

2019 год

МЫСЛИ БЕЗ СОРНЯКОВ

Часть 1



СЕРГЕЙ ГУРЬЕВ
КОУЧ, ТРЕНЕР, ПРАКТИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ. ЧЛЕН АППК
8 (916) 913-47-70
СКАЙП: GURU-PLUS
ОТЗЫВЫ И СТАТЬИ: [HTTPS://WWW.GURYEVCOACH.COM](https://www.guryevcoach.com)

Оглавление

Введение	2
Стабильность = участь?	3
Что естественно то неопасно?	4
Философский камень — как стать золотым специалистом	5
С любовью и благодарностью в новый день	8
С новым счастьем?	9
Мажор да не форс	10
Просто копай	11
Слава победителям!	11
Моментальный смысл	12
Повторные роды	13
Аскеза в бизнесе	14
А куда мы скачем? Скачем то куда?	16
Как принять 1000 решений за 1 день?	17
Моя же ты оправдалочка!	19
У волн нет цели	20
Чему говорить «нет»?	21
Как заставить себя написать статью	23
Про локомотивы и вагоны	25
Сегодня. Как не сорваться?	27
За секунду до спасения	28
Сравни себя с другим человеком	30
Ты никогда не был скаковым бегемотом?	31
На фиги нам ответственность?	32
Два простых приема перестать прокрастинировать	33
Игра на волне перемен!	36

Введение

Эта мини-книга создавалась на основе, мотивирующих рассылок, которые я делаю для своих клиентов.

Посттренинговое или посткоучинговое сопровождение иногда предполагает такой формат общения. В конце концов чем успешное сотрудничество не повод для дружбы? А дружба — это не только водку пить. Это еще и поразмышлять, и поделиться, и посмешить, и подзадорить. Иногда подколоть. Часто – быть рядом и готовым прийти на выручку.

Я буду публиковать те материалы, которые максимально универсально и в тоже время минимально узнаваемы с точки зрения лиц и компаний. Конфиденциальность и все такое...)

Стабильность = участь?

«Мы видим мир не таким каков он есть, а таким какими являемся мы. Очистив окно, через которое мы смотрим на него – мы очистим свою жизнь.»

Р. Шарма

Святой, Серфингист и Директор

В основе книги «Думай и богатей» лежит идея о том что безусловная ВЕРА в успех неизбежно и неотвратно приведет человека к тому самому. Успешному.

В тоже время становится очевидно, что ВЕРА и Жгучее желание несовместимы с представлениями о собственной никчемности, неспособности, старости и т.д. Наполеон Хилл охарактеризовал стремление к **стабильности** как смирение со своей незавидной **участью**.

Участь же в свою очередь так же является продуктом нашей веры в себя, представлений о своих возможностях, силах, компетенциях, способностях.

Во что верите Вы? Вот вопрос, ответ на который определяет ваше настоящее. И который определит будущее.

У некоторых, так:



Что естественно то небезопасно?

Адам Смит

Шотландский экономист, философ-этик; один из основоположников современной экономической теории.

Всемирно прославился после публикации книги «Исследование о природе и причинах богатства народов» в 1776 году.

Естественный порядок в представлении Смита — это рыночные отношения, в которых каждый человек основывает своё поведение на личных и корыстных интересах, сумма которых и образует интересы общества. В представлении Смита, такой порядок обеспечивает богатство, благополучие и развитие как отдельного человека, так и общества в целом.

Для существования естественного порядка требуется «система естественной свободы», основу которой Смит видел в частной собственности.

Самый известный афоризм Смита — «невидимая рука рынка» — фраза, которую он использовал для демонстрации автономности и самодостаточности системы, основанной на эгоизме, который выступает эффективным рычагом при распределении ресурсов. Суть её в том, что собственная выгода достижима лишь через удовлетворение чьей-то потребности. Таким образом, рынок «подталкивает» производителей к реализации интересов других людей, а всех вместе к росту богатства всего общества.

Почему я вообще вспомнил про Адама Смита? Вчера в одной книге я наткнулся на следующую цитату:

«Беды и невзгоды — это не только истинная школа героизма, но истинный театр для представления добродетели — только на этой сцене представление способно вызвать овацию мира»

Первоисточника мне сегодня найти не удалось, но согласитесь – сильные слова?

Философский камень — как стать золотым специалистом

Соц. сети пестрят: 10 секретов успеха то, да 7 тайн миллионеров это... Фигня! **единственный навык**, которого достаточно для старта реального роста это навык понимать «какая **Главная Задача** на сегодня». И работать именно над ней.

В экономике будущего на вес золота будут цениться специалисты, обладающие способностью мыслить, как предприниматель и действовать в условиях, когда в организации:

- реализована распределенная система управления
- упразднены иерархические системы управления такие как директивное руководство и бюджетирование подразделений
- сформулированы амбициозные задачи

То, что сейчас кажется «бирюзовой» фантастикой уже реальность для компаний, работающих на переднем крае в своей области.

Что бы справляться с данным вызовом профи активно используют различные методики планирования, работают с опережающими показателями, привлекают кучей и практических психологов.

Анализируя деятельность ряда клиентов, мы пришли к выводу что первым и существенным шагом к качественному росту становится ежедневный учет трудозатрат. Каждый день, без поблажек, не откладывая на конец недели или месяца. Вдумчивое осмысление прошедшего дня. Отнеситесь к этому как к САМОЙ ВАЖНОЙ ЗАДАЧЕ на сегодня.

Не для отчета. Не для начальника. Не для коллег. Не для галочки.

Первый дивиденд, который вы получите — резко сократится время на выполнение рутинных задач.

Второе что вы получите — возможность реалистично видеть пути к реализации задач и проектов.

Важным бонусом является возможность аналитической работы со структурой своего рабочего дня и высвобождение необходимого времени на

Сон (а значит физическое здоровье)

Отдых и развлечение (восстановление душевных сил, предотвращение выгорание и развитие отношений)

