

CONVERSATIONS

Freedom is Everything
& Love is All the Rest

Dr Richard Bandler
&
Owen Fitzpatrick

Mysterious Publications

Беседы

**Свобода - это Все,
Любовь - это Все Остальное**

**Ричард Бэндлер
и Оуэн Фицпатрик**

**Твои книги
МОСКВА
2009**

ББК 88.42
УДК 159.92
Б 97

Бэндлер Р., Фицпатрик О.

Беседы. Свобода - это Все, Любовь - это Все Остальное. -

М: Твои книги, 2009.- 384 с.

ISBN 978-5-903881-02-4

«Беседы» - это первая книга Бэндлера в новом тысячелетии, в ней вы найдете еще более легкие пути к изменению вашей жизни и мира вокруг вас. Это наиболее откровенная книга рассуждений Ричарда о жизни и разных аспектах человеческого опыта.

Эта книга использует основы знаний в области НЛП, а также в области многопозиционной коммуникации. Это помогает не только более осознанно объяснить уникальные решения в области свободы личности, но и научить вас неосознанно применять их на практике с помощью метафор, речевых паттернов и неосознанного влияния. Вам будет представлен кардинально новый стиль мышления и жизни. Вы научитесь, как стать более счастливым, более расслабленным и уверенным в себе. Вы узнаете, как прожить такую жизнь, которой вы всегда хотели жить.

Получайте удовольствие от ваших опытов по изменению своей жизни. Предостережение - эта книга полна идей, которые могут изменить вашу жизнь.

Не читайте эту книгу, если вы не готовы к пониманию и к быстрым и кардинальным изменениям в вашей жизни. Эта книга предназначена для того, чтобы изменить стиль вашего мышления. Побочные эффекты от чтения этой книги многогранны - вы можете развить личную свободу, и ваша жизнь может стать более прекрасной, чем вы могли бы себе представить. Вас предупреждали.

Техники, описанные в этой книге, основаны на работах Ричарда Бэндлера. Эти техники не должны быть использованы без письменного разрешения Ричарда Бэндлера.

Впервые книга опубликована в 2005г.

© фото на странице 274 Patrick Sagoosebe.

ISBN 978-5-903881-02-4

© Dr Richard Bandler, Owen Fitzpatrick 2005

© Твои книги 2009

Предостережение для Читателей

Предостережение для Всех Остальных

Эта книга предназначена только для тех, кто заинтересован в улучшении качества своей жизни, в том, чтобы стать более счастливым и получать больше удовольствия от жизни. Не читайте эту книгу и не усваивайте информацию из нее, если вы не готовы к открытию того, как можно представить самые простые идеи. Тем, кто хочет продолжать оставаться в цепях свободы, эта книга поможет научиться забывать то, что не важно. Чтение этой книги может открыть вам глаза и помочь видеть сквозь обманы ограничений, печали и страха, может показать вам, что мир полон редких и неповторимых возможностей найти необъяснимое чувство удовлетворения.

Предостережение для Всех Остальных

Эта книга полна идей, предложений и техник, которые могут сделать вашу жизнь лучше. Хотя техники НЛП становятся все более и более популярными во всем мире, это не означает, что вся практика НЛП делает вас мастером. Мы настоятельно рекомендуем тем, кто интересуется изучением НЛП, пройти полный курс у Тренера, которого лицензировал Доктор Ричард Бэндлер.

СОДЕРЖАНИЕ

Благодарности.....	7
Заметки для читателей.....	9
Предисловие Доктора Ричарда Бэнглера.....	12
Вступление.....	16
Приключения в личной свободе.....	17
Часть 1: Побег из тюрьмы отчаяния.....	20
Момент Ясности.....	20
Возможность Всей Жизни.....	23
Источник Человеческого Отчаяния.....	26
НЛП: История Технологий Успеха.....	31
Случайные главы 1: Секрет Кода Свободы.....	34
Часть 2. Искусство личной свободы.....	37
Приключение Начинается.....	37
Определение Личной Свободы.....	39
Создание Настоящей Свободы.....	47
Разрывая цепи Свободы.....	50
Мой Персональный Ад.....	57
Освобождение Вашего Разума.....	61
Случайные главы 2: Играя в игры с Разумом.....	69
Часть 3. Ключи к изменению Вашей жизни.....	74
Поезд к Изменениям.....	74
Понимание Изменений.....	76
Двигаясь по более удачным направлениям. Хорошо сформулированные цели.....	85
Моменты Прозрения.....	93
Пограничные Точки. Секрет Мотивации к Изменению Жизни.....	99
Последняя из Человеческих Свобод. Полезное отношение к миру.....	105
Убеждения и Состояния Успеха.....	108
Иллюзия Реальности. Свобода Разных Перспектив (точек зрения).....	115
Мощь Юмора.....	120
Случайные главы 3: Транс для Изменения Вашей жизни.....	129
Часть 4. Разрывая цепи себя самого.....	134
Коктейль из Себя Самого.....	134
Обманы Психологии.....	136
Большой Плохой Мир. Синдром «Бедный я».....	143

Свет мой, зеркальце, скажи. Проблемы с Искаженным Представлением о Себе.....	149
Уничтожая Машину Проблем.....	156
Нет ничего хорошего в том, чтобы быть Идеальным.....	160
Объявляя Войну Терроризму Мышления.....	165
Освобождение Времени.....	182
Искусство Финансовой Свободы.....	186
Приглядывая за Собой.....	190
Случайные главы 4: Быть Серьезным в вопросах смешного.....	196
Часть 5. Свобода любить.....	200
Как ни странно - Любовь.....	200
Любовь заставляет мир вращаться.....	201
Побег из Одиночного Заключения. Освобождение из Тюрьмы	
Одиночества.....	204
Искусство Хорошей Коммуникации.....	216
Отказ от Отказов и Неудач.....	220
Камни, Палки и Слова, которые Ранят.....	225
Искусство Хорошей Дружбы.....	233
Как так получилось, что теперь мы даже не разговариваем?.....	237
Искусство Настоящей Любви.....	243
Иногда все просто «никак не складывается».....	254
Все, что Вам нужно, - это Любовь.....	261
Случайные главы 5: Окончание Транса.....	267
Часть 6. Искусство духовной свободы.....	271
Освободи Мир.....	271
Окна Души.....	273
Свобода Расти.....	281
Как Найти Себя?.....	285
Привлекательность Гуру.....	292
Чувствуя Беспомощность в Современном Мире.....	300
Под страхом смерти. Сложные Вещи и Времена в Жизни.....	305
Как Справиться с Изменениями в Мире.....	309
Как Изменить Мир.....	313
Случайные главы 6: Духовный Опыт.....	319
Заключение.....	324
Источник Человеческой Радости.....	325
Глоссарий терминов.....	331

Благодарности.

От обоих авторов:

Джон и Кэтлин Ла Валь, Пол МакКенна, Кейт Бенсон, Гейб и Барбара Гурреро - это те люди, которые сделали нашу жизнь лучше. Мы считаем их не только коллегами, но и друзьями. Спасибо!

От Ричарда:

Джею, Элизабет, Джейсону и, конечно, Пауле
Моей матери Руби и моей сестре Пэм
Доктору Джону О'Деа и Дебре
Шону и Море Флэннаган
М Джеральду Шварцбаху
Всем моим любимым клиентам, без чьих проблем я не смог бы ничему научиться

От Оуэна:

Я хотел бы поблагодарить тех, кто оказал влияние на мою жизнь, мою свободу и любовь.

Моей семье:

Мои родители Марджори и Брайн, спасибо за все. Вы лучшие родители, о которых можно только мечтать, и я люблю вас больше, чем вы предполагаете.. Благодарю Эммер за то, что была больше, чем сестра... Мою Грэни за любовь ко мне, моего героического дядю Шеа...Грэнни Пэки, Тетушку Джо, Гранда, Двоюродную Бабушку Пеги и Дедушку Тони за их любовь, пока они были живы.... Мою большую семью - это Брендан, Майкл К, Айслинг, Шинед, Орла, Донал, Ойсин, Люси, Майкл Г, Пэт, Боб, Мэт, Келли, Морин, Билл и все остальные. Я очень горд тем, что мы родственники... Моего партнера по тренингам Брайана благодарю за то, что он просто фантастический партнер и дорогой друг, а также его семью, которую я считаю своей, - Терезу, Шаин и Диллона.

Тем, кто помог с этой книгой:

Мои потрясающие друзья Джилиан МакНамара-Фоули, Майкл Коннолли, Айоф Ни Бричайн Керран и Барри Холден, примите мою благодарность за вашу неоценимую помощь с книгой. Риччи Коллинз, мой

друг - за копирование и умение рассмешить меня. Клэр Рурк - за помощь в редактировании.

Наставникам и Учителям:

Моя благодарность Эрику Робби за всю его мудрость, креативность и озарения... Фрэнку Фарелли за то, что смешил меня как никто другой... Дэвиду Нортропу за дружеские советы... Спасибо вам, Джо Кини, Майкл Брин, Лиз Дюн и другие учителя, у которых я очень многому научился.

Друзьям:

Лучшие друзья Эдди, Дэйви и Шэйн подарили мне ощущение любви и радости. Также меня поддерживали мои хорошие друзья Джо Хоггинс, Лори, Кевин, Ниал, Марк Ди, Брайн Ф, Рут, Лизи, Одри, Джо, Аннет, Киран, Эйлин, Багго, Невви, Стиви, Сьюзан, Марк, Мартин, Кар, Роб, Клиона, Колм и Сьюзан Мак-Кей, мои друзья по колледжу Руари, Мэйри, Каолит, Карл, Пол, Алейша, Дара, Томми, Майк К, Гэрри, Мартин, Джон, Шон, Алан Си, Ниам, Фиона, Шобан Д, Хелен, Роб, Джей Пи, Мартина, Ольга, Энн Мари, Мерисса, Майк Х, Каролин, Катерин, Мартин и Джерри, мои друзья по Спортслинку Дэйв, Джей, Розан. Спасибо за их озарения в жизни. Ангел Ройзин, Бен заставил меня гордиться - спасибо ему за это, а Номеру 6 - за ухмылку... Примите мою благодарность Рэб и Мишель за вашу щедрость, дружбу и поддержку, а Шобан Мак за очень полезный опыт. С любовью и искренней благодарностью ко всем вам.

Коллегам и друзьям:

Алессио, Хью, Томас, Антон, Зана, Мораг, Ниам, Эллисон, Анна, Джон, Рэйчел, Стив, Гэбриэль, Эд Парсиваль, Дейдра, Рэйчел, Кора, Джудимэй, Кэти, Гэйл, Морис, Фергал, Линда, Кэй, Брайн, Филлип, Джерри, Роб, Лайра, Хэрри, Колин, Махбуб, Рон, Марк, Эдди, Фил, Джэкки, Лени, Пета Хэскел, Пит Коэн, Клэй, Джэг, Кир, Мария ОМ, Мишель, Джон С Л В, Ивонн, Джэйми, Дерек, Джэймс, Марк, Дэйв, Холли, Рини, Омар, Лоипи, Хавьер, Эдуардо, Гэйби, Серджио, Ольга, Эдгар, Рид и все остальные, спасибо за советы и помощь... Ян, Ван, Дам, Сажани, Ашлеш, Хемант и все остальные мои особенные друзья в Индии, спасибо вам всем за гостеприимство и дружбу.

Другие благодарности:

Моим тренерам, клиентам и ученикам, которые научили меня многому, как и я их. Моя истинная любовь футбольному клубу Глазго Селтрик... Мартин О'Нил, Хенрик Ларсен, U2, Морисси, Эминем, Рикки Герваймс, Билли Коннолли, Эдди Иззард, Билл Хикс, Сесилия Ашерн, Томми Тьернан и Карл Спэйн, спасибо вам за озарения, вызванные вашим гением. Благодарю Бога (во всех возможных значениях) за доброту ко мне.

Заметки для читателей.

«Беседы» расширяют мои, Оуэна Фицпатрика, диалоги с Доктором Ричардом Бэндлером, одним из основателей технологии личностных изменений НЛП. Ричард - мой учитель, наставник и друг. Очень многие считают его одним из величайших гениев нашего времени. Эта книга стала результатом многочисленных бесед в разных частях Земного шара в период с 2002 г. по 2005 г. В 2003 г. я путешествовал по миру в течение нескольких месяцев. В эту книгу вошел накопленный за время путешествия опыт мой и моих клиентов.

Ричард - это истинный художник, стоящий за многими идеями, которые произвели настоящую революцию в современной психологии, в обучении бизнесу, коучинге и в области личностных изменений и развития человека. Его озарения и влияние на человеческий разум оказали очень большое влияние на мир - в каждом книжном магазине есть книги по НЛП.

Я искренне надеюсь, что однажды все его труды будут вознаграждены и признаны. А пока я посвящаю эту книгу ему. Это мой вклад в работу всей его жизни. Я очень надеюсь, что она сможет произвести на читателей столь же яркий и положительный эффект, как и его труды с тех пор, когда он впервые 30 лет назад начал обучать людей, как стать лучше и счастливей. Многие наши разговоры с ним носили почти односторонний характер, поскольку я старался по максимуму использовать возможность общения с ним. Ричард предположил, что мой собственный обширный опыт работы с клиентами и все те интересные идеи, которые у меня появлялись, будут великолепным добавлением к этой книге, равно как и конкретные примеры из практики. Из всего этого и была создана данная книга. Пересказ смешных случаев из практики и некоторых историй моих клиентов поможет лучше и наглядней объяснить те идеи, которые мы хотим вам предложить. Естественно, что все имена были изменены для сохранения конфиденциальности. Некоторые из моих клиентов разрешили воспользоваться для описания их настоящими именами.

Мы убрали из разговоров много того, что могло бы затруднить понимание. Хотя в некоторых случаях мы оставили беседы без изменений.

Иногда вам сможет показаться, что некоторые предложения недостаточно грамматически корректны, но эти изменения внесены специально с целью применения НЛП, и общепринятая грамматика не

всегда подходит для этих целей. Те, кто посещал программы Доктора Бэнндлера, без сомнения, поймут значение этих изменений и примут их. Очень часто после его тренингов участники начинают вести себя по-другому и используют в поведении новые навыки. Когда вы закончите читать эту книгу, у вас должно будет появиться такое же впечатление. Для этого есть конкретная причина.

В этой книге термины «сознательный» и «бессознательный» будут использоваться для передачи разных состояний сознания. Под «сознательным» мы понимаем ту часть вашего разума, которая мыслит критически, рационально и логически. Под «бессознательным» мы понимаем часть разума, которая отвечает за ваши чувства, креативность и содержит все ваши воспоминания, мудрость и ощущения.

Ваше «бессознательное» отвечает за ваши привычки, привычные способы и шаблоны поведения и мышления. Ключ к изменению вашей жизни в том, чтобы научиться более эффективно и разнообразно использовать ваше «бессознательное». Множество книг, которые пытаются научить вас НЛП, написаны очень сложно. Эта книга отличается от них. Мы здесь используем сложную систему базовой информации, идей и предположений, скрытую внутри слоев историй и метафор, чтобы помочь читателю бессознательно выработать новые пути мышления и мироощущения.

Мы надеемся, что те из вас, кто достаточно профессионален в НЛП, смогут с удовольствием изучить текст более детально и узнать больше о паттернах, использованных в этой книге. Здесь очень много примеров речевых паттернов и многоуровневых метафор, которые должны оказать более эффективное влияние на читателя.

Те, кто не имеет опыта в НЛП или этот опыт пока невелик, несмотря на сложные примеры многопозиционного описания, смогут понять и освоить простоту этих конструкций, потому что это действительно очень просто. Понять суть личной свободы очень просто, равно как и выработать ее в себе. Достаточно понять, как это надо делать. Постарайтесь не очень удивляться, когда вы увидите, как легко и быстро ваша жизнь становится счастливей в процессе чтения этой книги. Помните, что практически все это достигается через простейшую психологию... искусство бессознательного внушения.

Эта книга разделена на несколько частей:

– В первой части объясняется, как эта книга появилась на свет, равно как и положения, известные как НЛП.

- Разговор с Ричардом начинается во второй части, когда мы начинаем обсуждать идею личной свободы.

- В третьей части мы исследуем процесс появления долговременных и постоянных изменений и выясняем, что является ключом к изменению всего в нашей жизни.

- В четвертой части мы изучаем пути решения проблем, которые возникают у человека с самим собой и с его жизнью.

- В пятой части мы исследуем, как можно улучшить ваши взаимоотношения с другими людьми.

- И, наконец, в шестой части мы обсуждаем, как вы можете духовно развить себя наилучшим способом и стать более дружественным с вашей вселенной.

Мы также включили набор «случайных мыслей» между частями книги. Эти главы являются просто случайными выдержками, которые мы очень хотели включить в книгу, но не смогли найти конкретного места для них. У них есть свои важные функции.

В конце некоторых частей и глав находятся наборы упражнений и заданий, которые помогут вам развить свои новые способности и улучшить понимание и навыки, приобретенные во время прочтения книги. **СДЕЛАЙТЕ ЭТИ УПРАЖНЕНИЯ.** Очень важно, чтобы вы получили тот опыт, который они вам обеспечат, для того чтобы лучше понять, как все это работает. Задания построены таким образом, чтобы выработать у вас привычку к занятиям определенными дисциплинами. Когда вы будете следовать этим инструкциям, вы заметите ощутимое влияние на вашу жизнь.

Как у любой книги, у этой тоже будут критики. Мы также прекрасно понимаем, что нельзя угодить всем. Вы никогда не сможете никого заставить быть свободным. Вы можете лишь научить людей, как открывать дверь, но войти в нее они должны сами. Все, о чем мы мечтаем, - чтобы вы нашли в себе мужество узнать и понять, что эта ваша тюрьма совсем не так сильна, как ваше желание узнать новое и удивительное. Не так сильна, как желание войти в мир свободы, внутреннего мира и счастья. Люди, которые хотят изменений, иногда находят оправдания в скептицизме, отговорках, нерешительности и лени. Мы просим вас приложить усилия, чтобы прочитать эту книгу и использовать ее для улучшения вашей жизни. Именно для этого и была написана эта книга.

Предисловие Доктора Ричарда Бэнглера.

Я уже более 30 лет пишу предисловия не только для своих книг, но и для книг, написанных моими учениками. Однако сейчас я пишу предисловие для книги, в создании которой я участвовал. Она основана на моих беседах с Оуэном как об основах НЛП, так и о моих взглядах на НЛП, которые намного шире, чем техники НЛП.

В этой книге также есть некоторые идеи, которые используются в NHR и DHE. Но эта книга очень сильно отличается от книг на вышеуказанные темы, поскольку большинство книг, которые я опубликовал раньше, основаны на конкретных случаях и поиске путей для достижения результатов, например, в преодолении фобий. Они приводят методический набор правил и техник, которые должны помочь в преодолении фобий, если следовать этим правилам и инструкциям. Читая эти книги, вы можете изучить речевые паттерны и улучшить свои навыки в конструировании вопросов и построении фраз.

Эта же книга создана, чтобы сделать нечто совсем иное. Она создана, чтобы изменить ваше представление о понятии свободы. Для меня свобода - это единственное и самое важное переживание, которое может испытать человек. Это акт создания себя самого. Не такой акт, как создание великих музыкальных произведений или произведений искусства. Акт, который создает элементы вашей жизни.

У большинства людей бывает момент, когда они понимают, что испытывают некоторые сложности в своей жизни. Поняв это, они начинают ограничивать себя в том количестве удовольствия и радости, которое они могут получать от жизни. И все это происходит потому, что они не стараются ухватиться за возможности и максимизировать доступные им ресурсы. Сам стиль мышления по отношению к этим вещам, их верования и убеждения не дают возможности достичь той жизни, которую они хотели бы иметь. Побочным продуктом этих ограничений является набор больших проблем, которые проявляются разными способами - от шизофрении до депрессии или до других достойных лишь смеха саморазрушающих типов поведения.

Люди, которые погружаются внутрь себя, чтобы сделать свою жизнь более несчастной, чем она могла бы быть, для меня являются примером людей, которые приковывают себя цепями к смехотворному убеждению,

что жизнь - это страдание. Они забывают, что жизнь - это не постоянные воспоминания о проблемах и тяжелых моментах из прошлого, а движение вперед со взглядом на жизнь, как на удивительное приключение. Они должны бы были задавать себе более полезные вопросы типа «Как я могу заставить себя радоваться?», «Как я могу сделать что-то более легким способом?», «Как я могу сделать нечто смешным?».

Но сегодня мы можем сделать шаг вперед. У нас есть техники, которые позволяют нам чувствовать себя счастливыми без причины, чтобы, когда у нас появится настоящая причина, мы могли бы быть счастливыми еще больше. Это и стало фундаментом для моей работы в течение последних пяти лет. Это искусство - давать людям возможность изменять состояние сознания, сам способ существования. Для меня использование слов - будь это 3 слова, четыре слова, пять слов или любое другое количество - это путь помочь людям достигнуть радужного будущего быстрее, легче и более эффективно.

Например, если вы учите что-либо делать, то моя цель, чтобы вы научились это делать быстрее, легче и лучше, чем вы делали это раньше. Если же вы просто хотите снять с себя ваши сложности, то вы можете закончить поиском новых проблем, чтобы заполнить места, где были старые. Вопрос простой - «Сколько радости вы сможете выдержать? Сколько удовольствия вы хотите получать?»

Процесс написания этой книги доставлял мне такое же удовольствие, как и общение с Оуэном Фицпатриком. Мы договорились, что мы составим эту книгу после расшифровки записей наших разговоров. Я сказал ему, что у него будет возможность спросить меня о чем он хочет. После чего ему останется лишь привести в стройный вид мои ответы и дополнить их своим опытом.

Несколько лет я рекомендовал Оуэна своим клиентам, и ни один из них не пожаловался, что не достиг желаемого результата или застрял по дороге к нему. Он всегда находил способ провести людей через их сложности, отчасти потому что он принадлежит к первому поколению специалистов в НЛП. Это не те люди, которые пытаются вырваться из классической терапии, это люди, которые хотят разобраться в деталях и понять, как все работает.

Оуэн начинал вместе со мной и продолжал учиться, используя техники, которые я тогда применял. Когда я менялся, он менялся вместе со мной и постоянно изобретал свои собственные новые техники. Истории о его клиентах, о техниках, которые он применял, и его взгляды на те вопросы, которые он мне задавал, равно как и те вопросы, на которые он отвечал сам, стали важной частью процесса создания этой книги.

Я выступал соавтором при написании разных книг. Я писал книги вместе с Джоном Гриндером. Вместе с Джоном Ла Ваалем. Сейчас я пишу в соавторстве с тремя разными авторами. И каждый раз, когда пишется книга вместе с кем-то другим, - это совершенно иная история.

Написание данной книги было более живым, потому что мы не пытались заполнить информацией предварительно подготовленную структуру. То, что мы пытались сделать, - это открыть и сделать доступными правила, которые помогли бы читателям открыть новые взгляды на свои убеждения и расширить возможности выбора. Чтобы вы могли смотреть на безграничность вселенной с легкостью и возбуждением, а не с тяжестью. Наступило ваше время радоваться и приобретать новые идеи. И что более важно, это ваш шанс узнать о некоторых новых направлениях и новых перспективах. Воспользуйтесь этим шансом.

Доктор Ричард Бэндлер
Август 2005г.

Посвящается Пауле Бэндлер

Самой красивой душе из всех живущих.

Самому чудесному из живых созданий.

Самому чудесному духу, который будет вечен.

С любовью

И также

*Роберту Антону Уилсону... самому умному человеку из
всех, кого я знаю*

Вступление.

Много лет назад одно и то же слово «freogan» означало и глагол «освободить», и глагол «любить». Свобода и любовь прежде были вместе.

Но где-то на дороге времени они разошлись.

Это история о том, как они снова соединятся.

Приключения в личной свободе.

Порой ситуация может просто схватить вас. Причем появиться она может из ниоткуда. Вы можете спокойно думать о своих делах, размышляя о чем-то привычном и запланированном, как вдруг она ударяет по вам. Вы можете вспоминать о прошлом, чувствовать усталость от жизни, как вдруг без всякого предупреждения она полностью меняет вашу жизнь, выворачивая ее наизнанку. Вы можете быть погружены в свои обычные проблемы, и вдруг, совершенно из ниоткуда, она хватает вас за горло и показывает вам то, что вы никогда раньше не видели.

Мы живем в действительно странном мире. Подумайте об этом. Вы просыпаетесь, делаете какие-то дела, кушаете, если повезет, то проводите некоторое время с любимыми, а затем вы снова ложитесь спать. И вы все время ожидаете следующего приятного чувства. Может быть, оно появится вместе с плиткой шоколада. Может быть, с передачей по ТВ. Может быть, на вечеринке, на обеде несколько раз в год или на Рождество только раз в году. Может быть, это новый дом, новая машина, новый компьютер, стереосистема, плазменный ТВ, DVD, I-rod или новая собака. Что бы это ни было, вы все время находитесь в ожидании, что это произойдет. Если это происходит, то вы начинаете ждать следующего ощущения радости, чтобы почувствовать себя хорошо.

Возможно, вам так не повезло. Может быть, вы начинаете считать, что жизнь - это борьба. Возможно, вы чувствуете себя одинокими или расстроенными. Находитесь в депрессии или испытываете стресс. Может быть, ваше самое заветное желание - это найти себя и стать счастливым с самим собой.

Не важно, кто вы. Но разве не было бы великолепно, если бы вам не приходилось ждать ощущения радости? Разве не здорово было бы просто чувствовать себя великолепно без причины? Разве было бы плохо чувствовать удовлетворение самим собой, своими взглядами, отношениями и просто фактом жизни в этом мире?

Конечно, это было бы великолепно. Но, к сожалению, слишком многие люди находятся в «цепях своей свободы», как определяет это Доктор

Ричард Бэндлер. Они заполняют свои жизни чувствами страха, печали, апатии, отвращения, отчаяния, беспокойства, злости и глупости. Я много лет находился в этих цепях, но теперь с этим покончено. Я совершенно свободен.

Когда я говорю, что я свободен, я не имею в виду, что у меня не бывает проблем и что я не совершаю ошибок. Под свободой я понимаю чувство того, что у меня есть полный контроль над моей жизнью, моей судьбой. Мне не нужно знать свое будущее, потому что я уверен, что смогу справиться со всем, что оно может мне приготовить. И каждый момент своей жизни я стараюсь сделать прекрасным.

В молодости я мечтал стать известным футболистом. Я мечтал побить плохих парней и стать героем. Я провел слишком много времени в бильярдных клубах в мечтах о том, как я выиграю чемпионат мира по бильярду. Когда я был ребенком, я мечтал стать таким сильным, чтобы ни один монстр или злодей не смог бы со мной справиться. Теперь-то я понимаю, что и так был достаточно сильным для этого. Настоящие монстры, которые существуют в нашем мире, приходят к нам в виде печали, страха, злости, ненависти или отчаяния. Когда вы знаете, что можете встретить их и сможете победить, вы становитесь свободны.

По мере того как вы будете переворачивать страницы этой книги, я буду знакомить вас с моим миром и с приключениями в личной свободе, которые я пережил вместе с Доктором Ричардом Бэндлером. Я хочу вам рассказать о своих беседах с гением, во время которых я понял, в чем заключается личная свобода и как каждый может стать свободным. Я хочу пригласить вас в путешествие через мой опыт и мои истории и помочь вам найти новые перспективы и взгляды на окружающий нас мир.

Разговаривать с Ричардом один на один - это совсем не то же, что побывать у него на тренинге, или наблюдать, как он работает с клиентом, или прочитать его книгу. Но в то же время это не менее удивительно и полезно. Время от времени Ричард будет отвечать на некоторые вопросы, которые я задавал себе раньше, несмотря на то что его не спрашивал об этом. Иногда будет казаться, что он просто читает мои мысли. И сколько бы времени ни проходило с момента нашей предыдущей беседы, Ричард всегда помнит, на чем мы остановились в прошлый раз.

Я писал эту книгу со своей точки зрения. Я очень надеюсь, что вы найдете время, чтобы понять мою точку зрения, и в то же время - что вы найдете другие перспективы и другие ответы на вопросы, которые вас беспокоят. Я всегда считал, что опыт других людей бесценен. В этой книге

вы найдете то, чему я научился и как я менялся во время написания книги. Вы узнаете, как я использовал НЛП, чтобы распорядиться своей жизнью наиболее эффективным способом.

Один из интересных моментов, меня, настал, когда я размышлял над книгой, которую вы читаете. У себя дома я перечитал наброски к некоторым главам и прослушал аудиозапись моей беседы с Ричардом. Я думал о своем фантастическом путешествии в течение последней пары лет. Я вспомнил наши разные беседы за кухонным столом у него дома, равно как и свои поездки в Эдинбург, Лондон, Мехико. Столько всего произошло! Я встал и пошел прогуляться, чтобы передохнуть. И именно во время этого перерыва я почувствовал потрясающее чувство свободы. И с этого момента я понял, что никогда не буду оглядываться назад.

Часть 1:

Побег из тюрьмы отчаяния.

Момент Ясности.

Дождь лил стеной, когда я выглянул из окна своего дома в юго-западном пригороде Дублина. Был понедельник, около 2-х часов дня. Я как раз отдыхал после прочтения набросков нескольких глав этой книги, и как только прогремел гром, я стал напевать песню, которую только что поставил. Музыка гремела очень сильно, но ее нельзя было услышать снаружи из-за шума грозы. Я был полностью погружен в себя и рассматривал цвета окружающего мира. Я отметил красные, голубые, зеленые тона зданий и парка в отдалении. Я слушал звуки окружающего мира и за звуками громкой музыки мог расслышать шум дождя за окном. Облака были серыми и мрачными. И тут я увидел, как молния сверкнула в небе. Я прижался лицом к стеклу окна.

Я просто наслаждался моментом. Казалось, что время стало течь очень медленно. Я думал о своей жизни. Вспоминал мои прошлые ошибки, сложности, с которыми я сталкивался, горестные моменты прошлого. Я вспомнил то время, когда я уже был готов отказаться от всего, что у меня было, потому что устал от постоянной боли существования. Я также вспомнил свои наиболее значимые достижения и успехи, моменты озарения и радости, которые повлияли на меня. Вспомнил прекрасные ощущения восторга и приподнятого настроения.

И в тот момент я понял, что у меня было очень много проблем, но ни одна из них по-настоящему не сломала меня. Я собирался разобраться со всеми своими проблемами и был уверен, что смогу это сделать.

Я просто больше не готов терпеть плохое настроение и ощущение безысходности, как я делал раньше. И это было настолько свежо, что я, наконец-то почувствовал себя свободным.

Мы находимся в тюрьме нашего восприятия мира вокруг нас. Вы исследуете и познаете мир вокруг вас через призму ваших ограничений, через призму идей и мыслей, которые вас ограничивают. Очень многие люди воспринимают мир лишь в черно-белом цвете. Они никогда даже не думали о том, что есть очень много способов отношения к одному и тому же событию.

Самое удачное время для открытия этого - сон. Во сне вы можете достичь поистине высот блаженства и свободы. Ваши сны могут принести вам потрясающие ощущения счастья. Они помогают вам взглянуть на мир по-новому. С другой стороны, вы можете посмотреть на происходящее с разных точек зрения. Время и пространство бесконечны. Логика не ограничивает вас. И вы можете в один и тот же момент быть совершенно разными личностями. Вы можете делать много дел одновременно. Вы можете проживать жизнь без привычных правил, которые вы выучили в сознательном состоянии.

И наконец-то я понял: если вы хотите стать более свободными и внести больше счастья и радости в вашу жизнь, вы должны измениться. Измениться разными способами. И в этом ваш выбор. Выбор узнать о свободе. Выбор узнать о возможностях изменений. Выбор новых вариантов реагирования на привычные проблемы. Выбор новых вариантов построения взаимоотношений. Выбор вашего понимания вселенной и представления о ней. Выбор, как действовать, как думать и как жить.

И вы должны постоянно держать в голове идею, что три способа взглянуть на ситуацию - намного лучше и полезней, чем единственный способ, и что всегда есть возможность взгляда с другой перспективы, с другой точки зрения. Когда вы начнете думать по-другому, вы будете себя и чувствовать по-другому. И как только вы начнете чувствовать себя по-другому, химические процессы в вашем мозге будут меняться. Ведь мозг - это огромный химический коктейль с огромным количеством электрических связей между ингредиентами. Когда вы мыслите позитивными, полезными и продуктивными категориями и чувствуете себя хорошо, ваш мозг начинает лучше работать на вас. Вы легко заметите, как он начнет создавать наиболее оптимальное окружение для ваших самых приятных мыслей и чувств. Стоит вам только выбрать полезное мышление, как вы станете более свободными. Я свой выбор сделал. Я почувствовал себя свободным.

Мое тело трепетало, и мурашки бегали вверх и вниз по позвоночнику. Я открыл окно и впустил внутрь порыв дождя и ветра. Я высунул голову

наружу и, закрыв глаза, глубоко вдохнул влажный воздух. Когда же я снова открыл глаза, мир вокруг стал просто прекрасным. И я удивился, почему мне потребовалось так много времени, чтобы заметить это.

Итак, какие препятствия стоят перед вами на пути к вашей свободе?

Когда мне было 24 года, я решил, что хочу написать книгу. Я хотел написать книгу, которая помогла бы людям изменить свою жизнь, сделать их более счастливыми. Я хотел написать книгу, которая могла бы подвинуть тех, кто делает что-то хорошо, делать это еще лучше. Я хотел написать книгу, которая буквально могла бы изменить мир к лучшему. Это и стало моим первым рывком к свободе.

Возможность Всей Жизни.

Иногда вам просто везет. Я был простым молодым парнем из Дублина, когда у меня появился шанс, который бывает раз в жизни, - я получил возможность задавать любые вопросы одному из умнейших людей на планете и потом поделиться этим со всем миром в своей книге. Чем больше я изучал НЛП, тем больше я узнавал Доктора Ричарда Бэнндлера. Ричард был одним из создателей НЛП вместе с Джоном Гриндером в середине 70-х годов прошлого века. И одним декабрьским вечером 2002г. Ричард предложил мне написать совместно с ним книгу. Книга, которую вы сейчас читаете, и есть результат этого предложения.

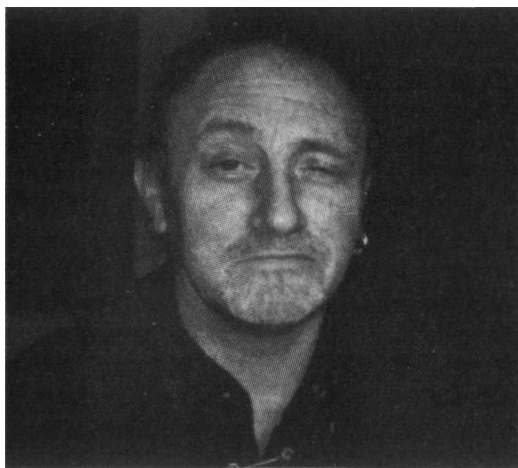
Ричард обучил миллионы людей на всем Земном шаре, как сделать их жизнь более счастливой, избавиться от страхов и сомнений, депрессий и переживаний. Он сделал то, что огромное количество философов и психологов пытались сделать в течение многих сотен лет. Он открыл секреты счастья, свободы, любви. И тут я могу выступить официальным свидетелем, потому что я сам нашел эти ответы и во время моих бесед с Ричардом, и в моей повседневной жизни. Книги обычно пишутся, чтобы обучать, развлекать или побуждать. Они пишутся с надеждой, что читатель обретет новые знания, получит удовольствие и станет готовым к чему-то новому. Они написаны, чтобы стать основой мудрости и вечных знаний, которые будут на протяжении всего времени помогать людям.

Слова позволяют нам передать наши идеи другим людям. Идеи могут побудить людей к новым способам мышления, новому отношению к повседневным фактам жизни, новому поведению. Их сила в том, что они помогают запускать эти новые паттерны тогда, когда они будут наиболее полезны.

Сила идей, заключенных в этой книге, поможет вам изменить весь ваш мир. Читайте. Действуйте. Простое чтение этой книги уже запустило у вас процессы мышления о привычных вещах с новых перспектив. И как только вы полностью откроете себя для идей свободы и любви, жизнь обретет для вас новый смысл, новое значение.

Я помню своего первого клиента. Я, конечно, составил план работы, но постепенно понял, что большинство планов приходится менять. За годы практики я работал с людьми с суицидальными наклонностями, с теми, кто считал себя супергероем, с социопатами и с теми, кто считал себя сумасшедшим. Я помогал людям избавиться от многих проблем, таких, как глубокие депрессии, стресс, паника, пристрастие к наркотикам, неумение строить отношения с людьми. Среди моих клиентов были и топ-менеджеры, и спортсмены, и звезды, и простые люди, взрослые и дети. И всегда моя роль заключалась в том, чтобы помочь людям достичь в их жизни большего. И я обнаружил, что НЛП исключительно хорошо помогает мне в этом.

Я не всегда использовал стандартные и общепринятые подходы. Иногда я приводил клиентов в большие торговые центры, в бары, иногда я занимался с ними боксом в спарринге. И всегда я не только проверял результаты своего труда, но и экспериментировал. В большинстве случаев я помогал людям изменять их способ мышления, помогал им учиться чувствовать по-новому и, как следствие, их жизнь менялась к лучшему. Я учил людей по-другому относиться к своим проблемам - чувствовать себя по-другому, смеяться.



«Тот самый» взгляд Ричарда

Ричард Бэндлер уникален. Он любит провокации, он шумный, веселый и невероятно изобретательный человек. Когда он ведет тренинги, он не

просто сосредоточие мудрости и знания. Он еще и неисчерпаемый источник различных историй, которые всегда захватывают слушателей.

Иногда для того, чтобы кардинально изменить свою жизнь, людям бывает достаточно приобрести новые идеи и действовать в соответствии с ними. Вы можете испытать чувство истинной свободы личности. Если же вы ничего не будете менять и не будете действовать, то обнаружите себя в цепях своей свободы и ваше существование будет одной из самых больших трагедий в истории планеты. Именно эту трагедию я и называю источником человеческого отчаяния.

Источник Человеческого Отчаяния.

Это была одна из самых ужаснейших трагедий. Их посадили в тюрьму за преступления, которые они не совершали. Более того. Захватчики, посадившие их, никогда даже не сообщали им о том, в чем же заключалось само преступление, но все равно не выпускали их из заточения. Они имели возможность удовлетворять основные нужды, но в целом их жизнь была адом. Каждый день они подвергались пыткам, к ним относились просто ужасно. Их постоянно оскорбляли, им говорили, что они ничего из себя не представляют.

Их переполняли страхи и волнения по любому поводу. Они чувствовали себя жертвами и поэтому начинали терять понимание того, кто же они на самом деле. Они не представляли себе своих возможностей. Они пытались изолировать себя от других. Часто они попадали в дурные компании, где находились люди, которые пользовались их слабостями и манипулировали нашими жертвами. Некоторые хотели умереть. Некоторые продолжали бороться с жизнью и с окружающим их миром. Но все они оставались в плену. Однако некоторые были более сильно ограничены, чем другие.

Их постоянно критиковали за то, что они делали. Их заставляли чувствовать себя ужасно после каждой совершенной ими ошибки. Их постоянно удерживали от получения того, чего им хотелось. С каждым днем их разочарование в жизни росло. Они чувствовали все большую безнадежность. Они жалели себя и делились своей неудовлетворенностью и разочарованием с другими. В то же время захватчики старались еще больше ухудшить положение дел. Заключение же сомневались, что когда-нибудь наступит этому конец. Их сокрушало все, что бы они ни делали.

Они постоянно страдали и становились совершенно беспомощными.

Иногда они получали краткие моменты свободы. Но это не была свобода в полном значении этого слова. Глубоко внутри себя они понимали, что мучители снова причинят им боль и страдания и короткие передышки на самом деле ничего не значат. Они страдали все время, всю свою жизнь. Их здоровье постоянно ухудшалось. Некоторые из них

начинали мучиться от бессонницы. Их жизнь потеряла всякий смысл, даже если он и был раньше. Они постоянно бродили вокруг наполненные страхами, отчаянием, беспокойством и разочарованием во всем. Они были очень далеки от свободы.

Так кто же эти несчастные? Кто же захватил их в плен?

Они - это люди. Захватчики - это их разумы.

С рождения вы начинаете вырабатывать привычку мыслить определенными паттернами, чувствовать и вести себя в соответствии с определенными шаблонами. Некоторые из этих привычек заключают вас в тюрьму сомнений, одиночества, несчастья, самосожаления, страха, ненависти. Все это, в свою очередь, очень серьезно влияет на ваше здоровье, ваши отношения с окружающими. Т.е. на вашу жизнь.

Мы же все хотим быть счастливыми. Разве не так? Мы все хотим, чтобы наша жизнь была наполнена смыслом. Мы все хотим чувствовать себя связанными с кем-то или с чем-то. Мы хотим делиться нашей жизнью с любимыми. Мы хотим жить свободно, чтобы делать то, что мы хотим, и достигать желаемых нами результатов.

Некоторое время назад вы появились на этой Земле. Вы родились. Через некоторое время вы исчезнете с лица земли. Вы умрете. Возможно, вы попадете в рай, возможно, вы переродитесь в другую новую жизнь. Возможно, после смерти нет ничего.

Но независимо от этого время идет. Вы не можете вернуть ни одного момента прожитой жизни. У вас осталось определенное время из отпущенного вам. Оставшаяся жизнь может быть наполнена множеством событий, которые принесут триумф и радость или печаль и отчаяние. Вы переживете темные дни, на смену которым обязательно придут дни светлые. Вы столкнетесь с множеством возможностей и проблем. Это ваша жизнь.

На этом пути вам встретятся определенные персонажи. Они будут рядом с вами и вокруг вас в различные периоды времени. Кто-то из них будет любить вас, кому-то вы будете нравиться, а кому-то нет, кому-то вы будете абсолютно безразличны. Иногда они будут относиться к вам хорошо, а иногда плохо. Иногда они войдут в вашу жизнь, а иногда уйдут из нее. Иногда они будут являться причиной вашей любви и радости, а иногда причиной душевной боли и переживаний. Это ваша жизнь.

Вы переживете множество событий. Некоторые будут хорошие, некоторые наоборот. Но все они чему-то будут вас учить. Мы научитесь множеству вещей. Некоторые будут полезны, некоторые нет. Вы также

будете многое забывать. Что-то из забытого будет важным, а что-то не важным. Иногда вы будете терпеть поражение. Иногда вы будете добиваться успеха. Некоторые будут рождаться с удачей, а некоторые нет. У вас будут моменты надежды, блаженства, как и моменты разочарования и горя. Это ваша жизнь.

И все вышеперечисленное является правдой жизни, которую невозможно изменить. Живя на этой планете, вы всегда стоите перед выбором, но один из них - самый важный. И этот выбор сводится к простому вопросу: как вы хотите жить?

Некоторые живут свободными, а некоторые нет. Для меня жить свободным означает жить счастливо, добиваться успехов, радушно общаться с окружающими и хоть немного, но делать мир лучше. Быть счастливым для меня означает возможность испытывать радостные чувства и наслаждаться тем, что я делаю. Мыслить более позитивно и разнообразно. Быть успешным для меня означает достижение поставленных целей, которые сделают жизнь лучше. Целей как материальных, так и духовных. Радушно общаться с окружающими для меня означает следующее: множество друзей, постоянное ощущение теплых чувств дружбы и любви со стороны окружающих и в то же время возможность помогать им становиться счастливей. Достичь чего-то значимого для меня означает сделать что-то полезное, что сможет позитивно повлиять на мир и изменить его в позитивном направлении.

Правда жизни постоянно будет напоминать о себе. Наиболее важный вопрос в этом отношении: как вы живете? Ответьте себе, как вы жили до того момента, когда дочитали книгу до данного вопроса? Были ли вы по-настоящему счастливы и радостны большую часть своей жизни? Занимались ли вы любимым делом и приносило ли оно вам удовольствие? Какие значимые и важные взаимоотношения вы построили с окружающими? Вы хоть как-то смогли изменить мир вокруг вас?

Люди постоянно творят чудеса. Вы только подумайте об изобретениях и открытиях за последние столетия. Мы начали с того, что нас окружало, а сейчас уже смогли построить целый виртуальный мир. Мы смогли научиться создавать много нового из привычных материалов. Достаточно просто перечислить, что мы можем делать сейчас по сравнению с тем, что могли бы сделать 150 лет назад. И ведь все эти неповторимые открытия родились в головах людей. У нас у всех есть самая совершенная машина, которой мы очень плохо умеем управлять. Это наш разум. Ведь все достижения цивилизации направлены на удовлетворение наших нужд и на

то, чтобы сделать нас более счастливыми. В этой же книге мы предлагаем вам научиться управлять своим разумом.

Мы все хотим освободиться от наших проблем. Мы все хотим пережить вечную любовь и бесконечную радость. Мы все хотим прожить жизнь так хорошо и так счастливо, как можем.

И независимо от того, счастливы ли вы, чувствуете ли вы себя полноценным или, наоборот, несчастны и печальны, вас окружает одинаковое количество одних и тех же проблем. Разница же заключается в том, насколько вы свободны от влияния этих проблем. Вы встречаете тех же самых людей, независимо от того строите ли вы отношения с ними или разрушаете их. Когда же вы душевно спокойны и свободны, в мире все равно происходит множество хороших и плохих вещей. Ваш выбор заключается в том, хотите ли вы быть свободными независимо от обстоятельств или хотите сгибаться под горой проблем. Хотите ли вы заключить себя в болезненные камеры пыток собственного разума.

Причина человеческого отчаяния заключается в том, что мы учимся ограничивать себя с помощью нашего разума. Мы научились думать о себе и об окружающих определенным образом. Также мы научились определенным образом вести себя по отношению к себе и к окружающим. Стать свободным от отчаяния - это значит снова начать управлять своим разумом и выбрать радость вместо печали, выбрать свободу от цепей вместо тягот и ограничений, любовь вместо ненависти и страха, которые душат нас. Только тогда мы сможем узнать об истинных источниках человеческого счастья.

Свобода - это не просто идеал, в который можно верить и к которому можно стремиться. Это все, что мы можем испытать, Это не страх или печаль, не одиночество или отчаяние, не сожаление или разочарование, не злость или боль. Свобода - это надежда. Это мудрость. Это счастье. Это просветление. Это дружба. Это юмор. И больше, чем что-либо, свобода - это любовь.

Многие люди все время бьются, чтобы сделать свою жизнь более счастливой. Независимо от того, страдаете ли вы от депрессии, боитесь ли вы чего-то, испытываете ли неуверенность, мы все с вами проходим один и тот же путь. Мы все хотим делать что-то лучше, стать лучше, чувствовать себя лучше.

Представьте себе, что это путеводитель, который может помочь вам более успешно и позитивно выходить из всех приключений жизни. Из него вы узнаете об изменениях и преобразованиях. Вы поймете, как более

эффективно использовать ваш мозг. В этой книге мы обсудим вопросы смысла жизни и достижения состояния счастья и удачи. Эта книга приведет вас к ступеням, поднявшись по которым, вы сможете улучшить ваши взаимоотношения с окружающими, завести больше друзей и более эффективно и позитивно общаться со всеми людьми и самим собой. Она поможет вам лучше управлять собой во времени, научит расслабляться, вместо того чтобы испытывать стресс, и научит мотивировать себя. Она поможет вам решить большинство проблем, с которыми вы сталкиваетесь в жизни. Она предложит вам мощнейшие инструменты для преобразования вашего понимания жизненных ситуаций и покажет ранее незнакомые вам перспективы. Она поможет вам улучшить вашу связь с Вселенной и более эффективно пользоваться ее ресурсами.

