притупить неприятные ощущения, отвлечься от реальных проблем, уйти в виртуальный мир своих переживаний и хотя бы там реализовать часть своих фантазий и желаний.

Понятное дело, чем это чревато и как обычно заканчивается... Проблемы только усугубляются во всех сферах жизни.

Кстати, то же самое относится и к простому игнорированию. Если вы игнорируете эпизодическую проблему, то в дальнейшем она может стать хронической. Например, если через год после начала совместной жизни отношения в паре были слегка напряженные, то потом они становятся всё более напряжёнными, скандалы возникают всё чаще, и заканчивается всё разрывом отношений. Конечно, так происходит не всегда - только в том случае, когда партнёры пускают развитие отношений на самотёк.

Как гласит один из законов Мерфи, "дела, предоставленные сами себе, имеют тенденцию развиваться от плохого к худшему". То же самое можно сказать и про жизнь в целом... Если проблемы игнорировать, то со временем их число увеличивается до такого количества, когда игнорировать их уже просто невозможно! А из-за большого количества решать их очень тяжело. И в этом случае у человека развивается тяжёлая депрессия.

1.2 ТРУДОГОЛИЗМ

Второй популярный способ - целиком уйти в работу. Больше работать и изо всех сил пытаться больше зарабатывать. Хороший способ, за тем исключением, что не решает проблем с физическим и эмоциональным здоровьем. Потому что от постоянной работы даже конидохнут. Если же работать умеренно, но очень сильно по этому поводу переживать и нервничать, то очень скоро вы познакомитесь с неврологами и кардиологами. А всё из-за стрессов, которые обязательно возникают при работе "на износ"... Это настоящий бич современных людей, особенно в мегаполисах.

При этом нередко получается такой парадокс. Вроде и денег заработали, и отдыхать можно уже на Канарах, но... и там уже не ощущается счастья! Потому что так человек заработался, что уже забыл, как это - радоваться жизни и простым вещам. Работа и на отдыхе занимает все мысли, не даёт расслабиться.

Чтобы не попадать в депрессии и не страдать от стрессов, работать нужно правильно! Не МНОГО, а ЭФФЕКТИВНО. Этому, к сожалению, в школах и ВУЗах не учат. Сами по себе люди думаю об этом в последнюю очередь, уже ПОСЛЕ того, как начало сердечко пошаливать и давление подскакивать. Но поздно пить Боржоми, когда почки уже отвалились! В итоге деньги, заработанные с огромным трудом, потом тратятся на лекарства.

Какой в этом смысл?

Негр и бананы

Где-то в Африке под пальмой лежит Негр. Мимо проходит бизнесмен из Европы:

- Вот ты, Негр, лежишь и бездельничаешь, а мог бы на пальму залезть, нарвать бананов. Пойти на рынок и продать.

- А зачем?

- Ну как зачем! На деньги с проданного купишь тележку и нарвешь намного больше!

- А зачем?

- Да ты с проданного уже сможешь купить грузовик и возить большие объемы, потом наймешь работников, а сам будешь лежать и ничего не делать!

- А я и так лежу и ничего не делаю!

1.3 СОВЕТЫ

Третий народный способ - обсудить проблемы с окружающими. Когда надоедает ругаться и жаловаться на жизнь, многие догадываются наконец-то попросить помощи! Это уже почти успех, но он не помогает в 99% случаев, потому что делают это совершенно неверным способом.

Как обычно человек обращается к другим за помощью? В первую очередь человек просит совета у близких, друзей и других знакомых и незнакомых. Ещё в интернете часто просят помощи у "коллективного разума" на различных форумах. Чаще всего люди через несколько дней-месяцев-лет понимают, что советы толпы совсем не помогают, и опять наступает кризис, ещё глубже предыдущего.

Почему так происходит? Потому что советов просят у кого попало! У неграмотных и некомпетентных людей. Даже если вы просите совета у любимых мамы с папой или у закадычного друга... Сочувствие и поддержка любящих людей - это хорошо и замечательно, но они не могут заменить практических знаний!

Если бабушка всю жизнь жила в деревне, то вряд ли она поможет построить бизнес. Если подруга трижды развелась, нет смысла спрашивать её о том, как ладить с мужчинами. Она вам даст советов, конечно, но задумайтесь - на основе какого опыта она делает выводы?