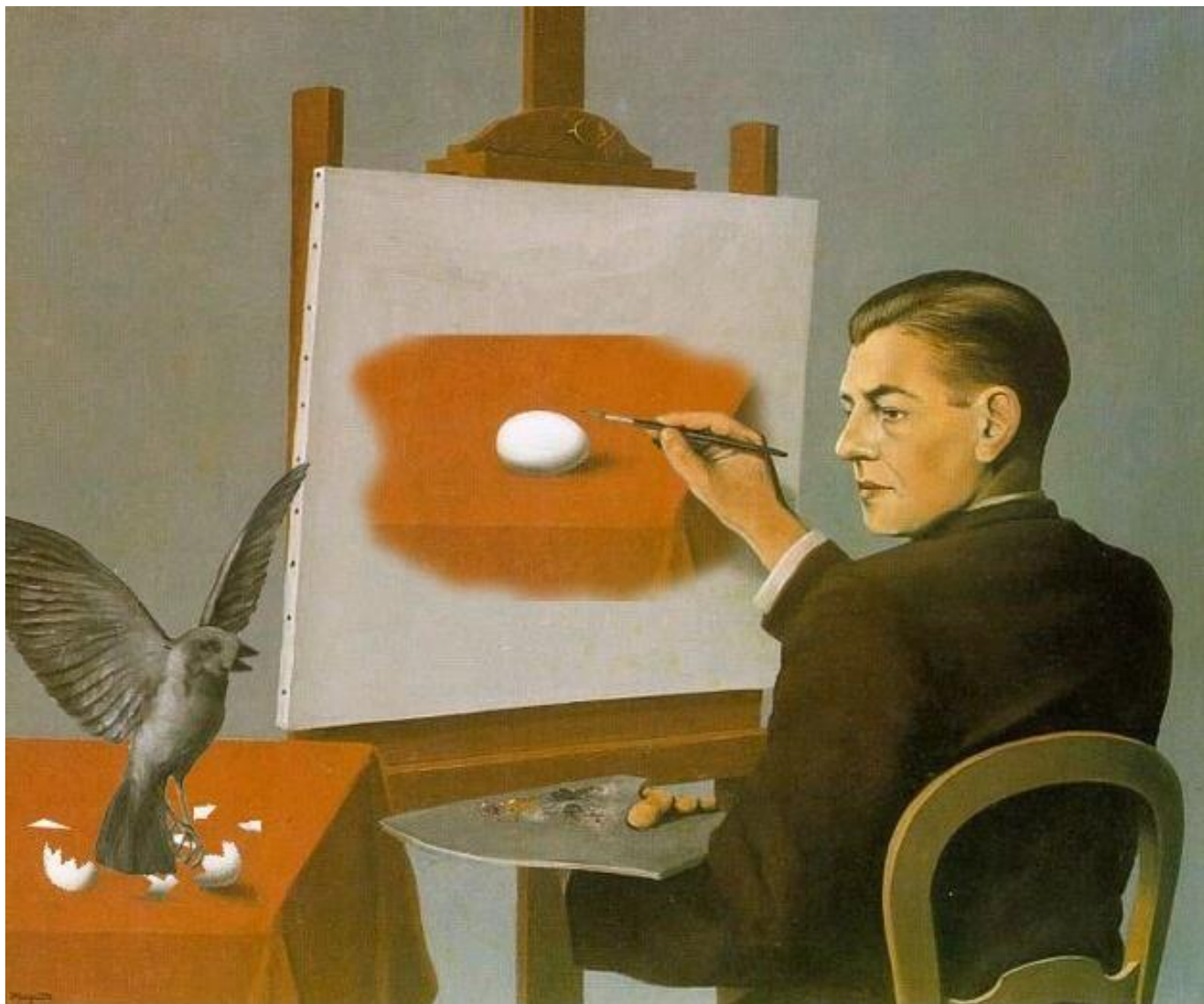
Обучение (Новые знания и навыки являются рычагом для решения любых задач)

Способность к анализу прожитого дня, понимание что могло быть сделано лучше, благодарность за то, что удалось и планирование прекрасного завтра — важная составляющая образа жизни современного успешного человека.

Я — делаю.

Возможно ты спросишь, а нужно ли вообще готовиться к будущему? попробую показать на примере замечательной картины Рене Магритта. Выбери пожалуйста наиболее подходящий для тебя вариант и действуй))

Вариант 1 (Тормоз)



Вариант 2 (Проницательность)



Какой вариант предпочитаешь?)

С любовью и благодарностью в новый день



Читаем вслух каждое утро:

Сегодня будет замечательный день! Радостный и удивительный! Сегодня у меня все получится! Именно сегодня со мной произойдет что-то чудесное! Я буду радовать и удивлять, радоваться и удивляться! Я обязательно поделюсь своей сегодняшней радостью с близкими!

Результат:

День будет замечательный, радостный и удивительный. С вами произойдет что-то чудесное. Вы будете радоваться, удивляться, радовать и удивлять. Ваши близкие получат возможность разделить с вами вашу радость.

Начните день правильно!

С новым счастьем?

Только ленивый не прислал уже вам письмо о том, что неплохо бы запланировать свое «новогоднее счастье». Поставить цели на год, составить план. Вне всякого сомнения, вы уже знаете о том, что фокус внимания определяет наши достижения.

«Что попросишь то и получишь»

Еще вам известно уже и о том, что счастье не купишь. Если нет здоровья, семьи, друзей. Денег нет без саморазвития, здоровья без отдыха.

Знающие люди даже употребляют такие слова — «жизненный баланс»

Колесо баланса



Что вы делаете каждый день для развития своего здоровья? Для отношений? Для развития мозгов? Для души?

Сколько времени вы каждый день спите? Сколько работаете? Отдыхаете и развлекаетесь? Развиваетесь и учитесь? Ничего не делаете?

Как бы вы хотели перераспределить эти часы к концу недели, месяца, года?

Что необходимо для этого предпринять?

Мажор да не форс

Форс мажор — обстоятельства непреодолимой силы, наступление которых нельзя предсказать и предотвратить.

Ты поставил себе цель. Разработал календарный план. Задал себе вопрос «что может пойти не так», скорректировал план и потопал выполнять.

Неуспех.

И снова.

И снова.

Хватит! простой инструмент дарю тебе.

Спроси себя: «Если через неделю меня попросят записать причины, по которым план оказался не выполненным — что я напишу?»

Запиши ответ.

А теперь главный фокус

Никакого форс мажора не будет. Внутри тебя уже сейчас есть потенциал к провалу любого плана. Форс мажор невозможно предсказать и предотвратить. То что причины провала оказались на листке бумаги еще до начала выполнения плана — говорит о том что причины неуспеха кроются в тебе. У каждого человека они разные. И не всегда с этими причинами можно работать в формате коучинга. Иногда это психологическая консультация, иногда психотерапия.



Просто копай

Если каждый день делать 2 шага по направлению к своей цели, то в год это будет 730 изменений.

Все просто. Через год я вижу тебя счастливым и успешным человеком. Мне не очень подробно видно отсюда, но если я спрошу тебя, то ты мне расскажешь подробно и про свой успех, и про свое счастье. Что это такое, из чего состоит, ради чего тебе они и какой ценой достались.

Я буду спрашивать тебя о **твоем личном секрете успеха**.

Что тебе понадобилось в себе развить?

От каких качеств и поступков отказаться?

Что пришлось преодолеть?

Думаю, что будет одно, то что объединит тебя с тысячами других людей — ты просто делал шаги, каждый день, новые попытки, новые шаги. Снова и снова.)

Я горжусь знакомством с тобой!

Напиши ответы на мои вопросы в комментариях.

Через год ты скажешь себе за это спасибо!

Слава победителям!

Делающим утреннюю пробежку, соблюдающим здоровое питание, воздерживающимся от вредных привычек — Слава!

Приходящим на встречи вовремя, выполняющим свои обязательства по проектам, своевременно оплачивающим счета — Слава!