Разве не здорово было бы научиться веселить и радовать большее количество людей, добавить счастья в сердца многих, повысить качество жизни не только у вас, но и у других?

Позвольте нам помочь вам понять некоторые вещи, о которых вы раньше, возможно и не подозревали. Разрешите нам обратиться к вашему взгляду на жизнь и изменить его, чтобы ваш разум и тело работали лучше. Чтобы вы испытывали в жизни больше любви, больше свободы, больше радости.

Очень многие идеи в основе этой книги почерпнуты из НЛП. В следующей главе мы более подробно остановимся на вопросах изменений и улучшений внутри самого себя.

НЛП: История Технологий Успеха.

Поскольку огромное количество техник по изменениям в этой книге вышло из техник НЛП, я считаю себя обязанным рассказать более подробно об этом.

Есть много разных версий о причинах, которые привели к появлению НЛП. Но мы абсолютно точно знаем, что в начале 70-х годов Ричард Бэндлер начал изучать работы наиболее успешных специалистов в психологии того времени. Чуть позже он объединил свои усилия с Джоном Гриндером, и они вместе сформулировали понятие НЛП. Они детально изучали работу Вирджинии Сатир (пионера в семейной терапии), Фрица Перл за (гештальт-терапевта) и Милтона Эриксона (гипнотерапевта). В их работе и в развитии их теорий им также помогал известный антрополог Грегори Бейтсон.

Вскоре НЛП стало одним из самых популярных направлений в области личностного саморазвития и улучшения. Сейчас НЛП применяют миллионы людей во всем мире. Несмотря на то что могут появляться новые названия, НЛП представляет из себя один из наиболее эффективных наборов техник для развития и изменения.

НЛП изучает то, как мы представляем наш опыт через нейробиологию (нейро), как мы общаемся с собой и с окружающими (лингвистическое) и как мы можем менять привычные шаблоны мышления и поведения (программирование). НЛП - это постоянный процесс обучения тому, как надо анализировать свои мысли, поступки для того, чтобы в дальнейшем начать думать, коммуницировать и действовать более полезно и легко.

НЛП описывается как связь «отношения», «методологии» и «технологии». Ваше отношение позволяет вам проживать жизнь более счастливыми, продуктивными и успешными способами. Методология позволяет вам успешно моделировать успешных людей в различных областях, таких, например, как медицина, бизнес или обучение. Это основывается на понимании того, что если кто-то другой может что-то делать, то и вы можете этому научиться. И вы научитесь, как только поймете, что делает этот человек внутри своей головы (как он мыслит) и

как он воплощает это в жизнь. Технологии содержатся внутри навыков, которые позволят вам существенно улучшить качество вашей жизни.

Я обучался НЛП у обоих основателей и многих других известных специалистов в этой области. И я понял, что есть очень большие различия и в опыте, и в навыках, и в мастерстве всех тренеров. Как и в любой другой области, одни учат блестяще, другие отвратительно. Некоторые очень сильно испортили понятия и возможности НЛП, некоторые же, наоборот, подняли их на высоту. НЛП отчасти стало реакцией на то, что классическая психология далеко не всегда могла помочь людям найти эффективные и легкие пути изменения.

НЛП использует нестандартный подход к классификации людей. Этот подход основан на отделении человека от его поведения и от его мышления. Но в то же время, научившись менять свое мышление и свое поведение, люди учатся менять свою жизнь.

К сожалению, некоторые люди предпочитают использовать НЛП совсем не так, как предполагали основатели НЛП. Вместо того, чтобы поделиться с другими своими идеями о том, как можно более эффективно помочь людям, некоторые погнались за деньгами или за званиями «гуру». Они взяли простые первоначальные идеи и усложнили их, чтобы другим было сложнее их понимать. Некоторые даже пытались утверждать, что их техники - это совершенно новое направление. Но это было совсем не так, потому что все их техники основывались на работах Ричарда и его коллеги Джона Гриндера.

Но в то же время многие люди заинтересовались НЛП и начали использовать возможности НЛП, чтобы улучшить качество жизни на планете. Сейчас же будет полезно сфокусироваться на том, как наиболее полезно и эффективно мы сможем использовать достижения НЛП за последние 30 лет, и интегрировать полученное, чтобы лучшим образом изменить мир.

Для меня объяснение НЛП научным и академическим языком в поисках премий и званий никак не связано с внесением в жизнь прекрасных изменений. Также не помогут и попытки взять один элемент НЛП и попытаться создать на его основе новое направление в погоне за статусом и регалиями. Точно так же будут бесполезными постоянные последовательные попытки объяснения НЛП, как рядового предмета из школьной программы.

Самый лучший способ изменения к лучшему - это сделать техники НЛП максимально доступными и понятными как можно большему

количеству людей, а также обучать людей НЛП с помощью НЛП, чтобы помочь людям погрузиться в мир НЛП, в котором они сами смогут провести те изменения в себе, которые хотят и которые в них уже есть.

Ричард уже разработал две новые технологии, которые вышли за рамки НЛП. DNE и NHR фокусируются на том, чтобы можно было проделать внутренние изменения наиболее быстрым, легким и эффективным способом. DNE фокусируется на обучении умению создавать более мощные мыслительные процессы, которые помогут построить в голове совершенные машины для дальнейшей эволюции. NHR работает с изменением привычных мыслительных и поведенческих шаблонов под воздействием гипнотических техник. Это, безусловно, всего лишь мои упрощенные расшифровки, которые далеко не полностью покрывают возможности этих технологий.

Но в чем эти три технологии реально работают, так это в помощи людям в изменении их привычных мыслительных шаблонов по отношению к окружающему миру и в понимании, что они сами способны на изменения и своего мышления, и своего поведения для улучшения качества их жизни.

И как только я все это осознал у окна своего дома, я стал постепенно соединять разрозненные знания и идеи в единое целое, которое может помочь найти новый и более полезный способ прожить свою жизнь. А теперь настало время пригласить нас в путешествие, которое началось во время моей встречи с Доктором Ричардом Бэндлером, «Эйнштейном разума», несколько лет назад.

Случайные главы 1: Секрет Кода Свободы.

Каждая случайная глава этой книги учит определенным вещам, которые будут полезны и помогут вам выработать новые шаблоны мышления о ваших проблемах.

Несмотря на то, что эти случайные главы покажутся вам несвязанными напрямую с текстом книги, они имеют свое определенное назначение, поэтому и помещены в конце каждой части. Мы не только поместили в них множество информации, закодированной для вашего бессознательного, мы также предлагаем задачи для тех, кто интересуется кодами и цифрами.

В течение 9 лет, что я учился у Ричарда, я не раз слышал, как он говорил о том, что у большинства людей есть шесть основных проблем. В то же время я ни разу не слышал, чтобы он озвучивал более чем одну, две проблемы. В этой же книге все эти проблемы будут открыты для тех, кто захочет заглянуть в глубь текста.

Внутри этих частей мы спрятали все шесть проблем. Впервые я услышал о них от Ричарда в 90-х годах, когда появились первые диски с его тренингами и книгами. В каждой из случайных частей этой книги мы откроем новую проблему. Когда вы узнаете обо всех шести проблемах, вам останется только найти в этой книге ключ к их решению.

Где-то в этой книге представлена полная дата числом. Эта дата содержит в себе 4 цифры больше нуля. Каждая из 4-х цифр представляет абзац в разных случайных главах частей. Например, если задана дата 1-е Января 2001г., то соответствующие абзацы будут - абзац 1, абзац 1, абзац 2, абзац 1. Первая проблема будет обозначена в этой главе, и с этого момента код будет соответствовать дате, упомянутой в книге. Шестая проблема не будет озвучена ни в одной из случайных глав, но вместо этого будет открыта где-то в книге.

Итак, первая из шести основных проблем, по мнению Ричарда, - это проблема нерешительности, неуверенности. К сожалению, люди часто из-за этой проблемы не предпринимают тех действий, которые могли бы привести их к достижению целей. Многие люди сдерживают себя, если они

считают, что действия для достижения цели являются «неправильными». Но пока они сидят и ничего не делают, мир не стоит на месте. Однако есть одна вещь, по отношению к которой люди редко испытывают нерешительность. Это страх. Страх - это то, что вы делаете, - боитесь.

«Страх не появляется ниоткуда сам по себе. Вы должны что-то сделать, чтобы начать бояться»

Ричард Бэндлер

Это точно так же, как и идея свободы. Пока правительства разных стран разбрасываются термином «свобода» направо и налево, становится очень трудно связать этот термин с тем потрясающим ощущением, которое должно вызываться самим словом «свобода». Однако смысл «свободы» в нашей книге отличается от общепринятого. Это то, что вы сами можете сделать. Вы можете освободиться.

В 70-х годах Ричард верил, что возможно все. Он верил, что может помочь измениться любому. Самым показательным примером этого убеждения является его постоянная работа с пациентами клиник, которых классическая психология и психиатрия признала неизлечимыми. «Хронические заболевания психики», «неизлечимые душевнобольные» - таковы были ярлыки. Ричард взялся за дело, используя эксцентричные и совершенно неординарные методы, и добился во многих случаях того, что этих пациентов не только перестали держать в клиниках, но и сами пациенты смогли вернуться к нормальной жизни, оставив ранее окружавшее их отчаяние. Он стал известным своим присоединением к реальности шизофреников и последовательным ее изменением. Опыт Ричарда в этих случаях прекрасно иллюстрирует огромные возможности НЛП.

Сейчас он продолжает выступать «борцом за свободу» от имени тех, кто находится в тюрьме своего собственного разума. Он смог научить миллионы людей освободиться из этой тюрьмы. Я не согласен, что это означает «борьбу за свободу». Скорей это «создание свободы». Для каждого в мире, кто чувствует себя в ловушке, кто считает себя рабом окружающей среды, кто находится в цепях негативного мира, всегда есть надежда. Всегда есть свобода, и как только вы поймаете эту свободу, вы сможете изменить свой внутренний и окружающий вас мир. Как говорит Ричард: «Действуйте так, как будто вы все контролируете в своей жизни».

И как только вы сделаете это, вы действительно получите этот контроль.

Часть 2. Искусство личной свободы.

Приключение Начинается.

Моя работа над этой книгой началась одним холодным зимним вечером, когда я приехал в гости к Ричарду Бэндлеру и его прекрасной супруге Пауле. Было всего около 4-х часов вечера, но темнота уже наполнила, окрасив небо в глубокий сине-зеленый цвет. Только закат окрашивал небо красной полосой. Облака медленно расплывались, когда я припарковался у дома. Я посмотрел вокруг. С одной стороны - потрясающие поля и холмы, с другой - величественный океан практически на расстоянии прошенного камня. Солнце постепенно пряталось за горизонтом океана. В небе виднелись стаи птиц, летящих в загадочное место, которое они считали своим домом.

Несмотря на небольшой дождь и сгущающиеся сумерки, пейзаж вокруг был необыкновенно красивым. Я словно смог скрыться от постоянной суматохи современного шумного мира. Перед выходом из машины я отключил телефон. Я любовался звуком пенящихся волн, разбивающихся о берег. Звуки падающих на крышу машины капель успокаивали, и я медленно двинулся по каменистой дорожке к дому. Мои шаги негромко отдавались в воздухе и тонули в звуке волн и дождя. Вокруг не было ни машин, ни людей. Изредка доносилось мычание коровы с отдаленного пастбища. За исключением успокаивающих звуков природы вокруг стояла тишина. Полная тишина. Я посмотрел на дом и понял, что готов к встрече с волшебником.

Именно этим вечером мы с Ричардом впервые обсудили возможность совместной книги. Мы сидели на кухне и вели обычную беседу. Мы говорили обо всем. Любой визит к Бэндлерам - словно отпуск, отдых. У них всегда так тихо и умиротворенно. Этим вечером я начал нашу беседу с Ричардом с вопросов. Какие книги люди читают? Что бы они хотели

почитать? Какой тип книг действительно может помочь людям жить более счастливой жизнью? Какая книга сможет изменить жизнь окружающих?

Мне хотелось наполнить книгу как можно большим количеством идей и наблюдений. Ричард же не писал книг с конца 90-х годов, и ему тоже было много о чем рассказать. И мы решили, что это будет книга для широкого круга читателей. Она должна легко обучить их тем принципам и идеям, которым меня обучал Ричард и которые я предлагаю участникам моих тренингов по всему миру. В ней будут приведены примеры работы с клиентами и элементы с тренингов, истории о наших поездках. В том числе в книге будут изложены классические принципы НЛП, а также и мои, и Ричарда последние наработки в этой области.

Вооружившись небольшим диктофоном, одолженным у Ричарда, и большим количеством чистых кассет, купленных заранее, я приготовился погрузиться в мудрость гения. Мы будем говорить о ключах к свободе и к любви. И мы предложим эти ключи всему миру посредством нашей книги. Я распечатал кассету, вставил ее в диктофон и нажал «запись».

Определение Личной Свободы.

«Ой».

Я уже начал думать, что совершил большую ошибку, надев совершенно новые туристические ботинки во время своего первого путешествия по горам. Они удобно сидели на ногах и были вполне комфортными первые пару дней. Потом же они начали причинять боль. Но, оглядевшись вокруг на красоту, равной которой я никогда в жизни не видел, я забыл про боль. Я находился на высоте 4,000 метров и любовался раскинувшимися внизу долинами и белеющим вдалеке пиком Эвереста.

Моего проводника- непальца звали Кабби. Как и большинство людей, которых я здесь встретил, он каждый день ел одно и то же блюдо - дал бхат. Блюдо было вполне приличное на вкус, в него входили все необходимые питательные вещества. Но я так и не мог понять, как он может есть это каждый день. Я же поддерживал себя во время путешествия мюслиями и разнообразными крекерами.

Удивительно: чем выше в горы мы поднимались день ото дня, тем чаще мой разум возвращался назад, к дому, не мог дожидаться возможности поделиться с друзьями своими впечатлениями. Обычно я очень обдуманно принимаю решения. Мне почему-то казалось, что путешествие в далекие горы поможет мне почувствовать себя свободным.

Однако я понял, что как бы далеко от дома я ни находился и где бы я ни путешествовал, я все равно не могу освободиться от проблем в своей обычной жизни. Я понял, что проблемы из жизни прочно застревают в разуме и от них очень тяжело избавиться. И на протяжении месяцев путешествий по миру мой разум все равно оставался дома. Я все равно постоянно думал о семье, о своей девушке, о друзьях. Я очень скучал по всем им. Я также много думал о бизнесе, которым сейчас занимался мой друг и партнер Брайн. Иногда у меня получалось отвлечься от этих мыслей, но полностью освободиться от них я не мог. И я подумал: возможно ли это освобождение вообще?

И чем дальше я путешествовал, тем отчетливей я понимал, что личная свобода - это совсем не то, что я думал раньше. Казалось, некоторые люди

были более свободны, чем другие. Мне даже казалось так касательно некоторых из моих клиентов. В чем же различие между тем, кто находится в цепях своего разума, и тем, кто живет более свободно и счастливо? Я, конечно, периодически чувствовал себя свободным во время путешествий. Как объяснил мне Ричард, то, что я искал, я мог найти только самостоятельно. Причем найти внутри себя.



Один ботинок, один кроссовок... Восхождение на Эверест

В первый вечер моего общения с Ричардом на кухне его дома мы впервые затронули тему личной свободы. Я не раз слышал, как он упоминал этот термин, и спросил его о том, что он под ним понимает. Итак, мы начали.

Оуэн Фицпатрик (ОФ):

Ричард, давай начнем с твоего объяснения, как ты понимаешь значение термина «личная свобода»?

Ричард Бэндлер (РБ):

Не вопрос. Личная свобода - это умение испытывать те эмоции, чувствовать то, что ты хочешь, таким образом, чтобы «цепи свободы» - цепи страха, печали и ненависти - были разорваны. Истинная личная свобода заключается в умении проходить через

разные ситуации и разрывать столько подобных цепей, сколько ты сможешь. Эти цепи прочно скованы из негативных эмоций, ограничивающих убеждений и разрушительных шаблонов поведения. Личная свобода - это умение создать множество внутренних состояний, которые при наличии любознательности могут помочь людям испытывать те эмоции, которые они хотят испытать.

Вместо того чтобы быть рабом этих цепей, ты вполне можешь испытать любопытство по поводу нового, или, например, можешь потерять к нему всякий интерес. Выбор за тобой. Если бы люди проявляли больше любопытства, больше бы интересовались культурой других стран и людей, то на планете было бы намного меньше ненависти. Ведь у очень многих людей есть только один вариант реакции на столкновение с другой культурой - страх или злость. На мой взгляд, подобные чувства - это одни из наиболее ярких проявлений глупости.

Одно дело, когда человек опасается ядовитой змеи, которая может укусить, или тигра, который может напасть. Это абсолютно естественно и нормально в определенных условиях. И совсем другое дело, когда он опасается людей только потому, что они другого цвета кожи или другого вероисповедания или потому что он не может понять их культуру. Это ненормально. Это просто смех и позор. Люди, работающие с тиграми или змеями, прекрасно учатся находиться рядом с ними и оставаться в безопасности.

Когда-то я занимался выращиванием попугаев ара. Это огромные птицы, способные убить человека. Обычно люди спрашивали: «Они кусаются?». И я всегда отвечал: «Да. Они могут укусить человека, но только в определенных обстоятельствах». Если вы находитесь слишком близко к ним, засунете палец в клетку, если они вас не знают или вы мешаете их брачному сезону (к ним тогда вообще нельзя приближаться). Вы должны быть разумны и осторожны. Но личная свобода находится на несколько шагов дальше, чем просто принятие разумных решений. Вопрос в том, как научить работать свой мозг так, чтобы принимать эти разумные решения.

Например, люди, страдающие анорексией или булимией, не свободны в вопросах еды. Они постоянно думают о том, как бы ее

избежать или как бы ее из себя извлечь. Они вынуждены или обжираться, или голодать, но у них нет свободы разумного отношения к еде.

Личная свобода состоит в том, чтобы выбирать то, что вы хотите, и оставаться здоровыми.

ОФ:

Т.е. всему свое время. Когда-то нужно опасаться. А когда-то нет. Т.е. вопрос в том, чтобы выбрать свою реакцию разумно и в зависимости от контекста. Это и есть личная свобода?

РБ:

Обобщенно так и есть. Это также умение не просто создавать приятные внутренние состояния, но и уметь их проявлять в жизни в нужные моменты. Это будет сложно для тех, кто родился в нищете в неразвитых странах. Но даже в этом случае это возможно. Многие люди находят выход из сложнейших ситуаций и достигают очень больших и амбициозных целей, например, богатства, положения, возможностей.

На самом деле я не считаю, что нужно иметь огромную сумму денег, чтобы люди могли заниматься тем, чем они хотят заниматься в окружающем их мире. Свобода дает вам возможность найти такие важнейшие вещи, как любовь, успех, музыка, искусство. Вам не нужен миллион долларов для этого.

ОФ:

Т.е. личная свобода не начинается с определенного окружения или контекста? Она начинается внутри тебя?

РБ:

Да. Некоторые люди считают, что если у них будет большой дом, или большая машина, или большая яхта, то все их проблемы исчезнут сами собой. Чаще всего это совсем не так. Люди должны подумать о том, что делает их счастливыми. В большинстве случаев эти внешние атрибуты совершенно не нужны и не важны. И как только люди осознают это (как ни смешно это звучит), все эти внешние атрибуты начнут у них появляться.

Я достаточно долго боролся с нищетой в своей жизни, зубами и ногтями, пытаюсь вырваться. Но как только я перестал волноваться о деньгах и стал заниматься тем, что доставляет мне удовольствие, деньги сами стали падать на меня с неба.

Личная свобода имеет одну важную особенность. Когда вы решили что-то сделать (когда ваша нейрология согласна с этим), вы вкладываете всю вашу душу и сердце в это дело. И не важно, о чем идет речь - о глотке холодного чая летом, о занятии спортом, о поцелуе, о написании книги или о живописи. Важно то, что вы это делаете и отдаетесь этому делу на 100%.

ОФ:

ОК. Расскажешь теперь побольше о «цепях свободы»?

РБ:

Цепи свободы - это все страхи, сомнения, нерешительность и сдержанность, которые переполняют людей. Многие из этого проявляются как следствие плохого обучения и воспитания в детстве, как следствие плохой школы, негативного воздействия взрослых или религиозных лидеров. И, конечно, многое зависит от того, как смог человек определиться со своими моральными и этическими нормами.

Очень важно иметь твердые моральные устои, чтобы быть свободным. Только в этом случае люди не будут задумываться над тем, что «хорошо», а что «плохо», и это не станет причиной их нерешительности. Если вы делаете что-то хорошее, по хорошей причине, то у вас не будет внутреннего несогласия, не будет неконгруэнтности, и вы прекрасно с этим справитесь. Но если вы обманываете свою жену, то вы никогда не поцелуете ни ее, ни вашу любовницу полноценно.

Очень редко свобода от этих цепей связана с интеллектом человека. Личная свобода не основывается на личной изобретательности. Она основывается на погружении вашей нейрологии в другую среду. Свобода не в том, чтобы следовать правильным идеям. Она в том, чтобы войти в такое состояние, в котором вы сможете найти свою судьбу, свое предназначение. Она в большой гибкости в поведении,

а не в непоколебимости. Это ваша способность менять ваши собственные внутренние состояния.

Сама идея освободиться от рамок и ограничений собственного разума, освободиться от негатива, который отравляет жизнь, освободиться от ограничений, навязанных культурой, окружением, - это прекрасная идея, которая давно меня интересовала и притягивала. Если свобода может быть достигнута способностью контролировать свои внутренние состояния таким образом, что вы приобретаете большую гибкость в поведении и можете не только найти свой путь, но и пройти по нему полностью, наслаждаясь дорогой и результатом, то искусство личной свободы сводится к тому, чтобы выработать эту способность.

В психологии часто поднимался вопрос эмоционального разума, или контроля эмоций разумом. Речь идет о разуме, который может контролировать проявляемые эмоции. Надо уметь не только испытывать разные эмоции в разных ситуациях, но и осуществлять контроль над выбором, какую эмоцию испытать. Здесь же мы говорим о более широком понятии. Это не просто эмоциональный разум. Это духовный, социальный, персональный разум. Мы можем назвать его разумом личной свободы, способностью к пониманию и применению личной свободы.

Разум личной свободы - это осознание того, как вы думаете, как вы ведете себя, как вы учитесь, как вы общаетесь с миром. Это умение быть прагматиком в вопросе ваших реакций на внешний мир. Причем реакций, которые бы вас мотивировали и побуждали к чему-то. Это умение оставить проблемы в стороне и думать о решении этих проблем. Это умение все время ощущать себя хорошо. Это умение взаимодействовать со сложными людьми и тяжелыми ситуациями с достоинством, грацией и мастерством. Это понимание вашего места в окружающей нас Вселенной.

Великие художники сначала просто учились хорошо рисовать. Все остальное - это заслуга их креативности? Заслуга в том, что именно и как именно они хотели изобразить? Что побуждало их создать тот или иной шедевр? Им надо было всего лишь захотеть создать этот шедевр, определиться с содержанием и потом погрузиться в то внутреннее состояние, которое позволяло им делать то, что они хотят делать и умеют делать хорошо.

Подумайте о себе, как о художнике, который пишет картину нашей собственной жизни. Вы читаете о процедурах, навыках, которые могут вам помочь прекрасно написать картину вашей жизни, наполнив ее

необходимыми чувствами и переживаниями. Ваша жизнь - это холст. Ваш мозг - это краски. И только вы сами сможете решить, что вы хотите нарисовать. Разрешите себе захотеть нарисовать то, что вы хотите. Это и есть искусство личной свободы.

У нас, как у всех людей, наши самые сильные стороны находятся в наших самых сильных слабостях - это возможность выбора. Это на самом деле очень интересный парадокс жизни. У нас есть свобода, но вместо свободы мы выбираем заключение. Мы можем сделать выбор - стать великими. Мы можем выбрать и не быть таковыми. Но у нас есть этот выбор. Например, у деревьев подобного выбора нет. Они растут настолько высоко, насколько могут и насколько им позволяет окружение.

Мы можем достичь тех успехов, которые нам доступны и подвластны, или не делать ничего. У нас есть этот выбор. Как сила - это дает нам могущество быть счастливыми. Как слабость - это дает нам возможность быть печальными. Как сила - это дает нам могущество жить прекрасно. Как слабость - это дает нам возможность быть ленивыми. Для меня искусство жить прекрасно основано на умении создавать множество вариантов и грамотно выбирать из них.

Подумайте над словом «свобода». Обычно оно связывается с выходом откуда-то или уходом куда-то. Нам нужна свобода от чего-то или от кого-то и свобода иметь возможность что-то сделать. Свобода не существует сама по себе. Это определенный процесс. Чтобы стать свободными, мы должны освободить самих себя. Нельзя просто иметь свободу, ее можно только создать. Техники и упражнения, приведенные в этой книге, покажут вам, что вы должны сделать, чтобы «освободить» себя.

Очень важно понять и запомнить, что вы даете себе свободу что-то сделать. Освободить себя - это одно дело. Но освободить себя для того, чтобы сделать свою жизнь более счастливой и стать более успешным человеком, - это совсем другое дело. Это очень важно, потому что только так вы сможете улучшить мир вокруг вас.

Во время своего путешествия по Гималаям я узнал очень много интересного о Кабби и о его семье. На высоте больше 4,000 метров я стал замечать существенное снижение кислорода в воздухе. Когда же мы дошли до цели нашего пути - Намке Базар, я почувствовал разреженность воздуха еще сильнее. Во время восхождения мы встретили девушку из Америки, молодого человека из Италии и двух носильщиков, которые шли с ними. Мы поговорили с ними о наших достижениях, о наших планах на будущее. Мы играли в карты, и я очень многое узнал о культуре Непала. Я поднялся

вместе с Кабби на холм, чтобы еще раз увидеть вершину Эвереста. Я стоял на вершине холма и вглядывался в утренний туман, понимая, что я стою так высоко, как я никогда не забирался. Я мог смотреть на облака сверху вниз. И я ощутил потрясающую ясность и чистоту этого места, находясь очень далеко от того мира, который я знал. Внутри же у меня все равно крутились мысли о моем мире. Я не смог найти на холме истинной свободы.

Кабби жил со своей женой и двумя детьми - мальчиком и девочкой - в однокомнатном доме в пригороде Катманду. Я даже не мог себе представить, как такое возможно. Пока мы бродили по горам, я разговаривал с ним о жизни, любви, счастье и свободе. И я начал понимать, что свобода не имеет ничего общего с достатком или знаниями. Она не имеет ничего общего с тем, где вы были и что вы делали. Она связана с правильным отношением и перспективой. С разными точками зрения.

Во время первой встречи Ричард дал мне широкое и исчерпывающее определение свободы. Некоторое время я решил подумать над его словами и переварить в себе новое, что узнал у него. Об этом и будет моя книга. Я начал думать о многом, и разум вернул меня назад, ко времени моей первой встречи с Ричардом.

Создание Настоящей Свободы.

Впервые я встретил Ричарда несколько лет назад, будучи простым студентом. На свой первый тренинг по НЛП у Доктора Ричарда Бэнндлера я шел с благоговейным трепетом. Я нерешительно подошел к нему после тренинга, когда он сразу после его окончания начал раздавать автографы. Я был в нерешительности, потому что его мощь казалась огромной. Из глубины зала он казался внушительным и устрашающим.

Пока Ричард раздавал автографы, на заднем фоне негромко играла музыка. Многие старались привлечь его внимание. Но что меня поразило - он не старался быть слишком любезным ко всем. Он оставался самим собой. Некоторым комментариям он улыбался. На некоторые он вообще не обращал внимания.

Наконец моя очередь подошла. Я протянул ему мой потрепанный экземпляр «Используйте свой мозг для изменений» и произнес дрожащим голосом: «Это было великолепно». Он даже не поднял на меня глаза. Он быстро нацарапал свое имя на книге и посмотрел на следующего в очереди. Когда я спустился со сцены, я почувствовал себя подавленным. Я ожидал большего. Точнее, я надеялся на нечто большее. Возможно, я ожидал улыбки. Возможно, слов поддержки. Я же не получил ничего, кроме автографа, и чувствовал разочарование.

Самое смешное, что, когда я сейчас думаю об этом своем опыте, он помогает мне понять разницу между «быть впечатленным» и «быть преобразованным». Я был впечатлен его гением, историями о его клиентах и о создании НЛП. Подойдя к нему в ожидании добрых слов, поддержки, я оказался разочарованным. В этом моя неуверенность, мои страхи, моя нерешительность.

Точнее говоря, это был мой способ создавать ощущения неудобства, страха, нерешительности, который был следствием привычных для меня шаблонов мышления. Видите ли, в чем дело: пока я подходил к нему с предвкушениями, я забыл о том, что было действительно важно - о хороших ощущениях. Я сам создал зрительные образы того, какова будет

его реакция, а когда он даже не посмотрел на меня, я словно получил удар. Я тогда сам спланировал свое разочарование.

Он только что учил нас, как можно изменить свою жизнь и как менять свое отношение к тому, что на нас оказывает влияние. Тому, что разочарование сначала надо спланировать, чтобы испытать его. Тому, как создавать сильные внутренние состояния для того, чтобы никто не мог нас заставить чувствовать себя плохо. И тут я как раз и начал переживать на основании своих ожиданий. На основании того, что он не повел себя так, как я предполагал.

С тех пор я стал замечать нечто очень интересное во время любого общения с Ричардом. Когда я нервничал, он никогда не казался особенно приветливым. Когда же я был расслаблен, то он казался по-настоящему милым и добрым. Так мне казалось. Самое неприятное было в том, что я провел на семинаре целый день, перенимая опыт Ричарда, но оказалось, что так толком ничего и не услышал. Многие его идеи я усвоил очень хорошо. Но у меня все равно оставалось немало внутренних ограничений, потому что я упустил основную идею его тренинга. Основная идея была в том, что надо изменяться, если хочешь измениться. В этой книге мы предлагаем читателям ключи к изменению их жизни. Но что очень важно - это избежать внутренних противоречий и попыток найти гуру, который все сделает за вас. Это ведь ваша жизнь.

Я был разочарован и опечален потому, что не получил реакции, которую я ожидал. И этим я заключил себя в тюрьму самым глупым способом. К сожалению, мы слишком часто так делаем в жизни. Вместо этого было бы намного полезней научиться проявлять больше личной свободы в жизни.

Когда я только начал интересоваться НЛП, я слышал о Ричарде множество слухов. Многие люди, которые не знали его и даже никогда не общались с ним, называли его «слишком экстравагантным», «опасным», «неэтичным». Только позже я понял, что те, кто не был с ним знаком и высказывал подобную оценку, основывались в своих высказываниях на мнениях других, которые по своим причинам были напуганы Ричардом. Некоторые люди с очень значимыми именами и достижениями в НЛП так отзывались о Ричарде, потому что боялись его и поддавались на его провокации.

И тогда я задал себе такой вопрос: как получается, что люди, столько много знающие об НЛП, не понимали простой мысли, которая пришла мне в голову,- НЛП, прежде всего, нужно использовать, чтобы никто другой не

мог вывести вас из состояния душевного равновесия. Мы научились различным способам воспринимать полученный нами опыт более полно и эффективно. И, как следствие, более позитивно и эффективно реагировать на окружающий нас мир.

Вскоре я понял, что Ричард действительно очень не похож на всех, и именно поэтому он добивается успехов там, где никто другой не смог этого сделать. Он также является очень опасным для тех, кто хочет держаться за свои проблемы, поскольку он действительно может помочь людям избавиться от них. Я никогда не видел более этичного человека. Я не видел никого, кто так же экологично проводил бы изменения у клиентов. Экология клиента для него всегда была важнее любви клиентов к нему.

Когда вы станете свободны в своем разуме и по-настоящему обретете личную свободу, никто и никогда больше не сможет контролировать ваши внутренние состояния намеренно или случайно. Никто и ничто не сможет испортить вам день или напугать вас. Никакая проблема не будет доминировать над вашей жизнью. Вы получите контроль над своими чувствами и над теми внутренними состояниями, в которые вы сможете входить. Вы сможете улыбаться, когда захотите, и чувствовать себя прекрасно, не дожидаясь от других, чтобы они улучшили вам настроение.

Я сам бросал себе вызов, когда учился удерживать желаемое состояние вне зависимости от того, кто был со мной рядом.

Если вы позволите себе быть напуганным кем-то, включая тренера, ведущего занятия, и позволите ему контролировать ваше состояние, вы никогда не сможете научиться тому, чему учитесь. Жизнь совсем не похожа на жизнь вне семинара или книги. Все, что вы учите, нужно применить и опробовать. Но прежде всего применить к себе и опробовать на себе. Это нужно для того, чтобы взглянуть на вашу реальность с другой стороны. Часто бывает: то, что мы считаем реальным, не является таковым. И именно это и является ограничением для других перспектив, других взглядов на ситуацию. Это не дает нам возможности выбора. Чем больше вариантов для выбора, тем легче разорвать цепи свободы.

Разрывая цепи Свободы.

Бернарду было 22 года. Высокий, худой молодой человек в голубых джинсах и красной толстовке сел напротив меня, и я начал как обычно.

ОФ:

Чем я могу вам помочь?

Он ответил усталым тоном.

Бернард:

Мне не следовало приходить сюда. Меня все время направляют к кому-то типа вас, потому что все считают меня психом. Они просто не понимают. Видите ли, у меня есть сверхъестественные способности, и я рожден, чтобы ими пользоваться. Но люди считают меня психом.

Иногда на сеансах терапии действительно очень сложно не рассмеяться. Я покрепче сжал губы, чтобы сдержаться, посмотрел на него и улыбнулся.

ОФ:

Бернард, ты псих. Как только я ответил, он посмотрел на меня с возмущенным выражением на лице и злостью в глазах

Бернард:

Вы такой же, как и все...

Я перебил его

ОФ:

Клоун. И что же ты умеешь делать?

Он ответил, словно защищаясь

Бернард:

Я учусь отрывать от земли и видеть сквозь свинец.

ОФ:

Т.е. тебе никто не говорил о книге?

Бернард:

Какую книгу вы имеете в виду?

Я завоевал его внимание. Ему стало любопытно.

ОФ:

Книга. Книга. Самоучитель для тех, кто обладает сверхъестественными способностями. Тебе ведь никто не рассказывал о ней, не правда ли?

Бернард:

Нет. А что это? О чем она? Где ее можно достать?

ОФ:

Я не знаю, где ее можно достать. Но я знал кое-кого, кто читал эту книгу. Он также немного рассказал мне о ней. На самом деле, ты глубоко вляпался.

Я улыбнулся ему. Он ответил.

Бернард:

Вы что имеете в виду? О чем вы вообще?

ОФ.

Дело вот в чем. Люди, которые родились с такими способностями, сначала должны были научиться самым простым вещам. И только годы тренировок приводили их к подобным способностям. Не могу поверить, что тебе никто этого не говорил.

Бернард:

В смысле? Так вы мне верите?

ОФ:

Конечно. А почему я не должен тебе верить? Или ты лжешь?

Бернард:

Нет. Просто вы первый человек, который мне поверил. А что это за простые вещи, о которых вы говорили?

Я начал обучать его простым упражнениям, которые помогли ему быстрее и больше запоминать. Я научил его, как погружаться в ресурсные состояния. Как чувствовать себя уверенным или счастливым. Я научил его созданию визуальных приятных образов, которые он мог бы запускать по желанию. Я научил его смене визуальных субмодальностей и якорению ресурсных состояний. Ему все это очень понравилось, и он с радостью начал практиковаться в этом.

ОФ:

Когда через несколько лет ты в совершенстве овладеешь этими простыми навыками и многими другими, ты сможешь сделать шаг вперед. Но только в безопасных условиях. Давай договоримся, что со зданий ты прыгать не будешь.

Он улыбнулся.

Бернард:

Вы думаете, что я сумасшедший?

ОФ:

Есть еще один важный момент. Почему у Супермена был Кларк Кент? Почему у Бэтмена был Брюс Уэйн? Почему у Спайдермена был Питер Паркер?

Бернард:

Это просто. Ведь окружающие могли подумать, что эти герои просто уроды или психи. Поэтому у них и были такие персонажи для общения с обычными людьми.

Я просто посмотрел на него и приподнял бровь. И тут до него дошло. Он откинулся назад, глубоко вздохнул и самодовольно улыбнулся.

ОФ:

Понятно? Тогда используй свое обычное имя и никогда не упоминай о своих сверхъестественных способностях. Практикуй те навыки, которым я тебя научил, и от тебя все отстанут.

Он кивнул и с улыбкой согласился. Я периодически с ним общался, и вот уже более 2-х лет у него все в порядке.

У Ричарда есть очень интересная теория по поводу шизофрении. Он считает, что если шизофреник пребывает в своей реальности, отличной от окружения, то намного проще присоединиться к его реальности, чем пытаться вытянуть его. Т.е. надо действовать, как будто вы ему верите. Тогда вам будет намного легче помочь ему.

Я достаточно часто так поступаю. И я обнаружил, что все мои клиенты - от самых странных до почти нормальных - живут в другой реальности в отличие от меня. Единственное различие между ними и «нормальными» людьми в том, что нормальные люди разделяют более культурально обоснованную и «нормальную» реальность.

Чтобы понять, какие цепи свободы удерживают человека, для меня важно установить сходство между всеми проблемами, которые сидят в разуме. Все проблемы произрастают из ваших убеждений, вашего отношения, ваших чувств, мыслей и вашего поведения. Когда вы это осознаете, вы можете задаться вопросом: как я могу получить власть над своими убеждениями, своим отношением, своими мыслями, чувствами и поведением?

Цепи свободы могут быть порваны и должны быть порваны. Надо рвать цепи, которые содержат в себе печаль, страх, ненависть, сомнения, напряжение, одиночество, бедность, боль, плохие взаимоотношения, сложных в общении людей и трудные времена.

Есть способы разорвать каждую из этих цепей. Когда же все они будут разрушены, вы обретете неповторимое чувство личной свободы. Вы автоматически будете чувствовать себя хорошо без всякой причины. Вы обнаружите, как это здорово - уметь легко и быстро менять в вашей жизни то, что вам нужно. Вы будете чувствовать себя раскованно и уверенно в себе и в том, что вы делаете. Вы больше заработаете, более эффективно будете распоряжаться своим временем, вы сможете общаться с большим количеством людей различными позитивными способами. Вы будете выбирать самые полезные и эффективные способы общения со сложными людьми и легко сможете пройти сквозь любые сложные времена.

Цепи могут возникать снова. Поэтому очень важно, чтобы вы постоянно поддерживали свою личную свободу, которая является вашим правом с рождения. Наиболее важно то, что, применяя и используя идеи и техники из этой книги, вы увидите, как оковы цепей начнут сами спадать с вас.

Почему люди становятся печальными? Или пугаются? Почему люди сомневаются в себе? Почему они ненавидят друг друга? Почему они испытывают стресс? Почему люди чувствуют себя одинокими? Подавленными? Почему им больно? Почему некоторые из них бедствуют? Почему они так плохо относятся друг к другу? Почему с некоторыми очень трудно иметь дело? Почему люди вынуждены пробиваться через тяжелые времена?

Ответ на эти вопросы есть. Потому, что мы родились, выросли и научились думать и действовать определенными шаблонами. Мы привязываемся к каким-то людям или идеям. Мы становимся зависимыми от них. Мы учимся связывать между собой события, которые на самом деле никак не связаны. Мы принимаем решения, основываясь на том, как мы себя чувствуем, и частенько такие решения не являются полезными. Наше поведение - как внутри самих себя, так и во внешнем мире определяется тем, как мы воспринимаем мир. Когда мы разрешаем миру контролировать наше поведение, мы становимся заложниками удачи, неудачи и обстоятельств. Когда же мы сами берем контроль над нашим поведением, мы используем наш мозг, интеллект, разум, чтобы наилучшим способом использовать сложившиеся обстоятельства.

Прежде чем разорвать цепи свободы, мы должны понять, как мы их создаем. Как мы даем возможность этим цепям нас ограничивать и сковывать наши мысли и поступки. Мы слишком часто перекладываем ответственность на других людей или на мир. Мы искренне верим, что являемся жертвами судьбы или слепого случая. И мы полагаем, что это наша ноша, и мы ничего не можем сделать, чтобы изменить мир. Люди погружаются в депрессию, считая мир вокруг них ужасным местом. Люди начинают пугаться, потому что в определенных ситуациях испытывают негативные ощущения. Люди испытывают боль, потому что другие заставляют их чувствовать эту боль, плохо к ним относясь.

Но есть и другой взгляд на все это. Люди впадают в депрессию, потому что заставляют себя чувствовать именно таким образом. Люди начинают бояться, потому что сами себя пугают. Люди чувствуют боль потому, что разрешают себе испытывать такие чувства.

Я словно слышу крики этих жертв: «Чушь! Мы не стараемся так себя вести». Однако я никогда не говорил, что люди стараются так поступать. Я говорил, что люди сами являются причиной такого своего поведения. Быть источником негативных ощущений и быть обвиненным за это - разные вещи.

Обвинить можно кого угодно. Чтобы сделать это корректно, вам надо вспомнить все до единого события в вашей жизни и назвать их причинами. Но вопрос мой в другом: «Какой в этом смысл?» Обвинения никому не помогут и тем более вам самим. Вместо этого давайте сделаем шаг вперед к вопросу ответственности. Если вы готовы брать на себя ответственность, то вы готовы к власти над изменениями. Если вы ответственны, то вы соотвественно и реагируете. А реагировать вы можете так, как захотите.

Дело в том, что мы часто сами создаем себе проблемы, не осознавая, как мы это делаем. Это происходит потому, что мы не осознаем привычные нам паттерны мышления и поведения. Мы автоматически погружаемся в мыслительные и поведенческие паттерны, которые ведут к негативным внутренним состояниям и создают для нас проблемы. Но когда мы поймем, как именно мы погружаемся в этот мыслительный процесс, вызывающий определенное поведение, мы сможем получить возможность менять этот процесс.

Цепи, которыми мы себя сковываем, возникают из наших привычных шаблонов мышления, поведения и чувств. Очень важно не пытаться осознанно изменить эти привычки. Наоборот, критично важно выработать новые неосознанные привычки и паттерны. Одним из способов достижения этого является контроль над влиянием на наше бессознательное. Другим способом может быть осознание того, как мы делаем то, что делаем, и затем научиться делать это по-другому.

Одной из причин, почему классическая психология не смогла помочь нам избавиться от этих цепей, является то, что ее основной целью было докопаться до причин и понять, почему люди делают то, что делают. К сожалению, очень большие сложности в попытках объяснить взаимосвязи между миллионами мозговых клеток, окружающим миром и поиски возможных источников влияния на нас, делают эти попытки практически невозможными.

НЛП в отличие от этого подхода предлагает другой путь. Не важно, почему мы что-то делаем. Важно, как мы это делаем. Зигмунд Фрейд напутал очень много. Внимание заслуживает не то, что с тобой происходит, а как ты к этому относишься и что ты делаешь по поводу происходящего.

Причина - это не событие, которое произошло. Вопрос в том, что вы по этому поводу думаете и делаете. Например, 2 человека подверглись насилию. У одного нормальное психологическое состояние, у другого - наоборот. В чем причина этих различий? В том, что эти люди по-разному воспринимают случившееся и по-разному используют полученный опыт.

Моя подруга Хелен однажды привела мне очень хороший пример разницы между «почему» и «как». Если я упал в реку и не умею плавать, разве будет лучшим способом помочь мне выяснение причин, почему я упал в реку? Или более полезно будет, если вы прыгнете в реку, вытащите меня и научите плавать? Для меня это великолепный пример объяснения людям, как они могут научиться изменениям. НЛП объясняет, как люди думают и создают свои ощущения. Используя эту модель, мы сможем открыть, как же работают паттерны бессознательного.

Когда мы узнаем, как эти паттерны бессознательного работают, мы сможем перевести их в сознательное восприятие. Когда мы их осознали, мы сможем их изменить. Когда мы сможем их изменить, мы сможем сделать новые паттерны бессознательными. Таким образом, мы можем перепрограммировать наш мозг или выработать новые и более полезные шаблоны мышления и поведения. И только тогда цепи свободы спадут. Я это знаю по собственному опыту. Когда-то и я был скован этими цепями в моей личной тюрьме депрессий, страхов и нерешительности.

Мой Персональный Ад.

Мартин:

Мне нужно поговорить с Оуэном Фицпатриком.

ОФ:

Я слушаю.

Я не узнал голос, но он звучал очень обеспокоенно и напряженно.

Мартин:

Мне нужна ваша помощь. Мне сказали, что только вы сможете мне помочь. Я не могу. Я просто не могу жить так дальше. Я это ненавижу. Я собираюсь покончить с собой. Я не могу это больше выносить. Я собираюсь принять эти таблетки. Таблетки у меня с собой, а они не знают, что они у меня есть. Они не могут помочь. Все, что они делают, это дают мне другие таблетки. Я слышал, вы можете помочь. Мне нужна помощь.

Голос на другом конце провода начал что-то бормотать. Похоже, это был очередной суицидальный звонок. Прозвучал он около 15:30 во вторник. Человек говорил с кем-то, кто порекомендовал ему обратиться ко мне. Поэтому я поговорил с ним. Я знал, что мне ему сказать, потому что у меня уже это получалось инстинктивно.

Когда я был тинэйджером, я прочитал книгу о гипнозе, в которой я впервые услышал об НЛП. Скоро НЛП стало моим хобби, моей страстью и моей карьерой. Однажды друг спросил меня: «Если бы ты тогда не узнал об НЛП и не стал бы им заниматься, какой была бы твоя жизнь?» Я всегда хотел стать кем-то, кто помогает людям и оставляет позитивный вклад в их жизни, - полицейским, пожарным, врачом. Я всегда мечтал стать героем. Я был идеалистом.

НЛП, равно как и другие идеи и технологии, которые я использовал со своими клиентами, с учениками и с самим собой, были направлены на

выработку свободы мышления и ощущений. На то, чтобы можно было бы интересней и счастливей прожить жизнь. И я прекрасно понимаю, насколько эта свобода прекрасна, ибо я сам когда-то был заключен в своем собственном аду.

Несколько лет назад, когда я еще не был знаком с НЛП, я чуть не совершил самоубийство. Я был в жуткой депрессии, но никому об этом не рассказывал. У меня была чудесная семья, но мои «друзья» чудовищно со мной обращались. Я устал от жизни и чувствовал полную безнадежность. Каждый день, приходя домой, я находил дома место, где я мог бы побыть один, и плакал не переставая. Я чувствовал себя отвергнутым, потерянным, никем не любимым. Один словом, уродом. Никто об этом не знал. Никто не догадывался. Поэтому никто и не помогал мне ничем.

Сейчас же я наслаждаюсь каждой минутой своей жизни. Я трачу ее на то, что занимаюсь тем, что приносит мне радость, - учу людей, как они могут стать счастливей, лучше общаться и становиться более успешными и свободными. Я езжу по всему миру от Мексики до Индии, делясь своими знаниями и умениями с людьми разных национальностей, разной культуры. У меня самые лучшие друзья в мире. У меня прекраснейшие взаимоотношения с семьей. Я живу в Дублине счастливо и считаю свою жизнь наполненной смыслом и радостью.