Как я уже писал раньше, проблем у людей море. Заниматься чужими несчастьями - несладкая и тяжёлая работа... Поэтому если вы хотите получить помощь абсолютно бесплатно, не надо особо рассчитывать на высокое качество! Вот и получается, что несчастные люди часто ходят по замкнутому кругу. Попадают в беду, спрашивают совета у таких же бедовых людей, получают бедовые советы и круг замыкается.

Два друга и четыре жены

Два друга сидели в кофейне и курили кальян.

— Какое это счастье — иметь двух жён! — мечтательно говорил один другому.

Красноречивыми словами он описывал свои необыкновенные переживания, не переставая восхищаться тем, что у двух цветков такой разный аромат. Глаза друга становились всё больше и больше от восхищения. «Как в раю, — думал он, — живётся моему другу. Но почему же не мне, а моему другу дана эта радость испытать сладость обладания двумя женщинами?» Вскоре и у него появилась вторая жена. Но когда в брачную ночь он захотел разделить с ней ложе, она гневно отвергла его:

— Не мешай мне спать, иди к своей первой жене. Я не хочу быть пятым колесом в телеге. Или я, или она.

Чтобы найти утешение, он отправился к другой жене.

— Тебе здесь нет места, — в ярости выкрикнула та. — Если ты взял себе вторую жену, а я тебе уже не мила, иди к ней.

Ему не оставалось ничего другого, как пойти в ближайшую мечеть, чтобы найти покой хоть там. Когда он принял молитвенную позу и попытался заснуть, то услышал за собой покашливание. С удивлением он обернулся. Оказывается, это его добрый друг, разглагольствовавший перед ним о счастье иметь двух жён.

— Чего это ты пришёл сюда? — спросил он его с удивлением.

— Мои жёны не подпускают меня к себе уже многие месяцы.

— Но зачем тогда ты мне рассказывал о том, как это прекрасно жить с двумя жёнами?

— Я чувствовал себя таким одиноким в этой мечети и хотел, чтобы рядом со мной был друг.

1.4 ТОТАЛЬНЫЙ ОБЛОМ

Этот момент я считаю переломным. Либо человек после этого практически окончательно убеждается в том, что его ситуация безнадежна, либо он переходит наконец-то на положительный путь развития. Например, кто-то по счастливой случайности получает реальную помощь компетентных людей, которые хотят и УМЕЮТ помогать. Такие люди нынче очень ценятся!

Только полный профан налево и направо раздаёт "классные рекомендации". Умудрённый опытом специалист знает, что жизнь наша очень многогранна и сложна, и волшебных палочек не существует. Зачастую для достижения простых, казалось бы, вещей приходится много работать и трудиться. Поэтому давать советы - сложная работа, на самом деле! Недаром издревле у правителей были советники и консультанты, а современные бизнесмены нанимают коучей и организуют целые консалтинговые фирмы. Кто знает цену деньгам и времени, знает цену экспертного мнения - и она высокая!

Необдуманно скоропалительные советы обычно бесполезны, а в худшем случае - вредны. Потому что другому человеку нужно время чтобы вникнуть в вашу проблему, понять, чего вы хотите, и придумать решение, которое вам подходит. В терапии или коучинге, например, сбор информации о ситуации и диагностика проблемы является важной и нередко самой сложной частью работы.

Основополагающий принцип хорошего специалиста при работе с другими людьми - не навреди! Поэтому профи советами глобального масштаба не разбрасываются. Они понимают, что все люди разные. Что русскому хорошо, то немцу смерть. И ситуации бывают разные... Незванные советчики-доброхоты об этом часто забывают, к сожалению. Хотя это происходит по вполне понятным причинам - они не несут ответственности! Вы же им за советы денег не платите... а дарёному коню, как известно, в зубы не смотрят.

1.5 ИТОГИ

Почему так плохо работают описанные выше "народные способы"? Потому что люди ищут волшебную таблетку во всех этих случаях. В игнорировании - пытаются перестать замечать проблемы и надеются на то, что они сами испарятся. Когда люди уходят в работу, они часто думают, что все их проблемы решат деньги. Когда люди просят советов, они часто хотят переложить на чужие плечи ответственность за принятие решений и свою дальнейшую жизнь.