Воздерживающимся от осуждения близких, подающих руку упавшим, бескорыстно помогающим — Слава!

Каждому кто сегодня стал хоть на каплю лучше, чем был вчера — Слава!

Каждый в детстве мечтал стать героем. Но сбылось это. То, что сбылось.

Иногда мы смотрим на себя прошлого и думаем «эх вернуть бы все назад, уж я бы...». Это самообман. Когда-то мы приняли решение. И вернись мы назад — в тех же условиях, оно будет тем же.

Все что у нас есть — здесь и сейчас. Ради завтра. Чтобы оно наступило, было лучше и ярче, что будешь делать ты?

Конкретный поступок. Каждый день. Который будет менять тебя к лучшему и вдохновлять других становиться лучше. Только так мы меняем мир — через себя.

А слава — это инструмент распространения изменений. Поэтому не скромничай. Слава тебе!

Моментальный смысл

Сегодня надо говорить: «Да!»

Чему говорить?

Возможностям. Открытым дверям. Счастливому случаю. Только так можно реализовать планы, сидящие в голове второй год. Они уже обои там поклеили и интернет провели пока ты ждешь момента.

Увидеть возможность — означает задать себе вопрос «зачем мне эта ситуация?», в чем урок, в чем польза? какой смысл не от абстрактного «всего этого» а от конкретного звонка, столкновения в транспорте, птичьей какахи на стекле автомобиля.

Я не призываю прокачивать «осознанность». Я показываю возможность наполнить свою жизнь здесь и сейчас смыслами и через призму этого смысла увидеть свое личное предназначение.

В вопросе о смысле жизни я разделяю мнение В. Франкла о том, что вопрос должен стоять не «В чем смысл жизни для меня?» а «В чем мой смысл для жизни?»

Увидев смысл конкретного момента и осознав конкретный урок данный конкретно тебе через него, ты меняешь условия своей жизни. Делаешь левел ап.

Не увидел? Лови следующую ситуацию. Вкуснее и доходчивее.

Когда я задумался о смысле жизни светофоров — я перестал спешить куда-либо. Более того я получил от жизни такую возможность.

Зачем тебе эта статья? =)

Повторные роды

Как красиво и романтично описывают люди процесс своих изменений!

Это и эволюция, и саморазвитие, и создание прекрасной мраморной скульптуры из необработанной глыбы...

Хватит врать!

Изменения - это естественный процесс! Всех, кто изменился — заставила жизнь.

И под давлением внешней среды человек либо развился, либо регрессировал (это тоже изменение), либо помер. Ничего романтического в позитивных изменениях нет. Это похоже на роды из жопы носорога которым вы стали. Больно ли было вас рожать? Теперь вы этот фокус делаете самостоятельно.

На тренингах об этом не говорят, но как правило человек прошедший данный путь понимает, о чем идет речь и дальнейшей судьбой клиента старается не интересоваться. Ведь успех коуча состоит из успехов его клиентов. Зачем тянуть за собой кладбище?

Поэтому сопровождение всегда будет дороже разовой встречи. Это цена разделенной боли и усилий.

Тужься, дорогая!



Аскеза в бизнесе

Аскеза (от др.-греч. ἄσκησις — «упражнение»), или аскетизм — методика достижения духовных целей через упражнения в самодисциплине, самоограничении, самоотвержении, исполнении трудных обетов, порой включающих самоистязание. — Википедия.

Константин Харский (тот самый, ага) задает два вопроса: «Чего ради?», «Какой ценой?»

Про первый вопрос важно понимать, что ответ лежащий на поверхности — ложный. необходимо минимум пять раз спросить себя «зачем мне нужно ...» для того чтобы понять свою истинную цель.

О втором вопросе задумываются меньше чем о первом. Да ну на... кому нужно описывать свои финансовые, временные и энергозатраты когда можно пофантазировать о здоровом теле и миллионах на счету?

У всего есть своя ценность и своя цена.

Исследование этой цены само по себе интересное занятие для коротания вечеров с психологом. Например:

Для того что бы быть здоровым нужно отказаться от болезни.

Но от болезни отказываться не выгодно потому что, будучи больным человек получает внимание и заботу.

Можно ли заплатить цену и получить удовольствие? Да. Иногда процесс оплаты становится самоценным), например, для того чтобы завести ребенка раньше надо было заплатить цену: заняться сексом. Сейчас уже не поймешь где цель, где цена.

Можно ли получить удовольствие от занятий спортом? ~~Нет! Нет и еще раз нет!~~ Те, кто ставит себе цель выстроить свое тело в соответствии с принципами красоты и здоровья меня убеждают в обратном. Что можно получить удовольствие от боли в мышцах, от бега, от раннего подъема...)

Странные люди, но я им верю. (сужу по их результатам)

Страдание может являться источником вторичной выгоды и неслучайно в Библии сказано

16. Также, когда поститесь, не будьте унылы, как лицемеры, ибо они принимают на себя мрачные лица, чтобы показаться людям постящимися. Истинно говорю вам, что они уже получают награду свою.