В школе были люди, которые частенько приставали ко мне. Они постоянно меня задирали. Не физически, а морально. Меня оскорбляли почти все - и мальчишки, и девчонки. Наиболее унижительными были оскорбления девчонок. Практически вся моя учеба в школе была очень тяжелой морально. Там был один парень, который однажды обвил мою шею шнурком от ботинка и начал медленно душить. В другой раз он приставил к моему горлу нож и пообещал вырезать мне легкие.

Сейчас же все по-другому. Пару лет назад я встретил этого забияку. Честно говоря, со времени окончания школы я встречал многих из моих прежних обидчиков, но сейчас я намного лучше себя чувствую. Что самое смешное, моя уверенность в себе гарантирует мне безопасность, и теперь они меня боятся. Я никогда не собирался им мстить и не делал этого. Я просто принял идею, что они плохо ко мне относились тогда. Но это не означает, что они остались плохими людьми. Они вполне могли измениться к лучшему.

Раньше меня все ужасало. Я терялся и начинал заикаться перед публичным выступлением. Я пытался избежать любых мало-мальски опасных ситуаций, что не добавляло мне популярности. Страх просто

накрыл всю мою жизнь. Беспокойство и паника повсюду преследовали меня. Я ненавидел неизвестное и непривычное, и сама жизнь пугала меня.

Сейчас же я побывал в Гималаях, занимался дайвингом у Большого Барьерного Рифа, катался с гор в Новой Зеландии, прыгал с парашютом в Калифорнии, путешествовал с рюкзаком по Индии. Научил тысячи людей на своих тренингах в разных частях Земного шара. Я очень много путешествовал и полюбил приключения. Случайности и хаос стали нормальными и не сбивают меня с моего пути.

Что же вызвало столь большие изменения? В чем же разница между мной много лет назад и мной сейчас? Как я смог превратиться из человека, наполненного печалью и депрессией, в человека, полного счастья и радости? Как я прошел от ненависти к своему существованию до любви к жизни? Как я смог изменить влияние других людей на мои чувства? Как я поменял свой постоянный страх на любовь к приключениям? Как я смог разорвать цепи своей свободы? По мере моих ответов на эти вопросы вы научитесь вносить колоссальные улучшения в вашу жизнь.

Я иногда удивляюсь реакции людей, когда говорю о своих проблемах. Они удивлены, что я стыжусь своих проблем. Правда же в том, что мне не стыдно озвучить свою проблему, потому что принятие моих слабостей и их понимание многому меня учит. Я вполне принимаю свою несовершенство. Мое прошлое, мои прошлые страхи и издевательства надо мной - я принимаю это. Я обычный человек, который совершил некоторые ошибки. Когда вы возьмете на себя ответственность за ваш выбор и ваш опыт в жизни, мир не сможет направить ваше прошлое против вас. Наоборот, вы освободитесь от тюремного заключения прошлого. Заключение, в котором очень многие люди находятся постоянно.

Я пережил свои трудные времена, потому что был решительным. В тот важный момент моей жизни я стоял перед выбором - жизнь или смерть. Я выбрал жизнь. Я дал себе слово никогда не сдаваться. И я сдержал слово. А сейчас я пожинаю плоды своего решения. Моя решительность и открытость помогли мне начать путь к новой жизни. И именно тогда я приобрел убеждения, которые помогли мне изменить свою жизнь. Тогда я и начал становиться свободным.

Мой путь к свободе не всегда был ровным и приятным. На нем встречались и моменты разочарования, печали и одиночества, беспокойства и страха. Но они были всего лишь моментами. У меня были времена печали и душевных травм. Но, пройдя через все это, я приобрел опыт. Опыт контролировать влияние этих моментов на меня. Я открыл

красоту внутри себя. Я открыл силу своего характера. Я открыл незабываемое ощущение, когда вы понимаете, что вы сами контролируете свою жизнь.

Я понял, что моя жизнь во многом была очень хаотичной. У меня не раз воровали весь мой багаж, я не раз опаздывал на самолеты и поезда, терял паспорт, бумажник, несколько телефонов и однажды 2,000 долларов наличными. Меня арестовывали за то, что забирался на сидения с ногами, я падал в обморок от кислородного голодания на высоте, ломал колено и заработал ожоги третьей степени. И все это во время разнообразных путешествий. Мой хороший друг Марк как-то очень верно меня описал в одном предложении: «Все у тебя как-то криво, Фицпатрик». Несмотря на все это, у меня та жизнь, какую я и хотел иметь. И как только вы сами сможете разобраться со своей жизнью, хаотичной или нет, вы поймете, как вы можете превратить любой ваш персональный ад в нечто прекрасное и удивительное.

Освобождение Вашего Разума.

Как-то я работал с клиентом, у которого была очень сильная фобия на дорожные пробки. Он жутко боялся оказаться в пробке. Он впадал в панику, если застревал в пробке, и поэтому всегда старался ездить более длинными объездными дорогами. Эта фобия очень сильно его ограничивала. Я спросил его, что он сам думает по этому поводу. Он объяснил, как представляет себя в пробке, из которой он никогда не сможет выбраться. Он представляет себя сидящим в машине в приступе паники. А салон машины становится все меньше и меньше. Он всего лишь говорит себе, как это будет ужасно, если на дороге окажется много машин, и начинает заранее паниковать.

Чувство паники сначала возникает у него в желудке, затем поднимается к груди и снова опускается в желудок. Я спросил его, что происходит с ним, когда он представляет, что застрял. Что его воображение подсказывает ему? Что произойдет потом? Он продолжал постоянно представлять этот образ. Я повторял свои вопросы с упором на то, что случится после этого. И наконец он представил, что пробка постепенно рассасывается и движение приходит в норму. Я сказал ему, что его проблема не в панике, а в нетерпеливости. Очень часто люди, подверженные панике, могут достигать потрясающего прогресса, когда научатся изменять свои визуальные представления и, как следствие, ощущения, вызываемые этими внутренними образами.

Лучший способ загнать себя в ловушку - неэффективное использование мозга. Получая информацию извне, мы создаем свои внутренние образы, говорим сами с собой и испытываем некие ощущения, вкусы и запахи. Мы должны это сделать, чтобы осмыслить окружающий нас мир. И поскольку у нас есть пять способов воспринимать информацию - пять чувств, мы также используем эти 5 способов для внутреннего представления информации. Именно это наше внутреннее представление и определяет наши чувства и ощущения от ситуации, а также наши последующие действия. Это и есть ваши привычные мыслительные и поведенческие шаблоны, которые возникают неосознанно.

Способ нашего мышления и восприятия мира непосредственно влияет на то, что мы делаем в данный момент. Чтобы думать и действовать более эффективно, чтобы более ресурсно себя чувствовать, мы должны научиться изменять наши привычные шаблоны. Именно так мы можем воспринять мир самым разумным способом, мыслить самым мудрым способом и иметь возможность поступить самым умным способом из всех на данный момент.

В разные моменты вашей жизни вы можете жить в разных домах или в разных квартирах. Вы работаете на разных работах в разных компаниях. Но ваш разум постоянен. В нем вы живете всегда. Вы не можете отдохнуть или отказаться от него. Это ваш постоянный дом. Следовательно, вы можете превратить его в рай или в ад. Выбор за вами. Истинная личная свобода - это то, как сделать свой внутренний разум прекрасным и желанным местом для жизни.

В то же время мы должны осознать, что стиль нашего мышления создается из пяти способов нашего представления информации об окружающем мире внутри нас. Когда бы мы ни думали и о чем бы мы ни думали, мы всегда представляем себе определенные зрительные образы, звуки, ощущения, запахи и вкусы внутри нашего разума. Если вы прямо сейчас подумаете о том, что вы делали вчера, вы, скорее всего, представите образ этих действий и начнете разговор с самим собой. Искусство состоит в том, чтобы понять, как вы думаете, и изменить потом этот способ мышления, чтобы сделать ваш разум более желанным местом для жизни.

Все наши мысли состоят из образов звуков и ощущений. Как только мы поймем, как же наши мысли формируются, мы получим в свои руки возможность менять их. Наши чувства носят поведенческий характер и во многом зависят от того, как мы думаем. Но когда мы узнаем, как можно думать по-другому, мы сможем добиваться более эффективных результатов.

Например, у людей обычно возникают проблемы, когда они думают о чем-то, что их печалит, раздражает, напрягает, заставляет бояться. Поэтому они создают огромные образы всего этого негатива. Они обычно говорят с собой постоянным пренебрежительным тоном. Обычно возникают некоторые ощущения в разных частях тела. У других же людей подобных проблем не возникает, потому что они не создают больших и ярких образов неудач и не говорят с собой негативно. Поэтому они и не создают этих неприятных ощущений в своем теле.

Весь фокус в том, чтобы осознать, как вы создаете эти образы, когда вы плохо себя чувствуете, и изменить представление этих образов.

Осознать, как вы с собой разговариваете, и сменить тон и тему разговора. Осознать возникающие ощущения и изменить ваши чувства по этому поводу.

Мы создаем внутренние образы и помещаем их перед нашим внутренним взором, словно мы видим их перед собой. Иногда, если вы погружены в глубокие размышления, вы можете не видеть того, что вас окружает, потому что вы поглощены созерцанием внутренних образов, созданных вами. Эти образы находятся где-то перед вами. Они могут быть цветными или черно-белыми, яркими или тусклыми, сфокусированными или расплывчатыми, большими или маленькими, высокими или низменными, близкими к вам или отдаленными, подвижными или статичными.

Звуки, которые вы слышите внутри себя, и голос, которым вы говорите с собой, тоже могут характеризоваться разными параметрами: громкий или тихий звук, мягкий или резкий тон, ритм, эхо. Возникающие ощущения могут располагаться в разных частях тела и передвигаться по-разному внутри тела. И именно эти составляющие ваших внутренних представлений: картинки, звуки, ощущения - способны помочь вам изменить образ вашего мышления и заменить негативные переживания позитивными или полностью убрать негативные переживания из вашего прошлого.

Конкретные характеристики каждой сенсорной системы, или модальности, называются субмодальностями. Например, у ТВ есть такие контролируемые характеристики, как яркость, цвет, уровень громкости. Также и наш мозг обладает возможностями такого контроля. Эти регуляторы контроля и отвечают за вызываемые чувства и их интенсивность.

Субмодальности - это кирпичики, из которых строится наш внутренний мир, наши внутренние представления. Мы все конструируем внутренние образы, разговариваем с собой, мы слышим внутренние звуки, испытываем различные ощущения внутри. НЛП изучает, как сенсорные модальности влияют на наше мышление.

Представьте, будто вы знаете, как управлять вашим мозгом. Что было бы, если бы вы могли управлять вашим восприятием окружающего мира? Как это могло бы помочь нам строить более мощные и позитивные внутренние состояния? Простым изменением субмодальностей мысли или цепочки мыслей вы можете кардинальным образом изменить свои чувства и ощущения.

Например, представьте себя в то время, когда вам было по-настоящему великолепно. Увидьте маленький, неподвижный черно-белый образ, как на фотографии. Отметьте ваши ощущения. А теперь представьте, как этот образ увеличивается до размеров экрана кинотеатра. Сделайте его по-настоящему ярким и полным красок и различных цветов. Пусть он станет подвижным, как фильм. Сделайте шаг внутрь этого образа и представьте, что вы на все смотрите своими глазами, слышите все и ощущаете ваш опыт более интенсивно. А теперь отметьте, каким сильным стало ваше чувство.

Вы не сможете не заметить, что новые переживания стали намного сильнее и интенсивней аналогичных прошлых. Это стало возможным потому, что вы дали своему мозгу команду думать о прошлых ситуациях по-другому. Вы обучаете его, как усиливать ваши эмоции и переживания.

Многие животные учатся на ассоциациях. Они учатся на основе ощущений, связанных с определенными событиями. Например, собаки учатся привлекать внимание хозяина, потому что, получив это внимание, они могут получить больше еды. Они связывают свои положительные ощущения с предпринимаемыми действиями и поэтому регулярно их повторяют.

Мы же, люди, можем мыслить более комплексно и можем предвидеть определенные позитивные результаты в ближайшем будущем даже при работе по достижению долгосрочной цели. Мы можем мыслить абстрактно и можем ставить себя на место другого человека. Таким образом, мы можем предсказывать возможные будущие действия других людей и планировать свои действия в соответствии с ними. Шаг к освобождению своего разума очень прост. Основной причиной, почему многие не делают этого шага, становится необходимость повторять и предпринимать его много-много раз, пока он не станет привычкой. Объяснить его просто. Выполнить его просто. Но не всегда просто выполнять его регулярно и постоянно.

Химия нашего мозга зависит от того, как мы интерпретируем то или иное событие, и от того, как мы думаем. Наше душевное состояние показывает, как работает химия нашего мозга в каждый конкретный момент времени.

Освобождение нашего разума основывается на следующем принципе: реальность всегда зависит от того, как вы ее воспринимаете. Научитесь воспринимать ее по-другому, более позитивно, и ваш мир изменится.

Иногда мне приходится напоминать самому себе об этом принципе. Но когда я это делаю, я начинаю лучше понимать природу реальности.

Принцип отражает высказывания многих известных ученых, мистиков, философов. Они говорят и спорят об этом тысячелетия. Но практически никто не использовал этот принцип для изучения мира и получения опыта.

Используйте этот принцип, и ваш мир изменится. Именно это и послужит причиной изменений в вашей жизни. Это основа всего, что есть в данной книге. Уже одно принятие и осознание этого принципа вызовет изменения в вашей жизни.

Весь наш опыт проходит через фильтр наших убеждений. А наши убеждения определяют то, какой опыт мы получаем от Вселенной. Мы никогда не исследуем мир сам по себе. Мы всегда связываем себя с ним. Это ведет к пониманию того, что мир меняется ежедневно, и наши мысли о нем также меняются. Наш мозг влияет на то, как мы учимся, воспринимаем нечто, как мы принимаем решения и действуем в соответствии с ними.

Обычно у нас ровно столько же проблем, когда мы пребываем в хорошем ресурсном состоянии, сколько их у нас в негативном и непродуктивном состоянии. Разница в том, что в случае первого состояния мы действуем более эффективно и достигаем лучших результатов. Ключ к началу таких действий лежит в 3-х вещах.

1. Мы должны понимать, что наш опыт представляет то, как все окружающее нам «кажется», а не то, как есть на самом деле.
2. Мы должны предпринять необходимые шаги, чтобы создать внутри нас эффективные способы более позитивного и продуктивного мышления, и сделать это привычкой.
3. Мы должны исследовать мир наиболее полезным способом посредством разумных убеждений и замечательного отношения.

Тот клиент, которому я помог с проблемой паники в автомобильных пробках, просто воспринимал вещи и переживал их не так, как большинство других людей. Кто-то не обращает на пробки внимания, считая их частью жизни, кому-то они надоедают. Разница между ощущениями паники и ощущением нормальности ситуации заключается в том, как мы оцениваем получаемый опыт. Наши убеждения о нас самих иногда мешают нашей гибкости. Когда же клиент узнал, как он неосознанно делает то, что делает, и затем научился делать что-то другое, он избавился от приступов паники.

Мой прекрасный друг и Тренер НЛП Зана научила меня понимать, что у любой истории или ситуации всегда есть другая сторона. Во время одного из семинаров я услышал мнение студентов о тренерах, как о богах, достойных восхищения и поклонения.

Зана всегда указывала на некоторые недостатки, отмечая сильные стороны, чтобы показать рамку, в которой мы воспринимаем ситуацию. Когда она это делала, некоторые люди чувствовали себя некомфортно. Никто не был безупречным. Я назвал ее «убийцей священных коров». Очень важно понять, что вещи не всегда такие, какими кажутся. Или какими мы их слышим. Или ощущаем. Если вы возьмете на себя ответственность за самого себя, то многое изменится к лучшему. Этого не произойдет, если вы будете постоянно перекладывать ответственность на других или на саму ситуацию.

Тем вечером на кухне Ричарда мы сделали еще несколько записей. Мы обсудили немало важных тем и решили, что я представлю их в форме вопросов к нашей следующей встрече. Мы заложили неплохую основу для поиска свободы. Я не сомневался, что с помощью Ричарда смогу открыть много секретов. Во время моих бесед с ним я спрошу его, как начать осуществлять контроль над своей жизнью и проявлять потрясающие изменения к лучшему.

Упражнения для душевной свободы.

1. Когда у вас возникает проблема, ответьте себе на следующие вопросы.

Какие образы приходят вам на ум, что вы видите перед внутренним взором?

Где они находятся, где расположены?

Насколько они велики? Каковы их размеры?

Они цветные или черно-белые?

Они яркие или тусклые?

Они статичны или подвижны?

Они сфокусированы или расплывчаты?

Вы находитесь внутри образа (погружены в образ) или смотрите на него со стороны (видите как на экране)?

Какие звуки вы слышите?

Что вы говорите самому себе?

Каков ваш тон голоса, какова ваша интонация?

Что вы чувствует? Каковы ваши ощущения?

Где в вашем теле расположены эти ощущения?

Как эти ощущения передвигаются по вашему телу?

- 2. Поиграйте, поэкспериментируйте с этими характеристиками (субмодальностями) образов, звуков и ощущений.**

Например:

Сделайте образы более мелкими, темными, черно-белыми, расплывчатыми и отдаленными от вашего внутреннего взора.

Измените интонацию вашего внутреннего голоса.

Измените направление перемещение негативных ощущений в вашем теле. Чтобы сделать это, просто отметьте, в какой части вашего тела впервые возникает негативное ощущение. Заметьте, куда оно переходит потом. Уделите внимание направлению перемещения ощущений, а затем представьте это перемещение в обратном направлении.

- 3. Запишите, что вы считаете теми «цепями», которые удерживали вас до настоящего времени. Опишите, что мешало вам достигать ваших целей. Напишите, что случится, когда вы сделаете свою жизнь такой прекрасной, какой вы захотите.**
- 4. Запишите несколько ваших убеждений обо всем на свете. Затем просмотрите список и замените утвердительные предложения (или убеждения с фразами «есть» или «быть») на «мне кажется, что...»**

Например:

Если среди ваших убеждений есть такое, как, например, «Америка - это страна свободы», то замените его на другое: «Мне кажется, (я считаю), что Америка - это страна свободы».

5. **Постоянно думайте позитивно о тех полезных и замечательных событиях и изменениях, которые вы хотите иметь в своей жизни. Сделайте внутренние образы этих событий и мыслей живыми, яркими, полными цвета, близкими и максимально реальными. Говорите с собой с более мотивирующими и побуждающими интонациями. Представьте постоянно повторяющиеся движения приятнейших ощущений через ваше тело.**

Случайные главы 2: Играя в игры с Разумом.

На дворе стояло начало июля. Мне было 20 лет. Мы с другом вошли в ирландский бар где-то на 14-й улице Нью-Йорка, где мы проводили лето. Наверху был бильярдный зал с удобными креслами, обращенными к единственному столу в центре. Мы взяли выпивку, и я положил деньги на стол для игры. К этому времени Рекс, нахальный американец, уже обыграл нескольких ирландцев подряд и старался всем своим видом показать это. Молодые люди и девушки, наблюдавшие за игрой, активно поддерживали всех, с кем он играл, но Рекс регулярно обыгрывал всех подряд.

Наконец настала моя очередь. Я не спеша подошел к столу и опустил деньги в прорезь. Шары выкатились для расстановки. Рекс посмотрел на меня: «Ты знаешь правила, ирландец?». Я ответил, что не очень хорошо, и он рассказал мне правила, сопровождая указания комментариями, насколько быстро он меня обыграет. С улыбкой я попросил не обыгрывать меня слишком быстро. Рекс разбил пирамиду, но ни один шар не попал в лузу. Я подошел к столу. Затем я забил все мои шары подряд, а черный шар чуть-чуть не докатился до лузы. Все вокруг стали меня приветствовать и поддерживать. Рекс забил один шар, а потом промахнулся. Я забил черный шар и получил максимум похвальных возгласов от собравшихся. Я подошел к Рексу и произнес, улыбаясь: «Извини, приятель. Я не сомневаюсь, что ты меня обязательно пристыдишь, когда у тебя будет шанс». Бедный Рекс еще много раз пытался меня обыграть, но безрезультатно. Он начал делать ставки, но все время проигрывал. Вечер удался на славу.

Это был всего один из нескольких моих визитов в подобные заведения, где шумная толпа собирается вокруг игроков. Подобные места очень многому учат в понимании того, как люди думают. Игра с подобными Рексу включает в себя множество игр разума. Основной ключ в данной ситуации - убедиться, что вы все контролируете. Обычно выигрывает тот, кто контролирует себя и ситуацию. За три месяца я заработал на ставках на бильярде больше, чем за год раньше. Кроме того, я очень многому научился и очень многое узнал о людях во время игры на бильярде.

Меня всегда очаровывала наша способность влиять на других людей. Да и магию я обожал. Иногда я использовал свои знания НЛП, чтобы прочесть мысли другого человека. Несмотря на то что это многих поражает, здесь нет никакого магического трюка. Это просто внимательное использование важных составляющих НЛП. Это сенсорная калибровка, субмодальности, ключи глазного доступа (которые я выучил у Эрика Робертса) и некоторые определенные речевые паттерны.

Я делаю это с клиентами не для того, чтобы их развлечь. Я часто показываю, что можно сделать, если не находиться постоянно внутри себя и перестать постоянно думать. Это важно сделать, потому что, только заглушив поток собственных мыслей, вы сможете внимательно видеть и слышать то, что происходит вокруг. У многих людей основная проблема заключается в том, что у них слишком много времени на то, чтобы думать. Вы должны научиться выходить из своего мира во внешний мир и замечать те вещи, на которые вы никогда раньше не обращали внимания.

«Люди часто спрашивают меня: «Вы работаете со слепыми или с глухими?» И мой ответ прост: «Каждый день... Каждый день»

Ричард Бэндлер

Большинство людей скажут вам о себе все, что вам нужно знать, даже если вы не будете их особенно расспрашивать. Вам достаточно обратить более пристальное внимание на их язык телодвижений, голос, мимику и вербальные паттерны, которыми они пользуются. Прекрасный пример людей, умеющих читать мысли других, - это блистательные игроки в покер. Они используют те же навыки, какие используются в НЛП. Они замечают малейшие жесты своих оппонентов, они учатся калибровать реакцию оппонента на хорошие и плохие карты. И эти наблюдения могут сказать о многом, происходящем в голове у другого человека.

Как ни странно, но обычно в голове человека не происходит ничего умного. Когда вы думаете о человечестве, о его достижениях за последнюю тысячу лет, вы забываете, что иногда человек может думать столь неразумно и смешно.

Когда-то произошел большой взрыв. Потом появилась вода, деревья, большие медведи, здоровенные монстры, а потом и мы. Люди. По идее мы должны были бы быть самыми умными из всех животных. Мы развивались и неизбежно пришли к «цивилизации». Мы понимаем мир не так, как остальные животные. Мы много и тяжело работаем, пока наша собака

изнывает дома от лени. Птицы прекрасно обходятся без депрессий, а летучие мыши спят большую часть года.

Такие вот мы высокоинтеллектуальные особи. Просто потрясающе. Мы отличаемся от самых умных животных тем, что у нас более развитый мозг. Наш мозг позволяет нам мыслить и

планировать абстрактно. У нас есть способность думать о том, о чем мы думаем. О наших мыслях.

Вы когда-нибудь слышали о муравье в депрессии? Вы слышали о собаке, находящейся в стрессе? Или о кошке с заниженной самооценкой? За исключением Джерри Спрингера, я думаю, ответ будет отрицательным. А теперь, если развить мое предположение, то возникает вопрос: почему я думаю, что я знаю ответ? Есть три основных причины, по которым животные не страдают психологическими проблемами в отличие от людей.

1. Большинство животных не проходило психологических тестов и не знает о существовании психологических проблем.
2. Большинство животных не думают о себе или о проблемах все время. Они просто живут.
3. Большинство животных учатся на своих ошибках и, в конце концов, меняют свое поведение.

Это, конечно, всего лишь теория, но мне кажется, что в ней что-то есть. Я понимаю, что на меня могут ополчиться «специалисты в психологии собак». Отметьте только, что пока мы не назвали проблему проблемой, она проблемой не была. Как только она начинает пересекаться с нашей жизнью, мы начинаем считать ее проблемой. Когда мы говорим о том, что надо мириться с нашими чувствами и ощущениями внутри нас, это сближает нас с животными. Основное различие возникает из-за того, что мы любим думать несколько раз, и часто игнорирование первоначальных чувств и идей приводит к цепям, мешающим нам быть успешными.

Я помню один интересный эксперимент, который мы провели вместе с Ричардом и Паулой. Мы смотрели реалити-шоу по ТВ, и один из нас повторял все слова и действия разных персонажей. Обычно, как и у многих моих клиентов, слова людей так же смешны, как и их действия. Я иногда думаю, что если инопланетяне прилетят на Землю, то они либо умрут от смеха от человеческой глупости, либо сочтут нас отсталыми и ни на что не способными, наблюдая, как люди не могут договориться о простейших вещах.

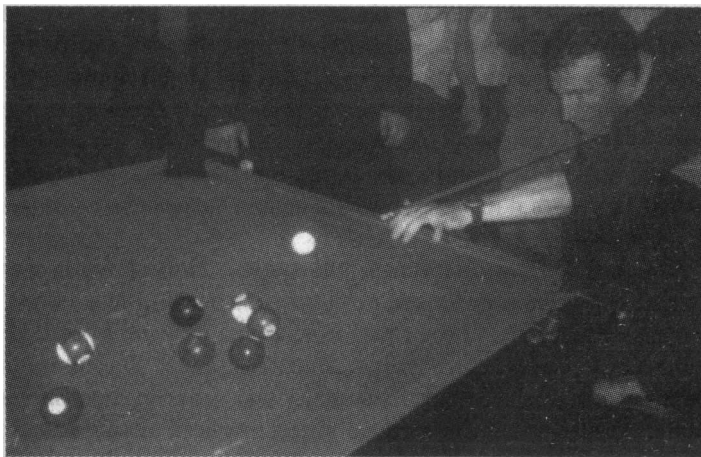
Мы очень легко и быстро ограничиваем сами себя и свои возможности.

Когда вы понимаете, сколького достигли люди, то понимаете, что в будущем возможно достичь много большего. Мы быстро ограничиваем наш опыт или наши возможности в достижении чего-то в жизни. Некоторые люди будут всегда прятаться за своим цинизмом, считая, что от этого они кажутся умнее. Некоторые люди начнут воспринимать себя слишком серьезно, и этим могут воспользоваться другие люди, как это сделал с другими игроками Рекс. Надо научиться чувствовать себя лучше других. И я уверен, что есть нечто лучшее, чем чувствовать себя лучше других, - это заставить их самих чувствовать себя лучше.

«Люди говорят, что у них низкая самооценка. Я спрашиваю: «Вы этого заслуживаете? Скольким людям сегодня вы улучшили настроение?» Вам не нужно менять мир. Просто скажите что-нибудь приятное собеседнику»

Ричард Бэндлер

Прежде чем покинуть бар со своим выигрышем, я угостил Рекса и немного поболтал с ним. И несмотря на то, что он был не тем человеком, кто мог бы стать моим близким другом, он был намного менее плохим, чем казался. Большинство людей такие же.



Время игры - искусство бильярда

Где бы я ни был, я всегда помню о двух своих убеждениях. Есть много действительно очень приятных людей. И есть много людей, которые будут вести себя как засранцы. Все, что я делаю, - это стараюсь заставить последних чувствовать себя хорошо, чтобы они стали вести себя более приятно. Я всегда попробую заставить улыбнуться каждого собеседника. Для меня это одна из самых важных целей, постоянных для меня всегда. Удивительно, что чем большее количество людей я заставляю улыбаться, тем больше я улыбаюсь и радуюсь сам.

Часть 3.

Ключи к изменению Вашей жизни.

Поезд к Изменениям.

Давка была ужасной. По- настоящему ужасной. Метро в Лондоне обычно всегда страшно перегружено в утренние часы и в то время, о котором я пишу, - в районе 4-ех часов вечера. Я стоял расплюснутый о стену, после того как пару остановок назад уступил свое место пожилому мужчине. Вагон становился все более и более забитым в процессе движения поезда через центральные станции. Было очень неудобно, но меня это не напрягало, потому что мой разум был в другом месте. Я находился в предвкушении моей следующей беседы с Ричардом.

Я планировал обсудить с ним вопросы ключей к изменениям и вопросы природы человека. В последнее время я добивался очень больших успехов в помощи людям измениться быстро и навсегда. Я очень много работал с клиентами. И почти никто из них не обратил внимание на важность убеждений в вопросах изменений. Они думают, что самое важное - это техника. Кто угодно может узнать о том, что способно ему помочь улучшить его жизнь, но очень мало тех, кто действительно претерпевает эти изменения. У еще меньшего количества людей эти изменения остаются навсегда.

Я слышал, как Ричард говорил о порогах, моментах прозрения и хорошо выверенных направлениях. Я хотел расспросить его об этом подробно. Я искал решения всех проблем. Я хотел получить ответ на вопрос «как?» касательно изменения жизни. Я посмотрел на каменные лица пассажиров вокруг меня. Большинство скрывали свои чувства, а остальные копировали поведение первых. Судя по всему, современная культура наложила на них очень сильный отпечаток. Они это приняли и увязли в крысиных бегах вместо того, чтобы реализовывать детские мечты о

свободе. Они работали по 9 часов 5 дней в неделю, а потом приходили домой. Они существовали.

И я задумался. Сколько людей в поезде в данный момент находились в депрессии? Сколько испытывали стресс? Сколько испытывали страх или беспокойство? Сколько испытывали одиночество? Сколько ненавидели себя? Сколько переживали душевную травму? Сколько имели привычки, которые они бы хотели изменить? Сколько были раздавлены жизнью?

Мне показалось, что большинство из них были в ловушке хотя бы одного из этих ограничений. Они были закованы в цепи свободы. Чтобы освободиться от цепей и тюрьмы, вам нужен ключ. Чтобы пользоваться ключами, сначала их надо понять. Я планировал обсудить малейшие детали изменений и всю их глубину с человеком, который разбирался в этом лучше, чем кто-либо из тех, кого я знал. Поезд остановился на моей остановке. Я вышел и направился к нему домой мимо толпы заключенных. Пока я поднимался на эскалаторе к выходу, я вспомнил одного из своих клиентов. Клиента звали Имон. С этим клиентом был связан один из самых телефонных звонков, на которые я когда-либо отвечал.

Понимание Изменений.

Телефон зазвонил, когда я шел по улице Вашингтона в Корке. Я ожидал звонка приблизительно в это время. Было полвосьмого вечера, что соответствовало половине третьего дня в Нью-Йорке. Мой клиент Имон согласился позвонить мне, и я вспомнил наш разговор с ним.

Имон находился в депрессии, испытывая ужасную панику при необходимости поездки за границу. Он не раз попадал из-за этого в больницу и сейчас находился на грани самоубийства. Он обращался к разным специалистам, но никто не сумел ему помочь. Он познакомился в Америке с девушкой, но не имел возможности с ней видеться, потому что не мог путешествовать за границу. У него случались приступы жуткой паники, как только он пытался сесть в самолет. Это уничтожало его. Я понимал, что значит находиться далеко от самого любимого человека, и очень хотел помочь Имону. Когда его выписали через пару недель из больницы, он выглядел и чувствовал себя ужасно. Где-то он услышал обо мне и по каким-то причинам решил, что я смогу помочь ему там, где никому не удалось решить его проблемы. Я же был полностью уверен, что смогу ему помочь, и с тех пор мы несколько раз виделись.

Во время наших нескольких встреч он говорил, как он переживает и как его сердце разбивается от того, что он не может видеться с девушкой, которую искренне любит. Он также верил, что выхода из сложившейся ситуации нет, но тот факт, что он все-таки встретился со мной, говорил о теплившейся у него надежде. Прежде всего я объяснил ему, что изменения совсем не так сложны и болезненны, как он предполагал. Я не собирался тратить на него все свое время и причинять ему боль. Но у него должна быть одна важная черта для этого - решимость и настойчивость.

Постепенно я начал настраивать его бессознательное на изменения. Очень часто сознание встает на пути изменений. От Ричарда я узнал, что в любом случае часть работы должна проводиться с бессознательным. Это важно, потому что некоторые изменения не могут быть совершены сознательно. Когда люди слишком много о чем-то думают, они могут начать делать что-то абсолютно противоположное.

Очень часто в случаях тревоги или паники людям кажется, что с ними обязательно должно случиться что-то неприятное. Они ведут себя так бессознательно, поэтому и я буду работать с их бессознательным. Имон заказывал билеты на рейс, но уже за пару дней до вылета начинал ужасно волноваться и бояться. Я дал ему следующую инструкцию. Паниковать и бояться - это нормально. Но только после того, как он доберется до пункта назначения и позвонит мне. Я объяснил ему, что его ждет очень большой сюрприз, когда он сядет на самолет. Я улыбнулся ему, зная, что с ним все будет в порядке.

Я часто убеждаюсь, что работа с клиентом - это во многих случаях сражение уверенностей. Если я уверен больше, чем они, то я смогу победить и помочь им с изменениями. Если же они более уверены, чем я, то ситуация усложняется. Однако, по моему опыту, я всегда оказывался более уверенным, чем мои клиенты. Я искренне верю в надежду, всегда во всем и для всех.

Почему возможно изменить свою жизнь? Как можно изменить привычные шаблоны мышления, поведения, ощущений - шаблоны, которые вырабатывались с рождения? Как можно навсегда выработать новые более полезные шаблоны и привычки в нашей жизни? Ответ лежит в ключах к изменениям.

Прежде всего надо научиться изменять свои убеждения об изменениях, о возможности разных взглядов на проблему. Надо научиться изменять убеждения о необходимости того или иного поведения и ощущений в той или иной ситуации. Изменять убеждения о возможности нового поведения. Чтобы изменить свою жизнь, вы должны начать с изменения самого себя и с обретения контроля над вашими мыслями, вашим поведением и специально предпринимать шаги, чтобы изменить привычные шаблоны.

От проблем Имона я снова вернулся к мыслям о встрече с Ричардом. Незаметно я добрался до его дома. Мы долго просидели, разговаривая в гостиной. Причем этим утром у него был семинар. Я был готов продолжить разговор о процессе изменений. Что же он сам думал о ключах к изменениям? Я взял диктофон и начал интервью.

ОФ:

Итак, Ричард, что же самое важное из того, что ты можешь сделать, помогая людям измениться?

РБ

Я думаю, что самое главное - это убедить людей в возможности изменений, объяснить им, в каких случаях изменение вообще может произойти или нет. Иногда для этого нужен некоторый шок. Иногда они это видят в моих глазах. Они будут мне рассказывать то же самое, что рассказывали пятерым специалистам до меня, а я буду просто смотреть на них. И где-то в процессе рассказа они остановятся, потому что поймут, что я не куплюсь на ту глупость, которую они говорят.

Им необходимо научиться говорить себе, что пора остановиться и перестать нести бред, когда они начинают пороть чушь. Именно поэтому я категорически против того, чтобы больных в психиатрических лечебницах держали только в компании телевизора и лекарств. Не надо опускать руки по их поводу. Если психиатры до сих пор не узнали, как помочь пациентам, то их надо отправить к моим ученикам.

Я понимал, что Ричард говорил о пользе шока для клиента, чтобы вытащить его из рамок его шаблонов поведения, которыми он пользовался не один год. Очень часто люди чудовищно к себе относятся, и необходимо их сильно встряхнуть, чтобы разорвать этот паттерн. Очень часто это и становится ключом к изменениям.

РБ:

Мы ни в каком случае не должны отказываться от пациентов. Нельзя сдаваться. Да и быть сумасшедшим не должно быть противозаконно. Они выбирают людей со странным поведением и прячут их в лечебницы. Я не имею в виду ситуации, когда сумасшествие опасно для окружающих. Я слышал об одном парне из Ирландии, который зарубил топором своих родственников. Вместо тюрьмы его сразу отправили в психушку.

Совершенно очевидно, что он был безумен. Он порубал родственников на мелкие кусочки. Я не считаю нужным отправлять таких к психиатру. В США его бы точно отправили к психиатру, чтобы тот оценил его душевное здоровье. Они очень хотели бы понять, осознает ли убийца разницу между тем, что «хорошо», и тем,

что «плохо». Он этой разницы не знал или не понимал. И не узнал бы никогда. Да и никто не будет обучать такого в будущем.

ОФ:

Можем ли мы что-нибудь сделать, чтобы люди не становились такими?

РБ:

Для начала надо посмотреть, как мы учим наших детей. Нашу молодежь. Я не сомневаюсь, что нам необходимо несколько новых программ на ТВ. Сейчас там слишком много насилия и жестокости. Но речь не идет о цензуре. Надо просто предложить что-то лучшее. Надо, чтобы в этих программах было что-то такое, что делало бы их более интересными, чем просмотр того, как кто-то в кого-то стреляет. ТВ-продюсеры поняли, на чем можно делать деньги, поэтому они и продолжают все в том же духе. И пока не появится что-то новое и более умное, они будут продолжать.

Когда возникает вопрос о расизме, я все еще убежден, что комедийная программа «Все в семье» сделала для борьбы с расизмом больше, чем что-либо другое. Эта программа сделала расизм немодным, и я считаю, что это был очень умный ход. Это очень многое изменило в США. Расизм, конечно, есть и сейчас, и всегда будет, но сейчас, по крайней мере, намного больше свободы и возможностей.

Раньше было невозможно заставить людей ехать в задней части автобуса. И они очень сильно старались поместить в заднюю часть автобуса черных. Именно в заднюю часть автобуса, а не в переднюю. И причиной этого был всего лишь страх. Хотя это звучало как ненависть, но на самом деле это был всего лишь страх. Разделять людей на основе цвета кожи - величайшая глупость.

Я помню надпись на лавке старьевщика в пригороде, когда я раньше жил в США. На ней было написано: «Запрещается вход с собаками, неграми и ирландцами». Хозяин написал это на полном серьезе. По этому поводу было не одно судебное слушание, и он бился за право не пускать в свой собственный магазин тех, кого он не хочет. А не хотел он видеть собак, негров и ирландцев. Ему было около 90 лет, и

я думаю, что он умер, так и не узнав финального решения суда. Это объявление было всего лишь демонстрацией его невежества. Мне кажется, что каждый ирландец, каждый негр и каждый человек, у которого есть собака, должны бы были провести у него по паре недель, чтобы он понял, что их нечего бояться. В судах подобные вопросы не решаются. Суды вообще ничего не решают. Зато все может решить человеческое общение.

Я задумался. Мне показалось очень интересным, что именно человеческие убеждения одновременно могут помочь людям измениться, а могут и помешать. Это и есть понимание изменений. Наше невежество и наши убеждения - одни из звеньев тех цепей, которые нас держат. Чтобы получить свободу изменений, вы должны выработать новые, более полезные и ресурсные убеждения. Также нужно больше узнать об окружающем мире, чтобы иметь возможность смотреть с разных перспектив. Иногда для изменений потребуется внешняя мотивация.

Я помню сессию с порезавшим себя клиентом. Женщина показала мне следы от порезов на руках. Я сказал ей, что если она повторит это к следующей сессии, то я тоже себя порежу. Во время следующей встречи она призналась, что снова порезала себя. Я взял со стола циркуль и поцарапал себе руку. Она с отвращением посмотрела на капаящую кровь и больше никогда так не поступала.

Видите ли, люди не всегда относятся к себе с таким же уважением, как к окружающим. Они фильтруют мир сквозь свою слепоту. Они не понимают, что должны себя уважать не меньше, чем их уважают другие. Очень часто люди лучше замотивированы, если они делают что-то для других, а не для себя. Во время второй мировой войны, когда заключенные или солдаты были на грани смерти, другие заключенные и солдаты помогали им. Говорили с ними и убеждали их, что очень важно, чтобы они выжили. Это важно для их родных и близких. Сила любви прекрасно видна, когда мы понимаем, что люди зачастую более мотивированы, понимая, что они помогают другим.

Иногда осознание, насколько люди сами плохо к себе относятся, вызывает шок. Есть аксиома о том, что кем бы вы ни были, вы всегда проживете все свою жизнь с одним человеком. 24 часа в сутки. 7 дней в неделю. И только этот человек сможет по-настоящему оценить вашу успешность или эффективность. Поэтому критично важно, как вы построите отношения с этим человеком. Этот человек - вы сами.

Представьте, насколько бы вам понравилось все время быть в обществе одного человека, который вас постоянно оскорбляет, заставляет переживать вас из-за ваших ошибок. Наполняет вас переживаниями о прошлом и страхами перед будущим. Проблема в том, что у многих людей есть такой компаньон. Он может либо заставить людей страдать, либо побудить их к улучшению своей жизни. И не важно, чем вы себе мотивируете - удовольствием или болью, возьмите полностью на себя ответственность за эту мотивацию. Когда вы это сделаете, вы заметите, насколько легче вам что-то делать или менять.

Очень важный элемент понимания процесса изменений, важная составляющая НЛП - «якорение». Якорение - это связь определенных состояний человека с триггерами. Запустив нужный триггер, вы сможете вызвать нужное состояние. Именно таким образом вы можете научить людей вызывать лучшее состояние и потом уметь вызвать его в любой момент.

Якорение помогает вам создать некий кран для ваших приятных чувств и состояний. Вы будете иметь возможность открыть этот кран в любой момент. Вы можете научиться заменять ваши негативные состояния позитивными простым запуском триггера.

Например, представьте перед собой нарисованный квадрат (или фигуру любой формы). Затем представьте себя стоящим внутри этой фигуры. Представьте себя чрезвычайно уверенным и спокойным. Посмотрите, как вы выглядите, как вы дышите, находясь в столь прекрасном состоянии. Затем закройте глаза и представьте себя входящим в этот квадрат. Физически сделайте шаг в него. Находясь внутри, представьте тот момент, когда вы чувствовали себя очень уверенно, постарайтесь увидеть то, что вы тогда видели, услышать то, что слышали, и прочувствуйте, как здорово вы тогда себя ощущали. Когда вы закончите, у вас появится великолепное внутреннее состояние. Когда вы полностью его проживете, вы почувствуете, ощутите, как это состояние вливается в вас из квадрата снизу. Затем сделайте шаг вне квадрата и встряхнитесь. Повторите процедуру еще несколько раз. И с этих пор вам достаточно войти внутрь воображаемого квадрата, чтобы погрузиться в состояние уверенности, спокойствия и почувствовать себя великолепно.

Когда вы думаете о будущем (ситуация в будущем) и предполагаете возможную неуверенность, представьте себе этот квадрат, войдите в него и проживите ситуацию в будущем, находясь в воображаемом квадрате. И

когда эта ситуация случится в будущем, вы почувствуете себя уверенным. Эта техника называется «квадрат великолепия».

Вы также можете использовать якоря и в общении с другими. Например, когда кто-то испытывает подъем духа и находится в прекрасном настроении, вы можете невзначай коснуться, допустим, плеча человека, и таким образом вы «заякорите» это прекрасное состояние у человека с вашим прикосновением (якорем). Люди часто связывают свои ощущения и чувства с образами, звуками, тактильными ощущениями, запахами, вкусами. Когда вы свяжете определенные внутренние чувства с определенными внешними триггерами в любой из этих модальностей, вы всегда потом сможете вызвать эти чувства запуском этого триггера.

Понимание якорения приведет вас к пониманию получения контроля над своими «кнопками» и над «кнопками», которые вы нажимаете у других людей. Таким образом вы легко сможете улучшать свое настроение и настроение других людей в любой момент времени. Вы легко можете придумать и сделать якоря, чтобы чувствовать себя прекрасно. Вы также можете вызывать «коллапс якорей». Это означает замену существующих якорей на негативные переживания новыми якорями, которые вызывают положительные эмоции. Таким образом, вы сможете заменять привычные негативные состояния новыми, позитивными. Например, если вы испытываете по отношению к кому-то злость, вы можете вызвать состояние радости и запускать его в тот момент, когда вы начинаете думать об этом человеке. И вскоре вы заметите, что он больше не вызывает злости.

Пока Ричард говорил об изменениях и о том, что можно сделать с расизмом, у меня появилась новая идея. Точнее понимание. Вы не можете просто сказать людям, чтобы они изменились. Для этого они должны научиться изменять свое отношение к окружающему миру, к другим людям, к ситуациям. Иногда считается, что единственный способ изменения - это лекарства или совет людям изменить существующие у них ощущения. Ричард же говорил о совершенно другом подходе к вопросу. Я испробовал в дальнейшем этот подход и добивался впечатляющих успехов. Но для этого мне потребовалось детально разобраться в нем и понять, как он работает.

Я мысленно вернулся к своему клиенту Имону. Самолет, в который он сел, был только первым из череды его дальнейших полетов. Когда он мне позвонил, он плакал. Плакал от счастья.

Он просто не мог поверить. «Это было так, словно я ехал на автобусе по Дублину», - сказал он. Это было очень просто. И он начал понимать, что

на самом деле все не так страшно, как ему казалось, и что все может стать намного лучше, чем он даже себе предполагал. Имон недавно снова позвонил мне. Он женился на своей любимой девушке, устроился на работу в Америке и остался там жить. Теперь он счастлив и может легко прилетать в гости к своей семье в Ирландии.

Вот что значит изменения - поверить, что это возможно, научиться по-новому чувствовать, посмотреть с другой перспективы и понять, каким образом себя легче и полезней мотивировать.

Упражнения на силу изменений

Эти упражнения можно выполнять настолько часто, насколько будет необходимо. Они помогут вам в выработке более позитивных и ресурсных убеждений об изменениях и помогут вам научиться создавать и якорить любые состояния в любой момент времени.

- 1. Каковы ваши убеждения об изменениях? Как они могут вам помочь?**
- 2. Какие убеждения об изменениях более полезно иметь? Как вы можете получить эти убеждения?**
- 3. Упражнение «квадрат великолепия».**

3.1. Подумайте о ситуации, в которой вы хотели бы быть великолепны.

3.2. Выберите 3 различных внутренних состояния (например, уверенность, расслабление, игривость), которые вы хотели бы испытать во время этой ситуации.

3.3. Представьте себя стоящим в квадрате (или в фигуре любой другой формы). И пусть этот квадрат будет заполнен вашим самым любимым цветом, ассоциирующимся у вас с уверенностью.

3.4. Закройте глаза и мысленно сделайте шаг в квадрат, слившись с собой.

3.5. Постарайтесь увидеть то, что вы хотели бы увидеть, услышать то, что вы хотели бы услышать, и почувствуйте себя так, как бы вы хотели. Усиьте позитивные ощущения (например, с помощью изменения субмодальностей).

- 3.6. Ощутите чувство уверенности и усильте его во много раз увеличением интенсивности цвета в квадрате.
- 3.7. Выйдите из квадрата и подумайте о чем-то другом. Отвлечитесь. Встряхнитесь.
- 3.8. Повторите шаги с 3-го по 7-й для закрепления состояний расслабления и игривости.
- 3.9. Представьте себя в ситуации с шага 1. Представьте себя проживающим эту ситуацию и войдите в квадрат.
- 3.10. Заметьте, насколько вы теперь лучше себя чувствуете, когда думаете о ситуации. И в будущем в этой ситуации вы будете великолепны.

**Двигаясь по более удачным направлениям.
Хорошо сформулированные цели.**

«Самое лучшее в Прошлом то, что оно прошло.

Самое лучшее в Настоящем то, что это дар.

Самое лучшее в Будущем то, что оно еще будет».