В итоге люди пытаются решить изначально невыполнимую задачу. И на ёлку голышом залезть, и попу не поцарапать. Понятно, что люди хотят получить какие-то средства, которые помогут быстро снять груз проблем. Такие средства есть, только полезно помнить, что одной-единственной волшебной таблетки от всех болезней не существует! Поэтому к делу улучшения своей жизни полезно подходить комплексно!

Притча о слонах

Однажды проходя мимо слонов в зоопарке, я вдруг остановился, удивленный тем, что такие огромные создания, как слоны, держались в зоопарке привязанные тоненькой веревкой к их передней ноге. Ни цепей, ни клетки. Было очевидно, что слоны могут легко освободиться от веревки, которой они привязаны, но по какой-то причине, они этого не делают.

Я подошел к дрессировщику и спросил его, почему такие величественные и прекрасные животные просто стоят и не делают попытки освободиться. Он ответил: «Когда они были молодыми и намного меньше по размерам, чем сейчас, мы привязывали их той же самой веревкой, и теперь когда они взрослые, достаточно этой же веревки удерживать их. Вырастая, они верят, что эта веревка сможет удержать их и они не пытаются убежать.»

Это было поразительно. Эти животные могли в любую минуту избавиться от своих «оков», но из-за того, что они верили, что не смогут, они стояли там вечно, не пытаясь освободиться. Как эти слоны, сколько из нас верит в то, что мы не сможем сделать чего-либо, только из-за того, что когда-то у нас это не получилось?

2. ЧТО ПОМОГАЕТ?

2.1 АКТИВНОСТЬ

Если вы сейчас читаете эту книгу, то вы уже сделали очень важный шаг: вы перестали пассивно ожидать манны небесной, и уже активно ищете информацию. С этим я вас сердечно поздравляю! Потому что сидеть на пятой точке и рассуждать о несправедливости вселенной в целом и конкретно к вам можно бесконечно... и это ничего не меняет в лучшую сторону.

Первый шаг при решении любой проблемы в жизни - это признать то, что проблема реально существует. Она сама по себе никуда не денется, игнорировать её вредно, а значит, имеет смысл над ней поработать и устранить! Таким образом, проблема из чего-то эфемерного и независящего от вас (вроде погоды) превращается в конкретную задачу.

Если не устраивает работа - можно, например, поменять работу. Или изменить отношения с начальником и заработать премию. Или просто поменять отношение к работе и вместо того, чтобы мучиться, ходить на работу с радостью. Вариантов много... Если не устраивает личная жизнь - точно так же можно поставить себе задачей её улучшить. Наладить отношения на работе, в семье, в сексе. Это применимо ко всем сферам жизни!

2.2 ПЛАНИРОВАНИЕ

Для значительных изменений придётся поработать мозгами!

Составьте стратегический план решения этих задач. У кого-то непорядок только с деньгами, у кого-то - с отношениями, а кому-то вообще свет белый не мил. На уровне стратегии полезно расставить приоритеты и определить генеральные цели.

Что для вас наиболее важно? Чего вы хотите от этой жизни? Если вы придёте к психологу и спросите его: «Помогите мне, доктор. Сделайте что-нибудь», он вас обязательно спросит: «Чего вы хотите?» Только когда вы скажете, чего вы хотите, вам смогут подсказать, как этого достичь.

- *Куда мне отсюда идти?*
- *А куда ты хочешь попасть?*
- *А мне всё равно, только бы попасть куда-нибудь.*
- *Тогда всё равно куда идти. Куда-нибудь ты обязательно попадёшь.*

Из книги "Алиса в стране чудес".

Для достижения конкретных результатов полезно ставить конкретные цели!

По моему личному мнению, в 99% случаев у взрослых людей большинство проблем в голове! То есть люди живут в целом стабильно, с голоду не умирают, крыша над головой есть, руки-ноги есть. С такими ресурсами многое можно сделать! Но часто мешает осознание своей беспомощности, низкая самооценка, негативные и искажённые представления о мире.