17. А ты, когда постишься, помажь голову твою и умой лице твое,

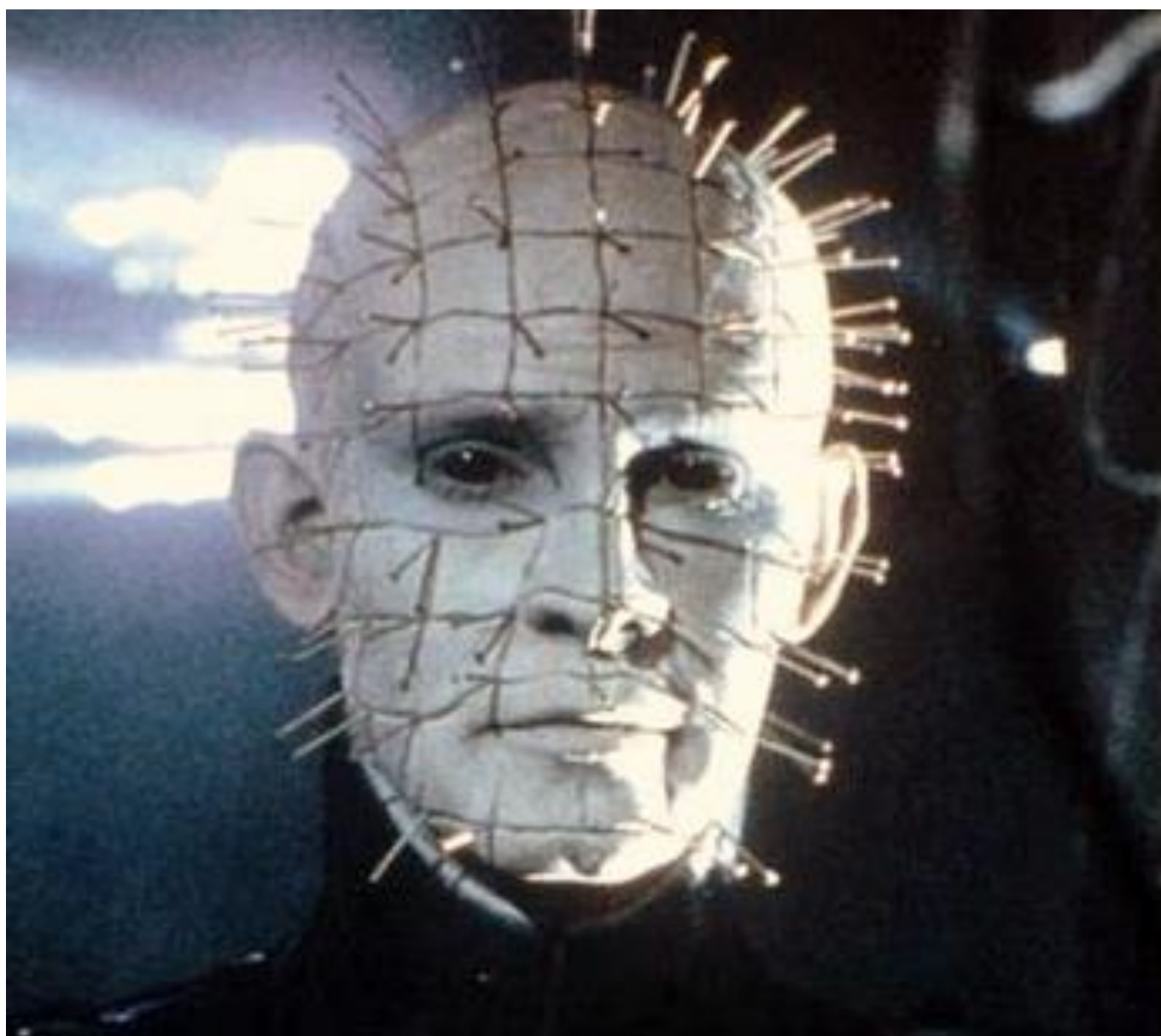
18. чтобы явиться постящимся не пред людьми, но пред Отцом твоим, Который втайне; и Отец твой, видящий тайное, воздаст тебе явно.

(Евангелие от Матфея. Глава 6, ст. 16 — 18)

Правильное отношение к цене, которую мы платим за достижение цели формируется за счет честного ответа на вопрос «Что ты на самом деле хочешь?».

Примечание:

Уж сколько раз твердили миру, а воз и ныне там.)) на данную заметку меня вдохновило кино «Восставшие из ада 5» =)



«Твоя плоть убивает твой дух» — чем не призыв к Аскезе? (если цель развитие духа)

А куда мы скачем? Скачем то куда?

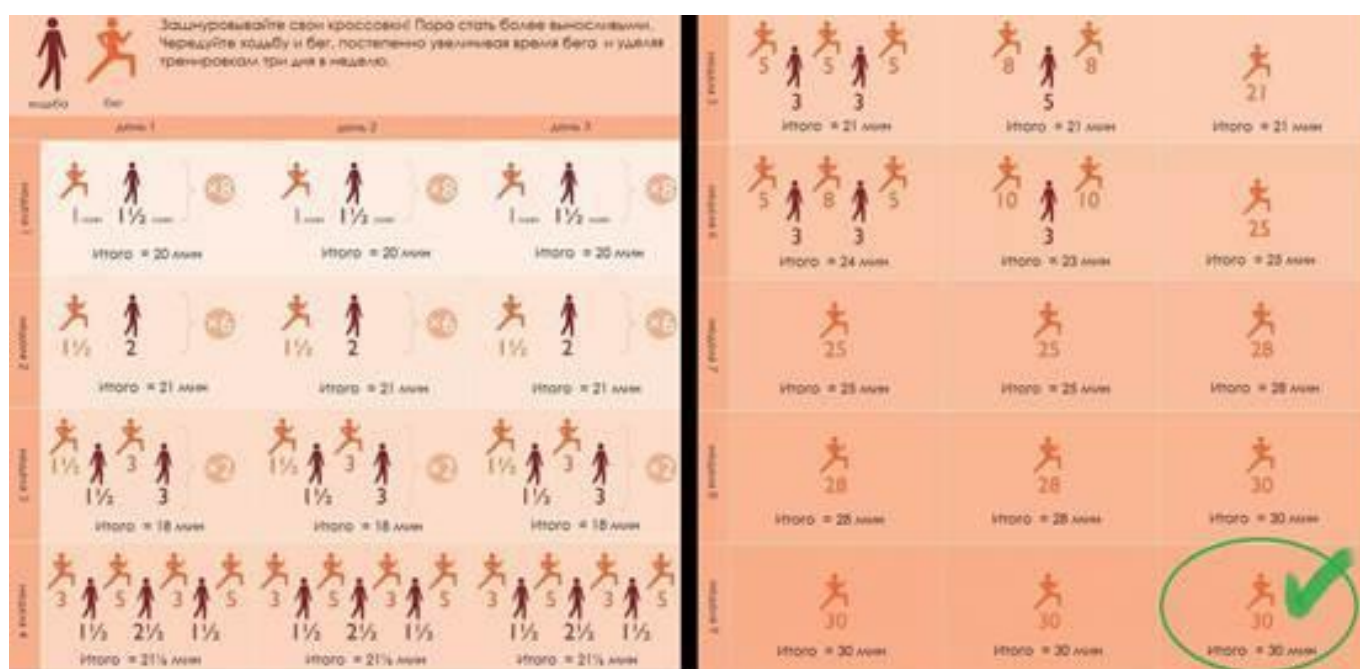
Хирургу хорошо. Хирургу не надо все усвоенные приемы и навыки примерять на себе. Опять-таки полицейскому и в голову не придет лупить себя дубинкой перед походом на демонстрацию. Профессиональный и личностный рост Коуча и практического психолога во многом зависит от того сколько психологической дряни он попробует лично.

Инструментов, схем, моделей и приемов сотни и сотни, но специалист интересен не просто количеством инструментария, а пониманием контекста, в котором данный инструмент успешен, а в каком наоборот вреден.

Критерием действия или бездействия является ответ «приблизимся ли мы в итоге к цели»

Я знаю минимум 10 инструментов, позволяющих понять, чего человек хочет на самом деле.

Про некоторые из них я пишу в нашей рассылке.



Когда ты себя последний раз спрашивал: «Чего я на самом деле хочу?»

Как принять 1000 решений за 1 день?

Принцип или основа, начало, первоначало ([лат.](#) principium, [греч.](#) αρχή) — это основополагающее [утверждение](#), на основе которого создают научные теории и законы, юридические документы, выбирают нормы поведения в обществе.

(с) Википедия

Что является твоим личным маяком, критерием по которому ты определяешь качество прожитого дня?

В какой системе координат происходит принятие решений именно тобой?

Индивидуальная система принципов позволяет человеку экономить бездну времени и душевных сил за счет того, что в ситуации выбора и оценки своего поведения они выступают фильтром.