Ричард Бэндлер

Он самодовольно ухмыльнулся. Я так сильно хотел выиграть! Он усмехнулся и объяснил, как он меня обыграет в двух сетах. Однако схватка была очень непростой. Мы выиграли по сету, и теперь счет был 14:13 в его пользу в финальном, третьем сете. Была его подача, и я стоял перед лицом проигрыша. У него был бы «матч пойнт». Он посылал мяч в разные углы поля, а я метался от края к краю, еле-еле успевая отбивать мяч. Мне казалось, что мы уже раз по 100 обменялись ударами. Я удивлялся, откуда ко мне приходила энергия. Удивлялся, откуда брались силы.

Мои ноги были изнурены. На самом деле я весь был истощен. Шел небольшой дождь, и я промок до нитки. Но поскольку это был финал, я не сдавался. Я начал чувствовать спазмы во всем теле, но не мог позволить себе отступить. Я проиграл первый сет и выиграл второй со счетом 5:1. Я словно нырял за мячом по всему корту и доставал до него, даже когда казалось, что это невозможно.

Теннис не тот вид спорта, в котором необходима высочайшая физическая форма. Когда я тренируюсь со своей футбольной командой, наши занятия намного более интенсивные. Но я еще никогда так не выкладывался, как в этом матче. Я продолжал сражаться.

Чтобы достичь успеха в жизни и быть счастливым, мы должны ставить себе цели. Чтобы стать свободными, мы должны понимать, что такое свобода. Чтобы изменить жизнь и наполнить ее любовью, мы должны понимать, какие в этом случае у нас должны быть ощущения. Как только мы поймем, где мы находимся сейчас и куда хотим идти, нам останется всего лишь узнать, как попасть туда, какие необходимые шаги мы должны для этого предпринять.

Просто поставить себе цель недостаточно. Необходимо поставить цель определенным образом, потому что мы должны действовать в соответствии с тем, как работает наш мозг. Эта постановка известна как «хорошо сформулированный результат (цель)». Я также хочу вам предложить думать о нем, как о «хорошо сформулированном направлении движения». Причина для этого очень проста - когда вы достигаете результата, вы заканчиваете. Потому что когда вы идете в нужном направлении, вы постепенно начинаете чувствовать себя лучше, и у вас начинает все лучше получаться. В продолжение нашей беседы с Ричардом об изменениях я затронул вопрос постановки целей и «хорошо сформулированных результатов».

ОФ:

Ричард, когда ты работаешь с клиентом, ты почти всегда сначала стараешься помочь клиенту выяснить, что же он хочет (какова его цель), прежде чем помогать ему с изменениями. Составляющие того, что мы называем «хорошо сформулированным результатом», крайне важны. Мог бы ты подробнее рассказать о «хорошо сформулированных результатах» и о «хорошо сформулированных направлениях»?

РБ:

«Хорошо сформулированный результат» - это совсем не то, что заявление пришедшего клиента, например: «Я хочу перестать бояться птиц». Я хочу, чтобы клиент понял, что причина его прихода в том, что он может чего-то достичь здесь, а не просто избавиться от проблемы. Когда человек говорит: «Я хочу перестать бояться птиц», - я обычно отвечаю: «Отлично. У меня тут есть большой топор, которым я могу отрубить вам голову, и вы больше никогда не будете бояться птиц. Вас это устраивает?» Обычный ответ: «Естественно, нет». Я продолжаю: «Тогда и не просите об этом». А потом я спрашиваю, что клиент хочет испытывать, что он хочет иметь возможность сделать, находясь рядом с птицами. Я спрашиваю об этом, потому что всегда клиенты хотят что-то получить в итоге. Какое-то внутреннее состояние. Клиенты не хотят довольствоваться «отсутствием чего-то». Они должны что-то получить, что «будет присутствовать».

Я хочу, чтобы они, в конце концов, могли бы сказать: «Увидев птицу, я хочу просто сказать: «Какая красивая птичка!» или «Лети спокойно мимо». Мне все равно, что они хотят получить. Главное, чтобы они сказали, что они «хотят делать», вместо того, что они «не хотят делать». Потому что «не хотеть делать» - приводит к страху или к фобии. У них должно быть любопытство, а не страх.

Также, если человек хочет научиться какому-то навыку, недостаточно изучить стратегию другого человека, чтобы достичь успехов. Например, если кто-то хочет научиться играть на гитаре, ему нужна стратегия, как учиться играть. Причем стратегия должна быть приятной и приносить радость от обучения. Также есть большая разница между чтением нот и написанием музыки. Таким образом, человек должен выбрать такие стратегии, которые приведут к результату - он станет музыкантом. Если вы создаете обучающую программу, то результатом должна быть способность писать музыку и читать ноты. Для меня это прежде всего задание направления.

Причем хорошо сформулированный результат для клиента отличается от моего желаемого результат по этому поводу. Я должен достичь результата, при котором клиент решит установить себе направление - не только избавиться от определенного страха, но и от других страхов тоже. Мой результат должен привести к тому, что они выберут направление, которое приведет их на путь к лучшей жизни. Например, они будут лучше относиться к своим детям и достигнут более высоких результатов в работе. Они должны найти более интересные хобби и увлечения, открыть все остальные радости жизни в таком количестве, в каком это возможно. В этом случае они наполнят свою жизнь хорошими вещами и событиями, вместо того чтобы накапливать какую-нибудь ерунду.

Таким образом, «хорошо сформулированные направления» - это составляющее из разнообразных возможных результатов и великолепных направлений, которые приведут к этим результатам и помогут улучшить вашу жизнь. Это и есть настоящий дизайн вашей жизни. К сожалению, люди частенько не достигают своих целей, потому что их соблазняет то, что у них есть сейчас, и они к этому настолько привыкают, что не используют все возможности. А что вы сами хотите в будущем? Ведут ли ваши действия к той жизни, какую вы хотите иметь?

Хорошо сформированные направления должны вести к тому, что «вы хотите», а не к тому, что вы «не хотите». Они должны быть конкретными и опираться на сенсорное представление. Вы должны иметь способность понять и сказать, когда вы пойдете в нужном направлении. Вы должны иметь способность понять, что вы увидите, услышите и почувствуете, когда вы достигнете результата и когда пойдете в нужном направлении.

Направление должно быть чем-то, что находится под вашим контролем, чем-то, чем вы должны иметь возможность управлять. И кроме того, направление должно быть экологичным. Другими словами, тем, что хорошо продумано, и тем, к чему стоит стремиться. Оно должно быть не только хорошим для вас, но и хорошим для различных аспектов вашей жизни как в настоящий момент, так и в отдаленном будущем.

Есть несколько вопросов, которые могут помочь вам уяснить, что же такое хорошо сформулированные результаты и направления. Ниже я приведу несколько примеров.

Позитивная формулировка цели

Что вы хотите?

В каком направлении вы хотите пойти?

Конкретная цель

Что конкретно вы хотите?

Какое конкретно направление вы хотите выбрать?

Сенсорно описанная цель

Как вы узнаете, что идете в нужном направлении?

Что вы увидите, услышите, почувствуете на этом направлении и в результате?

Контроль над целью

Какая часть пути по этому направлению находится под вашим контролем?

Экологичная цель

Как может повлиять на вас движение в данном направлении в близком и в отдаленном будущем?

Стоит ли это направление того, чтобы по нему идти?

Когда вы пропустите ваши цели через фильтры этих вопросов, у вас сформируется четкое представление о том, куда же точно вы хотите попасть. Чтобы попасть туда, вам надо начать принимать хорошие и грамотные решения. Я попросил у Ричарда совета по поводу полезных и хороших решений.

ОФ:

Ты помогаешь людям совершить изменения и двинуться по хорошо сформулированным направлениям. Предлагаешь ли ты им помощь в принятии ими полезных и хороших решений?

РБ:

Принятие полезных решений всегда будет зависеть от самих решений. Некоторые решения можно принять легко и быстро. Некоторые требуют серьезных размышлений. Все понимают, что наркоман, решивший принять героин после 6-ти месяцев в клинике для наркоманов, принимает плохое решение. Наркоман всего лишь представляет себе любимое им состояние после приема наркотика и просто его принимает. Все, что ему нужно было сделать, это превратить образ в кино и посмотреть, что будет дальше. Он должен просмотреть его много раз, чтобы осознать те ужасные последствия, которые последуют после того, как краткая эйфория от приема наркотика пройдет.

Некоторые люди просматривают фильмы своим внутренним взором слишком детально. Если вы их спросите, не собираются ли они завтра сходить в магазин, то они потратят три часа на размышления, рисуя себе картинки всех возможных последствий похода в магазин, представляя, что об этом подумают все жители Земного шара, что может случиться или не случиться по дороге в магазин и в нем самом. На самом деле, они делают противоположное тому, что делает наркоман.

Весь фокус в том, чтобы уравновесить количество обрабатываемой мозгом информации, связанной с решением. Важно не утонуть в потоке информации и не изучить ее слишком поверхностно. Нужна «золотая середина». Вам нужно ровно столько, чтобы сделать

правильный выбор, принять правильное решение и научиться доверять своему бессознательному. Мы отсортировываем полезные решения от вредных, помещая их в различные места нашего разума, и сравниваем ощущения от них. Но, к сожалению, не все люди доверяют этим ощущениям. Они прекрасно знают, что нужно и полезно сделать, но не делают этого.

Резюмируя, можно сказать, что принимать хорошие и полезные решения - значит научиться думать о вещах, представляя их и последствия решений в деталях, но так, чтобы не произошла перегрузка. Очень важно обратить внимание на то, что и как вы думаете по поводу хороших и плохих решений с точки зрения внутренних образов, связанных с решением. С точки зрения их расположения во внутреннем зоре и ощущений, которые эти образы вызывают. Очень важно замечать, где расположен образ и какие чувства он вызывает. Тогда вам останется только внимательно оценить образ и ощущения от решения, которое вы собираетесь принять.

Я также поговорил с Ричардом о ценностях. Из общения с клиентами я вынес, что проблемы часто возникают потому, что люди не сформулировали свои ценности и убеждения по важным для них вопросам. Я убежден, что для принятия хорошего и полезного решения люди должны осознавать свои ценности. Ричард кратко рассказал мне о своих идеях по поводу ценностей.

ОФ:

Так что насчет важности ценностей?

РБ:

Очень часто проблема состоит в том, что у людей нет иерархии ценностей или они могут часто меняться. Я думаю, что подобные люди опасны и несчастны. Я всегда стараюсь, чтобы люди принимали решения, опираясь на то, что для них действительно важно, по их мнению.

Поэтому для принятия хороших решений очень важно иметь четкую иерархию ценностей. Есть 2 типа ценностей - значимые и конечные ценности. Значимые ценности отражают в нашей жизни те вещи, которые наиболее важны для нас. Они включают в себя семью, друзей, карьеру, машину, дом и т.д. Конечные ценности отражают те ощущения и

состояния, которые мы считаем очень важными для нас в жизни. Другими словами - это те состояния, которые создают для нас наши значимые ценности. Например, наш дом может давать нам чувство (и вызвать состояние) безопасности, а наша семья вызывает в нас чувство любви. Когда вы думаете о вещах, которые наиболее важны для вас, то вызываемые в этот момент чувства и состояния составляют список конечных ценностей. Когда вы определите, какие из них наиболее важны для вас, вам станет легче принимать решения. Эта иерархия также поможет вам разобраться в том, что вы хотите от жизни.

Самым важным для меня в этом теннисном матче была победа. Вообще победа не всегда может быть самым важным. Но, как говорят, «если у вас есть очень важное «зачем», то вы сможете найти любое «как». Для меня это означает, что если мотивация достаточно сильна, то можно сделать почти все.

Я боролся за каждый мяч и в конечном итоге смог выиграть со счетом 16:14. После финального сета я упал на землю без сил. Я растянулся на мокром бетоне, несмотря на дождь. Я испытывал чувство радости, гордости и удовольствия от того, что я за что-то сражался и победил. Это у меня всегда хорошо получалось - сражаться даже в безвыходном, казалось бы, положении, не сдаваясь. Так было еще в детстве на моих первых партиях в теннис. Мы взрослеем и дальше продвигаемся по жизни. Со временем для нас становятся важными самые разные вещи. Это зависит от того, чего мы стараемся достичь. Будь то победа в спортивном соревновании, новая машина или избавление от стресса. Это все становится со временем достаточно значимым, чтобы мы начали стараться этого достичь. Фокусирование на том, чего мы хотим достичь, и представление яркого прекрасного результата помогает нашим стремлениям. Это словно притягивает нас к цели. И всегда при принятии решений мы должны думать о будущем.

Когда мы узнаем, куда нам идти и какое решение стоит принимать, нам может потребоваться опыт, чтобы построить все это в голове. Нам нужно изменить наши убеждения. Часто это сопровождается прохождением через пороговую точку, когда мы в данном контексте моментально вырабатываем новый способ мышления. Иногда это происходит в моменты озарения, когда мы попадаем в состояния, в которых можем взглянуть на мир совсем по-новому.

Упражнение по созданию будущего.

- 1. Поставьте 5 хорошо сформулированных целей. Задавайте себе следующие вопросы при выборе любой цели в жизни.**

Что вы хотите?

Какое направление поможет вам это получить? Что вы конкретно хотите?

Какое конкретное направление поможет вам этого достичь?

Как вы поймете, что достигли цели?

Как вы поймете, что идете именно в этом (нужном) направлении?

Что вы будете видеть, слышать, чувствовать?

Какая часть достижения цели находится под вашим контролем?

Как на вашу жизнь повлияет достижение этой цели в ближайшем и в отдаленном будущем?

Как на вашу жизнь повлияет движение в этом направлении в ближайшем и в отдаленном будущем?

- 2. Поставьте эти цели на 1 год, на 3 года, на 5 лет и на 10 лет.**
- 3. Пересматривайте и корректируйте цели раз в месяц.**

Упражнение по жизненным ценностям.

Назовите 10 самых ценных вещей в вашей жизни.

Отсортируйте их по важности (расставьте приоритеты по важности)

Когда бы вам ни приходилось принимать важное решение, проверяйте, насколько оно впишется в ваши ценности и в их иерархию.

Моменты Прозрения.

Волны разбивались вокруг меня. Нас подняло в воздух не меньше, чем на 30 футов, прежде чем мы снова рухнули в воду. Брызги промочили меня насквозь. Я вцепился в поручни, надеясь остаться в живых. Я вообще не умел плавать и считал, что нахожусь в крайне опасной ситуации.

Предполагалось, что это будет простая прогулка на лодке. 2-е коренных жителей Фиджи должны были отвезти меня на маленькой 15-футовой лодочке к большому кораблю, на котором я собирался продолжить путешествие. Я возвращался с острова Баунти, прекраснейшего острова с добрыми людьми, на остров Нади - главный остров архипелага Фиджи. Но простая поездка приняла совсем другой оборот.

Маленькая лодка, на которой мы плыли, совсем не была приспособлена к плаванию в столь сильный шторм. Именно поэтому я планировал пересесть на более крупное судно. Мы слегка перепутали время и слишком долго прождали судно, которое прошло мимо с другой стороны острова и уже покрыло полдороги до острова Нади. Я не мог позволить себе пропустить эту последнюю за день лодку. Была суббота, и мне срочно нужно было лететь через Лос-Анджелес и Лондон назад на работу, в Дублин. Мое путешествие подходило к концу.

Фиджийцы это знали и изо всех сил старались мне помочь. Перед выходом в море нас предупредили об опасных погодных условиях, но они решили рискнуть, чтобы я успел на пересадку. Я, не раздумывая, тоже согласился. Мы быстро собрались и вышли в море. Поначалу все шло нормально, не считая небольшой качки. Мне сказали, что доберемся минут за 20. И вдруг волны без всякого предупреждения выросли и начали перекатываться через палубу.

Волны кинули нас вперед, словно выстрелили из гарпуна. Волны поднимались и опускались, и все словно бы проходило при замедленной съемке. Каждый момент тянулся часами. Мы поднимались на гребень волны и падали вниз. Я так сильно держался за поручень, что у меня заныла рука. Я повернулся к моим приятелям, которые старались удержать

лодку на плаву. Несмотря на их улыбки, которыми они пытались меня приободрить, я понимал, что на самом деле они волнуются.

Я словно попал в гигантский слив. Я помогал своим друзьям вычерпывать воду после очередной волны. Лодка раскачивалась, и пока мы медленно пробирались вперед, мы не раз были на грани крушения. Море казалось столь могущественным, что могло бы моментально поглотить нас. Могущественное и великолепное море... Я никогда ничего подобного раньше не видел.

Мои приятели крикнули, чтобы я перешел на правый борт для того, чтобы сбалансировать лодку перед следующей волной. Налеву... Направо... Налеву... Снова налево... Направо. Я подчинялся им командам. Сердце мое колотилось сильнее, чем перед прыжком с парашютом 4 года назад. Я был жутко напуган и слепо исполнял их команды, словно моя жизнь зависела от этого. Что, скорее всего, было близко к истине.

Именно в такие моменты жизнь проходит перед глазами. Я слышал от многих подобное выражение. Но у меня перед глазами возникали только картины того, что могло бы со мной произойти, если меня смоем за борт. Я, конечно, видел, как плавают другие люди. Я в принципе знал, как плавать. Но смогу ли я оставаться на поверхности так долго, чтобы кто-нибудь из моих приятелей успел бы меня спасти? И если они прыгнут за мной, не будем ли мы все втроем обречены?

В моей голове крутились совершенно глупые и бесполезные мысли. Я подумал о своей девушке, о семье, о друзьях. О том, как они будут переживать. Как им будет меня не хватать. Я видел, как новости передаются между моими знакомыми, и их лица наполняются печалью. В нормальных условиях я испытал бы радость от того, что столь большое количество людей так хорошо ко мне относится, но в данный момент опасность была слишком реальной.

И я, прыгая от края к краю, не вспомнил всю свою жизнь. Я подумал о том, кто я такой, чего я добился в жизни, о своих планах и испытал чувство глубокой потери. И я дал себе слово - одно из тех, которые можно дать только в подобный критический момент. Слово, что если я выживу, я всегда буду помнить этот момент и в дальнейшем использую весь свой полученный опыт, чтобы моя жизнь стала бы ценнее, чем раньше. Это было еще одним озарением для меня. Не только озарением, но и осознанием и приобретением новых перспектив на мою жизнь.

Почему мы должны обязательно оказаться на грани смерти, чтобы получить подобный мыслительный толчок? Почему мы должны увидеть

смерть, чтобы начать ценить жизнь? Почему реальность смерти должна открыть нам глаза на реалии жизни? Может быть, в этом и есть парадокс жизни. Смерть нужна жизни, чтобы существовать, точно так же, как жизнь нужна смерти. Мы принимаем то, что у нас есть, как само собой разумеющееся. И жизнь относится к таким вещам. Когда наступает момент или даже секунда и мы понимаем, что жизнь не само собой разумеющаяся вещь, у нас начинается просветление, и мы понимаем, что мы на самом деле очень счастливы, что живем.

Я вернулся из транса, в котором пережил все это еще раз, и посмотрел на Ричарда. Ричард привык к моим трансам, в которые я впадал, когда он заканчивал отвечать на вопрос. Я много лет учился у него и пользовался любым моментом просветления при общении с ним.

Меня очень интересовала подобная концепция просветления в критические моменты жизни. Я спросил Ричарда, что он думает по этому поводу.

ОФ:

Что ты думаешь о моментах просветления и об их важности, когда ты помогаешь людям меняться?

РБ:

Просветление может наступить по-разному и в разные моменты. Иногда мы должны их создать искусственно. Я имею в виду, что иногда при работе с шизофрениками я использовал огромные цветные голограммы дьявола, входящего в окно. Весь смысл в том, чтобы взять ту реальность, которую разделяет клиент, и усилить ее до точки, когда он уже не может больше ее выдержать. Он не собирается терпеть негативные эмоции. Нужно достичь такой точки, когда любые последующие шаги приведут к возврату в нормальную реальность или к изменению жизни.

Некоторые люди садятся в маленькие лодочки и плавают по океану, рискуя жизнью ради шанса на небольшую свободу. Иногда они погибают. Большинство людей не настолько смелы. Но если их погрузить в соответствующую ситуацию с соответствующим внутренним состоянием, они найдут в себе смелость. Я искренне верю в способности человека к большим изменениям и применению всех ресурсов в критических ситуациях.

ОФ:

Я думаю, что, учитывая все последние события в мире, теракты 11 сентября, войну с терроризмом и пр., мы все должны хоть раз испытать чувство просветления, будучи людьми. Что же мы можем сделать, чтобы с пользой использовать эти моменты?

РБ:

Мне кажется, что наша задача — настроить клиентов и учеников таким образом, чтобы они всеми фибрами своей души стремились бы к нужному направлению. Цепи свободы - это те страхи и сомнения, которые есть у людей. Я смотрю на то, что сейчас происходит в Штатах, и понимаю, что правительство старается всех напугать.

Все меры безопасности только укрепляют цепи страха вместо того, чтобы внушить уверенность в безопасности. Когда я последний раз летал на самолете, меня не смогли заставить чувствовать себя в безопасности. Я почувствовал себя, как в России в 38 году. Всех заранее подозревали. И дело даже не в самих мерах и не в досмотре моего портфеля. Дело в том, как они это делали. Они вели себя так, словно я потенциальный террорист. Нет бы сказать просто: «Господа, мы сейчас быстренько осмотрим вещи всех и найдем злодея, если он здесь есть». Они ведь могли, осматривая вещи, сказать что-то типа: «Интересно. Надо же. Все в порядке. Хорошего вам отпуска и мягкой посадки». Но вместо этого они сказали: «Встань за линию, иначе мы тебя пристрелим». Вы меня извините, но подобному не место в свободной стране.

Я внимательно наблюдаю за разными странами. За Мексикой, например. Она сейчас просто расцветает как страна. Да и Ирландия уделяет внимание ценностям свободы намного больше, потому что революция там была не так давно - с 1916г. прошло немного времени по масштабам истории. Люди еще не забыли, за что они сражались. Да и правительство еще не накопило столько оружия, чтобы всем угрожать. Но стоит отправиться путешествовать, как вы начинаете замечать, что на земле очень много мест, где у людей нет свободы. Осознание этого начинает оседать в их головах. Они начинают бояться. «На какой бы самолет я ни сел, его могут захватить или

взорвать». Самое безопасное для полетов время было сразу после 11 сентября, потому что тогда стали очень внимательно относиться к тому, что кто-то проносит на борт.

После 11 сентября я ни разу не летал и ни разу не слышал, чтобы кто-нибудь сказал: «Мы проверили весь багаж и сделали все, что можно... этот полет абсолютно безопасен». И хотя это может показаться столь малым, на самом деле это очень много. Именно это я делаю со многими клиентами. «Я закончил. Я проверил у вас в голов все, что возможно. Мы с вами избавились от неприятных мыслей, и теперь все будет хорошо». Этого, конечно, недостаточно, чтобы избавиться от всего мусора в голове клиента, голову надо наполнить хорошими и полезными вещами. Иначе он снова наполнит ее еще чем-нибудь более плохим.

Поэтому я предполагаю, что нужно иметь нечто вроде внутренней системы безопасности, которая пропускает в голову только хорошие и полезные мысли. Моменты просветления нужно использовать для своего развития, а не как повод для страха. Мы сами должны создавать такие моменты и позволять им позитивно влиять на нас. Часто бывает, что подобные моменты сами решают какие-то из наших проблем. Иногда вы получаете возможность мыслить совсем по-другому. По-другому взглянуть на мир и по-другому интерпретировать полученный вами опыт. Именно тогда вы выходите из транса, в который погрузились из-за узости вашего мышления.

Жизнь продолжается. Мы хотим попросить вас остановиться и начать ценить вашу жизнь прямо сейчас. Цените моменты, которые вы проводите с любимыми и близкими. Когда-нибудь их не будет рядом с вами или вас не будет рядом с ними. Вы же купили эту книгу по определенной причине. Есть что-то в вашей жизни, что вы хотите изменить к лучшему. Позвольте ли вы этому стать моментом просветления? Если да, то вы пройдете через все невзгоды, и ваша жизнь станет другой.

Упражнения, чтобы ценить свою жизнь.

1. Задайте себе следующие вопросы.

Какие у вас есть физические возможности?

Забудьте на время все ваши ограничения. Какие у вас способности?

Что вы можете сделать, будучи ЖИВЫМ, и не можете сделать,

будучи МЕРТВЫМ? (Отлично. Я знаю, что самый вероятный ответ на это вопрос: «Все». Ведь что может сделать человек, будучи мертвым? Только разлагаться. Но вы наверняка поняли, что я имел в виду). А если серьезно, то составьте список подобных занятий. Начните понимать глубину всех ваших возможностей. Осознайте, сколько всего вы слепо приняли на веру как данное и чем вы не пользуетесь.

- 2. Если завтра вы лишитесь жизни, о чем вы больше всего будете сожалеть? По чему вы больше всего будете скучать?**
- 3. Если вы умрете сегодня, то о каком незавершенном деле вы будете жалеть больше всего?**

Пограничные Точки. Секрет Мотивации к Изменению Жизни.

Мне приходилось работать с клиентами по всему Земному шару, у них были самые разные проблемы. Но я всегда знал, что они смогут измениться после того, как достигнут определенной пограничной точки. Точки порога. Это словно озарение, после которого они сразу приобретали новые перспективы и точки зрения, а их отношение и поведение сильно менялись. Я обсудил с Ричардом подобные точки порога.

ОФ:

Т.е. людей надо подвести к моменту просветления, чтобы они достигли пограничной точки? Но что такое вообще пограничная точка для кого-то? Что ее создает? Другими словами, что должно произойти с кем-то, чтобы он переступил этот порог? Чтобы он стал сильно замотивированным изменить свою жизнь?

Он ответил с улыбкой.

РБ:

Это вечный порос. Для каких-то людей это смерть. Для каких-то людей развод. Некоторые просто доходят до порога, когда они больше не могут терпеть боль, которую сами себе и причиняют. Некоторых же надо толкнуть за это точку и заставить их понять, что все изменилось.

На самом деле этот механизм находится внутри самих людей. Это очень важный механизм, который позволяет людям ассоциироваться с одним и диссоциироваться от другого. Он заставляет их говорить: «это я» или «это не я». Этот механизм позволяет нам пережить очень тяжелые ситуации, такие, как смерть близкого человека.

Он помогает нам влюбиться и разлюбить. Он накапливает опыт, пока мы не приблизимся к порогу, к пограничной точке. Вопрос в том, что ему нужно провести X экспериментов за короткий период времени. В противном случае люди могут страдать годами.

И людей к этому порогу подводят не только терапевты. Достаточно кому-то просто переполнить чашу воспоминаний о том, как он, например, часто терял работу. Разум переполнится, и человек решит, что с него этого достаточно. Люди слишком часто говорят о верблюжьем горбе. И иногда действительно им надо стать верблюдом, чтобы это осознать. Иначе они будут тащить за собой весь этот бред годами.

Один из самых важных видов опыта человека - это когда он подступает к этому порогу и понимает, что с него хватит. «Больше никогда». Это меняет ваше внутреннее восприятие вещей, ваши мысли о них. Как только вы поймете этот механизм, вы легко сможете направлять вашу активность более полезным и эффективным способом. Однако многие люди все делают наполовину и остаются нерешительными. Они не доходят до порога или постоянно отодвигают его. Они ходят вокруг да около, но никак не могут подойти к точке, у которой они смогут сказать: «Пора с этой ерундой заканчивать. Я собираюсь сделать по-другому и узнать, что получится».

Лучше всех знают, как пользоваться этим моментом, великие музыканты и художники. Они могут не писать картины ежечасно. Так же не поступают и великие писатели, как, например, Роберт Антон Уилсон. Он как-то сказал мне, что заставляет себя писать по 2-3 часа в день, чтобы дисциплинировать себя. И совсем не важно, был ли он ранее дисциплинированным или нет.

Бывает момент, когда мы можем решить, что изменимся. Что мы станем другими. Если мы внимательно просмотрим то, что содержится у нас в голове, мы сможем отметить: вот этого мы не смогли сделать, вот этого мы не достигли из-за отсутствия дисциплины. И со временем наступает пограничная точка. Мы подходим к порогу. Я думаю, что, как и моменты просветления, такие моменты можно создавать искусственно, но они могут происходить и случайно.

Иногда с людьми случаются ужасные вещи, они опускаются все ниже и ниже, и только достигнув дна, они достигают порога. Но и тогда они могут продолжать ползать вокруг, бормоча всякую ерунду. Многие осознают свое правильное направление в жизни, но не могут на 100%

отдаться этому направлению. Они постоянно концентрируются на плохом и создают негативные чувства. Когда же происходит что-то хорошее, их разум, создавая позитив, останавливается и сам помещает себя в точку, в которой он знает, что ему надо делать. Люди сами должны давать себе задания. Сами должны их проверять и оценивать. Они должны начать мыслить позитивно.

Иногда достичь пограничной точки - это значит связать себя с большим количеством боли, чтобы столкнуться с ограничивающими вас мыслительными и поведенческими шаблонами, которые вы хотите заменить на более полезные и позитивные. Это значит создать образы ужасных вещей: например, что вы потеряли что-то важное из-за нерешительности или не сказали кому-то то, что хотели бы сказать. Это значит накопить все ваши разочарования и сожаления, которые навалятся на вас и подвинут вас к пограничной точке.

Это означает использование боли в качестве мотиватора, который постоянно продвигает вас к удовольствию изменений. Шаг за шагом приучает вас к дисциплине. И как только вы замотивируете себя на прохождение через пограничную точку, вы легко сможете создать радостные чувства и ощущения от предвкушения достижения прекрасных результатов.

Обдумывая эти две стороны мотивации - боль и удовольствие, я заинтересовался, что Ричард думает о мотивации. О том, как мотивировать людей.

ОФ:

Что насчет мотивации? Как ты эффективно мотивируешь людей?

РБ:

На самом деле все зависит от ситуации. Некоторых можно напугать. Сам по себе страх - достаточно неплохая и полезная вещь. Я часто пугал людей, просто переключая их точку зрения во времени. Заставляя их взглянуть с другой стороны во времени. Я перемещаю их будущее и предлагаю им взглянуть на дорогу своей жизни. Я заставляю их посмотреть назад, на все то, что они не сделали, на всех людей, с которыми они не встретились, на вещи, которые они даже не попытались сделать. После я спрашиваю их, насколько глупым и пустым они считают свое бездействие. Потом я просто спрашиваю их, готовы ли они умереть.

Иногда этого оказывается вполне достаточно. Я всегда это делаю очень детализированно. Когда они смотрят назад на свои проблемы, которые казались им высокими горами, они видят лишь небольшие кочки. Фокус в том, чтобы люди осознали, что есть намного более неприятные вещи, чем те, о которых они беспокоятся. И вопрос не в том, насколько они важны, а вопрос в том, что, повзрослев, вы понимаете, каким дураком вы были и сколько времени было потеряно впустую.

Есть люди, которые никогда не водят машину, не знакомятся с другими людьми. Причем они так поступают каждый день. Для них этого может быть достаточно. Но не для меня. Всегда есть нечто большее. Как-то я пошел со своим клиентом по книжным магазинам и купил огромное количество книг на совершенно разные темы. Клиент купил только одну книгу, точнее, я ее ему купил. И то потому, что он задел книгу и она упала с полки. Вопрос не в том, что он не мог себе этого позволить, - он мог. Вопрос в том, что он не понимал, сколько нового он мог бы узнать.

Есть люди, которые хотят от жизни очень малого, и их это вполне устраивает. Они успокаиваются и при появлении чего-то, что выходит за рамки этого малого, либо начинают нервничать, либо стараются избежать этого нового. У многих не хватает огня, чтобы что-то изменить в своей жизни. Но в таких изменениях нужно практиковаться. Недостаточно создать состояние радости - его надо усилить. Недостаточно чего-то захотеть. Это желание - мотивацию - надо усилить. Перед вами должны быть огромные и яркие образы, а не маленькие мутные картинки. Чтобы жить полной жизнью, должна быть хорошая основа, большое желание.

Это совсем не означает, что, занимаясь многими вещами и будучи активными, люди не сталкиваются с проблемами и ничего плохо не происходит с ними. Ваша жизнь может быть вполне безопасной, если вы будете сидеть безвылазно дома и ни с кем не общаться. Очень многие люди стремятся к безопасности. Многие просто хотят быть уверенными, что они получают хоть немного позитива в жизни, и этого небольшого количества позитива для них достаточно. Многие практически не читают и не смотрят ТВ - они живут лишь в своих фантазиях.

Многие же стараются прожить жизнь по полной программе. Они понимают, что если они сейчас не сделают каждый момент жизни важным для них, то потом они уже не смогут этого сделать. Когда их жизнь будет подходить к концу и они оглянутся назад, они поймут, что не упустили ничего важного или, по крайней мере, не упустили многого. И мне кажется, что будет очень печально, если в конце жизни человек поймет, сколько всего хорошего и приятного он упустил.

Это совсем не означает, что людям надо взбираться на Эверест. Величайшей глупостью может стать, например, прыжок с парашютом только ради острых ощущений. Но совсем не глупостью будет просто улыбнуться своей жене и сказать ей что-то приятное. Позвонить друзьям и пригласить их в гости. Однако для многих это намного сложнее, чем полезть на Эверест. Для них это крайне сложно сделать, хотя это намного полезней, чем восхождение или прыжок с самолета.

Ричард затронул очень важную тему. Я столько всего сделал в жизни, чем по праву мог бы гордиться. Для меня очень важен был результат, хотя я понимал, что есть нечто более важное. И это важное заключается в том, чтобы сделать каждый момент вашей жизни значимым. Частенько бывает, что у нас есть много чем заняться, но мы не достигаем в этом успеха, потому что мы не ощущаем важности этого. К сожалению, эти моменты со временем накапливаются, и на них строится наше будущее. Успех же складывается пусть из небольших, но значимых моментов, которые мы проживаем дисциплинированно и постоянно.

Прежде всего мотивация включает в себя взгляд на нашу жизнь с другой стороны. И только после этого мы должны осознать, что и зачем нам нужно сделать, и должны выработать желание сделать это. Если вы поймете, как вы думаете о чем-то, что вас мотивирует, то вы сможете себя так же замотивировать и по другим вопросам. Как мы говорим с собой, когда мы замотивированы? Что говорит нам наш внутренний голос? Можем ли мы практиковать подобный внутренний диалог, когда мы хотим стать более замотивированными?

Как-то мы с двоюродным братом зашли в книжный магазин в Портленде, штат Орегон. Я купил 26 книг. Моя мотивация была в том, что я крайне любопытен в вопросах, которые входят в зону моих интересов. Когда вы начнете хорошо формулировать свои цели и направления, вы

окажетесь в таком положении, когда вы либо сможете достичь этой цели, если вы будете дисциплинированы и приложите усилия, либо не сможете достичь этих целей из-за лени. Выбор за вами и зависит от того, как скоро вы достигнете пограничной точки. Иногда текущие обстоятельства вызовут отвращение, а иногда вы просто ощутите потребность в действиях и в изменениях. В любом случае это вопрос того, как вы используете свой мозг для мощной самомотивации.

Упражнение на силу мотивации.

Подумайте над некоторыми целями или желаемыми изменениями в вашей жизни и оцените их через призму следующих вопросов.

Как повлияют на вашу жизнь достижение этих целей и эти изменения?

Как достижение этих целей и изменения повлияют на жизни других людей?

Что самое плохое может случиться, если вы не достигнете этих целей или этих изменений? Что вы чувствуете по этому поводу?

Что самое великолепное может произойти после достижения этих целей или этих изменений? Что вы чувствуете по этому поводу?

Представьте себя через 30 лет при условии, что вы не достигли этих целей или этих изменений. Представьте, насколько плохо вы будете себя в этом случае ощущать. Изобразите это четкими и ясными образами.

Представьте себя в будущем при условии, что вы успешно достигли этих целей или этих изменений. Представьте, насколько великолепными и прекрасными будут ваши ощущения. Изобразите их четкими и яркими образами.

Последняя из Человеческих Свобод. Полезное отношение к миру.

«Человек никуда не погружается с таким миром и свободой, как в свою душу»

Марк Аврелий *из книги Медитаций, Книга 4 Марка Аврелия (167 г. до н.э.)*

Маленький мальчик держал отца за руку, пока они шли к баракам концентрационного лагеря. Он с беспокойством оглядывался по сторонам. Отец улыбнулся ему и успокаивающим тоном проговорил, что это всего лишь игра. Отец смог видоизменить ощущения ребенка от ужаса до интереса к игре, у которой есть свои определенные правила. Если они выиграют в игре, сказал отец, то они выиграют в жизни по-настоящему.

Фильм «Жизнь Прекрасна» - это великолепный пример того могущества, которое дает отношение к ситуации. Определенная позиция. Примером является то, как отец помог сыну получить совершенно новую перспективу, новый взгляд на положение заключенного в концентрационном лагере во время второй мировой войны. Похожее отношение проявилось и в реальной жизни Виктора Фрэнкила. Пройдя через тяжелейшие испытания, какие могли только быть в жизни, он смог сохранить силу, твердость и надежду. Его пытали, он подвергался избиениям и насилию, но он все равно не поддался чувству безысходности.

Мой друг Барри как-то рассказал о своем отношении к жизни. Что бы с ним ни случилось, он всегда говорит себе: «Это, может быть, самое лучшее, что со мной произошло». Он подходит к любой ситуации с этой точки зрения и всегда находит позитив в любом своем переживании, любом опыте, в любой ситуации.

Ваше отношение к происходящему - это наиболее важный аспект вашего способа мышления.

При плохом или неэффективном отношении к миру вы все что угодно можете превратить в проблему. Вы подобным отношением можете превратить кочки в высоченные горы. С подобным отношением любой ваш опыт вы можете превратить в ничто.

С правильным, полезным отношением вы превращаете проблемы в решения. Вы превращаете горы в кочки. Вы можете из самых тяжелых и пустых ситуаций извлечь богатейший опыт.

Ваше отношение к жизни, к событиям вокруг вас, к миру в целом очень важно. Оно влияет на ваши мысли, на ваше восприятие. Оно влияет на то, как вы думаете о себе самом, как вы думаете об окружающих, о мире. И не только КАК вы думаете, а и то, ЧТО вы думаете. Ваше отношение связано с вашими убеждениями и ощущениями и влияет на ваше восприятие и интерпретацию вашего опыта. НЛП уделяет отношению очень большое внимание. Я спросил Ричарда об этом.

ОФ:

«В чем, по- твоему, кроется ключ к полезному отношению к миру?»

РБ:

Отношение к миру - это отражение наших убеждений. Когда вы уверены, что что-то возможно, то, скорей всего, вы сделаете все возможное для достижения цели. Хотя и не всегда. Мы называем это «отношением из Джерси», т. к. и Джон Ла Валь, и многие профессионалы в НЛП - из Джерси.

Это отношение заключается в том, что мы добиваемся успеха. Это отношение- это основа наших действий. Люди, выросшие в Нью-Джерси, привыкли к такому отношению - если вы что-то собираетесь делать, то сделайте это и сделайте хорошо. Если же не собираетесь, то забудьте об этом и даже не вспоминайте. Если вы собираетесь провести уборку, то, как правило, вы думаете об этом столько же времени, сколько займет сама уборка. И так можно сказать почти обо всем.

Когда я начал работать с фобиями, я столкнулся с тем, что многие люди изобретают огромное количество теорий, почему ничего нельзя сделать с этими фобиями. Эти горе- психологи даже пытались меня убедить, что цель психологии не в том, чтобы помочь клиенту решить его проблемы, а в том, чтобы принять их как данное и смириться с ними. И именно к этому - к принятию проблем - и сводилась вся терапия. Поэтому я и решил, что не буду терапевтом, потому что это противоречит и моим убеждениями, и моему отношению к жизни.

Я всегда придерживался убеждения, что если клиент хочет справиться с проблемой (будь то освобождение от фобии, выход из депрессии или избавление от прочих проблем), необходимо сделать все возможное для этого. Терапевты не говорят об этом, но если подтолкнуть клиента к пограничной точке, то он сможет решить сам свои проблемы.

Многие очень успешные люди, которых я знаю, так и поступали. Будь то психологи или бизнесмены. Вирджиния Сатир, например, прошла через очень тяжелые испытания, пока она не достигла своих потрясающих успехов.

Мне кажется, миру нужно как можно больше людей с таким позитивным отношением к миру и к жизни. И это действительно важно. И то, как классическая терапия это отрицает, не может не вызвать смеха. И не важно, как долго вы общаетесь с клиентом. Важно то, сколько вы можете для него сделать. Некоторые вещи полезней сделать за 5 минут. Некоторые за 5 часов.

Большинство подобных ограничений созданы искусственно. Школьная система больше рассчитана на работу, а не на что-то другое. Там больше внимания уделяется тому, чтобы учитель приехал в определенное время и ушел в определенное время. Это относится и к системе классов. И все это не имеет никакого отношения к тому, чтобы люди могли бы научиться нужным вещам максимально легко, быстро и весело. Там главное, чтобы все приобрели одинаковые знания в одинаковое время и накопили бы их в себе. Именно поэтому там так мало инноваций и креативности.

Я обдумал слова Ричарда. В них был смысл. И я подумал о концепции отношения к миру. Я уверен, что ключ к созданию полезного отношения лежит в вашей способности менять это отношение наиболее полезным образом. Это поможет вам максимально эффективно жить и извлекать из жизни полезный опыт. Конечно, вначале нужно узнать и принять некоторые основополагающие убеждения, на основании которых можно строить и менять свое отношение к себе и к окружающему миру. Следующим шагом станет умение строить новые и полезные внутренние состояния и ощущения на основе этого нового отношения. И в конечном итоге вы научитесь строить множество точек зрения, которые будут основаны на понимании вами важности гибкости отношения.

Убеждения и Состояния Успеха.

Наше отношение отражает наши убеждения. Наши убеждения о мире влияют на наши мысли о нем и на наше восприятие мира. Чтобы улучшить нашу способность к восприятию и переживаниям, нам надо выработать новые убеждения и следовать им. Основные убеждения, положенные в основу НЛП, называются пресуппозициями. Это очень полезные убеждения, им стоит следовать. Они включают в себя не только успешные убеждения, но и успешные состояния.

Успешные (полезные) убеждения.

Карта не территория.

Мир не обязательно такой, каким вы его видите. Вы видите всего лишь представление мира. Ваше представление. Как и любая карта, наша карта мира всего лишь описание мира, которое совсем не обязательно точно или истинно. Это либо полезный, либо вредный способ восприятия мира. Измените ваше восприятие, и вы можете сделать его более полезным. Другими словами, измените вашу карту мира.

Весь наш субъективный опыт может быть описан посредством 5-ти чувств (систем представления).

Поскольку мы используем пять чувств для восприятия мира, мы можем думать также посредством этих пяти чувств. Т.е. мы создаем внутренние образы, слышим внутренние звуки и говорим с собой, у нас есть ощущения, и мы можем внутренне представлять запахи и вкус. Именно так мы и представляем мир вокруг нас.

Смысл вашего общения в той реакции, которую оно вызывает.

Когда вы возьмете на себя ответственность за ваше общение и достижение в его процессе успешных результатов, у вас будет намного больше шансов на успех, чем если вы будете постоянно обвинять ваших собеседников в непонимании. Намного более полезно взять на себя ответственность, что именно вы сами достигаете успеха при выступлении

перед аудиторией, потому что тогда вы будете уверены в том, что сделаете все возможное для достижения успеха. Если же вы предпочитаете обвинить аудиторию в невнимательности или в непонимании, то, значит, вы совсем не стараетесь добиться успеха.

У людей есть все необходимые им ресурсы для изменений.

Поскольку у вас есть мозг и чувство юмора, то у вас есть все, что вам необходимо для изменений. Очень важно также научиться этим пользоваться, чтобы изменения были постоянными. У вас у самих есть прекрасные способности менять ваши мысли, переживания и поведение.

Люди не сломлены. Они ведут себя либо полезным, либо вредным способом.

Есть большая разница между тем, кем мы являемся, и тем, что мы делаем. То, что мы погружены в депрессию, имеем вредные привычки и не умеем эффективно общаться, абсолютно ничего не говорит о нас и о наших возможностях. Нам просто необходимо научиться мыслить по-другому, чувствовать по-другому, а также по-другому вести себя и общаться.

Каждое поведение имеет позитивное намерение и всегда есть контекст, в котором это поведение имеет ценность.

Наши способы поведения и ощущения пытаются нам по-своему помочь. Они имеют позитивные намерения. Например, страх пытается нас защитить. Боязнь пауков очень полезна в африканских джунглях, но абсолютно вредна в жилом доме в Ирландии. Если мы найдем способ удовлетворить эти намерения с помощью более полезного поведения, нам намного легче будет изменяться.

Неудач не существует - есть только опыт и обратная связь.

Неудача обычно случается, когда вы устанавливаете временные рамки. Вопрос не в том, что нам что-то не удалось. Вопрос в том, что это не удалось в определенный период времени или случается время от времени. Когда вы начнете учиться на каждой ошибке, вы будете воспринимать эти ошибки как источник обратной связи, с помощью которой мы сможем улучшать наши действия.

Открытость.

Открытость - это готовность понять, что иногда вы можете быть неправы. Это значит быть открытым к новым идеям, новому опыту, новым знаниям. Это можно развивать, практикуясь в выработке различных взглядов на перспективы и понимания, что у каждой истории есть не одна сторона.

Любопытство.

Любопытство означает способность задавать вопросы и обдумывать разные версии и теории. Чем более вы любопытны, тем к большему количеству информации вы стремитесь и тем умнее вы становитесь. Это развивается умением ценить те чудеса, которые есть на свете, умением восхищаться великолепием знания и пониманием того, как вы можете это знание использовать.

Выходные состояния.

Гибкость.

Гибкость означает, что вы можете по-разному реагировать на окружающий мир и делать разные вещи. Чем больше у вас гибкости, тем больше выборов для вас доступно. Тем больше контроля вы приобретаете над любой ситуацией. Гибкость развивается, когда вы начинаете делать что-то новое или делать что-то по-другому, и это изменяет и ваше поведение, и ваши привычки.

Целеустремленность.

Целеустремленность - это состояние, при котором вы никогда не сдаетесь. Это напор, с которым вы продолжаете стремиться к цели, несмотря на неудачи, разочарования. Это делает вас более успешным, потому что вопрос успеха становится лишь вопросом времени. Целеустремленность вырабатывается, когда каждую ошибку или поражение вы рассматриваете как источник опыта и новых знаний. Когда вы не сдаетесь, чтобы ни случилось.

Прагматизм.

Прагматизм - это выбор тех действий, которые приносят пользу. Это умение сфокусироваться на том, что наиболее умно и полезно в данном

контексте. Прагматизм вырабатывается, если регулярно задавать себе вопрос: «Что наиболее полезного можно сделать прямо сейчас?»

Ответственность.

Ответственность приходит тогда, когда вы начинаете предвидеть результаты ваших действий. Ответственность порождается не только желанием получить контроль над собственными действиями, но и готовностью влиять на мир. При этом вы должны отчетливо понимать, что именно вы ответственны за результат. Это помогает вам делать жизнь прекрасней. Ответственность вырабатывается посредством фокусирования на том, что именно вы можете сделать в конкретной ситуации, а не на том, что еще влияет на эту ситуацию.

Креативность.

Креативность - это состояние, в котором вы, используя свое воображение, можете изобретать новые идеи, которых не было раньше. Это помогает нам более позитивно влиять на мир. Вы можете многое облегчить и улучшить в вашей жизни. Креативность улучшается постоянным сравнением разных новых идей и наблюдением за тем, что получается в итоге.

Если вы намеренно будете воспринимать мир через предложенные вам убеждения и состояния, то у вас появится способность изменить восприятие вещей и вашу реакцию на воздействие окружающего мира.

Упражнения на состояния успеха.