В какую сторону вы хотите менять свою жизнь? Какие комплексы вам мешают, каких знаний вам не хватает? Всё это полезно для себя обозначить и потом уже конкретно со всем этим начать работать. И жизнь будет меняться к лучшему.

2.3 ПОДДЕРЖКА

Серьёзный тормоз на пути прогресса - отсутствие поддержки. Одному и самому чинить или выстраивать свою жизнь сложно. Вы, конечно, можете идти по пути древних учёных, философов и мистиков... Запираться в своей комнате, медитировать по несколько лет, месяцев, часов, придумывать новые способы жизни и свою уникальную философию... Но по факту вы гораздо эффективнее будете чего-то достигать, если воспользуетесь чужим опытом. Уже много чего придумано и изобретено. Уже есть огромная база знаний по разным областям человеческой жизни. В том числе и по теме того, как жить здоровой, счастливой, вкусной, радостной жизнью. Умные люди потрудились и передали нам эти знания. Берите и пользуйтесь на здоровье!

К сожалению, редко когда это происходит по инициативе самого человека. У нас ещё 99% населения морально не готово получать психологическую помощь! Даже книги не хотят покупать. Хотя уже полно качественной литературы по психологии на любой вкус. Но ведь не пользуются знаниями! Даже если читают - всё равно не пользуются полученными знаниями в жизни и потом ещё заявляют, что книги по психологии "не работают". А всё просто... чтобы от знаний был эффект, их нужно применять. И в этом нет ничего страшного, опасного и сложного. Наоборот, от этого в большинстве случаев только польза! Надо только подойти к этому с умом. Не бежать куда-нибудь сломя голову, но и не сидеть на месте.

2.4 ДЕЙСТВИЯ

После того, как вы глобально определились с тем, чего вы хотите, уже можно начинать тактическое планирование. Тактическое планирование - это ответ на вопрос КАК достигнуть поставленных целей. То есть, напишите уже конкретно, какие действия вы будете делать. Если хотите сделать карьеру - как вы будете развиваться профессионально? Если одиноки - как будете налаживать отношения с противоположным полом? Если комплексуете - как вы будете работать со своими страхами, мыслями, убеждениями?

И потом, когда вы уже прикинули возможные пути изменения разных областей в жизни, берёте и делаете. Плохая новость - как по волшебству само по себе ничего не меняется. Под лежащий камень вода не течёт. Новость хорошая - есть простые и легкие способы достижения самых разных целей. Лекарство не обязательно должны быть горьким.

2.5 КНИГИ

Конечно же, книги это замечательно! Книг сейчас много, они доступны, выбор хороший, замечательный. Литературы по психологии и улучшению жизни навалом, пойти и выбрать 1-2-5 книг могут себе позволить многие. Раз люди могут себе позволить пиво, сигареты, раз могут себе позволить где-нибудь отдохнуть, значит, они уже вышли на тот уровень, когда легко могут работать над качеством жизни! Очень просто пойти в магазин, купить книжку, которая нравится, начать осваивать. Это дешево и легко.

Правда, здесь тоже есть недостатки. В книгах бывает много теории, и по ним сложно учиться практическим вещам. Простой пример: в принципе можно научиться карате, вождению автомобиля, танцам по книге... Но с инструктором намного проще. Так же и в психологии. Для того чтобы жизнь у вас менялась реально, а не в теории, имеет смысл осваивать практические методики вместе с наставником. Хотя, для работы убеждениями и общего расширения кругозора книги - великолепное средство.

2.6 ТРЕНИНГИ

Есть различные обучающие курсы и программы. В том числе и у меня :) Курсы и тренинги стоят уже ощутимо дороже. Один курс может стоить и как 10, и как 20 книг. Большое преимущество в том, что зачастую эти курсы мультимедийные. В них есть теория, аудио- и видео- инструкции по выполнению каких-то упражнений, раздаточные материалы. Курсы дороже книг, но они направлены на более быстрые изменения.