Некоторые люди путают «Принцип» с «правилами жизни». На мой взгляд правила — это более частный случай. Принципов не может быть слишком много, а правил хоть два десятка. Из правил бывают исключения, принцип же завязан на «я-концепцию» человека и изменить принципу равносильно измене самому себе.

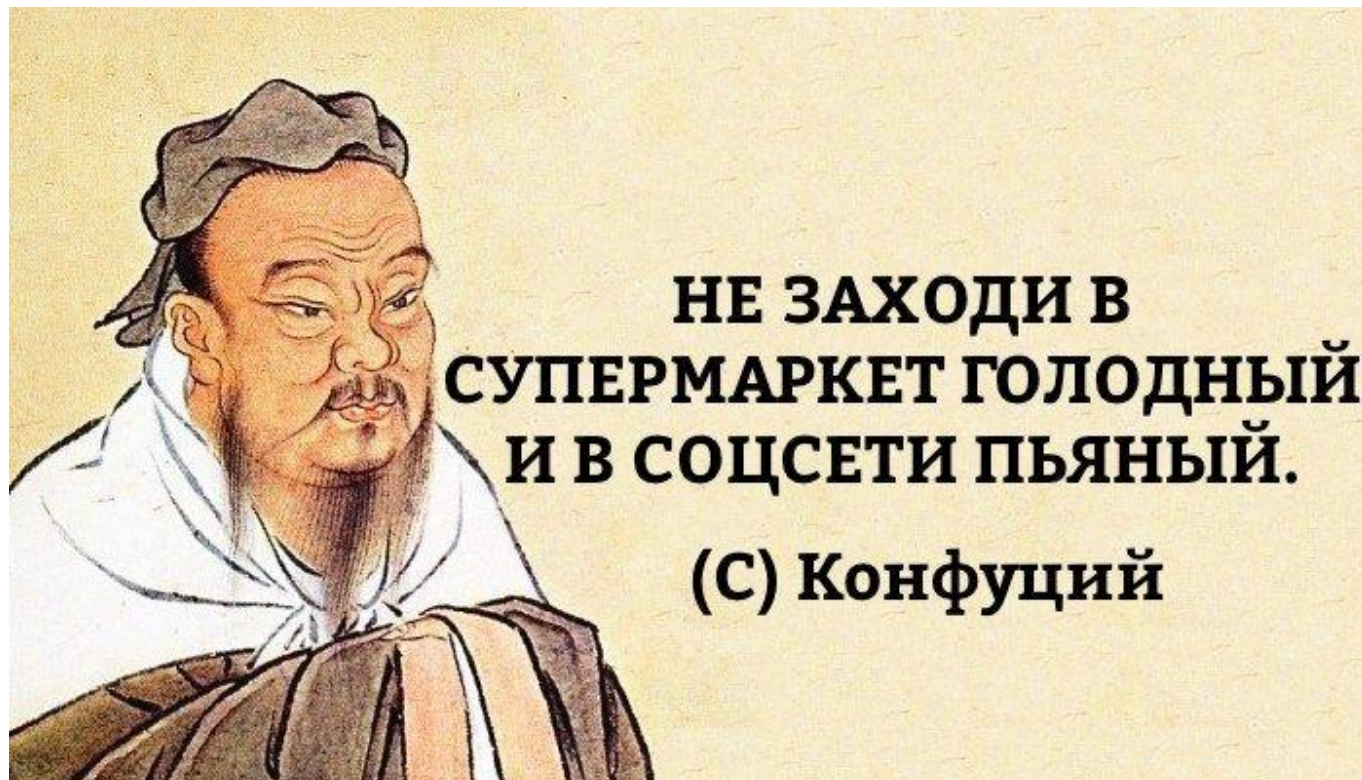
Вот моя персональная система принципов (для примера):

- 1. Единство в главном, свобода во второстепенном, любовь во всем.** Данный принцип подразумевает необходимость в любом деле определять что является главным а что нет и просеивать принятые решения и коммуникации через сито любви. В конечном итоге, что толку в заработанном миллионе если по дороге к нему потеряешь человека?
- 2. Обязательность.** На тебя можно опереться? Ты твердый или пустой? Сколько весит и стоит твое слово? Я не найму в проект человека, про которого знаю, что он может сорвать сроки или нарушить слово.
- 3. Будь лучшей версией себя.** Когда-то прочитал книгу с таким названием. понравилась формулировка. Из этого правила вытекает два жизненных правила:
Каждый день спрашивать «в чем я могу стать лучше завтра?» и «сравнивать себя только с собой вчерашним»
- 4. Анализ + план = 90% успеха.** Этот принцип я применяю в индивидуальных консультациях клиентов. Огромное количество вопросов снимается просто от того что их нарисуешь, расскажешь про них сказку, составишь блок схему... То, что кажется неосуществимым делается за неделю при наличии календарного плана. Анализ + план действительно составляют 90% успеха. Остальные **90%** это отношение, удача, дисциплина и самоконтроль. А еще талант, техника, мотивация и шаги, шаги, шаги...
- 5. «Брать и выполнять обязательства»** следование данному принципу неизбежно ведет к развитию лидерских качеств, росту самооценки и субъективному ощущению свободы и персонального счастья. Подчеркну — человек взявший на себя ответственность за свою жизнь, за реализацию задачи или проекта счастливее того, кто ждет что кто-то на него эту ответственность возложит.

Разумеется, в зависимости от системы ценностей у каждого человека будет своя система принципов. Так же принципы могут быть сформулированы в рамках жизненного цикла компаний и проекта.

Как правило за помощью в формулировании системы принципов люди обращаются к коучам и психологам. Иногда скачивают из интернета наиболее красивые. Иногда придумываются себе их сами. А иногда живут без них.

Есть ли у тебя система принципов?



Моя же ты оправдалочка!

Вторая полностью прочитанная книга в 2018 году:

Марк Мэнсон

Тонкое искусство пофигизма: Парадоксальный способ жить счастливо.

Рекомендую интересующимся проблемами самоопределения и поисками смысла жизни. Первую половину книги плевался, но потом подчеркивал чуть ли не на каждой странице.

Много написано и про ответственность, и про определение «важного»-«не важного» и про самоопределение... Короче все как я люблю, читаете сами или на консультации разбор инструментов получите.

Сегодня вновь натолкнулся на эту картинку и вспомнил хорошую мысль из книги:

«Человек сильно цепляется за свои оправдания потому что он сам их создает! и как творец бережно хранит свое творение» ...



Владислав [REDACTED]
У него ноги не мерзнут



А давайте вместо оправданий творить возможности?

У волн нет цели

Суть коучинга можно выразить всего 2-мя словами: Наблюдение исцеляет

И в самом деле для того что бы разобраться в себе, найти ответ, решить задачу часто достаточно просто понаблюдать за тем, **что происходит**. И сразу становится ясно на что следует обратить внимание, что дальше делать.