Ниже приведенные задания необходимо выполнять регулярно и постоянно.

1. Осознание.

Потратьте по 5 минут каждый день на это упражнение. Обращайте внимание на то, что вы видите, слышите и чувствуете в окружающем мире. Отмечайте это. Замечайте разницу между тем, что вы видите, слышите и чувствуете снаружи, и тем, как и что по этому поводу ощущаете внутри.

2. Открытость.

Потратьте по 5 минут каждый день на следующую процедуру. Выберите любое из ваших убеждений и практикуйтесь в выработке

других точек зрения на ситуацию. Придумайте как можно больше вариантов обоснования разных точек зрения.

3. Любопытство.

Начните больше задавать вопросов на разные темы. Покупайте и читайте больше книг. Спрашивайте тех, кого вы считаете мастерами в какой-либо области, как они что-то делают. Осознайте, что учиться вы можете всему и везде. Когда вы встречаете людей другой национальности или расы, узнавайте больше об их культуре и истории. Чтобы что-то хорошо понять, надо задать достаточно вопросов.

4. Гибкость.

Каждый день делайте что-то новое. Пробуйте что-то новое. Новые блюда в новых ресторанах. Новые пути на работу и домой. Подумайте о чем-то, чего вы никогда не делали, и попробуйте сделать это. Как минимум раз в неделю посещайте новые места или делайте что-то новое.

5. Целеустремленность.

Каждый раз, когда у вас что-то не получается, фокусируйтесь на том, что вы хотите, придумайте новый подход к задаче и попробуйте снова. Продолжайте достигать цели и фокусируйтесь только на том, как будет здорово, какие прекрасные чувства вы испытаете, когда достигнете цели. Избегайте думать о возможности того, что цель может быть не достигнута.

6. Прагматизм.

Постоянно задавайте вопрос: «Что наиболее полезного можно сделать прямо сейчас?» Как только вы столкнетесь с какой-либо проблемой, задавайте себе этот вопрос.

7. Ответственность.

Как только возникает проблема, всегда задавайте себе вопрос: «Что я могу сейчас сделать?»

8. Креативность.

Хотя бы раз в неделю потратьте 20 минут на следующую процедуру. Возьмите 3 любых не связанных между собой идеи и попытайтесь придумать что-то новое - новую идею, продукт, вопрос, точку зрения и т.п., что получится из связи этих идей вместе. Даже если на первом этапе вам покажется это смешным, все равно регулярно практикуйтесь в этом. Это разовьет не только креативность, но и гибкость мышления.

Иллюзия Реальности. Свобода Разных Перспектив (точек зрения).

Однажды девушка сидела в аэропорту за столиком. Перед ней лежали купленное печенье и кока-кола. Она задумчиво начала есть печенье, раздумывая обо всем, что ей предстояло сделать. Через некоторое время она обратила внимание на хорошо одетого мужчину с другой стороны столика, который тоже поедал печенье. Ее печенье из пачки. Несмотря на раздражение и злость от такой бесцеремонности, она промолчала и продолжила есть. Мужчина тоже. Это длилось до тех пор, пока в пачке не осталось последнее печенье. Мужчина разломил его пополам и протянул ей половинку. Уже стоя в очереди на посадку, девушка никак не могла успокоиться, раздражение продолжало кипеть в ней. Как он посмел?! Она полезла в сумку за паспортом и обнаружила в ней... нераспечатанную пачку печенья! Печенье, которое она съела с мужчиной, было куплено им. Это была его пачка печенья.

Наибольшая свобода, которая у нас есть, - это свобода смотреть на одну и ту же ситуацию с разных точек зрения. Когда происходит какое-то событие, то, как мы о нем думаем, как мы его оцениваем, влияет на наши действия и решения по этому поводу.

Мы воспринимаем мир не таким, какой он есть на самом деле. Это всего лишь наше представление о мире. Это наше представление основано на наших убеждениях, ценностях, прошлом опыте и нашем настроении в данный момент времени.

Очень важно осознать, что реальность - это всего лишь иллюзия. И в какую бы реальность мы ни верили, она всегда будет для нас истинна. Возможность взглянуть на ситуацию, на наш опыт с другой точки зрения, с другой перспективы дает нам возможность мыслить по-другому. И не только мыслить, но и вести себя по-другому. Этот вопрос я тоже обсудил с Ричардом.

ОФ:

Ричард, твое убеждение в важности умения смотреть на ситуацию с разных точек зрения имеет смысл. Я абсолютно в этом

уверен. Что ты думаешь о множестве точек зрения, о множестве перспектив? И об их влиянии на личную свободу?

РБ:

Конечно, это влияет на свободу. Вот простой пример. Вы вспоминаете себя и вашу девушку, которая бросила вас. Вам казалось, что жизнь кончена, Вселенная на грани исчезновения. Но через 25 лет вы может даже не вспомнить имени этой девушки.

В данном случае это вопрос времени. Иногда я предлагаю людям взлететь высоко над планетой и оценить сверху создавшуюся ситуации. Насколько она теперь кажется им значительной? Как правило, с такой перспективы все кажется незначительным. Иногда очень важно дистанцироваться от неприятного переживания, от ситуации. Даже если в воображении клиента эти образы большие и яркие, с громкими звуками, и кажется, что все это происходит сейчас, хотя произошло какое-то время назад, то достаточно изменить субмодальности внутри головы, и сразу же изменятся ощущения.

Например, изнасилование - это ужасный опыт. Но он становится еще ужасней, если переживать его каждый день. Как будто это продолжает происходить. Людям нужно отодвинуть случившееся в сторону и переместить в прошлое. Тогда это можно представить, как нечто, случившееся с кем-то другим, и можно продолжать жить нормальной жизнью. Уже плохо, что с кем-то произошло нечто ужасное, и особенно плохо, что это продолжает случаться с человеком изо дня в день. Я имею в виду, что насильник изнасиловал жертву всего лишь раз. А жертва продолжает себя насиловать тысячи раз.

Жертва может свалить все на то, что ее все-таки изнасиловали, но это ничего не меняет. Очень важно понять, что моя работа заключается как раз в том, чтобы помочь кому-то освободиться из этих цепей путем обучения клиента тому, как разорвать эти цепи. Либо это изменение их точки зрения, перспективы, либо гипноз с эффектами амнезии, либо накопление в них столько ярости, что, достигнув предела, они просто взрываются со словами: «Я больше

никогда не буду об этом думать! И я не собираюсь больше тратить на это свою жизнь и силы!»

Я работал с женщиной, которую преследовали много лет. Преступник был очень умным и хитрым парнем, он оказался намного более смысленным, чем полиция. Он превратил жизнь этой женщины в сущий ад. Стоило ей открыть шкаф, как там оказывалась записка от него. Она уезжала в отпуск, никому не сообщая ни об отпуске, ни о пункте назначения, но войдя в номер в отеле, обнаруживала там нижнее белье и свои фотографии, на которых она была изображена в обнаженном виде. Она даже представить себе не могла, как он все это делает. Она жила в постоянном страхе, в ужасе. Во время работы с ней я продолжал культивировать в ней этот страх. Все события происходили с ней с определенными промежутками во времени. Я же свел их вместе, словно все они произошли в течение часа. Наконец вместо того, чтобы еще сильнее испугаться, она взорвалась в приступе ярости и злости. Она решила: что бы этот злодей ни делал и как бы ее ни преследовал, она обязательно найдет средства, чтобы свести его самого с ума. И она начала планировать свои действия, которые должны были довести его до сумасшествия.

Для начала она наняла актера, которому было 97 лет. Ей было меньше тридцати, и она наняла актера, чтобы разыграть сцену свидания с ним. Она также наняла сыщика, который должен был следить за ней в надежде засечь злодея, который ее преследовал. И, несмотря на то что полиция не смогла установить преступника, частный сыщик засек его. Я не знаю, сдал ли он его в полицию, но поскольку никто больше не беспокоил эту женщину, я предполагаю, что преступника арестовали.

Моя клиентка не могла ничего предпринять, пока она была испугана. И только после того, как решила, что с нее хватит, она начала действовать. Если ранее она в ужасе пряталась за закрытыми окнами, то теперь она якобы флиртowała с 97-илетним актером перед раскрытыми настежь окнами. Она пользовалась всем возможным, чтобы достать обидчика. Она оставляла для него записки, зная, что он проникает в ее дом. Зная, что он прослушивает ее телефон, она в разговорах упоминала про него, как про «мелкое убогое ничтожество». Она говорила, что сочувствует ему, так как он,

«вероятно, занимается мастурбацией двумя руками, потому что не может ей прямо позвонить и узнать, боится ли она его или нет».

Ричард говорил об абсолютно разумных и объяснимых вещах. Когда у вас появляется свобода смотреть с других точек зрения, это дает вам намного больше вариантов выбора и больше вариантов реакции на события во внешнем мире. Вы получаете намного больше информации о том, что происходит, и поэтому вы можете принимать более эффективные и разнообразные решения.

ОФ:

Так как же ты помогаешь людям научиться смотреть на события и ситуации с разных перспектив, с разных точек зрения?

РБ:

Я всегда начинаю с юмора. Потому что когда человеку весело, когда он смеется, он обычно бывает намного более гибким в выработке разных точек зрения. Причем некоторым людям намного сложнее научиться смотреть с разных точек зрения, чем другим. Иногда встречаются люди, настолько сросшиеся со своей точкой зрения, со своим маленьким мирком, таким же пустым, как и их жизнь, что они категорически ничего не хотят менять. Господь дал нам разум, чтобы понять, что не стоит делать то, что у нас никогда не получается.

Я не раз работал с парами, которые относились друг к другу так плохо, что их практически ничто не могло бы заставить изменить свое поведение и вести себя, как влюбленные люди. И только когда они начали смеяться, поняв, как глупо они себя ведут, они смогли измениться. Я не раз заставлял людей смеяться над достаточно сложными и тяжелыми вещами, такими, как, например, религиозность.

У меня были клиенты, которые по любому поводу начинали цитировать Библию. Поэтому я стал так же, как они, цитировать Библию, причем намного чаще их, заставляя их размышлять над услышанным. Например, в Книге Бытия в одном месте сказано, что «Бог создал сначала животных, а затем человека», а в другом месте Книги сказано, что «сначала человека, а затем - животных». В

Библии очень много противоречий и несостыковок. И в случае подобных клиентов это можно использовать, чтобы вызвать у них смех над глупостью из-за слепой веры и слепого цитирования.

Когда я упоминаю Библию, я всегда отмечаю, что люди должны понимать, что всерьез надо воспринимать только те религиозные тексты, которые позволяют жить лучше и чувствовать себя лучше. Все остальное же просто поиск обоснований своему плохому настроению и плохим ощущениям. Неважно, что вы используете для создания плохого настроения у себя и у других людей - религиозные тексты, политику, шизофрению или болезнь. В любом случае это всего лишь грубость по отношению к себе и к другим. Самое важное - это заставить людей изменить свою точку зрения на мир. И даже если они грубы и жестоки к себе и к окружающим, юмор может быть очень хорошим помощником.

Другая перспектива, взгляд с других точек зрения - это, безусловно, один из основных ключей к личной свободе. Я всегда говорю своим клиентам: «Если вы будете хмуриться на свои проблемы, они будут увеличиваться, а если вы будете, глядя на них, улыбаться, они уменьшатся».

Мне было любопытно узнать точку зрения Ричарда на силу юмора.

Мощь Юмора.

Мои друзья Эдди и Дэйв всегда помогали мне взглянуть на себя и на мою жизнь менее серьезно. Именно благодаря им я на многое смотрю с юмором. Мы знакомы более 10 лет, у нас даже выработалось общее чувство юмора. И именно с ними я начал осознавать настоящую мощь юмора.

Они заставили меня расслабиться. Они часто надо мной подшучивали, и мне это помогло понять, насколько глупо плохо относиться к жизни. Когда-то для меня было очень важно, что другие говорят обо мне. Сейчас же я отношусь ко всему этому со смехом. Я стал постепенно передавать такое отношение всем своим друзьям. Я очень часто заставлял своих клиентов увидеть смешную сторону их проблем. И я учился этому у лучших мастеров.

Очень показательной демонстрацией подобного подхода было общение с девушкой с одного из моих семинаров. Я собирался показать участникам тренинга технику быстрого лечения фобий и технику НЛП для избавления от фобии за несколько минут. Но во время работы с этой девушкой я ушел в сторону и применил другой подход к ее проблеме.

Георгина очень боялась мышей (настоящая фобия!) и начинала жутко паниковать, если слышала, что в здании есть мышь. Сначала я задал несколько вопросов. Наш диалог пошел примерно следующим образом.

ОФ:

Итак, Георгина, ты ненавидишь мышей?

Георгина:

Да. Одна мысль о них переворачивает меня.

ОФ:

Как насчет Стюарта Литла и Джерри из «Тома и Джерри»? Ты их тоже ненавидишь?

Георгина:

На самом деле нет.

Она рассмеялась.

Георгина:

Конечно, нет. Они же такие милые.

ОФ:

Отлично! Т.е. ты хорошо относишься к Стюарту и Джерри и ненавидишь Фрэнка, Марка, Барри и всех остальных. Это, кстати, называется «мышинный расизм».

Она рассмеялась и долго хихикала от мысли об этих мышках с именами. Она со смехом представляла себе, как мыши переживают от того, что она их не любит. Пока она смеялась, я слегка коснулся рукой ее плеча и поставил якорь на этот состояние, на смех. Я продолжил, опустившись на четвереньки, ползая вокруг и изображая мышь.

ОФ:

«Эй, Фрэнк, ты нашел где-нибудь сыр?» «Нет, приятель, извини»

«А ты слышал, что эта дама нас ненавидит? И что мы такого ей сделали?»

«Да, к Стиви и к Джерри никогда так не относились. Ведь это так несправедливо - ненавидеть нас всего лишь потому, что мы неизвестные мыши».

«Знаю, Фрэнк. Против нас полно предубеждений».

Георгина продолжала смеяться, как и вся аудитория. Я поднялся, положил ей руку на плечо и продолжил.

ОФ:

Итак, Георгина, когда ты думаешь о мыши в доме, какой образ или образы у тебя возникают?

Георгина:

Я представляю перед собой буфет, в котором находится мышь. Я открываю дверцу буфета, и она резко прыгает на меня.

ОФ:

Итак, правильно ли понимаю...

Я сделал небольшую паузу. Ранее на тренинге мы обсудили фильм «Рэмбо». Я описал сцену, в которой Рэмбо остался один, когда вертолет улетел. Камера поворачивается, словно Рэмбо оглядывается назад, и мы видим над верхушками деревьев 4 вертолета с ракетными установками и около 400 человек, которые явно ищут Рэмбо.

Затем камера возвращается на окровавленного и увешанного оружием Рэмбо. Мы видим Рэмбо, поворачивающегося к врагам, и слышим голос его сослуживца: «Рэмбо, что ты собираешься делать?». Рэмбо передернул затвор и проговорил: «Убить их». После чего он бросился в сторону врагов и начал стрелять. Я использовал этот пример, чтобы описать отношение к проблемам. Именно так и надо поступать, столкнувшись с проблемой - не отступать и сражаться с верой в победу в своем сердце.

ОФ:

Итак, правильно ли я понимаю? Я - мышь и спешу по своим делам, пытаюсь отыскать кусочек сыра в буфете.

Я снова опустился на четвереньки и начал ползать по залу, принохиваясь к участникам тренинга. Георгина и аудитория снова начали смеяться.

ОФ:

Я — мышь по имени Рэмбо. Дверцы буфета открываются, и я вижу перед собой человека, который в 20 раз выше меня и весит во много раз больше. Огромного человека, который может убить меня ударом руки. И что же я делаю? Я прыгаю на него? Я прыгаю? На него? Я кто? Мышь Рэмбо?

Я изобразил мышь и прыгнул на девушку, прокричав с акцентом: «Убить всех!» Георгина рассмеялась еще сильнее, представив себе мышь с банданой и увешанную оружием. В этот момент я попросил ее снова подумать о мыши и снова положил руку ей на плечо - запустив якорь, который я установил на смех. Ее страх исчез. Георгина посетила еще один мой семинар. Она рассказала о забавном случае с мышью после первого семинара. Ее дочь сказал ей, что в подвале бегают мышь. Вместо того чтобы в панике выбежать из дома как было бы раньше, она провела несколько

часов в попытке найти и рассмотреть мышь. Как будто она действительно пыталась увидеть бандану на мышке.

В этом случае я создал мощное состояние смеха и заякорил его и мышь (связал состояние с образом мыши). И теперь, когда она думает о мыши, она начинает смеяться.

Ричард много говорил о важности умения смеяться над ситуациями. Я продолжил расспрашивать его о мощи юмора.

ОФ:

И как же, по-твоему, смех помогает людям увидеть новые перспективы, новые точки зрения?

РБ:

Я могу быть еще большим лунатиком, чем они. Когда клиент начинает цитировать Библию и оправдывать цитатами избиение жены и детей, я ему говорю: «Это правильно. Нам надо избить всех». Я вывожу его из кабинета и говорю: «Давайте изобьем всех, кого мы видим. Хотя более правильно было бы не избить их, а распять на кресте, как Христа чтобы тогда они поняли, как они не правы. Давайте сначала пойдем на лесопилку и закажем кресты». Клиент скажет: «Минуточку. Вы уж слишком преувеличиваете», - что будет правдой, потому что мы с самого начала пытались к этому прийти.

Я обнаружил, что если я становлюсь более серьезным, чем они, дохожу до такого уровня, до которого они сами не дошли бы, есть очень большой шанс, что они уже встают на путь изменений. Иногда, погрузив человека в гипнотический транс, вы можете заставить его взглянуть на проблему с точки зрения другого человека. Иногда это происходит на-много легче.

Конечно, многое зависит от того, как сильно человек застрял в своей проблеме. Многие люди принимают наркотики много лет. Причем, например, торазин и халафин - это наркотики, которые имеют период полураспада в 6 месяцев. Т.е. после приема они в течение полугода остаются в организме. И ведь наркотики не избавляют от проблем, они лишь создают иллюзию избавления. Именно поэтому их называют поддерживающими наркотиками.

Я стараюсь избавить их от наркотиков, а они говорят, что я хочу толкнуть их через край. Правда в том, что я не собираюсь их толкать, я собираюсь их крепко схватить и прыгнуть туда вместе с ними. И я добиваюсь в этих случаях успеха больше, чем другие. Хотя сейчас я, наверное, не стал бы делать некоторые вещи, которые делал в молодости. У меня просто энергии не хватит. Пусть этим займутся мои ученики. А нам можно отдохнуть. Нам же не надо делать вид, что мы собираемся распять каждого, кто считает себя Иисусом на кресте.

ОФ:

Но это весело.

РБ:

Наверное, ты прав. Каждому надо хоть раз сделать что-то подобное.

Я рассмеялся. Ричард улыбнулся.

РБ:

Это намного лучше, чем шаблонный пример: «Я слышал, что вы когда-то были плотником». Это оказывает намного более сильное влияние. Даже удар. Когда ситуация наносит удар, это полезно. Я часто переводил людей в измененные состояния сознания и создавал условия для удара.

Я намного больше знал о том, как привязать человека к кресту и разжечь под ним костер, когда был моложе. Но отношение к проблеме осталось. Очень важно создать такое эмоциональное состояние, когда я могу привлечь внимание людей к самым важным вещам в жизни - к самой жизни. Это я и буду делать. Многие «нормальные» люди живут своей жизнью. Но окружающие могут не обращать на них внимания, считая их жизни слишком простыми и неважными. Например, иметь семью - это очень важно. Хотя многие считают это обычным явлением.

Юмор - это самый лучший катализатор чувств и хорошего настроения. Смех - это лучшая терапия. Это все знают. Об этом все говорят, но мало кто этому следует. Всем известно, что смех и

веселье помогают учиться более результативно и эффективно. А теперь вопрос: как часто вы слышали смех в классе в любой школе?

Везде установлены правила, которые запрещают смех и веселье во время обучения, несмотря на то, что это помогает учиться более эффективно. Вот почему на моих семинарах, когда я учу людей, они всегда смеются и очень весело и с пользой проводят время. Они лучше запоминают и обучение более эффективно в этом случае. Вы можете себе представить группу играющих детей, которые не смеются? Представьте серьезного и погруженного в раздумье малыша, который играет с машинкой, ни разу не улыбнувшись. Они тогда ничему не научатся.

ОФ:

Учитывая все это, как мы сами можем выработать умение смотреть на вещи с юмором? Находить в проблеме смешное и смеяться над ситуацией, глядя на нее с другого ракурса? И как мы можем научить этому других?

РБ:

Прочти книгу Фрэнка Фарелли «Провокативная терапия». Это всегда будет полезно. Касательно комедиантов, например, очень часто бывает, что у них в жизни вообще нет чувства юмора. Прежде чем найти принцессу, приходится перецеловать тонну лягушек. И так во всем. Вы можете прослушать сотни юмористов, и только один из них окажется действительно человеком с чувством юмора. Они не будут смешными все время, и ожидать от них этого бессмысленно. И вы должны уметь распознать разницу между тем, что смешно, и тем, что не смешно, а не разницу между тем, что должно быть смешно, а что не смешно.

Многие люди не могут обрести чувство юмора, потому что они не «светятся». Они не смотрят на вещи и на ситуации с той точки зрения, которая помогает понять, какие это глупые и смешные ситуации. Они не могут выработать такую точку зрения. Не могут взглянуть с перспективы смеха. Они спрашивают себя: «Нравлюсь ли я людям?» и «Что в этом смешного?». Один парень из Индии спросил меня на семинаре: «Доктор Бэндлер, я изучал работы Гре-гори Бэйтсона и все время спрашиваю себя, нахожусь ли я в

комплиментарной или в мета-комплиментарной позиции. А вам, похоже, это не важно». Я ответил: «Да. Совсем не важно. Находишься ли ты сейчас в мета-комплиментарной позиции?». Он ответил: «В данный момент нет». На что я сказал: «Вот именно. И я не спрашиваю, знаем ли мы это с тобой. Но если ты задаешь вопрос, то должен получить на него ответ».

«Я только спрашиваю: весело ли нам? - сказал я. - Так что не спрашивай меня завтра, будешь ли ты в мета-комплиментарной позиции или нет. Спроси: весело ли тебе?» На следующий день он улыбался, смеялся и получал огромное удовольствие от семинара. Хотя накануне он сидел очень серьезно и ни разу не улыбнулся, будучи погруженным в свои мысли. Выбор за вами - «осветить» человека или нет.

Общаясь с Ричардом, я замечал, как он блистательно использует мощь и силу юмора во время своих семинаров. И в этом он достиг вершин мастерства. Если кто-нибудь сможет изучить, как он проливает свет на любую ситуацию, он сможет научиться делать это сам. Я начал изучать творчество самых лучших юмористов, таких, как Рикки Гирвис, Билли Коннелли, Эдди Иззард и Билл Хикс. Я обнаружил, что все они могут взять любую ситуацию и найти в ней много смешного. Я начал задаваться вопросом: «Как же они это делают?». То, что я обнаружил, я назвал «фильтром смеха».

«Иногда люди говорят: «Когда-нибудь вы оглянетесь назад на эту ситуацию и рассмеетесь». Я их спрашиваю: «Зачем ждать?»

Ричард Бэндлер.

Фильтр смеха требует практики взгляда на проблемную ситуацию с точки зрения юмориста. Вам придется вообразить смешной диалог или смешной вариант ситуации по поводу конкретной проблемы в вашей жизни. Иногда потребуется глобально преувеличить или преуменьшить ситуацию, например, посмотрев на нее с точки зрения животного, представив себя самого со стороны в проблемном состоянии или просто громко озвучив свои мысли по поводу проблемы, чтобы понять, насколько в действительности это смешно выглядит.

Мощь юмора поможет вам справиться с любыми проблемами. Жизнь станет намного проще и веселей. Юмор имеет встроенную функцию

разработки гибкости и новых точек зрения. Шутки часто смешны тем, что слова могут иметь больше одного значения. В юморе много неоднозначностей. Потому что слова могут иметь разные значения. Например, «необычный побег». Это может быть необычный побег заключенных или необычный побег на растении.

Точно так же юмор может придавать одним и тем же ситуациям различные значения. Очень многие воспринимают жизнь слишком серьезно. Но очень важно научиться смеяться над разными событиями в жизни. Кроме того, мы всегда все делаем лучше, если мы в радостном, веселом настроении. И юмор - это очень важный инструмент в приобретении личной свободы.

Ричард помог мне обрести ценные инсайты по поводу личной свободы. После нашей с ним беседы я снова спустился в метро. Народу было намного меньше, и я сидел, раздумывая над его ответами на мои вопросы. Изменения доступны каждому. Истинными ключами к изменениям и к свободе являются наши убеждения, наше отношение, наши цели (их понимание и формулирование целей и направлений), наши моменты просветления и пограничные точки. Ключом также является обучение восприятию мира по-разному и открытие огромной силы и мощи юмора.



Ричард со своим внуком Джейсоном.

Я решил, что во время нашей следующей встречи я спрошу его о насущных проблемах и как применять к ним то, что я уже знаю. Проблемы

людей могут быть решены изменениями в людях. Но не всегда понятно, как можно научить людей меняться. Эти секреты я надеюсь открыть в следующий раз. Я осмотрелся по сторонам и улыбнулся некоторым каменным лицам. Я надеялся, что скоро появится книга, которая поможет людям чаще улыбаться и получать от жизни больше удовольствия. Скоро они смогут стать свободными.

Упражнение на фильтр смеха.

Выберите какую-либо из своих насущных проблем и пропустите ее через фильтр смеха, как предлагается ниже.

Запишите вашу проблему дословно и посмотрите, не вызывает ли написанное у вас смех.

Как бы юморист из стэндап комедии описал бы в своей сценке вашу проблему?

Как можно преувеличить элементы проблемы?

Как можно посмотреть на проблему с совершенно другой точки зрения, например, глазами животного или инопланетянина (вспомните фильм «Чужие»)?

Как можно описать вашу проблему мимикой?

Подготовьте небольшую юмористическую сценку о вашей проблеме с учетом вышеприведенных рекомендаций. Делайте это регулярно.

Случайные главы 3: Транс для Изменения Вашей жизни.

Как-то, будучи в Мексике, я сидел и читал книгу моего хорошего друга Гейба Гурреро «Глубокая Трансформация». Книга была напечатана на испанском языке, и я не все понимал, но был поглощен чтением, стараясь разобраться в написанном как можно лучше. Некоторые фразы на испанском, сходные с английским, дали мне немного информации с начала книги. Я словно погрузился в глубокий транс. Потрясающе интересный опыт - читая слова, значения которых пока не понятны, постепенно начинать понимать их, понимать содержание книги. Гейб застал меня за этим занятием и улыбнулся.

Мы частенько практиковали гипноз друг на друге, погружая друг друга в измененные состояния сознания. Мы со смехом замечали, как погружаем друг друга в транс даже во время обычных разговоров. Он иногда вставлял в разговор фразы на испанском, и я не отставал от него с древнеирландским. И поскольку мы оба с огромным уважением относились к Ричарду, мы научились у него очень многим речевым паттернам. Мы также изучали гипнотические техники у человека, которого по праву считают лучшим гипнотизером в мире. Жена Гейба, Барбара, тоже была высоко профессиональна в этом вопросе. Она помогала мне с изучением испанского, и во время этих уроков я часто погружался в транс.

Мексика - это страна трансa. Потрясающие цвета и рисунки погружают в транс. Как-то у Ричарда на кухне я заметил очень оригинальные картины и узоры, которые ему привезли в подарок из Мексики. Когда же я сам оказался в этой стране, то я понял всю ее красоту и гипнотизм. Мексиканские шаманы очень много экспериментировали и работали с измененными состояниями сознания. И как это ни удивительно, я обнаружил много общего между Мексикой и моей родной Ирландией. Люди и там и там неторопливы, очень духовны.

Однако погода крайне резко отличалась. Я подумал о своем партнере по тренингам Брайане, который остался в Ирландии, где наверняка шел дождь. Я отправился на небольшую пробежку вдоль прекрасного пляжа в

Пуэрто Валарто. Мне в голову пришла мысль, что где бы я ни путешествовал - по Европе, Индии, Америке или Мексике - у людей возникают сходные проблемы. И у моих клиентов из разных стран возникали схожие или одинаковые проблемы, независимо от их национальности и культуры.

В Ирландии часто по выходным мы с Брайаном проводили семинар «Улучшение жизни». В начале этого семинара мы просили участников записать свои проблемы или вопросы, на которые они хотели бы получить ответы в течение двух дней семинара. Мы часто использовали двойное наведение во время семинаров. Для этого мы регулярно устраивали небольшие перерывы, во время которых мы говорили с Брайаном одновременно, но с полной синхронностью. Люди удивлялись, как это у нас получается говорить вместе, не перебивая друг друга. Одной из причин нашей сработанности является то, что мы с Брайаном - очень хорошие друзья. Мы так давно и хорошо знали друг друга, что с легкостью могли закончить любое предложение друг друга. И таким образом у нас хорошо получается работать в паре, что помогает нам добиваться успехов в гипнозе и в наведении транса. К тому же подобные действия сходны с музыкальными выступлениями.

Песни часто вводят людей в измененное состояние. Я однажды наблюдал, как мои друзья Карл и Бен репетировали вместе. Бен играл на ударных, а Карл - на саксофоне. Они не пытались переиграть друг друга. И чем более креативным становилось выступление, тем глубже шло погружение в транс. То же самое я наблюдал и у Лайонела, музыканта и друга Гейба. Я раньше прослушал его диск «Закрытые глаза». Каждая его мелодия без слов погружала меня в транс. Я учился гипнозу по лекциям и записям работ Пола МакКенны, и потом мне посчастливилось общаться с ним один на один. Я заметил, что ритм и тон голоса очень важны для глубокого расслабления людей. Я долго практиковался в наведении транса вместе со своим другом Томасом, пока мы не достигли с ним больших успехов. Мы постоянно экспериментировали, до какой глубины транса мы можем пойти. Каких результатов добиться.

Я хотел включить транс в эту книгу, как хороший пример того, что помогает объяснить процесс изменений. И несмотря на то, что это всего лишь слова на бумаге, ваше бессознательное воспримет их, как будто вы погружались в глубокий транс.

Одной из причин большого количества проблем у людей является то, что они не тратят достаточно времени на приятные ощущения и на

перемещение этих ощущений по телу. В трансе люди обычно расслаблены и спокойны. Их дыхание легко. Ваше тело расслабленно, вам комфортно, и вы можете создавать все более интересные и полезные зрительные образы. Многие люди осознают, что происходит вокруг них, но им все равно легко расслабиться и прислушаться к каждому слову. Это состояние похоже на состояние перед погружением в сон, когда вы расслаблены и ваш разум путешествует чрез разнообразные фантазии и идеи.

Я рекомендую вам прочитать то, что написано ниже, медленно, в 4 раза медленнее, чем вы обычно читаете... потому что состояние транса приходит, когда вы замедляетесь и наслаждаетесь ситуацией.

Вы сейчас, вероятно, сидите... ваше внимание обращено на то, о чем мы с вами разговариваем... и как только слова одно за другим начинают достигать вашего сознания... вы начинаете понимать... что вы готовы учиться многим новым вещам... которые уже начали происходить ...чтобы помочь вам измениться. Ваше бессознательное ...знает, что есть много способов изменений... которые вы ищете. Много возможностей. Здесь и сейчас... вы можете заметить... что как только вы начинаете думать о том... что вы хотите... вы начинаете видеть все это в позитивном и определенном свете. Вы представите то, что вы сможете увидеть... услышать... почувствовать... когда вы достигнете всего этого. Вы представите, что произойдет в результате... и что из всего этого... вы сможете контролировать.

Когда вы расслабитесь еще больше... вы почувствуете прекрасные ощущения... которые будут связаны с возможностями... вы будете очарованы разными перспективами... вы поймете и почувствуете изменения... и сможете заметить, что вы позволяете всем частям вашего тела ...и вашего разума... расслабиться... в то время как вы разрешаете себе провести определенные изменения... уверенные изменения... вы можете отпустить свои убеждения об изменениях... которые были у вас раньше... и осознать эти изменения... и понять, что вы просто учитесь... чувствовать себя комфортно... ощутить прекрасное чувство внутреннего покоя... и с этого момента вы сможете позволить себе неповторимо прекрасные ощущения, которые проникают внутрь вас... помогая вам чувствовать себя просто прекрасно ...вы обнаружите, как

легко ...вы можете изменять ваши ощущения и отношение... ко всему тому, что раньше вызывало у вас неприятные чувства.

И теперь вместо них... вы можете обнаружить, что вы испытываете только приятные чувства... ощущения, которые побуждают вас ...ощущения, которые мотивируют вас... вы можете посмотреть на все эти вещи с совершенно другой точки зрения... вы можете заметить, как вы учитесь смотреть на ситуации с разнообразных точек зрения и развить... внутри себя... возможность относиться ко всему с юмором... так, чтобы в будущем... когда вы столкнетесь с проблемами, которые больше вас не беспокоят... вы увидели себя смотрящим на проблемы с разных точек зрения... с разных перспектив... с великолепным чувством юмора... которое позволит вам легко смеяться надо всем... что вас беспокоило раньше.

И вы насладитесь прекрасным моментом... который позволит вам понять многие вещи по-другому... и подвигнет вас к действиям... которые необходимы, чтобы повернуть и изменить вашу жизнь. Вы узнали уже многое... что будет для вас полезным... что вы сможете кардинально использовать... для улучшения вашей жизни... и как только вы примените все эти навыки... вы будете приятно удивлены... как быстро и легко... проходят изменения... и остаются с вами навсегда.

Теперь вы можете не спеша вернуться назад и почувствовать легкость и просветление, почувствовать себя действительно прекрасно.

Чем больше я об этом думаю, тем больше я склоняюсь к тому, что изменения должны проходить бессознательно и затем осознанно охраняться. Вероятно, поэтому мы с Брайаном замечаем такие быстрые и эффективные изменения у участников наших семинаров. Мы постоянно работаем парой и погружаем нашу аудиторию в транс для достижения больших эффектов.

Гейб выбрал хорошее название для своей книги - «Глубокая Трансформация». Хотя я не понимал содержания полностью, я был уверен, что его книга прекрасно помогает людям изменяться. Я улыбнулся ему, и он улыбнулся в ответ, словно понимая мои мысли и соглашаясь с ними. И я подумал о самых больших профессионалах гипноза и трансовых

изменений, которых я знал и с кем имел честь вместе работать. Это Ричард Бэндлер, Пол МакКенна, Джон Ла Валь, Гейб, Брайан. Они все великие мастера своего дела.

Часть 4.

Разрывая цепи себя самого.

Коктейль из Себя Самого.

Через несколько месяцев после последней встречи с Ричардом мы снова увиделись с ним в Эдинбурге. Мы пересеклись в конференц-зале в конце однодневного семинара по NHR. Ричард смог уделить мне немного времени, когда все остальные ушли, и мы разместились за столиком в углу.

Со времени нашей последней встречи с Ричардом я многое сделал. Я обнаружил, что стал добиваться лучших результатов в работе с клиентами, и в своей жизни я совершил некоторые удачные изменения. Я решил, что в этот раз я спрошу Ричарда о том, как помочь людям освободиться от своих собственных цепей. От цепей самих себя. Я воспринимаю все эти проблемы как проблемы с самим собой. Это вопросы, связанные с заниженной самооценкой, депрессией, стрессом, страхом, перфекционизмом, проблемами с питанием, проблемами с деньгами и здоровьем. Несмотря на то что у меня были ответы на эти вопросы, я с удовольствием бы узнал много нового и уникального из опыта Ричарда.

Сегодня утром на семинаре Ричард обучал слушателей, как изменять свои чувства по отношению к чему-либо путем переживания ощущений в своем теле и перемещением их в другом направлении. Несмотря на простоту, эффект метода поражал. Мне было очень интересно, в каком направлении двинется наша беседа с Ричардом.

Я помнил, что концепция «самого себя» - это психологическая концепция. Многие проблемы возникают от психологического понимания самого себя. Если же просто смотреть на проблему, то мы приходим к простым вариантам - хорошо или плохо себя чувствуем. Я хотел обсудить этот вопрос с Ричардом. И как это связано с химией мозга.

Ваши мысли влияют на ваши чувства, которые в свою очередь влияют на химические процессы в мозге. Т.е. мысли влияют на химические процессы в мозге и в теле. В то же время эти химические процессы влияют на ваши мысли и чувства. И поскольку ваши действия основаны на том, как вы думаете и что вы чувствуете, крайне важно получить контроль над своими мыслями и чувствами. Как только вы получите этот контроль, вы сможете влиять на химические процессы в мозге. Ведь разум и тело - части одной кибернетической системы.

Мозг состоит из миллионов нейронов (клеток мозга). Каждый раз, когда вы думаете или что-то делаете, вы создаете разнообразные связи между нейронами. Это вызывает высвобождение определенных химических субстанций в мозге, которые и создают чувства и ощущения. Эти субстанции называются нейропептидами, или нейротрансмиттерами. Они влияют на связи между нейронами. Т.е. ваши мысли, чувства и химические процессы в мозге взаимосвязаны друг с другом. И если химические процессы в мозге идут хорошо, то намного легче становится думать и чувствовать себя более продуктивно. Это помогает вам решить многие проблемы в жизни.

Я положил диктофон на стол и достал блокнот. Я был готов к началу разговора.

Обманы Психологии.

«То, во что вы не верите, так же важно, как и то, что вы делаете»

Ричард Бэндлер.

В психологии есть своя польза. Как психолог, я изучил многие вещи, имеющие определенную ценность в этой области. Я также столкнулся со многими разочарованиями в области психологии. Концепция «самого себя» была одной из самых важных тем психологии со времени ее появления на большой сцене в 19-м веке. Но, к сожалению, методы, которые использовались для изучения этого потрясающего вопроса, как правило, создавали больше проблем, чем предлагали решений.

Ведь, по большей части, психология изучает разум и поведение. Ее цель - это понять, «почему» мы думаем, как думаем и как ведем себя. Многие психолога принесли очень большую пользу с помощью этих бесценных исследований. Но, по моему мнению, этого совершенно недостаточно.

Я не раз наблюдал, как мои клиенты менялись кардинально и быстро с помощью того, чему я их научил. Я не раз видел, как после одной сессии они полностью меняли свое отношение к жизни. Я наблюдал, как за несколько минут люди избавлялись от фобий. Я постоянно поддерживаю контакты со своими клиентами, чтобы убедиться, что изменения носят постоянный характер.

Большая ошибка психологии заключается в попытке классифицировать людей как «невротиков» разного типа. Еще большая ошибка состоит в том, что изменения длятся очень недолго и не могут быть постоянными. Также опасна ложь, что можно применять техники работы с клиентами, только если они, клиенты, клинически исследованы в больницах.

Эти обман, потому что ваши открытия в области психологии могут доказать или опровергнуть пользу и эффективность техники, идеи или теории независимо от того, что вы хотите доказать. Я даже читал исследования, что иногда ожидание в очереди к терапевту помогает быстрее, чем работа самого терапевта.

Самые лучшие и эффективные психологи - это те, кто открыт к новым идеям и с готовностью их применяет и исследует. Поэтому они помогают людям меняться наиболее эффективно. Я бы также хотел, чтобы люди понимали сами себя более глубоко.

Мы являемся пленниками «самих себя». Мы сами запираем себя в ограничениях нашего разума. Эти ограничения включают в себя наши убеждения, мысли и чувства. И чтобы прояснить все, мы бы хотели, чтобы вы пришли к следующему пониманию: то, что вы считаете истинным, таковым не является. Но то, чем это является, - весело, позитивно и полезно.

Освобождение от цепей самого себя означает понимание того, как вы заковываете себя в эти цепи с помощью своих мыслей, убеждений и чувств, и открытие того, как можно их изменить, чтобы освободить себя. Это значит понять, как вы погружаете себя в депрессию, самосожаление и страх. Это означает узнать, как вы сами приводите себя к разочарованию в желании, чтобы все было идеально, и как вы создаете ощущения опасности, никчемности и понижаете свою самооценку.

Люди часто представляют себя в очень плохом состоянии и поэтому создают неприятные внутренние образы, приводящие к анорексии, булимии или низкой самооценке. На нас оказывает влияние страх, паника или беспокойство. Мы можем испытывать стресс или быть утомленными жизнью. Освободиться от цепей самих себя - значит узнать секреты здоровья, хорошего настроения и любви к себе.

Мы освобождаемся от этих цепей, когда можем создать притягательный образ самого себя и начать ощущать себя в порядке. Мы свободны, когда мы здоровы, когда больше зарабатываем, когда больше времени уделяем тому, что нам нравится. Мы свободны, когда мы радуемся сами себе и тому факту, что наша жизнь постоянно улучшается. Мы свободны, когда мы в согласии с самим собой, и когда мы мыслим позитивно, полезно, и когда наши убеждения помогают нам наиболее эффективно.

Как мы уже говорили, наши мысли и убеждения представляют собой следующее. Мы представляем наши убеждения и наши мысли в виде образов, звуков и ощущений. Например, если мы верим во что-то, убеждены в чем-то, то мы создадим образ этого, как правило, что-то себе скажем с определенной интонацией, и где-то в нашем теле у нас появится ощущение уверенности.

Когда у меня был момент просветления на лодке, вокруг которой бушевали волны, я вспомнил о своих последних днях на Фиджи. Пожалуй, самые счастливые люди из всех, кого я встречал, жили на острове Баунти на Фиджи. Я быстро подружился с местными жителями. Я находился с ними в раппорте. Они приветствовали друг друга и обнимались, как в Ирландии. С самого начала они похлопывали меня по плечу, и я поступал так же. Они всегда были веселыми и дружелюбными.

Во время общения с ними я заметил, что они придерживаются совершенно другого взгляда на жизнь, по сравнению с привычным мне. Они не погружались в печаль. Они не фокусировались на том, как все плохо. Они не тратили время на то, чтобы понять, почему им плохо на душе и что бы это означало. Если им было плохо, они все равно продолжали жить привычной жизнью. И все свое внимание они уделяли настоящему.

Они напоминали мне некоторых моих приятелей по футбольной команде дома. У них были очень здоровые взгляды на жизнь, и поэтому я не смог не поговорить с ними об этом. Дэйв и Джейсон. Их отношение к жизни было очень простым: несмотря на ум, они не пытались проникнуть в глубь вещей. Общаясь с ними, я понял, что их отношение к жизни очень похоже на отношение, продемонстрированное фиджийцами, с которыми я подружился на острове Баунти. Это была фокусировка на настоящем и будущем, а не на комплексе негативных эмоций, что абсолютно бессмысленно. Память о радостных событиях в прошлом, память, которую можно было вызвать в любой момент. Вот так вот просто. Жизнь почти всегда намного проще, чем мы ее себе представляем. Когда же мы начинаем усложнять вещи, мы начинаем создавать проблемы.

Вспоминая множество моих клиентов с проблемами страха, депрессии, беспокойства, одиночества, я прихожу к выводу, что во многом причиной этих проблем была сама психология. Чем больше ярлыков изобретается, чем больше категорий людей вводится, тем больше у них появляется проблем. Словно психология сама создает множество проблем. Чем больше названий для состояний, чем больше критериев для категоризации, чем больше книг, подобных «ДиС 4» («Диагностика и статистика», в которой представлены полные списки категорий диагностики и психологических проблем), тем больше появляется поводов и возможностей, чтобы запутаться. Это и есть основные обманы психологии, потому что, веря в них и пользуясь ими как источниками для изучения самих себя, мы можем создать для себя больше проблем, чем есть на самом деле.

Многие «эксперты» в психологии, психиатрии, консультировании и терапии не принимают идею, что изменения могут быть быстрыми. Они уверены, что изменения должны быть болезненными, сложными и долгими, потому что они должны содержать в себе полное понимание всего. Пришло время опровергнуть эту ложь и принять возможность быстрых, легких, безболезненных и постоянных изменений. Они возможны намного быстрее и легче, чем мы можем себе представить.

Одним из первых шагов к тому, чтобы сделать себя более счастливым и внести в свою жизнь улучшения, будет изучение и отвержение всех этих обманов психологии. Это поможет начать изменения с чистого листа, без всяких ярлыков и категорий.

И я решил начать с фокусировки на полезном ярлыке. Я начал разговор с Ричардом с определения понятия счастья.

ОФ:

Итак, Ричард, как бы ты мог определить счастье?

РБ:

Счастье - это кинестетическое ощущение. Это душевное и неосознанное состояние. Оно не требует никаких усилий. Это нечто, во что вы просто погружаетесь. Вам не нужно усилий, чтобы опуститься в теплую ванну. Если вода слишком горячая, вы выпрыгиваете. Если слишком холодная, вы испытываете дискомфорт. Если же температура верна, то вы просто погружаетесь и наслаждаетесь. Для меня подобное состояние - это состояние счастья. Это плавание в ваших собственных кинестетических ощущениях - не обязательно расслабленных или возбужденных, не важно, как эти состояния сменяют друг друга. Важно то, что вам с ними комфортно.

Учитывая это, я затронул вопрос о том, как можно начать жить более счастливо.

ОФ:

Так как можно стать более счастливым по отношению к самому себе и к окружающим?

РБ:

Практика. Практика. Практика. Люди тратят слишком много времени на то, чтобы стать несчастными. Надо остановиться и начать чувствовать себя хорошо. Начать надо с того, чтобы усиливать свои приятные ощущения и гонять их по своему телу, чтобы они не улетучились в никуда. Вам нужно сообразить, как связать приятные ощущения с вещами, которые улучшают вашу жизнь.

Просто посмотрите на своих детей и внуков и почувствуйте себя прекрасно. Знаете старинную фразу о том, что надо остановиться и понюхать розы? Вы можете не любить розы, но вы должны иметь что-то в жизни, что вы любите, что вас интересует. Люди частенько живут в одном измерении. Я знал человека, который постоянно сидел в своем гараже и вырезал маленькие деревянные фигурки. Это было его хобби. Он занимался этим 30 лет. Со временем его друзья умерли. Он тоже умер. Умер у себя в гараже, в одиночестве, зато в окружении огромного количества деревянных фигурок. И что самое страшное - его нашли только через 2 недели после смерти, и то, что появился сильный запах. Я не уверен, что он был доволен жизнью. Он не умел заводить друзей, не умел общаться с людьми. Если он не покидал свой гараж, то он и не мог научиться этому.

Иногда надо просто попытаться. Я часто запикивал страдающих фобией в шкаф и спрашивал: «Вы боитесь, если дверцы шкафа открыты?». Они отвечали: «Это значит, я не совсем в шкафу». Тогда я спрашивал: «Каким должен быть шкаф, чтобы вы начали бояться? Если он достаточно велик, то вы боитесь самого шкафа или того, что в нем?» У меня был среди клиентов один страдающий клаустрофобией, которому и эта комната была бы мала. Он вырос в огромном доме с нормальными родителями, но его комната была размером со шкаф. Даже закрывая глаза, он испытывал страх, зная, что находится в маленьком помещении. Я довел его до состояния, когда размер помещения перестал иметь значение. Я спросил его: «Это действительно важно? Вы же сами все равно занимаете определенное место?»

Ричард говорил о способах изменения своего мышления, о способах мышления, которые помогут чувствовать себя хорошо.