Похожий вариант - тренинг. Тренинги бывают живые, онлайн, заочные, письменные. Сейчас в интернете много про это пишут. Тренинги в первую очередь хороши тем, что там всегда есть эксперт, ведущий, с которым можно динамично общаться. Задаете свои вопросы, он прицельно на них отвечает. На тренингах зачастую дают много практики, тренер помогает вам все упражнения сделать правильно, быстро, качественно проработать какую-то область своей жизни или решить какой-то вопрос. Поэтому, конечно же, тренинги, а тем более живые, они еще более дорогие, но и зачастую более эффективные, чем изучение тех же материалов заочно.

Большой плюс тренингов в том, что на них вы зачастую вырабатываете практические навыки, которыми потом можно долго пользоваться по жизни.

2.7 КОУЧИНГ И ТЕРАПИЯ

Ещё один вариант - индивидуальный коучинг или терапия. Коучинг - это когда вы обращаетесь к специалисту (коучу), который помогает вам решать конкретные задачи. К примеру, прорабатывать какие-то комплексы, строить карьеру, принимать важные решения. Плюсы коучинга в том, что это индивидуальная работа. Вы всегда с коучем заранее договариваетесь о достижении конкретных целей, составляете "контракт" на работу. При этом задача коуча - довести вас до результата.

Коучинг зачастую предполагает короткие сроки работы, но может также быть и длительным, по полгода, год и так далее. Коучинг - занятие не дешёвое. Позволить себе услуги коуча или терапевта могут люди, хорошо обеспеченные материально.

К сожалению, коучинг и терапия - это сейчас удел избранных. У нас в стране это пока что вещи не популярные и малодоступные. Это дорого, это долго, это сложная работа с минимумом гарантий. Но зато она может очень круто развернуть курс вашей жизни в лучшую сторону. Помощь компетентного специалиста особенно ценна в сложных и запущенных случаях. Если вы найдёте подходящего вам терапевта, то это будет очень качественная работа, которая окупится сторицей.

2.8 ПОЧЕМ СТУЛЬЯ?

Многие люди, которые только-только начинают интересоваться темой психологии и саморазвития, конечно же, хотят сэкономить. Это нормальное, естественное желание не выкидывать деньги на всякую бесполезную ерунду.

Если хотите ознакомиться с бесплатными материалами - интернет вам в помощь! Есть тематические сообщества и форумы, где вы можете пообщаться с компетентными людьми. Если запастись терпением, то и бесплатно можно узнать у них много полезного. Так же сейчас очень большое количество материалов доступно для бесплатного чтения - в блогах, на сайтах тренинговых центров и электронных библиотек.

Самое дешевое, что есть из платных материалов - это однозначно литература. Но если хотите получать знания исключительно из литературы, будьте готовы усваивать и просеивать огромное количество мусора и бесполезного для вас материала. Только те продукты, которые рассчитаны на массового покупателя, могут стоить дешево.

Например, у какого-нибудь известного психолога с мировым именем книги могут издаваться 10-тысячными, 100-тысячными тиражами. Популярные книги и фильмы типа "Секрета" продаются миллионными тиражами. Но как раз за счет этого в нём получается очень мало информации по какой-то конкретной теме, по тем проблемам, которые касаются лично вас.

Из хороших вещей по соотношению цена-качество это обучающие курсы. Сейчас есть такие курсы, в частности мой, которые предлагаются с гарантией. Если вы покупаете такой курс, и он вам вдруг не нравится, получаете назад все свои деньги. На мой взгляд, это замечательное вложение денег - как минимум не прогадаете.

2.9 ЧТО И КАК ВЫБРАТЬ?

Подводя итог, могу сказать, что есть огромный спектр материалов и ресурсов, которые могут помогать людям. И книги, и обучающие курсы, и тренинги, и коучинг, и терапия - они все работают. И предлагают совершенно разные варианты. Если у вас много денег, и вы хотите получить максимальный сервис, вы можете выбрать терапию или коучинг.

Если у вас меньше свободных денег, и нормально со временем и желанием работать, вы можете посещать тренинги. Если вы хотите еще больше сэкономить, вы можете приобретать обучающие курсы, заниматься в комфорте и в удобстве по ним самостоятельно дома и получать результаты. Если вы хотите получить общее представление о какой-то теме, то можно легко пойти и купить. Если хотите просто "взглянуть одним глазком" - можно легко почитать что-то в Интернете.