Когда несколько лет назад я начал вести свою первую коучинговую рассылку я понял, что главным читателем этих заметок являюсь я сам. Они помогают мне просто «перебирать ногами» и идти к своим целям. В коучинге нет другого пути к цели — только личное «перебирание ногами».

Я старался быть настолько искренним насколько это возможно. Для того что бы эти письма были «твердыми», чтобы на них можно было опереться.

Я верю, что 2 маленьких шага каждый день это 730 шагов в год. 730 изменений которые приведут нас... Ни к чему они не приведут. Если мы не поставим себе эту цель.

**ПОЧЕМУ КОРАБЛЬ ПОБЕЖДАЕТ
ВОЛНЫ, ХОТЯ ИХ МНОГО, А ОН -
ОДИН? ПОТОМУ, ЧТО У КОРАБЛЯ
ЕСТЬ ЦЕЛЬ, А У ВОЛН - НЕТ.**

УИНСТОН ЧЕРЧИЛЛЬ

Сформулировал ли ты уже свои «цели на год»?

Чему говорить «нет»?

Водораздел между срочным и важным лежит в области нашего фокуса внимания.



Внятного ответа на вопрос «что для тебя важнее всего» у большинства людей нет.

Есть область предчувствия, когда на кончике языка вертится, а слов не хватает.

Есть позиция: «чтобы как у всех» семья, карьера, деньги.

Есть желание: «чтобы от меня уже отстали со своим ценностями и целями и успешным-успехом, и саморазвитием дурацким. Живу и живу, как живется! Вам то, какое дело?»

Парадокс в том, что для того что бы иметь возможность сказать «нет» пристающим к вам с разной фигней гражданам необходимо четко понимать Свои Цели и Ценности.

Это позволит сформировать внутри себя логическую конструкцию – «Я не буду этого делать, потому что это не соответствует мое основной цели». Или «Я не буду делать это, потому что это противоречит моим ценностям».

Существует несколько распространенных методов выявления ценностей и целей:

- Колесо баланса
- Матрица Эйзенхауэра
- Тест Рокича

И т.д.

И литературы на эту тему тоже полно. Мы рекомендуем обратить внимание на книги:

- **С. Кови – Фокус**
- **Б. Трейси – Точка фокуса**

Так как все-таки понять, чему говорить нет?

Выявив чему, вы будете говорить: «Да».

Делать надо только то, что приближает тебя к цели.

Например когда человек хочет получить дополнительное образование, карьерный коуч спросит его: Как это образование поможет тебе приблизить твою цель?

Как заставить себя написать статью

Пять простых приемов, которые позволят преодолеть страх чистого листа, преодолеть творческий ступор и написать материал в срок.



- **Поставь себе цель** – написать 200 слов. Цифра важна т.к. позволяет сосредоточиться на количестве и преодолеть страх «написать что-то не то»
 - **Таймер!** Заведи будильник на 10 минут и пусть он отсчитывает себе секунды, в которые ты стараешься выплеснуть на лист все, что в голове есть. Таймер даст ощущение законченности. Корректировать будешь потом.
 - **Короче так, !** Как же это сказать по-умному, правильно и красиво? Ступор, о который разбились тысячи ненаписанных романов. Берем чистый лист бумаги и наверху пишем «Короче так, !» , далее излагаем суть дела, так как говорили бы подруге на кухне или другу за стаканом.
 - **Голосовой набор.** Хорошая идея пришла в пути? Поток сознания и «перо» не поспевают? В большинстве смартфонов есть функция голосового набора текста.
 - **Включи бессознательное.** Наш текст уже внутри нас, но лежит в области эмоций и перевести его в слова нам не просто. Если ты визуал – подбери картинку которая наиболее четко отражает суть того, о чем ты хочешь написать. Если аудиал, то какая музыка наиболее отвечает настроению твоего текста? Кинестетик «услышит» свою статью через материал, движение, жесты. Используй свои сильные стороны, и статья зазвучит в твоей голове. Как песня, картина или танец.
- Бонус:
- **Блок схема.** Сократ шутил: сначала скажи, о чем ты собираешься говорить, потом скажи это, потом расскажи, о чем ты только что сказал. Кроме шуток, нарисуй свою статью в виде блок схемы или интеллектуальной карты. Что проще собрать стакан вокруг воды или налить воду в стакан?

Успеха!

Курить на эту тему:

Марк Леви Гениальность на заказ. Легкий способ поиска нестандартных решений и идей

Марк Леви Фрирайтинг современная техника поиска креативных решений

Про локомотивы и вагоны

Что наша жизнь? Прогулка из точки «а» в точку «б». Маршруты разные, климат мы выбираем сами, иногда у нас есть спутники, а иногда нам важно пройти участок пути одному. На развилке мы можем выбрать дорогу, которая сделает нас сильнее. А можем выбрать путь деградации и даже распада личности.

Иногда нам кажется, что и выбора особо нет. Что означает лишь нежелание или не способность выйти из сценария.

Одной из метафор жизненного пути мне представляется железная дорога.

Есть станция отправления. Есть конечная станция — мы там окажемся в любом случае по расписанию. Есть список промежуточных станций. Некоторые приятно посетить (хотя они могут быть далеко), некоторые сущая помойка — но ехать близко, некоторые интересны, некоторые заурядны. Не все из них мы успеем посетить между станцией отправления и конечной. Но хочется, конечно, побольше и по качественнее, что ли...

Есть сеть железных дорог, по которым покатиться наш паровозик жизни. Я локомотив. Мой опыт, знания, имущество, опыт, люди, и т.д. либо вагончики, либо локомотивчики.

Они либо помогают в пути, либо затрудняют его, оттягивая на себя топливо, делая нас тяжелыми и неповоротливыми. Иногда мы встречаем людей, с которыми нам по пути — и вдвоем мы едем быстрее, иногда мы встречаем людей локомотивов, которым зачем-то надо в противоположную сторону. Но они цепляются за нас и тяяаяянут...

Иногда на пути мы встречаем бонусы вроде топлива, апгрейда деталей и карт ближайших станций. Иногда мы хватаем всякий мусор и гордо везем его на себе часть пути.

Иногда нам впереди светят огни станции, и мы ускоряемся.

Иногда локомотивы сталкиваются друг с другом. Для кого-то это конечная, а кто-то едет дальше. Иногда потеряв что-то важное и, а иногда приобретя ненужное.

Давай пофантазируем?

Какие станции ты бы хотел посетить до конечной?

Как выглядит маршрут к этим станциям? (ты помнишь, что расписание поезда подразумевает дату-время)

Какие полезные вагоны необходимы тебе в дороге?

Какой лишний балласт ты тащишь за собой?

Какие локомотивы, в твоём составе, помогают тебе ехать быстрее?

Какие локомотивы тянут назад?

Что необходимо изменить в маршруте что бы ехать эффективнее и точно успеть везде?

Как отцепить ненужный локомотив или вагон?