НЛП и другие идеи Ричарда показывают, как можно этого достичь. Если вы плохо себя чувствуете, то обратите внимание на образы, которые вы создаете, на то, как вы говорите внутри себя, на свои ощущения. Сделайте образы меньше и отодвиньте их далеко от себя. Сделайте их черно- белыми, расплывчатыми, мутными и просто уберите их потом вообще. Измените интонацию вашего внутреннего голоса или голоса в вашей голове. Пусть он звучит, как писк Микки Мауса, или, наоборот, звучит соблазнительно и сексуально. Отметьте, по какому направлению в вашем теле перемещаются ощущения, и заставьте их двигаться в полностью противоположном направлении.

Когда вы запустите это процесс, вы отметите, что уже не чувствуете себя плохо. Это работает быстро и мощно. Иногда вы можете замечать, что ваш внутренний голос продолжает говорить и пытается заставить вас почувствовать себя плохо. В этом случае вам просто надо снова и снова повторить одну простую мантру. Я изучал мантры в Непале и в Индии у больших знатоков. Однако в процессе работы с клиентами я выяснил, что самая действенная мантра - это та, которой несколько лет назад научил меня Ричард. Он сказал мне, что когда я начинаю разговаривать с собой нересурсным голосом и пытаюсь заставить чувствовать себя плохо по какому-либо поводу, надо повторить простую мантру: «ЗАТКНИСЬ. ЗАТКНИСЬ».

Для многих моих клиентов эта мантра оказалась настоящим открытием и очень полезным инструментом, помогающим думать более позитивно. Иногда, повторив ее несколько раз, вы можете сказать себе: «Это просто смешно. Это не сработает». И очень важно, чтобы именно в этот момент начать повторять эту мантру: «ЗАТКНИСЬ. ЗАТКНИСЬ».

Экспериментируя с этим, я придумал несколько новых мантр, которые прекрасно зарекомендовали себя при работе с разными проблемами. Для тех, кто слишком много беспокоится, я предложил такую мантру: «НУ И ЧТО? НУ И ЧТО?» Причем произносить ее нужно с интонацией типа «кому какое дело?». Я называю их метамантрами. Они прекрасно помогают навести порядок в голове.

Как только ваши мысли начнут освобождаться от этих вредных загрязнений разума, очень важно заменить старые способы мышления новыми, более полезными и позитивными. Ричард часто спрашивает: «Когда у вас больше не будет этой проблемы, что вы будете делать со всем свободным временем?». Новые мыслительные шаблоны должны сопровождаться позитивными образами вас и вашей жизни, разговором с

собой в более ресурсной манере и приятным голосом, созданием мощных и эффективных позитивных ощущений, которые помогут вам жить более успешно.

Иногда достаточно просто оценить то, где вы находитесь. Я вспомнил, как я стоял на полуразрушенной автобусной остановке в Пуне, в Индии. Был вечер, и все вокруг было заполнено жутким запахом мусора и гнили. Я ждал автобуса, готовясь начать свое 16-тичасовое путешествие в Бангалор. Стоя на остановке со всем своим багажом, я стал обращать внимание на окружающих меня людей. Остановка находилась в 10 футах от скопления палаток, каждая из которых была меньше моей кухни. Я был шокирован, когда понял, что в каждой палатке живут как минимум двое родителей с несколькими детьми.

Пока я смотрел на палатки и на их обитателей, спешащих по своим делам, я заметил мальчика не старше 4-5-ти лет. Он играл в пыли у палатки. Малыш собирал небольшие камушки и переносил их с места на место. Он явно получал удовольствие от этого занятия. Ребенок был очень худым и одет только в грязные шорты. Наблюдая за ним, я не мог припомнить никого, кто занимался бы чем-то с таким упоением. Я наблюдал за мальчиком полчаса, пока не подошел автобус, и все это время радостная улыбка не сходила с его лица. Ни игровой приставки, ни телевизора, ни компьютера - только грязь и камни. И я поразился, на что могут быть способны люди. Только с помощью скудного окружения и своей фантазии мальчик создал свой собственный удивительный мир.

Все люди, с которыми я общался и которые довольны своей жизнью, предпочитают мыслить простыми и эффективными методами. Я вспомнил свой разговор с Дэйвом из футбольной команды о его отношении к ошибкам, совершенным им на работе. Он объяснил: «Когда я совершаю ошибку, я совершаю ошибку. Я просто говорю себе, что в следующий раз нужно приложить больше усилий или сделать по-другому. Вы не можете сделать больше того, что можете. И нет никакого смысла в том, чтобы переживать по этому или по другому поводу. Если кто-то меня раздражает или делает что-то, чтобы мне досадить, я просто говорю себе: «Вот засранец!» - и забываю об этом. Нет смысла копаться в том, что вас раздражает. Жизнь слишком коротка».

Я не мог бы сказать лучше. Потому и не сказал.

Большой Плохой Мир. Синдром «Бедный я».

Она вошла ко мне в офис, опустив голову. Ей было около сорока, и она была прекрасно одета. После слабого рукопожатия она без сил опустилась в кресло. Я начал как обычно.

ОФ:

Итак, чем я могу вам помочь?

Она тяжело вздохнула. Я вспомнил последний разговор с ней по телефону. Она позвонила, чтобы договориться о консультации. Я знал о ней три вещи. Во-первых, она побывала у дюжины психологов, психиатров, гипнотерапевтов, консультантов и практиков НЛП. По ее словам, никто не смог ей помочь. Во-вторых, я знал, что она была «полярным ответчиком». Это означало: что бы вы ни сказали, она не соглашалась. Не важно, о чем шла речь,- она всегда была не согласна. В-третьих, она была самой лучшей иллюстрацией того, что я называю синдромом «бедный я», когда люди только и делают, что ноют о том, как ужасна их жизнь. Зная все это, я понял, как с ней работать. Я не планировал заходить очень далеко, но перспектива была интересной.

Она ответила на мой вопрос болезненным стоном.

Мартина:

Я не знаю, может ли мне кто-нибудь помочь. Моя жизнь просто ужасна.

Я согласился.

ОФ:

Я не удивлен.

Немного опешив, она продолжила.

Мартина:

Дело в том, что меня все ненавидят.

И снова я согласился.

ОФ:

Не могу их в этом винить.

Несмотря на это, она продолжила.

Мартина:

Видите ли, я совершенно ничтожна. Я некрасива и непривлекательна. Меня никто никогда не захочет.

Я опять согласился и радостно добавил.

ОФ:

Именно так.

Она посмотрела на меня с отвращением, но продолжила. После десяти минут подобного общения в ее голосе стало появляться все больше злости и раздражения. Я же продолжал с готовностью соглашаться со всем негативом, о котором она говорила.

Наконец, она посмотрела на меня со злостью в глазах.

Мартина:

Вот видите. Я даже рассказать никому не могу о своих проблемах. Вы унижаете меня, как и все остальные. Об меня вытирают ноги, как о дорожку у дома.

Я до сих пор удивляюсь, как я набрался смелости сделать это, но я поднялся, подошел к ней и вытер подошву своей туфли о ее кремового цвета брюки. Она посмотрела на меня с ужасом. Через несколько минут она начала на меня кричать и оскорблять меня. Она обругала меня всеми известными грязными словами и сказала, что докажет мне, как я неправ.

ОФ:

Мне вас жаль, моя дорогая.

Я произнес родительским тоном.

ОФ:

Я боюсь, что не смогу вам помочь, потому что вам невозможно помочь. И никто вам не поможет. Ничто и никто не изменит ситуацию. И ничто вам не поможет. Вы старая, страшная, толстая, надоедливая, скучная и ленивая особа, которая всегда со всеми и обо всем спорит.

Я повторил более или менее все, что она сказала за предшествовавшие 25 минут.

ОФ:

Более того, вы перепробовали все, но ничто не помогло. Вы останетесь навсегда со своей проблемой.

Она снова выругалась на меня и сказала, как она собирается изменить свою жизнь.

Мартина:

Вы просто омерзительны. Вы просто позор. Я вам докажу. Да как вы посмели?! Вы не имеете права! Я вам докажу, что вы совершенно не правы. Вы омерзительны и ничтожны!

Она собиралась заткнуть меня. Она сказала, что я еще пожалею о том, что я ей наговорил. С этими словами через 30 минут после начала сеанса она выбежала из моего офиса в ярости. Мое сердце забилося быстрее, и я понял, что же получилось в итоге.

Через три месяца я получил письмо на четырех с половиной страницах, написанное от руки. Оно начиналось словами: «Дорогой Мистер Фицпатрик!» Я читал его и искренне смеялся над всеми оскорблениями этой женщины в письме. Она методично ругала меня, шаг за шагом рассказывая, какие перемены она внесла в свою жизнь. Она написала, как познакомилась с приятным мужчиной, как обрела новых друзей, сменила работу, переехала в другой район. Она писала о том, как великолепно все у нее в жизни. Она закончила свое обвинительное письмо следующим: «Как я вам и говорила, моя жизнь полностью изменилась. И вы были не правы, говоря все эти гадости обо мне.

Сейчас у меня все прекрасно. И вы ошиблись во всем. Ну и как вам от сознания своей неправоты? Сейчас не просто все складывается хорошо - я управляю всем в моей жизни».

Когда я дочитал письмо, я понял, что оставалось сделать для нее еще одну вещь. Я ответил письмом в одну строчку: «Ага, и как надолго вас хватит?». Это означало, что если она хотела продолжать мне доказывать, что я ошибался, она должна была продолжать жить счастливо. Где-то через месяц я получил от нее еще одно письмо вместе с чеком за сеанс. В этот раз письмо было всего на страницу и начиналось словами: «Дорогой Оуэн!» Она написала, что наконец-то поняла, что я сделал. Она извинилась за свою грубость и объяснила, что совершить все эти изменения ее заставила злость на меня и желание доказать мне, что ошибался. Она все время думала об этом и говорила себе: «Я еще ему покажу!» Решительность заставила ее сделать все, что было нужно.

Мальчик, игравший в грязи с камушками, которого я видел в Индии, не испытывал жалости к себе. Большинство людей, которых я встречал в Индии, живя в нищете, не испытывали жалости к себе. Наоборот, это больше свойственно западным людям, вполне обеспеченным, которые приходят на прием полные жалости к самим себе и желанием, чтобы их пожалели. Они часами могут говорить о том, как ужасна их жизнь. Их достаточно тяжело сфокусировать на будущем, поскольку они все время возвращаются к прошлому. И в этом не всегда их вина. Они находят много пользы для себя, играя роль жертвы. Самосожаление может вызывать чувство любви к самому себе и иногда приносить некоторую пользу.

Отношение к жизни и миру с позиции «бедный я» ограничивает людей в возможности решения их проблем. Я расспросил Ричарда об этом и о его идеях, как помочь людям, постоянно жалеющим себя.

ОФ:

Как ты помогаешь людям, замкнувшимся в жалости к самим себе?

РБ:

Прежде чем начать жалеть себя, вам, во-первых, нужно понять, что значит «жалеть». Это достаточно сложный комплекс чувств. Затем нужно понять, когда это следует делать. Затем нужно создать набор внутренних образов, чтобы обвинить других людей в ваших проблемах. Это как блюзовая песня: «Она от меня ушла... Она забрала собаку... Затем у меня машина сломалась... Поэтому я поплыл вниз по течению».

И так продолжается, продолжается... Хотя в Индии, например, полно нищих, которые улыбаются, потому что им нет необходимости что-либо предпринимать, чтобы быть счастливыми. Люди полагают, что если произойдет одно или другое, то все станет прекрасно. Если все это произойдет, то они будут счастливы. Я знаю миллионеров, у которых есть все, но которые остаются несчастными, потому что, в их понимании, в мире нет ничего, что принесло бы им счастье и радость.

Вы должны знать, что нужно делать, и постоянно практиковаться в этом. И если вы не будете учиться быть счастливыми, то никакие события вам не помогут. Проблема многих людей в том, что они очень хорошо научились жалеть себя и достигли в этом больших успехов. Т.е. их надо заставить перестать практиковаться в жалости к себе и начать практиковаться быть счастливыми, и пока они это будут делать, совершенно не важно, что происходит в мире вокруг них.

Они могут получить миллиард долларов, самую прекрасную женщину в мире и не сходить с обложек журналов, но все равно пребывать в отчаянии и жалеть себя, потому что они просто не умеют чувствовать себя счастливыми. Люди часто думают: «Если бы у меня был миллиард долларов, я был бы счастлив». Если вы не можете быть счастливы с долларом, то как вы сможете быть счастливы с миллиардом? Это не сделает вас счастливым. Это делает вас одержимым.

Я знаю людей, зарабатывающих на жизнь лекциями и семинарами. Они не могут остановиться, потому что стали подобны наркоманам - они питаются обожанием слушающих их людей. Они не могут успокоиться и просто осесть, как я, посредине пустоты, в окружении коров и природы.

В этом-то и состоит большой секрет. Чтобы побороть самосожаление, надо всего лишь научиться чувствовать себя счастливым по любому малому поводу и без него и практиковаться в этом. Это фокусировка на двух направлениях. Во-первых, предпринять действия для улучшения своей жизни - вместо вопроса «почему я?» задать себе вопрос «а что я могу сделать?». Во-вторых, ценить то, что у вас есть, и наслаждаться этим. Если

вы зададите себе слишком высокую планку для счастья, то и достичь ее будет сложно.

Люди часто застревают в прошлом и перебирают обстоятельства прошлого. У меня был один клиент с подобными проблемами. Я сказал ему: «Измените свое прошлое». Он сказал, что не понял меня. Я повторил: «Измените свое прошлое». Он посмотрел на меня с непониманием и удивлением. Наконец, я прокричал: «Измените свое прошлое!» - и он крикнул в ответ: «Я не могу!» На это я сказал: «Тогда зачем вы живете в прошлом?». Он понял мою мысль.

Быть счастливым и создавать мощные позитивные состояния - это значит придерживаться следующих моментов.

- Создавать более позитивные образы, испытывать более приятные ощущения и более уважительно разговаривать с собой.
- Ценить великолепие жизни и настоящего момента и наслаждаться всем, чем вы занимаетесь постоянно и по полной программе.
- Ценить счастье от всего того, что есть в вашей жизни.
- Великолепно относиться к себе и чувствовать себя хорошо, потому что вы тот, кто вы есть.

Когда вы сможете это сделать, вы перестанете обвинять всех и все и сделаете вашу жизнь более счастливой.

Упражнение «Винить свою цель»

Запишите одну из ваших проблем в жизни и сразу же составьте подробный план действий для решения этой проблемы.

Какие ресурсы вам понадобятся?

Какая информация вам понадобится?

Какие связи и контакты вам будут нужны?

Что вы должны сделать, чтобы решить проблему?

Задайте себе вопрос: «Могу ли я изменить прошлое?». Если нет, то зачем жить в нем?

Свет мой, зеркальце, скажи. Проблемы с Искаженным Представлением о Себе.

Когда несколько лет назад я оказался в депрессии, я вспомнил одного своего друга. Когда я бывал у него, то замечал, что прежде чем выйти из дома, он всегда останавливался перед зеркалом и говорил себе: «Ты выглядишь чертовски сексуально». На меня это произвело большое впечатление. Я понял, что он поддерживает в себе эту уверенность и становится от этого счастливей. Я не был доволен собой. Но, борясь с депрессией, я начал перед зеркалом повторять нечто подобное. Я начал фокусироваться на хорошем отношении к себе.

Я заметил, что люди часто плохо думают о себе, о том, кем они являются. Вопросы самоуверенности, самоуважения, представления о себе - это проблемы, которые я помогал решить многим клиентам. И проблемы их возникали из этих вопросов. Я обсудил с Ричардом вопросы самоуважения.

ОФ:

Что ты думаешь о такой концепции, как самоуважение?

РБ:

Я полагаю, что это достаточно глупая концепция, потому что это вопрос отношения к самому себе. Обычно люди не очень любят неприятные эмоции, и они придумывают разные способы, чтобы чувствовать себя плохо. Они часто говорят: «Я плохо себя чувствую по отношению к себе». Я всегда спрашиваю их: «Для этого есть какая-то причина?» Они обычно отвечают: «Вы о чем?». Поэтому я говорю: «Есть ли какая-нибудь причина, почему вам следует чувствовать себя хорошо по отношению к себе? Вы сидите у меня в офисе, ноете и жалуетесь. В этом нет ничего хорошего. Вы этим занимаетесь все время?» Они всегда отвечают, что это не так, и я говорю: «А когда вы делаете что-то хорошее, вы себе нравитесь?». По мне, так вы всегда должны испытывать позитивные эмоции,

когда делаете что-то стоящее. Но многие вместо этого начинают гонять по себе негативные эмоции, превращая это в привычку.

У людей могут быть разные привычки. Например, привычка тереть мочку уха во время разговора. Такие люди, раз начав, не могут остановиться, потому что они не могут разорвать нейрологические связи, которые замыкаются в петлю для реализации этой привычки. Но для нейтрализации этого есть хорошие техники. НЛП и особенно NHR предлагают очень хорошие инструменты для этого. Инструменты, которые помогают изменить нейрологические связи таким образом, чтобы у них не было больше доступа к вредным привычкам. Но обязательно нужно заменить это привычное поведение на другое, более полезное.

Фокус тут в том, чтобы создать пустоту и наполнить ее чем-то полезным. Многие люди вообще не понимают, что значит быть счастливыми. Им просто не хватало для этого практики и опыта. Они просто не тратят достаточно времени, чтобы развивать ощущение счастья. Большую часть времени они проводят, развивая свои умения бояться, ощущать себя неполноценными и т.п. Им всего лишь нужно, проснувшись утром, почувствовать себя счастливыми без причины и стараться делать так чаще. И обязательно радоваться, когда происходит что-то приятное.

Мы очень многому можем научиться у «примитивных культур». Культур, не похожих на нашу. У многих примитивных культур нет таких удобств и таких прекрасных достижений науки и техники, как у нас. Но они очень высоко ставят ощущение радости и счастья, что они рассматривают как дар их богам. Я же считаю, что чувствовать себя счастливым - это право, которое дано каждому человеку при рождении, и для подобных эмоций не нужен повод. Вам нужно всего лишь узнать, как прогонять мысли через разум, чтобы создавать полезные и приятные ощущения.

Я понимал, что люди часто смотрят на себя с негативной стороны и поэтому плохо к себе относятся. Это означает, что они допускают неуважение к самим себе. Но это всего лишь их точка зрения, созданная неприятными ощущениями негативного состояния. Когда же вы поймете, что ваша самооценка никак не связана с тем, что вы из себя представляете, или с тем, насколько вы «хороший» человек, вы можете научиться

фокусироваться на создании приятных ощущений, вместо того чтобы искать «истинного» себя.

Поскольку мир не такой, каким вы его себе представляете, то ваша интерпретация мира основана на тех чувствах, которые вы в данный момент испытываете. То же самое касается ваших мыслей о себе самом. Когда вы фокусируетесь на по-настоящему приятных и хороших чувствах, вы можете оценить и узнать себя намного лучше, чем если вы будете копаться в себе, пребывая в плохом настроении.

Вы можете улучшать себе настроение, создавая в голове приятные образы и делая их большими, яркими и цветными. Вы можете разговаривать с собой с приятной интонацией. Вы можете заниматься любимым делом и доставлять радость другим. Ведь существует столько разных способов создать себе хорошее настроение, и чем чаще вы будете к ним прибегать, тем скорее ваше самоуважение будет увеличиваться. Низкая самооценка говорит лишь о том, что в данный конкретный момент времени вы плохо думаете о себе.

Также, когда люди чувствуют себя неуверенно, это не означает, что они таковыми являются. Они просто испытывают подобные чувства. Ричард поделился со мной прекрасными идеями о том, как помочь людям, испытывающим неуверенность.

ОФ:

Как ты помогаешь тем, кто ощущает неуверенность в себе?

РБ:

Я использую парадокс. Когда неуверенный в себе человек приходит на прием и заявляет: «Я не уверен насчет своего будущего», - я говорю: «А насчет того, что вы говорите, вы уверены?». Обычно отвечают, что уверены. Т.е. человек, терзаемый сомнениями, абсолютно в этом уверен, и вы указываете ему на это. Обычно это вызывает улыбку. Лишний пример пользы юмора.

Поэтому теперь им приходится двигаться дальше и задавать другие вопросы. Потому что, спросив «Что может пойти не так?», вы получаете ответ. Это то же самое, если вы спросите: «А что если я не прав по этому вопросу?». И вы сразу заметите, как интонация вопроса влияет на ваши ощущения. Это интонация вашего внутреннего голоса и образов, которые вы создаете вместе с этой

интонацией. Причем, я убежден, каждый может идти в нужном направлении.

Мне очень нравится, как Ричард использует парадоксы в работе с проблемами клиентов. Ведь если показать клиенту, что то, чего, по его мнению, он лишен в одной области, присутствует в другой, это может заставить его задуматься. Например, люди, которые убеждены, что они должны быть на что-то мотивированы... уже замотивированы на сидение дома и ничегонеделание. Нерешительные люди никогда не задумываются над нерешительностью. Они очень решительны в том, что они нерешительны.

Запомните, что вы не тот человек, каким вы себя представляете во всех модальностях. Вы тот, кем можете стать. Иногда вы становитесь лучше и показываете это себе и окружающим. Иногда нет. Вы должны понять, что абсолютно бесполезно сравнивать себя с другими людьми. Вы можете сравнить себя только с одним человеком - с самим собой. И сделать это вы можете, задав себе простой вопрос: «Насколько я сегодня лучше по сравнению со вчерашним днем?».

Реальность в том, что как только мы начнем задавать этот вопрос, жизнь станет лучше. Мы можем сравнивать наши ощущения только с нашими же ощущениями. Наши позитивные образы с нашими негативными и т.д. Когда мы поймем, что мы несовершенны и что мы уникальны, мы научимся сравнивать, насколько мы смогли улучшить себя по сравнению с собой в прошлом. Насколько наша жизнь стала счастливее по сравнению с нашей жизнью раньше.

Возможно, одними из самых серьезных проблем, связанных с нашим мнением о себе, являются такие нарушения питания, как анорексия и булимия. Я успешно применял полученные у Ричарда знания при работе с клиентами с этими проблемами, но все равно решил еще раз его расспросить об этом, поскольку у него наверняка было много интересного, что сказать.

ОФ:

Что ты можешь посоветовать при работе с людьми с нарушениями питания?

РБ:

Я достиг очень больших успехов в работе с такими клиентами. И особых проблем с ними не возникало. Как-то у меня был клиент в Лондоне, который постоянно метался между анорексией и булимией. Даме было немного за тридцать. Она посетила один из моих семинаров, и вся работа с ней заняла не больше 20 минут. Я решил сфокусироваться на самых простых вещах. Что вызывает подобные нарушения питания?

Это не обязательно должно быть нарушение питания. Это может быть любым нарушением. Это сверхпристрастие. Это навязчивая идея. Что же ее вызывает? Отсутствие в человеке порога. Точки «ИЛИ». Если такая точка есть, то, достигнув ее, человек делает выбор - «принять или не принять». Т.е. я возьму эту навязчивую идею и сделаю ее такой, что ощущения от нее в теле будут перемещаться по обратному направлению, и когда этот поворот будет совершен, то возникнет желание сделать нечто совершенно противоположное.

Я также немного использую гипноз, потому что в измененном состоянии сознания легче встроить одинаковые ощущения на то, что можно делать легко, и на то, к чему человек себя принуждает из-за навязчивой идеи. Как говорится, «принять или не принять». И в следующий раз при встрече с едой человек может легко «принять ее или не принять». Почему я использую такой подход? Если рассмотреть вопрос наркотиков, то намного полезней, если человек говорит: «Я могу их принять или нет», - чем если он говорит: «Я никогда не буду принимать наркотики». Первый вариант лучше, потому что он дает выбор. Он дает возможность правильного и хорошего выбора.

Нужно заставить людей совершать хороший выбор, который будет для них полезен. Иначе они могут прийти к варианту «ИЛИ - ИЛИ». Т.е. к варианту «Я могу или принять, или не принять», где наиболее полезным выбором для человека будет «не принять». Т.е. лучше предлагать для выбора только полезные варианты. Это и есть настоящая свобода. Прошло 6 месяцев, и у этой клиентки не возникало больше проблем. Стараться вытошнить еду - это не хороший выбор. К тому же организм не приспособлен к такой работе. Это вредит здоровью и приводит к серьезным заболеваниям.

Но многие идут на это, потому что постоянно плохо себя чувствуют и не любят себя. Любой доктор приведет вам множество объяснений, почему булимия опасна для здоровья.

Работая с клиентами с нарушением питания, я выделил у них две основные проблемы. Первая проблема - это навязчивая идея и соответствующее поведение. Вторая - им крайне не нравилось то, что они видели в зеркале. Они видели искаженную картину. Поэтому я решил спросить Ричарда о том, что он думает по поводу искажения реальности.

ОФ:

Почему эти люди часто видят себя в искаженном свете?

РБ:

В основном потому, что они находятся в очень глубоком измененном состоянии сознания из-за постоянного голода. Будучи в подобном измененном состоянии, они способны и на употребление лекарств. Они принимают огромное количество лекарств и наркотиков, чтобы подавить чувство голода. Они смотрят на себя в зеркало и все равно видят себя толстыми, но только потому, что привыкли себя такими видеть. Даже если они никогда толстыми и не были. Они так сильно себя в этом убедили, столько раз себе это сказали и столько раз это ощущали, что считают, что так и есть. Самое простое решение - это изменить связь ощущений и того, что они видят. Если человек голоден, сделать это несложно.

Есть вещи, которые мы вынуждены делать и которые мы можем не делать. Нужно остановиться и отметить, какие образы, какой внутренний диалог и ощущения заставляют вас считать, что вы вынуждены что-то сделать. И какие образы, разговоры и ощущения связаны с чувством, что вы можете «принять или не принять». Когда вы их отметите, вы можете начать с ними экспериментировать. Вы научитесь считать себя вынужденными делать те вещи, которые для вас полезны. Точно так же вы можете «принять или не принять» вредные привычки и шаблоны поведения.

Также очень важно осознать значимость измененных состояний сознания и учиться вызывать позитивные измененные состояния, когда вы думаете о себе позитивным образом и думаете о себе не так, как раньше.

Когда вы научитесь погружать себя в эти позитивные состояния, вам намного проще будет добиться положительных изменений.

Взгляд в зеркало - это не просто подтверждение. Если вы плохо выглядите, ваш мозг даст вам знать, что вы обманываете себя. Вопрос в том, чтобы ощущать себя так хорошо, как только возможно. Думать о себе хорошо, как только возможно. Быть хорошо настроенным в свой адрес означает говорить себе приятные вещи. Это означает заставить себя предпринять необходимые действия, чтобы чувствовать себя еще лучше.

Упражнение «Подсластить свое представление о себе»

Каким человеком вы хотите быть?

Каким человеком, на ваш взгляд, вы являетесь?

Что вам необходимо сделать, чтобы выработать качества такого человека, каким вы хотите быть?

Как вам наиболее полезно думать о самом себе, чтобы приблизить себя к тому человеку, каким вы хотите быть?

Как вы говорите о себе с самим собой?

Как с вами говорит ваш лучший друг?

Начните относиться к себе так, как к вам относится ваш лучший друг.

Уничтожая Машину Проблем.

Мы ехали на машине с клиентом. Он много лет не садился за руль и теперь ожидал приступов страха, но они не приходили. Я же знал, в чем секрет. Если пытаться перебороть приступы страха, они могут усилиться. Усиьте их еще больше, и они могут исчезнуть. Т.е. я побуждал своего клиента бояться еще сильнее. Чем больше он старался бояться, тем хуже это у него получалось. Приступов страха больше не было.

Во время изучения НЛП я не раз сталкивался с людьми, которые продолжали иметь кучу проблем, даже несмотря на то, что изучение НЛП должно было им помочь. Неприятное чувство по поводу неприятного чувства создавало немало проблем. Люди, страдающие от таких проблем, как страх, начинали испытывать страх уже при мысли о страхе. Т.е. мысли о самой проблеме только увеличивают проблему. Другими словами, основная проблема не в том, что есть проблема, а в том, что у вас есть проблема с проблемой.

Поэтому очень важно, чтобы люди дошли до порога, у которого им становится не важно, что у них есть проблема. Часто я использую юмор. У меня были клиенты, которые начинали смеяться при мыслях о своем заикании и переставали заикаться. Я всегда стараюсь помочь людям как можно меньше думать и беспокоиться о своей проблеме. Я решил обсудить с Ричардом этот феномен.

ОФ:

Ричард, я пришел к выводу, что очень частой проблемой является не сама проблема, а проблема, что проблема существует. У меня был клиент, изучавший НЛП, но пребывавший в депрессии, потому что был в депрессии. И, несмотря на навыки НЛП и на инструменты, которые могли бы помочь ему справиться со своей проблемой, у него ничего не получалось. Как ты работаешь с такими клиентами?

РБ:

Это просто метаглупость. Начнем с того, что он просто врал. У него не было никаких навыков, потому что он их не использовал. Это мое

определение навыка. Многие хотят докопаться до истины. Они говорят: «У меня столько знаний и навыков, но я не могу применить их к себе». На самом деле, у них нет этих навыков. Знаешь ведь, что большинство того, что я придумал в НЛП, я придумал, чтобы в первую очередь помочь себе самому.

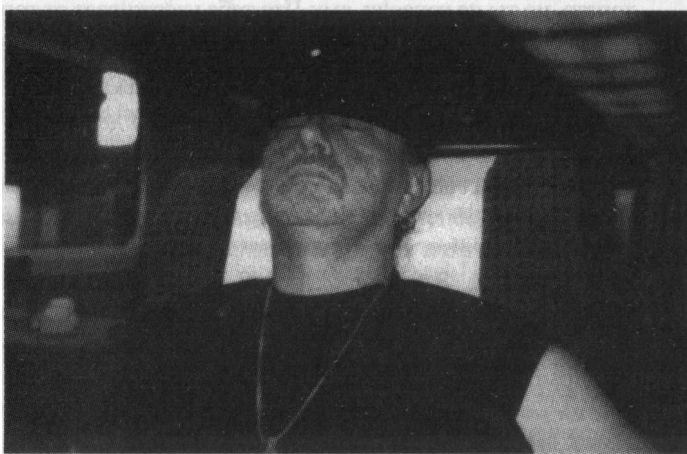
Бывает, что приходит клиент, а я не знаю, как ему помочь. Я могу тогда поискать других специалистов и порекомендовать их ему, но у меня практически нет техник, которые я использую на клиентах, предварительно не испытав их на себе. Это все равно что сказать: «У меня есть лопата, но я не могу выкопать яму». Я бы на такое ответил: «У тебя есть лопата, но ты не копаешь яму. Что тебя удерживает от того, чтобы начать копать? Мусор в твоей голове. Ты не мотивируешь себя на то, чтобы сделать нужное и забыть об этом».

Есть большая разница между добровольным действием и потаканием своим слабостям. Второе я не приемлю. Я не терплю это в себе и не потерплю этого у клиентов. Я слышался подобного бреда в огромных количествах. Многие больше десяти лет ходят к терапевтам и продолжают ныть и стонать. Я не слушаю их. Я велю им заткнуться и обращаюсь к более важным вещам, таким, как: что вы хотите? Что вы делаете для этого? Если вы перестанете делать то, что делаете, и начнете делать что-то более полезное, что-то такое, что работает, вы достигнете своей цели. Точка. И никакие извинения, отмазки и оправдания тут не помогут.

Некоторые психологи уверены, что если вы поняли вашу проблему, то она сама собой исчезнет. Это просто бред и некомпетентность. Многие люди прекрасно понимают и осознают свои проблемы, но лучше им от этого не становится. Но что действительно важно понять - это то, что вы не делаете. И если вы заторможены и немотивированны, то что бы вы ни делали, это отразится в вашем теле. Т.е. первое, что вы должны сделать, - это нечто противоположное тому, что вы делаете. Вам нужно прогнать ваши ощущения по новому направлению. Вам нужно создать другие, новые зрительные образы, чтобы ощутить все по-другому. Если вы будете думать по-другому и по-другому с собой разговаривать, то и чувствовать себя вы будете по-другому.

Одна из потрясающих способностей человека - это его податливость. И на протяжении 35 лет, пока ко мне присылали клиентов с диагнозом «неизлечим», я легко добивался успеха, потому что следовал этому принципу. Я просто обращал внимание на то, что они не делают, и на то, что они делают, заставлял их остановиться и начать делать что-то полезное. Мы не говорим о гигантском разнообразии. Мы говорим о том, что люди создают внутренние образы, говорят с собой. Создаваемые ими образы находятся или в определенном месте, или на определенном расстоянии. Голос говорит с определенной интонацией и скоростью.

Люди, страдающие бессонницей, не могут заснуть, потому что разговаривают сами с собой. Они говорят: «Я никогда не смогу уснуть», - и т.п. Заставь их говорить медленнее, добавь несколько зевков - и они уже спят. Неплохо добавить немного «гипноза». Потому что еще одна вещь, заставляющая их использовать вредные поведенческие шаблоны, - это то, что они возвращаются в одно и то же состояние сознания, вызывающее эти шаблоны. Одно и то же нытье вызывает одно и то же состояние - «я не могу этого сделать» и т.д. Если же вы переведете людей в совершенно другие состояния - и не важно, возбуждение это или расслабление - сам факт того, что это другое состояние, запустит другое поведение.



Ричард в другом мире.

Очень полезно осознать, что если вы не используете некий навык, то у вас его просто нет. У вас есть только те навыки, которые вы используете, а если не используете, то и навыка нет. Много лет назад, когда я разрешил себе согласиться с тем, что у меня есть неприятные эмоции, и сфокусировался на применении нужных навыков, мне сразу стало лучше. И я обнаружил, что больше не пребываю в проблемных состояниях.

Иногда я понимал, что эти навыки затрагивают лишь верхушку проблемы, а мне нужно было разобраться с проблемой более глубоко. Поэтому я стал записывать все, что связано с проблемой, все, что я делал, и все, что мне еще надо было сделать. Как только я начал делать это постоянно, я почувствовал себя намного комфортней и уверенней в использовании всех навыков, какие у меня есть.

Иногда клиенты или участники тренинга, пробуя сделать упражнение, впадают в панику, если у них что-то не получается.

Они начинают терзать себя древнейшими вопросами: «Что, если я неправильно понял? Что, если я не смогу это сделать в реальном мире?» Эти вопросы вызваны тем, что клиенты пытаются избежать разочарования в глазах того, с кем они делают упражнение. Но они не понимают, что эти техники работают всегда, и все, что им нужно, - это практика, и все у них успешно получится. Им надо отказаться от настроя на тяжелую работу, а просто получать удовольствие без причины. Таким способом научиться намного проще.

Нет ничего хорошего в том, чтобы быть Идеальным.

Я давно обратил внимание на то, что мы, как общество, слишком стремимся к совершенству и отвергаем многие хорошие выборы. Поскольку новый мир несет в себе улучшенные возможности контроля над вещами, некоторые начинают пытаться контролировать все и сравнивать себя с образами совершенства в себе. Этот вопрос стал следующим в моей беседе с Ричардом.

ОФ:

Как ты работаешь с людьми, которые постоянно сравнивают себя с идеальными образами самих себя?

РБ:

Я начну с того, что не соглашусь с тем, что это идеальные образы. В их идеальном образе нет слабинки. Идеальный образ должен показать некоторые несовершенства. Идеальный образ кого-то - это образ того, кто не создает идеальных образов и не старается следовать им. Вам не обязательно стремиться к образу вас счастливого. Вы просто можете им быть.

Для тех, кто создает идеальный образ себя самого, я меняю этот образ. Все очень просто. Если они не меняют образ, то я пару-тройку раз хлопаю их и предлагаю им сменить образ. Они либо так и делают, либо я усугубляю ситуацию. Ко мне приходили люди, которые говорили, что убьют себя, если не получат эту работу, или не завоюют эту девушку, или потому что их жизнь не идет по их плану. Я им говорю: «Вам не надо этого делать. Я сделаю это за вас прямо сейчас». Я достаю большой нож и направляюсь к ним. Они отскакивают с криком: «Подождите!». Я же продолжаю подходить: «И чего же мне ждать?». Тогда они говорят: «Но ведь может же быть другой выход». Я отвечаю: «Так начните его представлять прямо сейчас. Не тратьте мое время».

Вы всегда можете легко заметить тех, кто сравнивает на семинарах. Они обычно тянут руку и спрашивают, не является ли это тем же самым, что кто-то когда-то сказал. И они очень часто спрашивают: «Это то же самое?». Я отвечаю: «Нет». Они считают, что одинаковость - это хорошо. Я же считаю это скучным. И им нужно понять, что они никогда не получат того, что хотят получить, по их словам. Когда люди не стремятся к образу в поисках схожести, им надо избавиться от этого образа, а не заниматься самокритикой, не снижать самооценку и не тратить годы на терапевтов.

Очень часто причиной перфекционизма становится пережитое ранее разочарование, которое наложило глубокий отпечаток. Я не раз слышал, как «эксперты» советовали не давать людям ложных надежд, чтобы потом не наступило разочарование. Но, учитывая это, я всегда считал, что надежда всегда должна быть у человека. Он просто не должен настраивать себя на разочарование. Я спросил Ричарда об этом.

ОФ:

Что ты думаешь о надежде, ложной надежде и о разочарованиях?

РБ:

У меня есть другое название для ложной надежды - глупость. Ложная надежда - это просто глупость. Например, «я знаю, что когда-нибудь она вернется ко мне». Скорее всего, вернувшись, она потом снова уйдет, так что это не имеет значения. Но это простая глупость, а не надежда. Это нежелание принять ситуацию, и скорее всего, даже если

этот человек познакомится с другой девушкой, у него ничего хорошего не получится. Надо прежде всего что-то сделать с собой, чтобы создать отношения.

Я знал немало людей, питавших совершенно несбыточные надежды, которые потом испытывали разочарование. И, говоря о ложной надежде, большинство людей уже готовят и планируют свое разочарование. Они даже не думают о критериях того, что может сделать их счастливыми. Даже получив то, что хотят, они все равно будут несчастны.

Они видят недоступную девушку и мечтают завязать с ней отношения, абсолютно ничего о ней не зная. Она может быть последней стервой, но на расстоянии в 30 ярдов она выглядит потрясающе, и они считают ее девушкой своей мечты. Или, например, решив с ней познакомиться, они узнают, что она замужем и любит своего мужа, и они начинают испытывать разочарование. Вместо того чтобы просто познакомиться и, узнав о муже, сказать: «Она занята». Полезней это сказать и найти другую девушку, чем переживать.

Настоящая надежда - это понимание того, что все возможно, но не обязательно случится. Как только появляются мысли типа «Я должен познакомиться именно с этой девушкой», «Я должен получить именно эту работу», «У меня должно быть именно столько денег к Рождеству» - люди начинают сами себя настраивать на неудачу. Неудача обязательно случится, когда вы устанавливаете четкие правила и рамки для результата и не готовы принять другие. Но если вы застряли, вам надо не переживать, а расширять горизонты.

Если вам не удалось получить эту работу, то это лишь повод понять, что где-то есть еще более хорошая работа, и если вы расширите свои горизонты и свои возможности, то вы сможете заниматься большим количеством дел и больше зарабатывать, тратя на работу меньше времени. Но большинство людей начинают переживать: «Если я этого не получу, то я расстроюсь и начну переживать. И поэтому я никогда не получу того, что хочу». Это замкнутый круг. Но все это происходит из-за внутреннего диалога и внутренних образов, которые погружают их в разочарование и сейчас, и в будущем.

Если присмотреться, то вы найдете немало на редкость глупых людей, которые богаты, счастливы и имеют прекрасные отношения с другими людьми. Поэтому нет оправдания для людей, которые используют только часть мозга. Они не полностью используют свой мозг. Если они научатся направлять свой внутренний диалог в нужное русло с нужной интонацией, создавать позитивные внутренние образы и принимать полезные решения, начнут оглядываться по сторонам в поисках возможностей, для них не будет ничего недоступного в разумных пределах.

Перфекционизм связан с одержимостью навязчивыми внутренними образами. Люди создают образ, и если они ему не соответствуют, то начинают переживать. Хотя самое простое на свете - это изменить образ.

У меня была клиентка в Индии, которая хотела, чтобы все всегда было совершенно и идеально. Во время беседы со мной она поняла, что любое ее видение идеальной ситуации или события принесут ей разочарование, потому что она не рассматривала возможность каких-либо неожиданностей. Никаких отклонений от идеала. Парадокс совершенства в том, что люди должны быть гибкими и должны уметь улучшаться, чтобы быть совершенными. Если же человек негибкий, то он не может быть совершенным. Когда вы пытаетесь получить все именно таким, каким хотите, вы заранее настраиваете себя на разочарование, поскольку вы не принимаете возможность изменений.

Все, что нужно сделать, - это создать образ желаемого и представить, что вы можете сделать, если результат будет отличаться от желаемого. Вам нужен не только результат, но и свобода радоваться независимо оттого, что вы получили. Вы должны научиться принимать вещи, которые вы не можете изменить, менять вещи, которые вы можете изменить, и обрести мудрость понимать разницу между ними, как говорится в Библии.

Если вы заранее понимаете, что вы не получите того, что хотите, вы можете просто порадоваться тому, как много вы уже умеете, и разрешить себе быть гибкими. Вы также должны уметь радоваться опыту, который вы получили, ведь именно он и делает жизнь по-настоящему интересной.

Работая с этой дамой, я научил ее осознавать образы, которые она создает. Она создавала образы того, каким что-то «должно быть». Я научил ее понимать, что реальность может быть иной и может отличаться от этого образа. Сначала она научилась создавать образы разных вариантов развития событий и сравнивать их с самым плохим из возможных вариантов. Когда она смогла создать эти образы в новом контексте, она начала не только ценить свой жизненный опыт, приобретенный на пути к цели, но и не фокусироваться исключительно на том, что плохо. В конце концов неопределенность стала ее радовать.

Наверное, самым поразительным из ответов Ричарда была эта простая вещь.

«Если присмотреться, то вы найдете немало на редкость глупых людей, которые богаты, счастливы и имеют прекрасные отношения с

другими людьми. Поэтому нет оправдания для людей, которые используют только часть мозга. Они не полностью используют свой мозг».

Это произвело на меня очень сильное впечатление. Это просто фантастическая точка зрения. И я понял, что вопрос свободы - это не вопрос того, насколько мы умны или опытны, это вопрос отношения, способов мышления и необходимости предпринять определенные действия, которые приведут нас к определенным результатам. Успех - это не наличие высокого интеллекта и умения. Это продукт определенных мыслительных и поведенческих стратегий.

Объявляя Войну Терроризму Мышления.

«Многие люди планируют неудачи. Они думают о том, что что-то может пойти не так, и упорствуют в этом».

Ричард Бэндлер.

11-е сентября - это день, который заставил мир содрогнуться. Тысячи людей погибли во время чудовищной атаки террористов. Но ведь в мире каждый день происходят трагедии большого и малого масштаба. Терроризм несет страх. Люди погибают. Но в наших головах мы сталкиваемся с другой формой терроризма, жертвами которого становимся мы сами. Каждый день мы запускаем негативные эмоции, которые действуют, как бомбы, рана наше представление о себе самом и наше настроение. Каждый день мы вырабатываем убеждения, которые заваливают нас стрессом и беспокойством. С каждым днем мы боимся все больше и больше.

Война с терроризмом подразумевает усилия многих стран для искоренения этого явления. Некоторые могут возразить, что любая война является терроризмом сама по себе. Я же хочу поговорить об объявлении войны терроризму другого типа - войны против терроризма мышления. Эта война предполагает искоренение неприятных ощущений и негатива в вашем разуме. Это война за прекращение тирании бесполезных шаблонов мышления, которая даст вам свободу владения своим разумом. Люди погибают также и от терроризма мышления. Страх, стресс, беспокойство очень пагубно сказываются на здоровье и на состоянии разума. Депрессия может вас убить.

Битвы, которые нужно выиграть в этой войне, - это битвы против страха, против печали, против стресса. И это потребует от вас проявления определенного отношения к этим врагам. Во-первых, надо понять, что они всегда являются врагами. И за этими факторами стоит немало эволюционных причин. Страх защищает нас от нанесения вреда здоровью. Депрессия помогает нам быть ближе к дому, когда нам это нужно. Стресс помогает нам осознать необходимость действий для защиты себя. Во-вторых, надо помнить о могуществе юмора при работе с этими

проблемами. Если мы можем над чем-то посмеяться, то нас это больше не пугает, не погружает в депрессию и не вызывает стресса. И, в-третьих, есть множество способов думать о страхе, печали и стрессе, и мы можем научиться менять наши мысли по их поводу.

Эти три битвы не сильно отличаются от остального в этой части. Многие люди считают, что это слишком глобальные проблемы, чтобы можно было избавиться от них, выполнив несколько упражнений. Вы обнаружите, что упражнения, предлагаемые вам в конце глав, если их полностью и правильно выполнять, подведут вас максимально близко к полному избавлению от этих проблем. Пожалуйста, выполните их с желанием и готовностью к изменениям, и вы почувствуете, что изменения в ваших ощущениях о себе, о своих проблемах будут огромными.

Когда клиенты приходят и говорят, что «они боятся, находятся в стрессе или в депрессии», я прошу их показать это мне. И это заставляет их понять, что речь идет о поведении, а не о чем-то неизбежном. Как только это становится понятно, люди начинают менять свое поведение. Упражнения в конце этих глав помогут вам совершить большие изменения в поведении, а также изменить ваш взгляд на жизнь.

Борьба со страхом.

Я посмотрел на толпу народа. Снаружи больше 30 градусов тепла по Цельсию. Это был один из важных моментов в моей жизни. 5 июля 2003г. должен состояться тренинг в Бангалоре в Индии. И вот я начал.

Уже через минуту я пригласил добровольца для демонстрации. Ричард говорил мне, что самый лучший способ завоевать доверие аудитории - это демонстрации. Я попросил вызваться кого-то, кто испытывает страх перед публичными выступлениями. Поднялось несколько рук, и я выбрал участника тренинга случайным образом. Он поднялся на сцену, дрожа как лист. Я развернул его спиной к аудитории и научил его, как изменять свои чувства по этому поводу.

Страх, боязнь - это одна из самых больших проблем в нашем обществе. И секрет в борьбе со страхом - это научиться изменять ощущения в своем теле. Когда я заговорил об этом с Ричардом в Эдинбурге, он рассказал, как он помогает людям преодолевать страх.

ОФ:

Как ты помогаешь людям преодолевать страх?

РБ:

Я начинаю с неврологии. Я нахожу определенные ощущения, места в теле, где они возникают, узнаю, как они проходят по телу. Затем я заставляю их измениться и пройти обратным путем. Иногда я включаю торжественную музыку, чтобы клиенты поняли глупость страха. И, как ни странно это звучит, очень часто этого оказывается вполне достаточно.

Я испробовал подход Ричарда и нашел его очень полезным и эффективным при работе с проблемами страха у клиента. Именно эту технику я использовал на демонстрации. Я помог приглашенному на сцену представить, как он меняет ощущения в своем теле и посылает их в обратном направлении. Когда он это проделал, то почувствовал себя более расслабленным и даже обрел возможность говорить со сцены. Я отправил его на место, надеясь, что его страх к нему больше не вернется.

Для меня обычно не составляло проблемы, чтобы помочь людям со страхами и фобиями. Всегда было несложно заставить людей представить, как их переживания и ощущения двигаются в обратном направлении. Приступы паники - это немного другой вопрос. И, несмотря на мои успехи в этой области, мне было любопытно, что думает Ричард по поводу работы с клиентами, подверженными другому виду страха, вызванного беспокойством.

ОФ:

А что насчет приступов паники и приступов страха?