Несколько моих субъективных советов, о том, как можно выбирать книги, тренинги, коучинг и так далее. Главное правило: если хотите делать свою жизнь такой, чтобы она вам больше нравилась, выбирайте способы, которые вам нравятся! Выбирайте книги, которые вам нравятся, выбирайте курсы, которые приятно смотреть и слушать. Выбирайте тренинги, где вам симпатичен автор или ведущий. То же самое относится к коучингу и к терапии. Сложно эффективно работать, если изначально процесс не радует. Не насилуйте себя, поберегите силы для сложных моментов. Благодаря этому у вас не пропадёт мотивация!

Что ещё важно? Придётся ли вам делать что-то экстремальное, сложное и страшное. Моё личное мнение таково, что если вы хотите или вам предлагают на тренинге "сломать" свои старые стереотипы, "взорвать мозг" и "пересилить себя", то это редко когда заканчивается хорошо. Потому что сломать дом и дурак может, а вот построить на этих обломках новый - значительно сложнее. Переломы души сложно залечиваются! Есть, конечно, довольно интенсивные практики и техники, но они для подготовленных людей! Помните: тише едешь, дальше будешь. Так что не переборщите с экстримом, чтобы не получилось как в историях про дао-какао.

История о дао-какао

Однажды, напившись какавы, Шри-Япутра поспорил с Чхишвабращваном, что сможет обучать людей дзэну ничуть не хуже, чем дао-какао. Через месяц монастырь занял первое место на всемирном конкурсе духовых оркестров.

И жюри, и зрители были поражены невиданной манерой молодых "музыкантов" играть на стальных ломах, которые они называли "железная флейта без отверстий". Отверстий там, кстати, и правда не было - но ведь играли! Толпа взволнованных репортеров окружила учителя.

- Скажите, мистер Япутра, как вашему коллективу удалось достичь таких исполнительских высот, пользуясь столь странными инструментами?

- Это просто. Всё дело в моей волшебной дирижерской палочке - ласково ответил Шри Япутра, помахивая посохом с железным набалдашником.

3. Заключение

3.1 Послесловие

Эта книга изначально задумывалась как сборник кратких ответов на вопросы, которые мне задают довольно часто. Я хочу подчеркнуть, что не претендую на владение Абсолютным Знанием и всего лишь изложил здесь свои личные взгляды на некоторые вещи.

Я знаю, что этот текст многим не понравится и по форме и по содержанию. Что поделать... я полностью отдаю себе отчёт в том, что невозможно выразить какую-либо мысль таким образом, чтобы она понравилась всем без исключения. Если изложение показалось вам слишком упрощённым и местами категоричным - не принимайте это близко к сердцу. Краткость изложения всегда требует опускать описание многих нюансов.

Если вы хотите что-то уточнить, узнать подробнее, обсудить или предложить - я всегда открыт для общения с заинтересованными и настроенными на конструктивный диалог людьми. Мои контакты вы можете посмотреть на следующей странице.

Желаю вам удачи и попутного ветра!

3.2 Об авторе

Меня зовут Андрей Жариков. Я занимаюсь коучингом, консультирую по вопросам личной эффективности. Больше года участвовал в проекте Sweet World как тренер. За это время провёл тренинги "Модель Везения: Базовый", "Модель Везения: Перезагрузка", "Модель Везения: Исполнение Желаний". Соавтор и ведущий тренинга "Модель Везения: Практик".

Автор и ведущий тренинга "Эффективные Жизненные Стратегии". Последняя авторская разработка, пришедшая на смену "Эффективным Жизненным Стратегиям" – тренинг "Лайфкодинг".

Я занимаюсь тем, что помогаю людям научиться эффективнее достигать своих целей. Но не так, как это делают на некоторых экстремальных тренингах личностного роста, где участников заставляют перебарывать самих себя, рвать жилы и глотать слёзы.

Моя задача – сделать так, чтобы значительные положительные изменения в вашей жизни были МАКСИМАЛЬНО КОМФОРТНЫМИ.

Радость человека – превыше всего!

Мой адрес в ЖЖ: <http://jethedgehog.livejournal.com>
Заходите в гости! Е-mail для связи: jet@lifecoding.ru