Как тебе такой пример «отцепки»? =)



чух-чух-чух-чух-чух...

Сегодня. Как не сорваться?

Когда я читал книгу – «В этом году я ...» одной из важных идей для меня была «когда мы меняем свой образ жизни, искушение сорваться будет одним из самых тяжелых наших препятствий».

1. РЕШАЕШЬ ЗАНЯТЬСЯ СПОРТОМ, ЧТОБЫ ПОХУДЕТЬ.
2. ЗАВОДИШЬ БУДИЛЬНИК НА 6 УТРА.
3. ЗВОНИТ БУДИЛЬНИК.
4. НЕ ТАКОЙ УЖ ТЫ И ТОЛСТЫЙ.

Важно понимать, что искушение не означает бесконечное страдание из-за решения, например, не есть этот гадский торт. Оно продержится несколько секунд, может минут, и отступит. Просто нужно перетерпеть.

И еще важно для меня было прочитать про программу занятий для анонимных алкоголиков. Мы не можем себе говорить: «Я Всегда буду придерживаться здорового образа жизни». Это страшно и неподъемно. Важно просто продержаться всего 1 день. А завтра начать с начала. Даже если сорвёшься.

Известен случай, когда Милтон Эриксон рекомендовал своей худеющей пациентке принять тот факт, что каждый день ее диеты — первый.

Просто начни с начала. Мне кажется этот принцип универсален, когда человек встает на путь перемен.

На эту тему можно еще почитать:

Келли Макгонигал: «сила воли - как развить и укрепить»

За секунду до спасения

Есть в жизни интересная закономерность: «Над чем посмеешься тому и послужишь» иначе говоря «что осудишь — тем и испытан будешь». Этот закон нравственной ответственности человека ни сколько за поступки сколько за отношение. В качестве примера вспомним, что на бытовом уровне смеяться над убогими не принято не по причине какого-то «милосердия» или высоких нравственных качеств. Нет, это страх работает — боимся накликать болезнь на себя. (с чего начинается сказка «карлик нос» помните?)

Есть проект. Цена — миллиард. Круче Фейсбука или Линкедина. Вопрос, который мне необходимо задавать клиенту на стадии поиска инвестиций и производства «сколько попыток вы готовы предпринять?»

Все в порядке пока клиент отвечает «Бесконечно». Я понимаю, что в этой ситуации вопрос успеха — это вопрос времени. 100 попыток. 10 переговоров. 1 потенциальный партнер. И будет победа. Ну что такое, эти 100 попыток в сущности?

Давайте подумаем.

- Писатель Стивен Кинг — больше 40 попыток продать первый рассказ.
- Оратор Ник Вуйчич — 50 звонков прежде чем его пригласили на первое выступление.
- Рукопись первой книги Джоан Роулинг отвергли 12 издательств.
- Гарланд Сандерс, основатель KFC, пришел к финансовому успеху, когда ему было за 60 лет.
- А Томас Эдисон и его 10000 опытов? (как же он надоел! в каждую статью его лампочку пихаем, уже светимся от успеха!)

Таких примеров любой паблик «успешного успеха» выдает на-гора десятками в квартал.

Казалось бы, рецепт успеха прост. Будь упертым, продолжай махать лопатой, не сдавайся, сделай свои 100 попыток и тогда обязательно все сбудется! (**если долго мучиться — все у нас получится**)

Я коуч. Моя задача помогать людям доходить до конца. Делать шаги, не сворачивать и добиваться успеха (что бы они этим слово не называли). И, казалось бы, вот он универсальный ключ.

Но есть и другая сторона.

Вы помните, как в фильме «Мгла» по роману Стивена Кинга, главный герой убивает своих спутников и собственного сына **за минуту** до спасения?

Лох, скажете вы?

Тогда вот вам еще пара примеров:

1. В 1952 году Флоренс Чадвик сделала попытку преодолеть вплавь 30 километров между островом Каталина и берегом Калифорнии. Она плыла 15 часов. И сдалась, когда до берега оставалось 750 метров. «Туман – это все, что я могла видеть, если бы я видела берег, я бы доплыла».
2. Рональд Уэйн. Третий основатель компании Apple. Его имя не так известно, как Джобс или Возняк, но всегда вспоминается в качестве образца человека, который слишком рано сдался. Свои 10% акций компании продал за 800 \$.

3. В книге Наполеона Хилла мы можем прочесть историю некоего Дяди Р.Ю. Дарби который во времена золотой лихорадки вложился в разработку участка и сдался в нескольких фунтах от золотой жилы.

Аналогичных примеров — сотни.



Каждый из нас встречал человека, который не любит спорт, страдает лишним весом, слишком много тратит или курит. Возможно такой человек уже предпринимал попытку изменить свою жизнь, но соскакивал. И всегда большой соблазн осудить, высмеять, продемонстрировать собственное превосходство за его счет.

Но возможно у этой встречи есть и иной смысл.

Например, такая встреча может быть уроком любви, понимания, терпения. Она может дать нам повод посмотреть на себя, оценить свои внутренние силы и резервы. Способность назначить смысл тому или иному событию в нашей жизни не просто развивает осознанность и осмысленность. В буквальном смысле такой навык позволяет выживать в экстремальных ситуациях и совершать невозможное.

Мы не в праве осуждать и относиться с презрением к человеку, который сдался. Потому что мы не знаем ни его резервов, ни его смыслов, ни его внутренних переживаний.

И кто знает, когда нам придется отвечать на вопрос: «сколько попыток ты готов предпринять?»

Читать:

- Наполеон Хилл — Думай и богатей
- Виктор Франкл — Сказать жизни «Да»
- Рэнди Пауш — Последняя лекция

Сравни себя с другим человеком...

... и потеряй свою идентичность, свободу, настроение, самооценку, сон, аппетит, здоровье, волю к жизни, вдохновение, радость и благодарность.

Перестань себя сравнивать с кем-либо и приобрети свою идентичность, свободу, настроение, самооценку, сон, аппетит, здоровье, волю к жизни, вдохновение, радость и благодарность. =)

**Если вам про меня будут говорить
гадости — верьте каждому слову.**

Примечание: каждый человек создан по образу Божию. Чего тебе еще надо-то?))

Ты никогда не был скаковым бегемотом?

Я не найму бегемота для того чтобы он участвовал в скачках.

Я не буду посылать его на курсы повышения квалификации чтобы научить лазить по пальмам и собирать кокосы.

Семинар по эффективному высиживанию яиц будет бегемоту бесполезен. Я не оплачу его.

А вот если мне понадобится распугать крокодилов или разбрызгать помет по территории, то я найму только бегемота и буду платить ему достойное вознаграждение потому что в этом он лучший.

Вспоминаю одну притчу.

«Один старец нанимался к князю на службу.

Князь усомнился не слишком ли его новый слуга стар.

— Если князю нужен человек, который лучше всех стреляет, бежит или сражается то я для этого не просто стар, я для этого уже умер. А вот если князю, нужен человек, который сможет дать мудрый совет во время войны или переговоров то я для этого в самом расцвете.»