РБ:

Приступы страха - это немного другая ситуация. Вы легко можете помочь человеку с фобией, но приступы страха имеют тенденцию повторяться, поэтому тут потребуются несколько иное измененное состояние сознания. Вам нужно перевести людей с подобной проблемой в другое состояние сознания. В такое, в котором они спокойны и расслаблены. Я использовал гипноз и затем создавал очень мощные состояния покоя, а при наступлении приступа страха запускал покой, чтобы паника вызывала состояние покоя. Как ни парадоксально, но это работает, и я очень часто это проделывал.

Ричард также отметил, что страх часто обоснован. И очень важно для экологии, чтобы к причине страха мы относились с уважением, потому что это важный защитный механизм для здоровья и жизни.

РБ:

Я не люблю понятия бесстрашия. Некоторые вещи стоят того, чтобы их бояться. Например, полезно бояться спать с женой соседа. Я думаю, что вообще должно испытывать ужас от этого. Человек должен бояться потерять доверие родных и близких. Это те вещи, которых стоит бояться. Да и змей полезно бояться, особенно если вы в них не разбираетесь.

В Индии немало людей, которые растут, засыпая рядом с кобрами. Они все знают о кобрах. Им нет необходимости их бояться. Но если вы меня засунете в комнату, полную змей, то я приду в ужас и постараюсь как можно скорее убраться оттуда, потому что я ничего не знаю о змеях. Я вырос в городе, и у нас был только один тип змей - адвокаты. Это самые скучные клиенты, способные убить вас своим занудством и самолюбием.

Поэтому при работе со страхами и паникой очень важно понимать, какие позитивные намерения лежат за ними. Эти позитивные намерения не должны остаться без удовлетворения.

Страх - очень важный механизм для выживания. Иногда он очень полезен, а иногда нет. Люди боятся насмешек, отказов или неудач. Они боятся говорить с другими людьми. Подобные страхи основаны на неверной логике. Нет никакой причины бояться познакомиться, заговорить с незнакомыми людьми или выступить публично. Мы просто научились связывать страх с этими действиями и постоянно стимулируем его в подобных ситуациях снова и снова.

Когда вы сможете запускать ощущения в теле в обратном направлении и создавать другие состояния, вы узнаете, что можете чувствовать себя уверенными и любознательными в тех ситуациях, в которых раньше испытывали страх. И это не вопрос отваги или бесстрашия. Это вопрос изменения ваших связей и чувств по отношению к определенным вопросам и ситуациям.

Немного позже во время семинара я заметил человека, идущего по проходу к сцене. Я слегка забеспокоился, так как не знал, в чем дело. Человек поднялся на сцену и двинулся ко мне. Этот был тот человек, с

которым я проводил ранее демонстрацию. Он попросил дать ему микрофон. Застигнутый врасплох и не совсем зная, что предпринять, я протянул ему микрофон. Он начал благодарить меня и рассказывать аудитории, как он много лет страдал от боязни публичных выступлений и что теперь с этим покончено. Я улыбнулся и подумал, что такое возможно только в Индии.



Я и моя аудитория в Бангалоре в Индии.

Упражнения по преодолению страха.

1. Запуск страха в обратном направлении.

- Подумайте о нежелательном ощущении, которое у вас возникает.
- Заметьте, в каком направлении оно перемещается по вашему телу.
- Прочувствуйте это ощущение и представьте, что вы вынимает его из своего тела, переворачиваете и запускаете снова по телу в обратном направлении.
- Запускайте ощущение в обратном направлении быстрее и отметьте, что ваши ощущения перестают быть негативными.

2. Разрушитель паники.

- Когда вы в панике, постарайтесь испытывать ее еще сильнее. Постарайтесь бояться так, как только сможете. Секрет в том, что

как только вы попробуете это сделать, вы поймете, насколько это трудно.

3. Рефрейминг страха.

- Определите позитивное намерение, стоящее за вашим страхом. Обычно это желание защитить себя. Но защитить от чего? Когда вы это узнаете, подумайте, как вы можете реализовать это намерение другим способом. Без страха.

4. Быстрое лечение фобий.

- Представьте, что вы находитесь в кино и располагаетесь за проектором. Причем вы видите себя в зале смотрящим на себя на экране. Представьте идущий на экране фильм, в котором вы показаны во время испуга.

- Представьте, что фильм начинается до момента испуга и заканчивается после того, как вы справились с испугом.

- Представьте, что вы входите внутрь экрана, в сам фильм уже после того, как страх охватил вас. И затем полностью прокрутите фильм назад, к моменту до испуга. Причем не только изображение, но и звук, и ощущения - все проматывается назад.

- Просмотрите фильм таким образом несколько раз, постоянно увеличивая скорость просмотра.

- И теперь вам будет очень сложно испытать чувство страха так же.

Борьба с печалью.

Звонок по поводу суицида прозвучал в 15:30 во вторник. Многие люди спрашивали меня, не применял ли я такую же тактику, как с женщиной, которая упивалась жалостью к себе. Ответ отрицательный. Все клиенты уникальны. Пока звонивший плакал и кричал на другом конце трубки, я мало что контролировал. Он мог в любой момент повесить трубку. Я пока даже имени клиента не знал. Через некоторое время он сказал, что его зовут Мартин. Номер не определился. Поэтому мне оставалось лишь удерживать Мартина у телефона и заставлять его сосредоточиться.

Я позволил себе спровоцировать его. Нужно было вызвать у него состояние надежды и веры в меня. Только после этого я мог пригласить его

к себе на сеанс. Пока я с ним говорил, он продолжал всхлипывать, и становилось трудно разобрать его слова.

Мартин:

Это так болезненно. Таблетки не помогают. Врачи тоже не могут мне помочь. Никто меня не понимает. Мне нужен выход, и прямо сейчас. Я приму таблетки. Они говорят, что вы можете помочь. Это правда? Вы можете помочь?

У меня даже не было времени, чтобы выяснить, кто такие «они». Я мог пока только дать ему надежду, в которой он нуждался.

ОФ:

Да, я могу помочь и помогу. Послушай меня. Ты многое можешь изменить. Ты можешь полностью перевернуть свою жизнь. Я тебе это обещаю. Ты можешь. Это возможно. Я обещаю, что помогу тебе в этом.

Всеми фибрами души я пытался передать ему уверенность и внушить доверие ко мне. Я смог это сделать, потому что я был абсолютно уверен, что смогу помочь ему изменить его жизнь.

Мартин:

Но я не понимаю как. Все так запуталось.

ОФ:

Я не сомневаюсь, что тебе все кажется сейчас запутанным. Но я обещаю тебе, что вместе мы во всем разберемся. Я знаю, что ты сейчас испытываешь. Ты в агонии, словно нет никакого выхода. Никто не понимает, через что тебе пришлось пройти, Мартин, и никто не может тебя понять. Я не собираюсь претворяться, что полностью понимаю твои переживания, но я знаю эти чувства. Я тоже собирался когда-то покончить с собой. Я почти сделал это, но смог найти другой выход из ситуации. Позволь мне показать тебе этот выход.

Я рассказал ему, что он будет чувствовать, когда мы сможем решить его проблему и изменить все вокруг. Я нарисовал, какой будет его жизнь через год, после того как он сможет все изменить и жить счастливой

жизнью. Я описал это как можно более живо и красочно. После короткой паузы он спросил.

Мартин:

Оуэн, ты действительно думаешь, что это возможно?

ОФ:

Я знаю, что это возможно. Ты должен просто проявить решительность. Мы вместе сделаем все необходимое, но мне нужно, Мартин, чтобы ты выполнял мои указания.

Я поработал с Мартином, и вскоре он смог собраться и зажить счастливой жизнью. Он периодически звонит мне.

Борясь с печалью, я вспоминаю слова Ричарда о людях, которые постоянно жалеют себя, и о тех, кто стремится к совершенству. Подобных людей можно сравнить с теми, кто находится в депрессии. И это помогало мне помогать клиентам, которые приходили ко мне в поисках лучшей и более счастливой жизни.

Я считаю, что лучший способ борьбы с депрессией - это перевод состояния депрессии в состояние решительности. Если вы просто постараетесь заставить человека в депрессии почувствовать себя хорошо, это может быть очень сложно для него, и он может снова вернуться в состояние депрессии. Но если вы помогаете людям перейти от депрессии к решительности, они учатся справляться со многими проблемами, которые будут возникать у них на пути. Как женщина, которая хотела мне доказать, что я ошибался. Решительность добавляет людям сил, которые им необходимы. Многие люди в депрессии апатичны и ощущают никчемность и беспомощность. Если же добавить им энергии, они могут использовать ее, чтобы внести изменения в свою жизнь.

Но не менее важно, чтобы было чем заняться. Есть множество книг, которые помогут. Если их внимательно прочитать, то вы почувствуете это. Чем больше вы практикуетесь и упражняетесь, тем легче вашему разуму переключаться с негативных мыслей на позитивные, которые помогут вам чувствовать себя намного лучше. Физиология тоже очень важна, потому что то, как мы двигаемся, сидим, стоим, может усложнить выход из депрессии. Очень легко погрузиться в депрессию, когда плечи и голова опущены, вы тяжело вздыхаете.

Вы также можете заметить некоторые нарушения в мышлении. Людям в депрессии сложно быть не только оптимистами, но и реалистами. Мы уже говорили, что мы можем по-разному относиться к окружающему нас миру. Когда мы расстроены, мы видим мир в черном свете и считаем, что он такой и есть. Я заставил Мартина прекратить создавать негативные образы и плохо с собой разговаривать. Я заставил его осознать его ограничивающие убеждения и показал, как они нарушают его мышление.

Я спросил его, по каким признакам он определял, что с ним не все в порядке, что ему плохо. Я спросил его, как он понимал, что он глуп и непривлекателен. Я попросил его привести доказательства истинности его убеждений. Заставил его быть очень внимательным и конкретным и подробно описать все негативные мысли. И вскоре он понял, что его мысли были очень далеки от реальности.

Я поборол свою депрессию с помощью решительности. Я бросил вызов своим негативным мыслям и постоянно учил свой мозг думать более позитивно. И каждый может это сделать.

Упражнения по борьбе с печалью.

1. Используйте мета-мантры.

Постоянно используйте мантру «ЗАТКНИСЬ», когда начинаете себя мучить.

2. Измените интонацию вашего внутреннего голоса.

Измените тон вашего внутреннего голоса, чтобы он звучал смешно, как, например, у Микки Мауса, вместо того чтобы он звучал печально.

3. Фильтр смеха.

Используйте фильтр смеха, чтобы пропустить через него любой негатив, и выберите для этого самый смешной способ.

4. Измените ваши внутренние образы.

Уделяйте внимание тем образам, которые вы создаете, когда вы печальны, и делайте их меньше, отодвиньте от себя подальше и сделайте их блеклыми и неясными. Замените их счастливыми и радостными образами и сделайте их большими, яркими, цветными и живыми.

5. Физиология.

Обратите внимание на вашу физиологию. Измените ее, пока вы не окажетесь в состоянии счастья и не будете себя ощущать комфортно и хорошо. Расправьте плечи, поднимите голову, улыбнитесь. Делайте это всегда, когда вам нужно улучшить ваше внутреннее состояние.

6. Бросьте вызов вашим мыслям.

Запишите парочку ваших мыслей, когда вы в депрессии. Бросьте вызов каждому утверждению следующим образом.

- Откуда вы знаете, что это правда?
- Кто это сказал? Разве это факт, а не всего лишь чье-то мнение?
- Почему вы делаете вывод, что «А» вызывает «Б»?
- Почему вы говорите, что «А» - это то же самое, что и «Б»?
- В любом ли случае это верно?
- Что конкретно в данном случае вы имеете в виду?
- Будьте как можно более конкретными.

Ответьте на все эти вопросы и соответственно перепишите ваши утверждения. Вы легко обнаружите множество нелогичных и неверных аргументов в вашем внутреннем разговоре.

7. Больше упражняйтесь.

Упражнения помогают в выработке эндорфинов, влияющих на ощущение счастья. Свежий воздух очень полезен, потому что повышает энергию вашего тела. И вам уже труднее оставаться в депрессии.

Борьба со стрессом.

Стресс стал очень большой проблемой в современном мире.

Когда я был в Индии, я с удивлением обнаружил, что эта проблема так же актуальна для страны, которая славится своим мастерством медитации. Я вспомнил вопрос одного из участников тренинга касательно дорожного

гнева, и этот вопрос помог мне впоследствии взглянуть на многое с другой точки зрения.

Участник тренинга:

Как вы помогаете людям с дорожным гневом?

Я понял вопрос, но не заметил, кто его задал. Индийские имена очень не похожи на наши. В начале своего визита в Индию я смог запомнить более сокращенные имена трех своих знакомых - Ян, Ван, Дан. И еще даму по имени Саджани. Имена из более трех слогов, да еще индийские имена мне трудно запоминать. Наконец я увидел того, кто спросил, но имени его я все равно не мог произнести.

ОФ:

Во-первых, друзья, у вас тут нет такого понятия. Вы знаете, откуда я это знаю? Потому что я был в Пуне. Вы начинаете испытывать ярость - дорожный гнев, только попав в пробку. В Пуне же все совсем не так. Они там вообще не останавливаются. Это просто безумие. Все смешалось. И я не видел там ни одного светофора. Машины гудят постоянно, хотя не видно никаких правил движения. Невероятно! Я воспользовался услугами авторикши. Вам говорит о чем-нибудь фильм «Звездные войны»? Мы мчались вместе со всеми, и я до сих пор не понимаю, как мы ни разу не врезались. После того как я насчитал почти 70 возможных столкновений, я оставил это занятие. Это действительно сумасшествие. И никаких светофоров, никаких правил, когда останавливаться и трогаться. Главное - громче гудеть и быстрее ехать с надеждой на лучшее.

Я собирался посетить общину Ошо, и мне сказали, что я должен быть морально готов. Я подготовился. Поверьте мне. Пока я добирался до общины, я произнес больше молитв, чем Папа во время мессы. И самой главной была: «Господи, помоги мне добраться невероятным». Причем рикша был еще и одноглазым. Если вы считаете ужасный риск весельем, то я повеселился.

Всего лишь раз я увидел, что машины и рикши остановились, потому что на середину улицы вышла корова. Это было круто. Мне понравилось. Коровы просто ходят по улицам. И они словно

понимают, что их все пропустят. Они не боятся машин. Они словно испытывают водителей, говоря им: «Вы не можете меня задавить». Затем корова медленно ушла, и все рванулись с места.

Но у меня появилась мысль. В Пуне надо использовать коров как светофоры. Достаточно поставить несколько человек с коровами. Появление коровы на улице будет красным светом. Что вы думаете по этому поводу?

Они засмеялись.

ОФ:

А теперь вернемся к дорожному гневу. Прежде чем мы более детально поговорим об этом, может кто-нибудь привести мне пример схожей проблемы со схожими последствиями?

Еще один участник с непроизносимым именем привел свой пример.

Второй участник тренинга:

Как насчет ссор с женой?

Все снова рассмеялись. Я ответил моментально.

ОФ:

Я что, похож на Бога? Даже он не в состоянии решить эту проблему. Это все равно, что ответить, почему мужчины настолько глупы, стараясь помочь жене в решении проблем. Секрет прост - надо выслушать, а не помогать.

Мы часто испытываем чувство стресса из-за дорожного или семейного гнева. Иногда эти чувства могут нас переполнять и вести к злости или беспокойству. Очень важно научиться находить смешное в подобных ситуациях и выработать отношение, которое позволит вам расслабиться. В Индии на семинаре я учил присутствующих рассматривать стрессовые ситуации через фильтр смеха, чтобы они могли улыбнуться, когда в следующий раз окажутся в подобной ситуации.

И я расспросил Ричарда, в чем секрет помощи людям, которые излишне беспокоятся.

ОФ:

Как ты работаешь с беспокойством у клиентов?

РБ:

Сначала я даю им понять, что есть более стоящие темы для беспокойства. Я говорю им, что беспокойство приближает смерть, и привожу им пример того, по поводу чего можно беспокоиться. Обычно причина беспокойства кроется в создании бесконечных возможностей для неудач и неприятностей, которые могут произойти. Но если научиться этим управлять, то можно создать не меньше возможностей того, что надо делать сейчас (а не через год), создать механизм нетерпеливого ожидания позитива.

Я обратил внимание, что клиенты с проблемами беспокойства постоянно задают себе один и тот же вопрос: «Что если...?». Поэтому я предложил им приносить с собой на сеанс специальную «книгу беспокойств», в которую они должны записывать все свои беспокойства. Я предлагал им, чтобы каждый раз, записывая новый повод волнений, они отвечали себе на такой вопрос: «Что я могу сделать прямо сейчас для решения этой проблемы?». Если они могут что-то сделать, то надо произвести эти действия. Если нет, то просто оставить запись в книге. Каждый вечер они должны выделять 10 минут для просмотра своего списка. Затем нужно задать себе вопрос: «Что я теперь могу сделать по этому поводу?». Люди, которые использовали эту систему, добивались выдающихся результатов. И я продолжил эту тему в вопросах Ричарду.

ОФ:

А как насчет людей, которые испытывают стресс на работе?

Ричард ухмыльнулся.

РБ:

Я рекомендую людям работать без стресса. В этом случае результаты труда намного выше.

Мне пришлось переформулировать вопрос, потому что Ричард всегда внимательно слушает и воспринимает слова буквально. Я как-то спросил его: с кем бы из великих людей он хотел бы пообедать - с живыми или уже умершими? Он ответил, что его совсем не прельщает идея обеда с мертвецами.

Умение «слушать буквально» во многом помогает ему понимать, что же происходит в голове у клиентов. Люди обычно говорят вам все, что вам

нужно знать, используя язык тела и буквальное слово в речи. Учтя это, я переформулировал вопрос.

ОФ:

Как ты помогаешь людям справиться со стрессом?

РБ:

Проблема в том, что они уже привыкли находиться в стрессе. Я говорю: «Мадам, я понимаю, что вы достигли в этом больших успехов и уже находитесь в стрессе. У меня даже голова так быстро не начинает болеть, как вы начинаете испытывать стресс. Вы только посмотрите, что вы делаете. Посмотрите на свои морщины. Не просто такие заработать».

Тогда они научатся смеяться, вместо того чтобы испытывать стресс. Т.е. их надо поставить в условия парадокса, чтобы они научились смеяться над собой и над тем, что вызывает у них стресс.

Я всегда ввожу их в состояние, в котором они не могут перестать смеяться, и якорю это состояние. И когда они начинают снова серьезным тоном говорить о проблемах, я запускаю якорь на смех. Потом я говорю им: «А теперь попробуйте быть серьезными». Но они начинают смеяться. Я помещаю их в петлю, которая сжигает стресс. Вопрос не в том, чтобы учить людей, как выбраться из стресса, а в том, чтобы они вообще туда не попадали, делая сразу то, что нужно.

Люди слишком много думают. Люди думают о куче вещей, которые их расстраивают. Если у вас нет списка всего того, что вас расстраивает, тогда вы не получите в итоге того, чего желаете. Если же иметь список того, что вас радует, то вы можете прекрасно себя чувствовать, быть расслабленным и счастливым, быть занятым полезными делами, вместо того чтобы испытывать состояние стресса, страха. Вы можете быть любимым, тогда вы сможете провести шарик через лабиринт. Если же будет слишком много дырок, то он провалится.

ОФ:

Так что ты можешь предложить? Как людям больше расслабляться?

РБ:

Медитация приносит пользу. Транс полезен и создает ресурсные состояния. Чем больше времени вы испытываете приятные ощущениями, тем сложнее вам потом от них отказаться, и вы поймете, что расслабленность - это нормальное человеческое состояние. Проблема в том, что мы живем в мире крысиных бегов, когда не можем поймать такси, когда вынуждены следовать графику и когда слишком много идиотов работает в аэропортах. Очень сложно оставаться расслабленным, когда живешь среди множества неудобств, вызванных окружающим миром. Дайте себе больше времени, и вам не придется так сильно беспокоиться.

Многие курсы по стресс-менеджменту предлагают технологии визуализации и разных ритуалов для расслабления.

К сожалению, многие просто не могут найти время, чтобы этим заняться. Они выходят с семинаров с инструментами для избавления от стресса, но слишком напряжены, чтобы их использовать. Очень часто они беспокоятся, что используют их не в нужное время и не в нужном месте, что вызывает дополнительный стресс. Очень важно выработать отношение, которое позволит вам расслабляться в разных ситуациях.

Важно научиться думать о себе как о спокойном человеке, который делает свое дело. Важно научиться использовать фильтр смеха и смеяться над ситуациями, чтобы сделать источники стресса как можно более смешными. Важно научиться смотреть на вещи с разных точек зрения, чтобы понять, что вещи на самом деле не такие важные, как кажутся. Когда вы это освоите, вы будете меньше думать и больше делать, вы сможете более эффективно использовать свое время и больше ценить настоящий момент.

В дальнейшем вы узнаете, что секрет состоит в том, чтобы создать состояния спокойствия и юмора и сфокусировать его на состояниях, в которых вы постоянно пребываете. Если вы будете использовать первые состояния как фон для новых состояний, вы почувствуете больше комфорта, спокойствия, и к вам придет прекрасное чувство удовлетворенности тем моментом, в котором вы пребываете.

Упражнения по борьбе со стрессом.

1. Используйте мета-мантры.

Постоянно используйте мантры «ЗАТКНИСЬ», когда вы начинаете причинять себе боль, или «НУ И ЧТО?», когда вы беспокоитесь. Постоянно повторяйте их, особенно тогда, когда вы начинаете задавать вопрос «Что если...?»

2. Оставайтесь в настоящем.

Потратьте по несколько минут каждый день, чтобы заметить, где вы находитесь, и осознать все образы, звуки и ощущения, которые вас окружают. Делайте это 5-10 минут.

3. Рефрейминг стресса.

Определите позитивное намерение, лежащее за стрессом. Обычно оно существует, чтобы защитить вас. Но от чего? Как только вы это поймете, придумайте, как реализовать это намерение без стресса.

4. Релаксация - медитация.

Каждый день находите место, где вы можете отдохнуть и расслабиться в течение 5-15 минут. Закройте глаза, погрузитесь в приятные фантазии. Представьте себя совершенно расслабленным. Представьте ощущение того, что вам все удастся. Сделайте образы живыми и яркими как только можно. И наслаждайтесь расслаблением несколько минут. Главное: не слишком пытайтесь сделать все правильно. Фокусируйтесь только на том, насколько вы расслаблены, а не на том, получилось у вас или нет.

5. Фиксируйте планы.

Записывайте все, что вам нужно сделать по работе на следующий день, перед уходом домой. Записывайте и используйте записную книжку, чтобы иметь возможность не думать о том, что в данный момент неактуально.

6. Закрывайте вещи.

В конце рабочего дня снова включите и выключите компьютер. Откройте и закройте дверцы ящиков и шкафов. Ваш мозг

воспримет ваши действия как сигнал к тому, что все рабочие вопросы на сегодня закрыты. Запишите список дел на следующий день в том порядке, в каком вы планируете их сделать. Отметьте, если что-то осталось незаконченным, и перенесите это на следующий день.

7. Список беспокойств.

Заведите список беспокойств и носите его с собой. Как только вы начинаете о чем-то волноваться, подумайте, что вы можете с этим сделать прямо сейчас. Если вы можете что-то сделать, то сделайте это. Если нет, то внесите это в ваш список и потратьте каждый вечер 10 минут на то, чтобы просмотреть записи и просто сильно побеспокоиться в течение этих 10-ти минут.

8. Меняйте свои внутренние образы.

Обратите внимание на те образы, которые вы создаете, пребывая в стрессе, и уменьшите их, отдайте от себя, сделайте их блеклыми и мутными. Замените их более расслабляющими образами и сделайте новые образы большими, цветными, яркими и живыми.

9. Меняйте тон своего внутреннего голоса.

Измените стрессовую интонацию своего голоса на смехотворную, словно говорит Микки Маус.

10. Фильтр смеха.

Используйте фильтр смеха постоянно, чтобы посмотреть на стрессовую ситуацию со смешной стороны.

Освобождение Времени.

Я люблю детей. С ними намного веселей, чем со взрослыми. Иногда мне кажется, что у меня с ними много общего. Несколько лет назад я проводил тренинг по НЛП в Орландо. Как-то утром я сидел с 2-хлетней Ирен, дочерью моих друзей Холи и Дэйва. Я называл девочку Рени, мы играли с ней во множество игр. Она только начинала говорить. Время словно замедлялось, когда мы играли с ней. Дети в столь юном возрасте не имеют полного представления о времени. Они просто живут в настоящем. И в этом они обладают потрясающей свободой. Не просто потому, что они не несут пока никакой ответственности - они просто живут в настоящем и свободны от прошлого и будущего. В этом дети могут преподать нам прекрасный урок.

Один из величайших гениев современности, Эйнштейн, утверждал, что «время относительно». Но несмотря на это, мы редко эффективно распоряжаемся временем. Чем больше мы изобретаем устройств, которые позволяют нам экономить время, тем больше обязанностей мы на себя взваливаем и зря теряем время. Имея на вооружении компьютеры, телефоны, факсы и пр., мы все время стараемся делать что-то быстрее. Но наш мир словно ускоряется, и у нас становится все меньше времени, чтобы угнаться за ним.

В фантастической книге Ричарда «Время перемен» я прочитал, как он обучал людей по-другому относиться ко времени, погружая их в состояние, в котором время нарушено. Они получали возможность дольше наслаждаться прекрасными моментами жизни и сокращать время проживания неприятных событий. Это случается, когда люди входят в состояние, в котором получают возможность замедлять или ускорять время в прошлом. Также они получали возможность запускать это состояние по желанию.

Я заметил успех подобных техник на примере своей жизни, но все равно мне не хватало времени на все мои занятия. И я решил обсудить это с Ричардом.

ОФ:

Какие у тебя есть мысли по поводу тайм-менеджмента?

РБ:

Мне кажется, что многие люди неоправданно теряют время. С точки зрения управления собой во времени, мне кажется, менее полезно тратить время на беспокойство и плохое самочувствие и более полезно узнать, как работает ваш разум, чтобы быстрее принимать решения и быстрее действовать. Вы учитесь мотивировать себя, быстрее добиваться успехов. Просто поразительно, сколько времени люди теряют впустую!

Многие из моих клиентов проводят до 70% времени в создании ужасных внутренних образов, еще 15% они тратят на обдумывание и планирование того, что они никогда не будут делать, еще 14% - на жалобы по поводу того, что они не делают, и лишь 1% - и то не всегда - тратят время на дела. Для меня очень важно изменить это соотношение на противоположное. Наш разум - это удивительный инструмент, который может постоянно планировать и планировать. Но нам надо научиться еще и делать то, что мы запланировали.

Один из моих соседей, увидев на лугу лошадей, сказал: «Это очень несчастные лошади». Я попросил его объясниться. Он ответил: «Лошади счастливы, когда они чем-то заняты. Когда же они просто пасутся, то постоянно ищут пищу. Когда я работал на ферме, я заметил, что они с нетерпением ждут, чтобы им позволили заняться привычной им работой». Потом он добавил: «Теперь есть тракторы, и лошадям больше нечего делать. Они чувствуют себя брошенными и одинокими. Лошади скучают и начинают болеть».

С людьми происходит то же самое. Если они не занимаются тем, что приносит им радость, они начинают «копаться в себе». Они начинают создавать негативные образы, вести внутренний диалог, затем начинают ворчать на окружающих, на детей и родных. Когда я смотрю на поколение, выросшее после меня, я понимаю, что мы его ужасно напугали.

Когда я был молодой, то сообщение о бомбе, которая может всех нас убить, приводила к мысли: «Ну и что? Давайте займемся делом, пока

это не произошло». Но сейчас ситуация не такая. В основе ее лежит убеждение о том, что мир - ужасное и опасное место. Правительство и полиция следят за вами. Террористы следят за вами. На экранах сплошные фильмы с убийствами. Люди, добившиеся чего-то, переезжают, и в старых районах остаются торговцы наркотиками и пр.

Надо не просто поменять вещи местами, а нужно поместить в одинаковую окружающую среду удачливых и неудачливых людей. Нам надо собрать вместе представителей разных религий и заставить их вместе смеяться. Например, чем больше мусульман я встречал, тем лучше я к ним относился. А если доверить подобное правительству, то нас заставили бы всех их бояться. Я бы считал их всех маньяками и фанатиками, но чтобы оценивать людей, их надо узнать поближе. Чем больше мы путешествуем и чем более разных людей мы встречаем, тем меньше остается в нас страха и тем лучше становится жизнь. Страх - это глупость.

Тайм-менеджмент - это умение большую часть времени делать что-то максимально хорошо. Очень важно, чтобы время, которое вы проводите с семьей, было посвящено только семье. Работа не должна влиять на вашу личную жизнь. Проводя время с любимыми, вы не должны давать работе возможность украсть это время у вас. Т.е. время надо организовывать, надо расставлять приоритеты. Очень полезно составлять список ваших дел на день и сверяться с ним по утрам.

Также полезно оценить, сколько времени вы тратите на различные дела. Попробуйте пару дней записывать время, которые вы тратите на разные занятия. Это поможет вам осознать, куда же «уходит ваше время».

Самое важное в этом - понять, что мы не можем создать больше времени. Мы можем научиться более эффективно его использовать. Расстановка приоритетов по разным категориям поможет вам заниматься в данный момент наиболее важными делами. Иногда нужно делегировать какие-то дела или отказаться от некоторых занятий. Также важно сосредоточиться на том, что вы делаете все, что нужно, в наиболее подходящем для дел внутреннем состоянии. В этом вам поможет и умение следовать своему графику и плану, оставаясь гибким. В этом случае мы получим больше радости от жизни в настоящем времени, «здесь и сейчас». Возьмем в этом пример с детей.

Упражнения по изменению времени.

1. Организация.

Выделите себе день, когда вы сможете спокойно все спланировать.

Подготовьте план ваших встреч и активностей на основании имеющейся у вас информации. Время, которое вы в дальнейшем сэкономите, будет существенно. Возьмите себе в привычку делать это 1 раз в месяц, раз в три месяца, раз в полгода и раз в год.

2. Успевание.

Потратьте по паре часов в конце недели, чтобы закончить, что возможно, из несделанного.

3. Расстановка приоритетов.

Некоторые вещи - более срочные и важные, чем другие. Убедитесь, что вы грамотно расставили приоритеты.

4. Записная книжка.

Заведите записную книжку и все время носите ее с собой. Записывайте туда все, что связано с вашими запланированными активностями и с тем, что вам нужно сделать.

5. Контролируйте время.

Всегда имейте при себе часы и отмечайте в записной книжке продолжительность времени на то или иное дело в течение дня. Делайте это несколько дней, чтобы понять, куда «уходит» ваше время.

Искусство Финансовой Свободы.

Деньги считаются одной из самых важных вещей на свете. Даже в таких местах, как Индия или Тибет, где духовность ценится очень высоко, на улицах много нищих, которые просят милостыню. Деньги позволяют нам заниматься разными делами, путешествовать. Деньги дают нам свободу наслаждаться тем, что нам нравится, а иногда просто помогают выжить. Финансовая свобода означает возможность иметь столько денег, чтобы вы могли заниматься тем, чем хотите, и жить так, как вы хотите. Поскольку мы все разные, то и сумма необходимых нам денег тоже будет разной для разных людей.

Общаясь с очень богатыми людьми и прочитав много книг на тему богатства, я узнал массу интересного о способах зарабатывания денег. Мне также было очень интересно узнать точку зрения Ричарда на богатство, потому что он достиг огромных успехов в этом вопросе.

ОФ:

Как можно разбогатеть и получить финансовую свободу?

РБ:

Чтобы разбогатеть, вы должны нацелить ваш разум на поиск ответа на вопрос: «Как я могу продавать свое время?». Вы можете увеличить стоимость вашего времени, но помните, что результаты вашего труда не должны страдать. Вы можете учить других людей делать то, что вы умеете делать, используя их время, или должны делать что-то по-другому.

Одна из причин, почему я пишу книги, - это возможность быть там, где меня нет. Я создаю аудиопленки, CD и DVD-диски, потому что для меня это способ совершенствования своих навыков и способ обучения им других без больших временных затрат. Что-то внутри вас должно вам говорить: «Как я могу заработать в четыре раза больше и потратить в два раза меньше времени?» Сначала этот

вопрос кажется неразрешимым, но люди веками делают это. И продажа своего опыта помогает в этом.

Кто-то строит дом. Им платят по 5\$ в час за постройку стены. Они тоже должны себе задать вопрос: «Как я могу заработать в четыре раза больше и потратить в два раза меньше времени?». Кто-то полагает, что намного легче играть на бирже. Я же нахожу рынок акций очень опасным. У вас может все складываться нормально какое-то время, но очень быстро может наступить катастрофа. У вас ничего не получится, если вы не разберетесь детально в нюансах фондового рынка и не продолжите постоянно учиться. Но в то же время человек, который этим занимается, может сказать: «Допустим, я заработал определенную сумму денег. И смог построить еще один дом. Тогда я могу продать его и купить теперь два дома. Или я могу купить и продать трейлер и затем купить 2 трейлера». Люди занимаются этим испокон веков, постоянно находя разные ниши на рынке.

Когда мой дедушка перебрался в Америку, он оказался без копейки, потеряв все деньги во время второй мировой войны. Он ездил на старенькой машине, которая очередной раз сломалась. На заправке ему сказали, что им потребуется неделя, чтобы получить запасные части, т.к. они не могут закрыть заправку и поехать за ними в Нью-Йорк. Мой дед сказал им, что он сам съездит за запасными частями. Затем он спросил: «Вам нужны еще какие-нибудь детали для других машин?» Он поехал в Нью-Йорк, затем добавил свои 10% и в результате привез детали, и ему починили машину. Через пять лет он стал мультимиллионером. Теперь его сотрудники постоянно занимаются доставкой запчастей на заправки. Он начинал без копейки и заработал миллионы долларов.

Подобные истории постоянно происходят на планете. Один парень изготавливал специальные устройства для перевозки маленьких детей в машинах. Как-то ему пришла в голову идея сделать детское сидение в автомобиле. Причем такое детское сидение, которое можно брать с собой. Сейчас он мультимиллионер и владелец крупной транспортной компании в Новой Англии.

Для этого достаточно придумать оригинальную идею, и не просто придумать, а воплотить ее в жизнь. Также важно понимать, что не

столь важно, насколько кто-то станет богатым. Важно понимать, что богатство не решает всех проблем и есть множество очень обеспеченных, но несчастных людей. Настоящее богатство - это счастье и радость от сознания того, что у вас есть. И, конечно, надо быть достаточно разумным, чтобы заработать больше.

Финансовая свобода напрямую связана со стоимостью вашего времени. Также важно заставить ваши деньги самостоятельно работать на вас, пока вы занимаетесь чем-то другим. Это возможно только при наличии убеждений и отношения к жизни, которые поддерживают ваше стремление к увеличению доходов. Иногда негативные убеждения по поводу богатства мешают нам жить. Нас учат, что богатым быть плохо и что только «бедный человек сможет войти во врата рая».

С одной стороны, подобные истории и убеждения не дают возможности людям считать деньги самым важным в мире. Но и буквально следовать им неразумно. Излишняя любовь к деньгам может быть негативна, но зарабатывание денег не может не быть позитивным. Чем больше у вас денег, тем больше вы можете изменить мир. Большинство людей, которые смогли много полезного привнести в мир, сделали это либо потому, что были богаты, либо потому, что смогли разбогатеть.

Для финансовой свободы важно быть человеком «больших чаевых». Когда бы у вас ни возникал выбор - дать ли большие или маленькие чаевые, - давайте больше, потому что это очень сильно влияет на то, как вы на себя смотрите. Если мы дадим мало, то можем начать себя жалеть из-за небольших доходов. Когда вы даете большие чаевые, вы сами воспринимаете себя более богатым человеком. Также важно иметь финансовые цели и планы, чтобы стимулировать свой мозг на их достижение. Когда вы это осознаете, вы сможете сделать все возможное для того, чтобы разбогатеть.

Упражнение «Менталитет Богатства».

- 1. Из ваших накоплений сэкономьте 10 процентов, инвестируйте 10% и потратьте на что-то 10%.**

Это поможет вам практиковаться в более эффективном инвестировании и более удачном распоряжении вашими деньгами.

2. **Запишите ваши убеждения по поводу денег и богатства и подумайте, какими более полезными убеждениями вы можете их заменить.**
3. **Когда у вас есть возможность заплатить разные суммы денег за одно и то же, заплатите большую сумму. Давайте большие чаевые.**

Это поможет вам воспринимать жизнь со стороны богатства, а не бедности и укрепит это в вашем сознании.

4. **Определите ваши хорошо сформулированные цели по поводу денег и богатства.**

- Что бы вы позволили себе иметь, с финансовой точки зрения?

- Сколько вы бы хотели зарабатывать в год?

- Подготовьте план на ближайшие 15 лет и определите, сколько вы хотите заработать и что вы хотите себе позволить.

- Сколько вам нужно денег, чтобы быть финансово свободным?

Приглядывая за Собой.

Чтобы создать здоровую среду в своей голове, нужно создать здоровую среду в своем теле. Это не означает слепое следование «идеальным диетам» и фанатичное занятие спортом и различными упражнениями каждый день. Это просто означает хорошо относиться к своему телу, используя старый добрый здравый смысл.

Мы знаем, что, принимая наркотики и злоупотребляя алкоголем, мы наносим серьезный урон своему здоровью. Многим знакомо состояние похмелья с утра и неприятное ощущение при этом. Мы также знаем, что если мы слишком много или слишком мало съедим или съедим что-то некачественное, то наши эмоции будут негативными. Если мы не будем регулярно упражняться, то у нас не будет позитивного внутреннего состояния. Мы знаем это из нашего опыта, а не из книг или результатов исследований.

Секрет кроется в следовании определенным несложным инструкциям, как вести себя по отношению к своему телу. Ешьте здоровую пищу. Пейте здоровые напитки. Избегайте алкоголя и особенно наркотиков. Занимайтесь спортом и высыпайтесь. Я спросил Ричарда об этом.

ОФ:

Что ты можешь посоветовать, чтобы помочь людям следить за своим здоровьем?

РБ:

Это зависит от человека. Как ни странно, но почти все из тех, кто здоров, обычно счастливы. Однако не все можно предугадать. У меня случались болезни, но я переборол их, несмотря на предположения врачей. И это очень

важно. Здоровье также сильно зависит от генной предрасположенности. Я уверен, что если вы чувствуете себя плохо, то надо произвести как можно больше изменений, например, кардинально изменить свой режим.

Я периодически принимаю витамины. Потом делаю паузу и снова принимаю. Если же принимать их постоянно, то организм привыкнет к ним, и они перестанут приносить пользу. Внесение изменений очень полезно. Чем больше нового, тем более гибким становится ваше тело. Если вы принимаете витамины, измените режим их приема. Если вы делаете зарядку, измените ее режим. Чем больше постоянства, тем больше ваше тело привыкает, и ничего хорошего не происходит. Я думаю, что наступает момент, когда тело начинает сопротивляться, и если вы понимаете, что что-то вам мешает, меняйте это.

Ричард имел в виду, что эти изменения очень полезны, потому что когда тело привыкает к чему-то, первоначальный позитивный эффект уже не наблюдается. Использование разных подходов помогает телу быть более гибким. Например, в еде. Очень полезно не только есть здоровую пищу, но и постоянно есть разную пищу. Так же, как и упражнения при зарядке надо постоянно менять. Нет ничего плохого в любимых блюдах и упражнениях, но внутри этих привычных действий надо периодически экспериментировать.

Вы же знаете, что некоторые продукты и блюда больше способствуют набору веса. Тогда, если вы хотите снизить вес, надо просто избегать этих продуктов и блюд. Еще одним важным моментом является то, что есть надо медленно. К тому же пережевывание улучшает пищеварение, что тоже полезно для здоровья. Бабушка мне все время об этом говорила, но, только повзрослев, я на себе убедился в правильности этих слов. Пейте больше жидкости, потому что это полезно для здоровья.

Я решил поговорить с Ричардом о вопросах сна. Я встречал много разных исследований на тему того, сколько нужно человеку спать, чтобы быть в порядке.

ОФ:

Касательно сна. Как ты считаешь, сколько люди должны спать, чтобы быть в порядке?

РБ:

Это также зависит от человека. Кому-то надо спать больше, кому-то меньше. Мне кажется, что в целом люди спят больше, чем надо. Это

как наркотик. Вызывает привыкание. Многие люди обессилены, потому что слишком много спят.

Бред, который несут доктора о необходимости 8-ми часов сна, просто смешон. Кто-то просто разделил сутки на три части и получил 8 часов на сон. И ведь они не говорят, что кому-то надо 8 часов и 10 минут, а кому-то 7 часов и 5 минут. Они обобщают: «Всем людям надо спать по 8 часов». Это же чушь! Почти всю жизнь я спал по 3-5 часов и прекрасно себя ощущал. Если я спал меньше, то чувствовал себя разбитым. Люди сами могут определить, сколько сна им надо. Бывает, что вы можете проспять 15 часов, а иногда совсем не спите. Люди должны есть тогда, когда они действительно голодны, а не тогда, когда они решили поесть. Они должны понимать разницу между настоящим голодом и простым желанием запихнуть что-то в рот. Если вы будете прислушиваться к своему телу, то вы сами поймете, сколько вам нужно сна или еды.

Идеи Ричарда - это просто вызов, брошенный в лицо всем классическим теориям о необходимости для всех людей определенного количества сна. Суть идеи Ричарда в том, что люди сами должны исследовать свои собственные паттерны сна путем применения разных режимов с целью выяснить то, что лучше для них. Его предупреждение об опасности слишком долгого сна меня заинтересовало. Я никогда сам об этом не думал, но я обратил внимание, что когда я слишком долго спал, я весь день чувствовал усталость.

Люди, которым трудно заснуть, иногда слишком стараются это сделать. Когда же вы находитесь в стадии, в которой вам не

требуется много сна, заснуть намного легче. Я вспомнил интересную фишку во время моего путешествия по Европе с другом Джиллианом. После приключений во Франкфурте и в Праге мы приехали в Краков, когда в городе был национальный праздник. Я слегка простыл и совсем не выспался в неудобном поезде. Следующие 2 ночи я почти не спал. Я был страшно утомлен. В последний день пребывания в Кракове мы познакомились с приятной дамой из Норвегии, Вероникой, и ее 9-тилетним сыном Патриком. Они были на той же экскурсии, что и мы. Во время совместного путешествия мой друг увлекся Вероникой, а мне было очень интересно пообщаться с Патриком, несмотря на его неглубокое знание английского.

Потом мы поехали вместе в Будапешт. Патрик не испытывал никаких сложностей со сном в очень неудобном поезде. Я же старался уснуть, но мне это не удавалось. Наконец, я решил спросить Патрика, как это ему удается так быстро заснуть. Он указал на свой плейер. Я надел наушники и прислушался к медленной испанской музыке. Глаза стали сами закрываться. «Но я видел, как ты засыпаешь без наушников», - удивился я. «Я просто слушал музыку в голове», - ответил Патрик. Я рассмеялся. Моим терапевтом стал 9-тилетний мальчик.

Меня так же очаровало разнообразие ощущений во время сна. Я иногда просыпался в середине сна, и сон вспоминался урывками. Во сне могут возникать ощущения безопасности, любви и внутреннего спокойствия. Мне также было интересно, что думает Ричард по поводу интерпретации снов.

ОФ:

Какие у тебя есть идеи по поводу расшифровки сновидений?

РБ:

Я считаю, что сны вызываются определенными связями нейронов в коре головного мозга и не имеют никакого конкретного содержания. Самый содержательный и значимый сон я видел после того, как восемь часов просидел в офисе, скрепляя степлером листы бумаги. И во сне я тоже не выпускал степлер из рук. Мне это снилось пять раз подряд. Больше, правда, мне никогда подобного не снилось, но и использование степлера меня не напрягало.

Однажды мне приснился на редкость странный сон, но и в нем, я уверен, не было никакого определенного содержания. Мне кажется, что интерпретация сновидений - это ерунда. И «великий знаток» Зигмунд Фрейд, или, как я его называю, Большой Лжец, все не так понял. Идея не плохая, но пустая. Люди в странном состоянии сознания видят странные сны. Но еще более странно, если они начинают вести себя в соответствии с ними. И это уже другой сон. Большинство снов вообще не несут в себе никакого смысла и всего лишь вызываются физиологией и способами связи нейронов. Это натолкнуло меня на другую тему.

ОФ:

А что ты думаешь о предвидении?

РБ:

Это весело.

Он улыбнулся.

РБ:

Я считаю, что все в определенной степени делают это, но не обращают внимания. Я несколько лет назад услышал на одной конференции: «Феномена предвидения не существует. Это чушь». Я сказал: «У меня было предчувствие, что кто-то обязательно докажет ложность феномена предвидения». Рассмеялись все, кроме оратора.

Главное - это иметь чувство юмора и понимать, что практически все возможно и рано или поздно может произойти. Что-то будет происходить медленно. Просто многие люди не замечают, что мы еще недостаточно эволюционировали.

ОФ:

Так можем ли мы как-то развить этот дар? Можем ли мы развить нашу интуицию?

РБ:

Различая плохое и хорошее. Если у вас есть интуиция - пользуйтесь. Если вы ошиблись, то заметьте разницу во внутренних ощущениях между этим и другим предчувствием, которое сбылось. Если бы люди тратили время на оценку этой разницы, то они стали бы больше использовать правильные предчувствия и не обращать внимания на плохие.

Я как-то разговаривал со своими друзьями Геммой и Джо о том, что я с удовольствием пообщался бы со многими друзьями, которых много лет не видел. Но я не мог с ними связаться. Я назвал три имени. И сразу после этого один из них прислал мне письмо по электронной почте после трех лет молчания. Через несколько недель в баре, куда я случайно забрел, я встретил второго. И еще через пару недель я так же случайно на вечеринке встретил третьего. Совпадения? Нечто большее?

События всегда происходят по какой-то причине. Причина может помочь вам в чем-то, а может и не помочь. Но многие не осознают, что причина зависит от того, как мы ее воспринимаем. Все происходит по причине, которая нам помогает, если мы выбираем такой путь. Помните, что любые предположения - всего лишь предположения. Мы видим мир таким, каким мы его видим. Пусть ваша интуиция помогает вам принимать решения, а Вселенная поможет вам. И не важно, в виде «Бога», «ангелов» или «удачи» приходит эта помощь - любой исход возможен. Это моя точка зрения.

Я поблагодарил Ричарда за его мудрость. Мне пора было возвращаться в гостиницу. По дороге я обдумывал сказанное Ричардом. Мне многое становилось ясно. Я получил ответы на многие вопросы. Я лишний раз убедился, что никто лучше Ричарда не мог все это объяснить.

Упражнение «Лучшая жизнь».

- 1. Выберите для себя любимые упражнения и занимайтесь ими в течение 30 минут по крайней мере три раза в неделю.**
- 2. Настройтесь на то, чтобы есть более здоровую пищу. Регулярно ешьте свежие фрукты и овощи.**
- 3. Изучайте паттерны вашего сна и определите наиболее удобную для вас продолжительность сна.**
- 4. Обращайте внимание на совпадения и записывайте их.**
- 5. Обращайте внимание на вашу интуицию. Замечайте разницу между ощущениями, когда предчувствие сбылось, и ощущениями, когда не сбылось.**

Случайные главы 4: Быть Серьезным в вопросах смешного.

Хотите верить, хотите нет, но я не совершенен. Если вы думаете иначе, то вы ошибаетесь. У меня есть недостатки (хоть и немного). Я иногда очень много говорю, иногда могу быть слишком занятым собой или быть скучным, пребывать в плохом настроении, задавать глупые вопросы, слишком быстро есть, слишком медленно пить, говорить «нет».