**Нам действительно очень нужен конь
для участия в скачках! Вы наняты!**

А ты знаешь свои сильные стороны?

Мы рекомендуем обратить внимание на этот тест: <http://paei.denero.ru/>

Мысли Без Сорняков. Гурьев Сергей. www.guryevcoach.com

На фигу нам ответственность?

В то время, когда я еще коучинга изучал по учебникам меня поразила концепция — «ответственность клиента»



Суть ее в том, что клиент берет на себя ответственность за достижение цели и в результате у него все волшебным образом получается. Позже я узнал, что этот же принцип работает и в психологии, и в психотерапии...

Казалось бы, чего проще:

1. берешь клиента
2. растолковываешь ему что он сам должен брать ноги в руки и действовать
3. профит

Но не работает. Парадокс в том, что ответственность нельзя навязать. В этом случае она будет восприниматься как чужая воля и эффект от нее будет такой же как от непрошеного совета.

Выходит, что посыл «**ты должен** взять ответственность за свою жизнь в свои руки и действовать» неверный!

Правильный посыл «**что ты выберешь** быть объектом или субъектом? позволять событиям происходить с тобой или действовать самому?»

Изменения в жизни начинаются с осознанного выбора, и я должен позволять клиентам его делать. (в коучинге)

И помогать приходить в ту точку, где они сами начнут себе это позволять. (в психологической консультации).

Методологически двигаться необходимо в сторону:

- Повышения интернальности (внутренний локус контроля)
- Повышении мотивации достижения успеха,
- Росту самооценки
- Изменению структуры и концепции)

Если говорить проще, то человек достигнет цели если будет считать себя достойным ее, будет понимать «на фига оно ему надо», и примет свою ответственность за то что он может изменить.

В методологии С. Кови это расширение круга влияния и сужение круга забот. Что ты можешь предпринять для изменения ситуации? А что хочешь?

Два простых приема перестать прокрастинировать

Мы все люди в той или степени творческие. И грандиозных планов у каждого из нас полные карманы. Мы все гении, написавшие книгу, отправившиеся в путешествие, похудевшие и изучившие иностранные язык.

Иногда правда, редко, мы откладываем свой очередной подвиг. На день. А потом еще на день. А потом (чего мелочиться) до понедельника. Первого числа високосного года следующего десятилетия. =)

А если задолбалось?

Если хочется взять и сделать?

В конце концов Френк Прокрасинатра не записал ни одного альбома...

Тогда вот простые две методики:

1) ой да на фига

В оригинале методика называлась чуть по-другому. Я скорректировал название по просьбе клиента у которого дома живут дети умеющие читать.

Печатаем листочек по образцу ниже. Верхний текст должен зеркально отражать то что вы сами себе говорите очередной раз откладывая задуманное.

Листочек вешаем на видное место.

Ставим дату и подпись каждый раз когда решите схаявить. Подписались — весь день свободны) завтра только подписаться не забудьте.

Эффект... специфический. Вам не понравится)

Ой, да на фига...

Блин...

Давай завтра...

Один день погоды
не сделает...

Но не прям сейчас
же надо...

Дата: _____

Подпись: _____

Дата: _____

Подпись: _____

Дата: _____

Подпись: _____

Дата: _____

Подпись: _____

Дата: _____

Подпись: _____

Дата: _____

Подпись: _____

Дата: _____

Подпись: _____

Дата: _____

Подпись: _____

Дата: _____

Подпись: _____

Дата: _____

Подпись: _____

2) **Вычеркни этот день**

Итак, до дедлайна примерно два-три месяца, а за что браться, куда бежать непонятно? Тут надо серьезно подумать. Возможно собрать рабочую встречу в следующий вторник. Ну или после отпуска.

Серьезно? вы верите, что через несколько дней ситуация станет яснее?)

Берем календарик и считаем точное количество дней до дедлайна включая сегодняшний.

На листочке в клеточку сверху пишем нашу цель и отмечаем соответствующее дням количество квадратиков.

Отмечаем дополнительно вчерашний день. Было ли что-либо сделано для нашей цели? нет — ставим в квадратике минус. Да — ставим плюс. А теперь вычеркиваем этот квадратик.

Я понятия не имею, сделаешь ли ты что-либо ради своей цели сегодня. Но завтра — вычеркни сегодняшний квадратик.

Игра на волне перемен!

Волна перемен — это потрясающая возможность мобилизоваться и сделать аудит всем своим конкурентным преимуществам. Собраться в кулак и возродиться подобно фениксу больше, выше, сильнее.



Волна перемен — это потрясающая возможность получить максимум радости и удовольствия от ситуации. Мы часто забываем спрашивать себя про то, что есть в переменах хорошего, фокусируясь на плохом. И лишаем себя возможности ощутить весь захватывающий душу азарт и удовольствие от накрывающей тебя волны.

Перемены — это вызов, брошенный нам. Мы либо сольемся, либо примем его! И тогда нам нужна только победа! Этот настрой дает нам возможность взглянуть на волну перемен как на игру и вспомнить, как каждый из нас любил играть в детстве, любил эти перемены.

Первоначально наступление серьезных перемен в нашей жизни сопровождается целым **взрывом самых разных эмоций и чувств**. Опасность, беда, страх, бессилие, облегчение, воодушевление... Мы видим, что есть как ярко выраженный негатив, так и позитив. Ключевой проблемой является то, что эти чувства яркие, быстрые и перемешанные, и в них сложно разобраться.

На вторичном уровне, **разбираясь со своими мыслями** мы можем понять, что там, где есть риск там есть и возможность. В этом суть любого кризиса! На всякое место, которое мы освободили, точно есть место, которое освободилось специально для нас. Только наше настроение определяет нашу реакцию, а профессионал уж точно владеет своим настроением и действует проактивно! Благодаря этому он получает возможность выбирать лезть ли ему в гору или распустить парус и использовать мощь законов природы в виде ветра и волн.

Какие же чувства помогут?

1. **Соревновательный азарт.** Подлинная цель не победить кого-то другого, а высвободить свой потенциал благодаря соревновательному азарту.
2. **Обдумывание с интересом.** Это состояние, когда ты решаешь не тривиальную задачу или головоломку. Если есть задача – значит точно есть и решение и мы его найдем!
3. **Предвкушение.** Если в конце туннеля не виден свет – значит там поворот. Но за поворотом точно свет ЕСТЬ! Известно, что наибольший кайф человек получает, не получив желаемое, а находясь в полушаге от получения, когда больше нет никаких сомнений в том, что это победа! Не пропустите эти мгновения!
4. Я во власти стихии или я вместе со стихией или **я управляю собой внутри стихии?**
Как описать чувство дельтапланериста, или серфингиста? Человека, который спускается с горы на велосипеде или лыжах? Опасно? Конечно! А еще поедешь? Да!

*Я считаю, что в конечном итоге волна перемен
омолаживает нашу душу.*