Ричард тоже несовершенен. Он нормальный человек со своими недостатками. Как он сам говорит, он совершает больше ошибок, чем обычные люди. Именно поэтому он столь многому научился. Очень важно не повторять снова и снова свои ошибки. Есть люди, которые во многом сдерживают себя, потому что беспокоятся о том, что о них подумают другие люди. Они нерешительны и продолжают ждать. Они слишком серьезно воспринимают себя и мир вокруг них. И в этом их проблема. Наоборот, очень полезно научиться поднимать себе настроение и решить ощущать себя хорошо вместо того, чтобы предпринимать попытки быть важным.

«Не будьте никогда слишком серьезными. Слишком многие стараются быть серьезными и «правильными» всегда и во всем. Очень важно чувствовать себя хорошо, даже если у вас что-то не получается. Это важнее, чем быть счастливым. Стараясь делать все «правильно», вы теряете время и через 10 лет понимаете, что зря так себя вели. Но время прошло».

Ричард Бэндлер.

Ощущение собственной важности часто ведет к глупости. Мне еще предстоит научиться смеяться над собой. Я вспомнил один эпизод со своей знакомой, которая училась создавать раппорт. Как-то она обвинила меня в отзеркаливании. Она забыла, что отзеркаливание - это естественная составляющая раппорта, которая происходит в ежедневном общении между друзьями. Иногда после изучения НЛП люди начинают думать по-другому, меняют свое мышление. Они забывают, что НЛП изучает то, что

уже давно нас окружает, и то, что помогает нам быть более эффективными в общении.

Как-то на семинаре одна дама сказала, что видит во мне нечто «глубоко скрытое, темное и печальное». В другой раз, когда один мужчина спросил меня о теме моего доклада, а я ответил, что речь пойдет об НЛП, мужчина сказал, что все это «ерунда». Многие люди остаются скептиками, потому что они привыкли так думать. Многие обвинят вас в том, что вы ими манипулируете, потому что они так думают. Некоторые будут искать в вас проблемы, потому что у них самих есть проблемы. И многие люди упустят смысл НЛП.

Самую большую ошибку вы совершите, если попытаетесь убедить их в обратном. Часто бывает, что, начиная защищаться, вы кажетесь более виноватым. Надо просто расслабиться и дать другим людям возможность думать то, что они хотят. Кто-то думал, что я применяю НЛП против них, кто-то вообще считал НЛП ерундой, а кто-то находил что-то в глубине меня. Они были уверены, что они правы, и не было смысла их в этом переубеждать. Я не стал переживать по этому поводу, поэтому я просто рассмеялся.

Некоторые после обучения НЛП начинают считать, что уже все знают и являются экспертами. Мы все, выработав какую-то идею, стараемся доказать ее истинность. Люди будут иметь какие-то мысли по поводу меня, Ричарда или вас и будут стараться доказать себе эти мысли. Нам нравится считать, что мы «раскусили» кого-то. Но это всего лишь вопрос предположений, и не стоит принимать это близко к сердцу. Когда вы можете просто посмеяться над собой, вам не надо стараться принять или опровергнуть точку зрения других о вас.

Умение серьезно относиться к юмору означает способность понять важность юмора в нашей жизни и двинуться в будущее с другим отношением к жизни. Если меня кто-то раздражает, я всегда потом пересказываю кому-то ситуацию в преувеличенном и смешном ключе. Мне это помогает смотреть на ситуацию с другой точки зрения, и я начинаю смеяться.

В противном случае можно начать постоянно раздражаться и злиться на окружающих и на обстоятельства. Если мы будем стараться быть слишком важными, мы не заметим глупость этого. Некоторые пытаются стать более важными с помощью титла или названия должности. Некоторые пытаются казаться более умными, постоянно критикуя других. Некоторые будут критиковать эту книгу, считая, что демонстрируют свой

ум. Мы учимся за счет обратной связи. Но переживать по этому поводу - это преступление против личной свободы. Некоторые люди просто не обращают внимания на главное. Книга написана не для того, чтобы быть для них «хорошей», книга написана, чтобы помочь людям узнать много нового и помочь им выработать личную свободу.

«Что люди подумают?». Более важные вопросы - «Какие люди?» и «Кому какое дело?». Наиболее значимые люди - это те, кого вы любите, и те, кто любит вас такими, какие вы есть. Начав смеяться над собой, вы вступите на путь свободы и улучшения жизни. Секрет в том, чтобы погружаться в деятельность, а не в размышления о том, что другие подумают по этому поводу.

Я часто допускаю, чтобы люди считали, что они меня раскусили или обвели вокруг пальца. Кто-то считает, что имеет контроль над вами или что вы такой, каким вы видите в данный момент. Они живут словно в тумане своих предположений. Но так происходит со всеми нами. Очень полезно наблюдать за другими людьми и не ставить их выше или ниже себя. Это огромный шаг к тому, чтобы радоваться себе таким, какие вы есть.

Когда вы достигнете больших успехов в НЛП и повстречаетесь с великими мастерами в этой области, вы поймете, насколько опытными вы становитесь в использовании различных речевых паттернов. Вы многое узнаете о лингвистике. Вы узнаете о «мета-программах» и о «модальных операторах», которые являются просто обобщенными паттернами организации информации у нас в голове. Вы научитесь применять их вербально и невербально. Вы узнаете, как можно менять контексты и смысл во время общения и оказывать этим огромное влияние на людей. Вы научитесь говорить то, что нужно, и тогда, когда нужно. Вы научитесь задавать такие вопросы, которые смогут перевернуть жизнь человека. И научитесь пользоваться временем в речи, чтобы помочь людям по-другому видеть свое прошлое, настоящее и будущее.

Я обожаю изучать все эти блестящие вещи. Мне нравится учить этому других. Но ничего из этого вам не поможет, пока вы не научитесь находить смешное во всем, что вас окружает. Мы можем изменить мир, если научимся больше смеяться. Мы можем смеяться над теми, кто пытается испортить нам настроение, пытаясь быть слишком важными и умными. Мы можем смеяться над человеческой глупостью. Либо оставаться серьезными людьми с серьезным выражением лица в этом серьезном мире.

Слишком многие воспринимают все излишне серьезно, и особенно себя. Конечно, иногда необходимо проявить серьезность, но очень редко

надо слишком серьезно относиться к себе. Я не совершенное, и у меня есть два варианта - переживать из-за этого или посмеяться над этим. Я предпочитаю смеяться.

Часть 5.

Свобода любить.

Как ни странно - Любовь.

Было около 2-х часов дня, я ехал на машине по хорошо известной мне дороге. Было тепло, и ярко светившее солнце заставило меня открыть окна. Я ехал и слушал музыку. На небе ни облачка, и несмотря на декабрь, было тепло и безветренно. Я обдумывал разные вещи, автоматически прерываясь в нужном месте, чтобы повернуть. Чем дальше я отъезжал от города, тем чище и вкусней становился воздух и тем более здоровым и счастливым я себя чувствовал.

Я снова ехал к Ричарду и Пауле. Последние несколько месяцев я был очень занят, много путешествовал, и у меня накопилось к ним множество вопросов. Со времени нашей последней встречи я успел провести несколько тренингов по НЛП в Индии, попутешествовать по Эвересту и покататься на горных лыжах в Новой Зеландии.

Я пытался вспомнить в деталях все, что со мной происходило за последние шесть месяцев. У меня возникло множество вопросов к самому себе, множество вопросов о себе, но я думал, что подобные вопросы могут быть актуальны и для других людей. Я так предполагал, потому что все вопросы крутились вокруг крайне важного для всех понятия - любовь. Я хотел обсудить эту тему с Ричардом.

Я уже применил на практике все услышанное от Ричарда ранее и всегда добивался успеха. Сейчас же я хотел сфокусироваться на наших взаимоотношениях с окружающими, на проблемах, которые возникают между людьми, и на способах решения этих проблем.

Пока я думал о вопросах любви и взаимоотношений, по радио начали передавать лирические песни, которые помогли мне еще глубже погрузиться в эти вопросы.

Любовь заставляет мир вращаться.

Пятилетний Джонни навещал в больнице свою заболевшую сестру Джессику. Он пришел вместе с родителями. Врачи объяснили родителям Джессики, что ей срочно нужно переливание крови. После проведения всех необходимых тестов и анализов выяснилось, что только группа крови Джонни полностью совпадает с группой крови Джессики и только он может стать донором. Врач спросил Джонни, готов ли он отдать свою кровь сестре. Джонни ненадолго задумался и согласился.

Во время процедуры на лице Джессики начал появляться румянец. Джонни заметил это и спросил доктора: «Когда я начну умирать?». Он неверно понял врача вначале и подумал, что, чтобы спасти сестру, он должен отдать ей всю кровь.

Любовь - это, наверное, самая важная составляющая нашей жизни. Люди готовы на все ради своих любимых. Стоит мне только подумать о своих родных и друзьях, как меня начинают переполнять эмоции. Эти эмоции и есть любовь. Близкие люди в моей жизни... Что они для меня значат? Как я им благодарен за то, что они есть! Все это объясняет, почему мы вместе. Мы полагаемся друг на друга, мы заботимся друг о друге. Мы словно совершаем акт любви по отношению друг к другу.

Иногда же мы об этом забываем и начинаем соперничать друг с другом. Мы начинаем бояться и беспокоиться друг за друга. Мы нападаем друг на друга, причиняем боль и даже убиваем. Мы начинаем ненавидеть друг друга. Некоторым это удается лучше, хотя мы все способны на это. Мы часто, словно в зеркале, отражаем те ужасные события, которые происходят в мире, - войны, ненависть. И мы переносим их на наши взаимоотношения.

Мы слишком идеалистично смотрим на мир во всем мире, но сами не привносим мир ни в наши взаимоотношения с другими, ни в себя самих. Мы критикуем мировых лидеров за невнимательность и безразличие, но сами виновны в том же в наших жизнях. Изменения начинаются с одного человека. Очень важно понимать, что мы сами

создаем себя и свою жизнь. Мы сами создаем такие примеры, которым могут следовать другие.

Поскольку мы люди, то в наших взаимоотношениях присутствует немало сложностей. Во-первых, большим искусством является умение создавать хорошие отношения. Во-вторых, еще более важным умением является постоянное улучшение этих отношений. И, в-третьих, очень важно уметь сохранять отношения, когда они рвутся или наступает конфликт.

Есть множество типов взаимоотношений - с партнерами и любимыми, с родителями, с детьми, с членами семьи, с близкими друзьями, с коллегами по работе, с незнакомцами. Но большинство проблем возникает из-за сложностей во взаимоотношениях либо с самим собой, либо с кем-то из вышеназванных категорий.

Мы уже рассмотрели вопросы взаимоотношений с самим собой в предыдущей главе. Теперь я предлагаю изучить три навыка, которые я называю «свободой любить» - создание взаимоотношений с другими людьми, постоянное улучшение этих взаимоотношений и действия в случае прекращения взаимоотношений.

На нашей планете более 5-ти миллиардов человек. И за свою жизнь мы встречаемся не с одной тысячей людей. С некоторыми мы создаем длительные отношения, а некоторых встречаем лишь мимоходом и больше никогда не видим. Такова жизнь. Связи, которые мы создаем с некоторыми людьми, помогают нам пережить самое прекрасное чувство, известное человеку, - любовь. Точнее - искусство любви. Я называю это искусством, потому что бывают разные виды любви и разные способы выразить ее.

Некоторые из этих связей могут продолжаться всю нашу жизнь или большую часть жизни. Эти связи могут испытываться, разрываться, становиться сильнее и ближе. Они могут возникать совершенно неожиданно, и они помогают нам осознать великую мудрость: все, что имеет начало, имеет и конец.

Вы будете встречать разных людей, и независимо от того, как близки или глубоки будут ваши связи с ними, независимо от того, как сильно вы их любите или они вас любят, в какой-то момент подобные взаимоотношения придут к завершению.

Некоторые мечтают умереть в тот же момент, что и их любимые, чтобы не было времени на страдания, но такое происходит чрезвычайно редко. Очень часто взаимоотношения заканчиваются намного раньше смерти, и вам иногда может повести сохранить их до смерти одного из

любимых. Так что же нам делать, зная эту жуткую правду? Как можно научиться больше ценить те моменты, которые у нас есть? Как мы можем любить и жить счастливо, зная, что рано или поздно это закончится?

Для меня свобода любить означает свободу любить самого себя, других людей и принимать непрекращающуюся правду изменений. Это означает быть свободным, быть счастливым самому по себе, быть счастливым с другими людьми, которые появляются в нашей жизни и исчезают из нее. Это означает свободу иметь прекрасные отношения с теми, кого вы встречаете в своей жизни, и вести себя достойно с теми, с кем сложно создать отношения.

Таким образом, я подхожу все ближе и ближе к общению с Ричардом. Поэтому я решил начать мой разговор с ним с вопросов об одиночестве, а затем двигаться дальше.

Побег из Одиночного Заключения. Освобождение из Тюрьмы Одиночества.

Мой клиент Брайан с любопытством меня рассматривал. Мы встретились с ним в баре отеля в Дублине. Это была терапевтическая сессия, и я собирался помочь Брайану.

ОФ:

Итак. Видишь у барной стойки блондинку в черном топике?

Брайан:

Да. Что ты хочешь, чтобы я сделал?

ОФ. Отлично. Подойди к бару и закажи 2 пинты. Когда ты пойдешь обратно, прикоснись к ее плечу, извинись и скажи пару комплиментов. Затем улыбнись, извинись и возвращайся ко мне. Не крутись рядом с ней в ожидании ее ответа или реакции. Твоя задача просто сказать ей комплимент и уйти. Ты понял?

Брайан:

Да. Но что, если она ответит?

ОФ:

Не важно, что она сделает или скажет. Извинись и как можно скорее возвращайся ко мне за столик. Ты должен научиться важной вещи - надо уметь делать комплименты разным людям просто для того, чтобы им было приятно, и совсем не обязательно с целью познакомиться с ними поближе. Брайан:

Хорошо. Я пошел.

Мы проделали с ним упражнение «квадрат великолепия». Он представил себя уверенным и спокойным во время движения к ней. Он повторял про себя: «Она в хорошем настроении. Я ей понравлюсь». Он представил, как она улыбнется от удовольствия, услышав комплимент.

Брайан быстро направился к бару. Он заказал напитки и подошел к девушке. Прикоснулся к плечу.

Я всегда с интересом наблюдаю за людьми, даже просто прогуливающимися по улице. Я очень много путешествую, но лучше всего я запоминаю людей, которые мне встречались. Я обожаю свою семью и своих друзей и всегда с удовольствием провожу с ними время. Я люблю сам процесс влюбленности и рад даже просто находиться в одном помещении с любимым человеком.

Как-то я работал с Брайаном в ТВ-программе «Спроси Анну». Это программа, куда приглашаются люди с определенными проблемами, и Анна подбирает для них экспертов, которые могли бы им помочь. Меня попросили помочь Брайану научиться знакомиться с девушками. Это упражнение в баре было одним из упражнений, с помощью которых я собирался помочь Брайану повысить свою эффективность в знакомствах.

Я вспомнил этот эпизод, в то время как думал над составляющими одиночества. Я много лет работал с клиентами, которым помогал улучшить их навыки общения, умения знакомиться, налаживать позитивные взаимоотношения. И все это время я больше и больше узнавал о том, как все это происходит. И мне было безумно интересно услышать мнение эксперта по этому вопросу. Мнение Ричарда. К тому же я сам прекрасно помнил ощущение одиночества и хотел научиться новым способам помогать людям с этой проблемой.

Я и сейчас иногда испытываю это ощущение, но очень редко. Когда я понял, что означает «свобода любить», я начал понимать, как можно жить, не испытывая одиночества. У меня огромное количество друзей во всех точках Земного шара. Мои отношения с ними различаются, причем сильно. С одной точки зрения, мне повезло. С другой точки зрения, удачи здесь мало. Я приглашал людей стать моими друзьями.

С некоторыми знакомыми я расстался или перестал поддерживать связи. Вопрос в том, что у меня больше не возникало ощущения одиночества, даже если я был один. Потому что я прилагал усилия, чтобы создать хорошие отношения с людьми.

Свобода любить связана с общением с большим количеством людей и с созданием с ними различных отношений. Не каждый человек захочет с вами общаться или подружиться. Да и вам не всякий подойдет. Однако очень важно, чтобы вы начали встречаться с большим количеством людей и совершенствовать свои навыки общения. Когда вы это сделаете, то вы обнаружите, что каждый человек вошел в вашу жизнь, потому что это

помогло вам чему-то научиться. Некоторые останутся с вами до конца своей или вашей жизни.

Одиночество - это бич современного общества. Некоторые люди одиноки, потому что у них нет взаимоотношений с другими людьми. Некоторые одиноки, потому что эти взаимоотношения не приносят им радости. У некоторых людей нет друзей или семьи, им не с кем общаться. Я работал со многими людьми, испытывающими подобные проблемы. На самом деле завести друзей намного проще, чем многие думают. Некоторые люди пытаются пару раз и утверждают, что перепробовали все возможное.

Очень важно понимать, что это процесс. Это не означает, что достаточно пойти в нужное место. Ваши убеждения, мысли и чувства по отношению к другим людям очень важны для создания у них первого впечатления.

Я думал обо всем этом по пути к Ричарду. Брайан был не единственным моим клиентом на прошлой неделе с проблемами поиска друзей. Некоторые клиенты чувствовали себя очень одинокими и больше всего на свете хотели завести друзей или построить с кем-то близкие отношения. Я много всего им насоветовал, но сам я стал понимать, что очень важно при наличии подобной проблемы избавиться от зависимости - их потребность иметь определенные отношения мешает им. Даже самая простая процедура знакомства будет сложной, если придавать ей чересчур большую важность.

Мы снова сидели с Ричардом у него на кухне, и я готовил диктофон. Мой первый вопрос касался дружбы.

ОФ:

Ричард, почему некоторые люди прилагают невероятные усилия, чтобы завести друзей? Что надо знать человеку, чтобы заводить больше друзей и улучшать свою социальную жизнь?

РБ:

Иногда люди просто не знают, что делать. Если бы они знали, что надо делать, то они бы это сделали. Им это было бы намного легче, чем говорить о своих проблемах. Они говорят: «Я одинок, поэтому пойду с кем-нибудь познакомлюсь». Но они одиноки потому, что плохо относятся к себе самим. Они создают у себя ощущение одиночества и делают его настолько сильным, что в результате не предпринимают никаких действий.

Они просто не знают, как чувствовать себя хорошо перед встречей с кем-то. Если бы они это знали, то им было бы легче составить о себе приятное впечатление. Они выходят с плохим настроением, общаются с плохим настроением. Окружающие ощущают это плохое настроение и не хотят находиться рядом. Эти люди не знают, с чего начать. А начать надо с хорошего настроения.

Если взять все негативные ощущения внутри вас и пустить их по очереди одно за другим в обратном направлении, то они все начнут меняться на позитивные. Чем лучше ваше настроение, тем более вы притягательны для других людей и тем больше людей будут к вам тянуться.

Мне понравилась эта простота. Обратите внимание на ваши ощущения, запустите негативные ощущения одиночества в обратную сторону и создайте позитивные счастливые ощущения вместо одиночества. Если вы будете хорошо себя чувствовать, то людям будет приятно общаться с вами. И это разумно.

ОФ:

Т.е. перебороть ощущение одиночества несложно? Так с чего же люди должны начать?

РБ:

Начать с самих себя, конечно. Если люди не могут сделать приятным свой собственный внутренний мир, если они не могут доброжелательно общаться с самим собой и создать внутри позитивные образы, то им будет крайне сложно общаться и создавать отношения с другими людьми. Если они не могут общаться нормально сами с собой, то как они смогут это делать с окружающими?

Если люди говорят: «Мне нравится синий цвет», - а вы не подарите им синих цветов или синюю рубашку и т.п., то они просто решат, что вы их не слушаете. Если вы говорите себе: «Соберись», - и не делаете этого, значит, вы не умеете слушать. Если вы не слушаете себя, то и других вы не будете слушать.

Поэтому, кроме запуска в обратном направлении негативных ощущений, вы должны вести внутренний диалог позитивным и

доброжелательным голосом и создавать приятные внутренние образы. В этом тоже есть смысл. Ведь очень просто уделять внимание тому, что говорят другие люди. Но очень часто люди слишком погружены в свои мысли, чтобы внимательно слушать других. Эти люди тратят слишком много времени, чтобы рассказать, как они прекрасны. Я поделился этим с Ричардом, и он продолжил.

РБ:

И что? Предположим, что есть больше 500 миллионов людей, которые считают себя одинокими. Проблема в том, что кого бы они ни встретили, они все равно будут испытывать чувство одиночества, потому что не умеют радоваться. Вы можете чувствовать себя хорошо без причины. Абсолютно без причины. Вы можете быть самым удачным или самым убогим человеком. У меня в офисе бывали и те и другие.

Я слышал одни и те же фразы от мультимиллионеров и от бездомных без образования. И те и другие говорили мне, что они очень одиноки, несчастливы и как они отчаялись получить что-то хорошее в этой жизни. И так будет продолжаться, пока они не прекратят себя жалеть и не начнут ощущать себя хорошо без причины. Пока вы не научитесь настраивать свою нейрологию на радостные чувства без причины, вам будет крайне сложно сделать это в жизни, потому что все, что будет происходить с вами в жизни, не будет иметь значения и смысла.

Кто-то что-то сказал близкому человеку, это ведет к плохому настроению и даже к разводу. Процент разводов основан на нейрологии, причем на неэффективной. Пока люди не проанализируют все свои аргументы в спорах, они не поймут, насколько их аргументы смешны и глупы. Надо просто научиться перестать спорить, научиться останавливать себя: «Стоп! Довольно! Мы больше не будем заниматься этой ерундой».

Ричард продолжал вбивать в меня эту мысль. Ведь причиной одиночества часто является простое отсутствие уверенности и настрой на то, чтобы познакомиться с другими людьми и знать, как себя вести. Самый первый и важный шаг - это начать ощущать себя в полном порядке, чтобы передать свое хорошее настроение другим. Ричард привел очень хороший

пример со своими богатыми и бедными клиентами. Это лишний раз напомнило мне, что большинство проблем основано на негативных чувствах.

Есть важная разница между тем, чтобы создать себе хорошее настроение, достаточное, чтобы пойти общаться, и тем, чтобы создать себе хорошее настроение для того, чтобы более эффективно общаться. У всех у нас есть знакомые, которые словно вытягивают из всех присутствующих их хорошее настроение. Я как-то слышал, что их называют «ворами настроения». В то же время есть и такие, которые, зайдя в комнату, словно заряжают всех позитивными эмоциями. Словно сверкающие звезды.

Наше внутреннее состояние обязательно окажет влияние на окружающих, даже если мы ничего не будем говорить или делать. Ричард рассказал мне об одном эксперименте. Ученые поместили на столе на некотором расстоянии друг от друга 2 упаковки с йогуртом. Их открыли, и подключенные приборы измерили уровень электрической активности в йогуртах.

В йогурт А добавили молока, и приборы зафиксировали повышение активности из-за взаимодействия бактерий в молоке с культурами в йогурте. Через мгновение такие же данные показал и йогурт Б, куда молока не добавляли. Опыт повторили несколько раз, и результаты были одинаковыми. Единственное, что не допускало подобную реакцию в йогурте Б, была стена между ними.

Ричард описал это как «один йогурт знает все о другом йогурте». Точно так же, если одну струну проиграть на определенной частоте, то и другие струны ответят на той же частоте. Все это верно и для людей. Если вы будете в хорошем внутреннем состоянии, то оно будет передаваться окружающим. Вы ведь встречали и «воров настроения», и «сверкающих звезд». И как только вы начнете создавать мощные позитивные ощущения внутри себя, вы словно начнете сиять этими позитивными эмоциями.

На меня очень сильное впечатление произвела фраза Ричарда: «Процент разводов основан на нейрологии, причем на неэффективной».

Я несколько раз повторил эту фразу про себя. Почти все проблемы основаны на нейрологии. На определенных взаимосвязях нейронов и на химических реакциях вследствие этих связей. Т.е. когда вы научитесь создавать более полезные химические реакции внутри себя и окружающих, вы сделаете гигантский шаг вперед в борьбе с проблемами в вашей жизни.

Запомните, что когда бы вы ни чувствовали себя плохо в одиночестве или в компании - ваши ощущения основаны на химических процессах,

которые проходят не лучшим образом. И у вас остается выбор - научиться создавать эти процессы по-другому или оставить все, как есть. Ни в том, ни в другом случае личность человека не имеет значения. Это лишь говорит о том, как вы создаете эти химические процессы внутри себя и передаете вашу энергию окружающим.

И я задумался: почему мы нравимся некоторым людям и не нравимся другим? Если это основано на химических процессах, то как мы создаем полезные и вредные для нас процессы?

ОФ:

Так почему мы нравимся кому-то, а кому-то нет? Почему у нас получается знакомиться с одними людьми и не получается с другими? В чем секрет?

РБ:

Причина не имеет значения. Если вы кому-то не нравитесь, то это происходит потому, что вы не заставили этого человека относиться к вам по-другому. Потому что вы не приложили усилий, чтобы ему понравиться.

Если вы довольны собой, если у вас внутри позитивные ощущения, если вы сияете изнутри, если ваш внутренний диалог и ваши внутренние образы прекрасны, то окружающие вас люди будут к вам тянуться. Если вы излучаете радость, то люди потянутся к вам. И это крайне важно. Кто-то уделяет огромное значение нарядам, кто-то прическе. Эти люди делают все, чтобы выглядеть хорошо, но не делают ничего, чтобы чувствовать себя хорошо. Все очень просто. Вы будете нравиться людям, если внутренне вы будете испытывать позитивные ощущения.

Ричард направился к чайнику и спросил, что я предпочту - кофе или чай. Я сказал, что мне вполне достаточно минералки, которую я взял из холодильника. Ричард не зря еще повторил свою мысль о том, что необходимо начать чувствовать себя хорошо, прежде чем что-то сделать. Ощущайте себя великолепно внутри, и такие же ощущения передадутся людям снаружи. Это напрямую связано со свободой любить. Я не сомневаюсь, что, дочитав до этого момента, вы попробовали применить к себе разные идеи по поводу того, как ощущать себя хорошо в течение

долгого времени. Очень важно сначала самому ощутить себя хорошо, а не ждать, пока другие поднимут вам настроение.

Когда мы флиртуем, мы должны излучать свободу и игривость, а не заикливаться на одном человеке, с которым мы хотим познакомиться поближе. Мы должны понимать и осознавать множество вариантов и возможностей. Это даст нам ощущение свободы и независимости, что делает нас более привлекательными для окружающих.

Иногда меня спрашивают: «Почему обычно приятный человек появляется в конце?». Это происходит не потому, что этот человек приятный. Это происходит потому, что при общении с некоторыми столь же приятными людьми вы не ощущаете вызова себе. Большинству людей больше нравятся те люди, для создания отношения с которыми им пришлось потрудиться. И пол человека здесь не важен. Если вы дадите собеседнику понять, что вы заинтересованы, но вас «надо заслужить», то это прекращает размышления собеседника о том, «достаточно ли вы хороши для него». Он старается доказать, что заслуживает вас. Это работает не всегда, но объясняет, почему часто люди поддерживают отношения с теми, кто не очень хорошо ведет себя по отношению к ним. Фраза «чем хуже вы к ним относитесь, тем больше вы им нравитесь» иногда очень близка к действительности.

Я вспомнил, как многие из моих одиноких клиентов описывали свои чувства. Я вспомнил свои разговоры с моими одинокими друзьями. Например, если вы одиноки, то на день Святого Валентина вы можете подумать о том, почему вы одиноки и почему вас никто не поздравляет. Вы оглядываетесь и видите множество счастливых пар вокруг вас, включая ваших друзей.

Некоторым просто нравится процесс общения, и им кажется, что это легко. У меня есть знакомый Риччи, который великолепно умеет флиртовать с девушками и легко может их соблазнить. Он всегда окружен женским вниманием, и если у него что-то не получается, он не отчаивается, а пробует другие подходы. Для него это очень просто. Другим же такая жизнь не подходит.

Для некоторых это тяжелая работа, а радость от удачи длится недолго. Однако когда вы много общаетесь с разными людьми, всегда есть опасность, что вы сблизитесь с кем-то. Под опасностью я имею в виду, что нечто начавшееся с простого общения и веселья может перерасти в нечто серьезное. Если вы все время будете лишь развлекаться, то со временем вы заметите, что вы не можете больше таким образом вести себя.

Одинокие люди часто спрашивают себя: «Почему я? Что со мной не так?». Ответ, на самом деле, очень простой: «Потому что так есть». Любой человек может завести друзей и более близкие отношения. Вы можете с кем-то куда-то пойти и понять, что этот человек вам не нравится или неинтересен. Часто приходится сдерживаться и ждать встречи с «тем самым человеком». Но «те самые люди», как правило, не одиноки. И есть очень мало людей, которые идеально вам подойдут.

Мне больше нравится концепция Купидона, поскольку в ней больше смысла, чем в поисках «родственной души». Джэк и Роуз из «Титаника», Ромео и Джульетта. Эти пары предполагают наличие родственной души. Но идея того, что, встречаясь с огромным количеством людей, вы с большей вероятностью падете жертвой стрелы Купидона, более разумна. Потенциально они все родственные души. Только учтите: я не утверждаю, что Купидон существует или нет. Я лишь использую эту метафору любовных историй.

Научное обоснование влюбленности менее романтично, но похоже по сути. С точки зрения теории эволюции нас привлекают те, у кого иммунная система схожа с нашей. Мы воспринимаем это через запах с помощью микрочастиц, известных как феромоны. Это также связано с нашим опытом, когда мы выработали определенные предпочтения и понимания о привлекательности. В данном контексте мы строим наше влечение, запуская мыслительный процесс, который помогает нам влюбляться. Эти мыслительные процессы запускают выработку в мозге таких химических веществ, как фенитиламин и окси-токсин, которые придают нам ощущение силы и радости. Но, конечно, так мы можем относиться только к определенным людям.

А теперь, учитывая все это, ничего не бойтесь, если вы одиноки. День Святого Валентина больше не должен быть пыткой.

Каждый год я посылаю открытки и букетики цветов людям, которые одиноки. Я делаю это анонимно. Я так поступаю, потому что думаю, что их никто другой не поздравит. Я чувствую себя намного счастливей, если могу кому-то сделать приятное и поднять настроение. Этот день также хороший повод влюбиться в самого себя (помня о нарциссизме). Когда вы думаете о дне любви, вы обязательно должны помнить, что вам надо выразить любовь и благодарность самому важному человеку в вашей жизни - себе самому.

Я не имею в виду, что надо посылать себе цветы или открытки. Это значит нечто более важное - перестать воспринимать себя таким, какой вы

есть, и мечтать о том, сколько любви вы можете предложить людям. Это означает осознать все ваши ошибки в прошлых взаимоотношениях, дать себе слово поступать по-другому и сосредоточиться на том, что вы можете предложить тому человеку, который захочет быть с вами. На том, сколько радости вы можете добавить в эти отношения. И обязательно важно понять, по каким причинам этот кто-то может быть счастлив с вами. Я уверен, что таких причин будет довольно много.

Я всегда был безнадежным романтиком. Теперь же я могу назвать себя романтиком с надеждой. Это не имеет ничего общего с тем, чтобы быть совершенным в построении отношений. Это имеет общее с тем, чтобы остановиться и осознать свое великопение и свой потенциал. Это означает работать над собой, чтобы сделать себя лучше и успешней. Это значит заставить свой мозг работать так, чтобы ощущать себя хорошо как можно чаще. Подобное притягивает подобное. Закон Вселенной. Т.к., по словам Ричарда, если вы будете ощущать себя великолепно, то вы притянете к себе великолепных людей. И самый лучший способ это сделать - это наслаждаться жизнью.

Наслаждение жизнью связано с обратной связью, которую мы даем жизни. Позвольте жизни прикоснуться к вам. Позвольте себе влюбиться, испытать сильные чувства от музыки или фильма. Когда мы погружены глубоко во что-то, когда мы словно «потеряны» в любви, в музыке, в спорте, в беседе, мы можем найти лучшего себя. Именно в эти моменты нам проще всего

найти себя. Мы живем именно в эти моменты. И когда мы забываем обо всем, когда мы погружены во что-то, мы становимся более привлекательными, потому что отключаем сознательное мышление. В этот момент и может появиться «тот самый человек». Конечно, здесь присутствует элемент удачи. Но мы должны понять, что есть очень много способов встретить «того самого человека» и что на Земле немало «тех самых людей».

В современной жизни многие стремятся к идеальному партнеру, идеальной работе, идеальной машине, идеальной жизни. Но таких понятий не существует. Идеала не существует, как не существует и совершенства. Во всем, во всех есть некоторое отклонение от совершенства. Намного важнее найти партнера, которого вы любите, работу, которую вы любите, машину, которую вы любите. И жить так, как вы любите. Например, увидев в меню несколько любимых блюд, вы выберете одно. Идеализировать совершенную еду - это значит подготовить себя к разочарованию. Наше

воображение может воспринять намного больше плохого или хорошего, по сравнению с тем, что есть в жизни. Очень важно просто посмотреть на своего партнера и почувствовать себя хорошо с ним, ощутить радость от работы, машины и от жизни.

Когда вы настроены на то, чтобы ощущать себя хорошо и вызывать у других людей приятные ощущения, вы сможете достичь намного большего в общении с ними. Когда ваше желание улучшить им настроение сильнее, чем желание понравиться им, вам намного легче будет находить друзей, и вы будете привлекательны для большего количества людей. Люди любят находиться в обществе того, кто помогает им хорошо себя ощущать по отношению к себе.

Брайан подошел к симпатичной блондинке у бара и сделал ей комплимент. Она улыбнулась и удивилась, что он пошел назад к нашему столику. Она пробормотала «спасибо» и посмотрела на него с большим интересом, когда он шел назад. Он оказался для нее очень привлекательным и необычным. И, что очень важно, Брайан научился тому, что я ему говорил.

Если вы хотите что-то получить, вы не должны в этом нуждаться.

Он отошел от девушки, несмотря на то, что инстинкты и его прошлый опыт говорили ему, что надо «побыть рядом, вдруг она как-то ответит». Его фокус внимания сместился на комплимент, а не на то, что может за ним последовать. И это помогло ему подумать о том, что может переживать другой человек. Он больше не «нуждался» в реакции девушки.

Брайан был приятным парнем, и я с удовольствием ему помогал. Через пару дней после ТВ- программы он пошел на первое свидание за последние 4 года, а через пару месяцев наладил близкие отношения с девушкой, с которой познакомился самостоятельно. Мы с ним поддерживаем отношения, и он рассказывает, насколько легче и счастливее стала его жизнь. На самом деле, он просто сместил фокус своего внимания и в результате получил множество альтернатив.

Любовь ведь не показатель того, сколько стоит человек. Не показатель его ценности. Это опыт, который существует в мире. И ключ к этому опыту -любовь к самому себе. Станьте таким приятным по отношению к себе человеком, чтобы вам захотелось представить такого человека, как вы, вашему потенциальному партнеру. Любите ли вы себя? Это несложно. Начните с того, чтобы стать милым по отношению к себе и к другим людям. Затем просто выходите из дома и общайтесь. И вы обязательно

найдете того, к кому вас начнет притягивать, причем это может случиться в самый неожиданный момент с самым неожиданным человеком - старой любовью, новым коллегой по работе, другом друга, незнакомцем или кем-то, кто находится рядом с вами в это время.

Вы поймете, что вам приятно их общество, что вы можете общаться часами, не уставая. Вы почувствуете, что они понимают вас как никто другой, и вы будете с нетерпением ожидать следующей встречи с ними. Они могут стать вашими «родственными душами», и тогда сказка вашей жизни пополнится словами: «И жили они потом долго и счастливо». Эту сказку вы можете написать сами, и сами можете сделать ее явью.

Через некоторое время я понял, что слишком погрузился в свои мысли по этому поводу, а Ричард давно сидит напортив меня с чашкой кофе и улыбается в ожидании нового вопроса.

РБ:

Ну что, Оуэн? Слегка потерялся в своей голове?

Я улыбнулся.

ОФ:

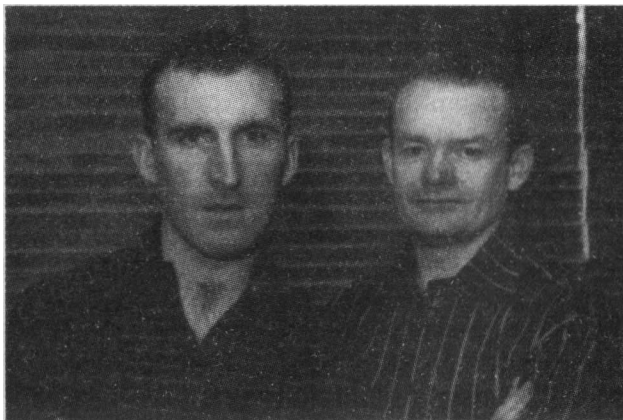
Да, но я уже вернулся. И где я остановился?

Я покопался в памяти в поисках нового вопроса. «Он где-то тут... что я хотел?..» Я снова улыбнулся: «Мой следующий вопрос будет о хорошей коммуникации».

Искусство Хорошей Коммуникации.

Мой друг и партнер по тренингам Брайан Колберт обладает просто фантастическими навыками коммуникации, особенно в бизнесе. Он один из лучших переговорщиков, каких я видел. Он знает, как быстро заставить людей что-то делать. Брайан частенько подшучивает над моей манерой общения с людьми. Видите ли, я из тех, кто любит совать свой нос всюду. Начиная от полицейского, который собирается выписать нам квитанцию о штрафе, и заканчивая уговорами сотрудника авиакомпании пропустить нас на самолет после окончания посадки. И мне всегда удавалось уговорить людей сделать то, что обычно они делать бы не стали. На самом деле не всегда, конечно, но в большинстве случаев.

Многие люди думают, что я добиваюсь этого благодаря гипнозу. На самом деле секрет в другом. Я всегда обращаю внимание на каждый элемент общения и ставлю себя на место собеседника.



Я и мой коллега Брайан Колберт.

Я всегда смотрю на ситуацию с другой точки зрения, с точки зрения собеседника. Таким образом, я могу лучше адаптировать свое общение наиболее эффективным способом. Как мы уже говорили раньше, очень важно создать внутреннее позитивное состояние. Что же еще важно?

Важно то, как вы ходите, говорите, как жестикулируете. Все это влияет на то, как вас воспринимают.

Сначала я сделал пометку в своей записной книжке, чтобы спросить его о базовых навыках коммуникации, но понял, что мои вопросы должны быть конкретными. Со своими клиентами я использовал несколько упражнений, которые им заметно помогли. Одним из очень полезных упражнений будет простой разговор перед зеркалом на разные темы. Также полезно будет записывать свои выступления на камеру. Просмотр записи очень помогает в оценке своих стилей ведения переговоров.

Вы заметите то, что у вас получается хорошо, и то, что получается не очень. Это поможет вам осознать привычные вам шаблоны коммуникации и наметить зоны, требующие улучшения. Постоянно пробуйте здороваться по-другому, ходить по-другому, улыбаться по-другому. Наблюдайте за мастерами в коммуникации и делайте так же, как они. Улыбайтесь и пожимайте руки, как они. Они помогут вам стать более эффективным в общении.

Я веду курс под названием «Искусство харизмы». На нем я обучаю людей общаться более харизматическим способом. Вопрос в том, что надо использовать новые способы поведения и оценивать результаты. Также важно осознавать, какое влияние ваша коммуникация оказывает на собеседника. Умение калибровать и внимание к реакции, которую вызывает ваша коммуникация, поможет вам стать более эффективным в различных областях вашей жизни. И все это вращается вокруг одного умения - умения создавать у собеседника позитивное настроение и следить за реакцией собеседника на ваше поведение.

Я обдумал разные значимые элементы социального общения и сделал вывод, что особенно важным является то, каким тоном вы говорите. Интонация голоса очень сильно влияет на проявление к вам интереса со стороны собеседника. С помощью интонации можно также оказать существенное влияние на изменение внутреннего состояния у человека.

ОФ:

Я заметил, что тон голоса очень важен при переговорах. Есть ли у тебя идеи, как научиться управлять своей интонацией?

РБ:

Конечно, у меня есть идея. Причем очень простая. Научиться слушать, менять позицию своего тела и научиться говорить по-

разному. Люди учатся управлять своим голосом давно. Обратитесь к хорошему специалисту. Научитесь говорить с разной интонацией. Вариации здесь крайне важны. Чем больше вариаций вы можете внести в свою интонацию, тем более гибким в использовании голоса вы становитесь.

На своих курсах для тренеров я всегда учу людей использовать от 5-ти до 10-ти различных акцентов. Очень полезно уметь говорить, например, с техасским, нью-йоркским, испанским, немецким или французским акцентом. Таким образом, вы можете придавать ситуациям разные окраски. Чем больше вариантов интонации у вас есть, тем больше у вас контроля. Это помогает вам не только в переговорах, но и в других областях жизни.

Я внимательно слушал Ричарда. Его голос был гипнотическим. Я вспомнил тренинги, которые я у него проходил. Он мог часами удерживать внимание аудитории в 500 человек настолько, что никто даже не шевелился. Интонация важна, если вы хотите привлечь внимание к вашим словам, если вы хотите захватить воображение собеседников. Таким образом, вы обогащаете свой арсенал общения. А если вместе с интонацией голоса вы еще будете управлять мимикой своего лица, ваши успехи будут просто колоссальны.

Сделайте интонацию вашего голоса такой, чтобы она была интересной собеседникам. Сделайте ваши жесты и интонацию более выразительными. Искусство эффективной коммуникации заключается в том, чтобы полностью выразить и передать то, что вы хотите. Пересказывайте истории по-разному, чтобы больше заинтриговать собеседника. Замедляйте или ускоряйте свою речь в зависимости от скорости речи собеседника. Люди воспринимают слова с той скоростью, с какой они говорят. Начните отслуживать паттерны вашей коммуникации и думайте над тем, как можно их улучшить.

Также не забывайте о том, что люди думают во время разговора с вами. Поскольку для мышления мы используем пять чувств, то ваше использование этих чувств в общении поможет вам ярче и доходчивей выразить ваши чувства. Люди не могут в вас влюбиться из-за того, что с вами что-то произошло, но могут влюбиться из-за вашего рассказа об этом. Все время помните, что очень важно не то, как вы выразите себя, а то, как ваша коммуникация влияет на других. Если вы хотите быть успешным, научитесь позитивно и мощно влиять на окружающих в процессе общения.

Секрет эффективной коммуникации состоит в том, чтобы четко предоставлять информацию, легко ее передавать и оказывать влияние на собеседника с помощью слов, жестов и голоса. Я принял решение улучшить свои коммуникационные навыки, пока моя память удерживает то, что я мог забыть.

Концепция отказов и неудач ведет к нерешительности и страхам у многих клиентов, с которыми я работал. И с этими проблемами стоит разобраться, прежде чем мы продолжим разговор о любви, дружбе и взаимоотношениях.

Отказ от Отказов и Неудач.

Когда вы научитесь управлять интонацией своего голоса и улучшите способы общения с другими людьми, то все, что вам останется, - это начать знакомиться. К сожалению, страх многим в этом мешает. Они нерешительны, потому что постоянно думают о наиболее распространенных в обществе страхах, мешающих личной свободе, - страхе неудачи и страхе отказа. И я обнаружил, что эти страхи очень многим мешают достигать успеха в жизни. Я решил поговорить об этом с Ричардом.

ОФ:

Страх отказа и страх неудачи кажутся одними из наиболее значимых проблем у клиентов, с которыми я работал. Мы со школы учимся понятию неудачи, и я с удивлением обнаружил, что очень многие учителя сами боятся неудачи.

Ричард прервал меня.

РБ:

Люди, которые опасаются неудачи, - это те люди, которые никогда не должны работать учителями. Если бы я участвовал в отборе учителей, то я бы брал только тех, кто не боится неудач.

Довольно интересная точка зрения. Я знаю, что очень многие школьные учителя постоянно работают по принципу удачи и неудачи. Они внушают понятие «прошел тест» или «провалился». Однако они готовы резко изменить свою точку зрения на это. Многие из моих клиентов-учителей с готовностью меняли точку зрения на составляющие «неудачи». В дальнейшем они намного более эффективно смогли обучать своих учеников.

ОФ:

Учитывая это, как ты помогаешь людям справиться со страхом неудачи?

РБ:

Я просто беру ощущение и направляю его назад. Подумайте, насколько сложно само по себе переживание - страх неудачи. Чтобы начать бояться неудачи, вам сначала надо определить, где эта неудача может произойти. Потом вам надо все подготовить со словами: «Вот именно тогда я и начну переживать».

ОФ:

На самом деле то, как мы воспринимаем события в мире, вокруг нас, влияет на наши страхи и плохое самочувствие. Т.е., как ты говоришь, «разочарование требует тщательного планирования». Так же и с неудачей. Когда мы можем изменить способ восприятия неудачи и осознать наши убеждения по этому поводу, мы освобождаемся от страха неудачи. Со страхом отказа то же самое?

РБ:

Да, но многих людей могут отвергнуть еще до начала разговора. Они посмотрят на человека, потом посмотрят по сторонам и скажут себе: «Мне откажут». При этом они создадут внутренний образ себя самого, разговаривающего с человеком. Т.е. они создают возможность для отказа по множеству причин. Вместо того чтобы интерпретировать любые действия, опыт как успех, они признают их неудачей и начинают бояться неудачи, говоря себе: «Я провалился». Т.е. они даже не проверяют на практике свои собственные идеи, но если бы они не спланировали неудачу заранее, все могло бы быть иначе.

Я много работал, чтобы сделать людей свободными. Я не работаю, чтобы заставить людей создавать внутренние образы, которые им вообще не нужны. Я предпочитаю, чтобы люди были действительно свободными. Я хотел бы, чтобы, взглянув на кого-то, они бы подумали: «Я ощущаю в себе желание пообщаться с этим человеком». Затем они идут и здороваются. И если этот человек оказывается засранцем, они разворачиваются и уходят, а если приятным человеком, то продолжают разговор.

Это намного проще, чем люди представляют. И если мне говорят: «У меня есть страх неудачи»,- то я отвечаю: «Возьмите это ощущение, уберите его в верхний ящик стола и возьмите вместо него что-нибудь другое».

Тогда они спросят: «Вы это о чем?». Я отвечаю: «Извините, но вы сами об этом заговорили. Именно вы сказали, что у вас «есть» этот страх. Вы же говорите об этом, как о вещи. И еще вопрос. Как вы понимаете, что к вам пришло ощущение страха неудачи? Вы же не испытываете это чувство постоянно. Вы должны заранее его спланировать. Вы что, сидите вечером на кровати и составляете список, чтобы потом знать, когда вы должны начать переживать?»

Пустая трата времени. Вы даже представить себе не можете, сколько времени каждый день эти люди тратят на то, чтобы потом знать, когда начинать переживать. И что еще хуже, они уже начинают переживать в процессе планирования своих неудач. И даже это у них не получается хорошо, потому что они не могут отличить неудачу от удачи. Когда, например, женщина смотрит в сторону и теребит волосы, это может означать заинтересованность женщины, а не ее отказ.

Большинство мужчин вообще ничего не знают о женщинах. Когда женщина надевает одно платье, другое держит в руке и спрашивает у мужчины: «Какое из них тебе больше нравится?» - многие начинают считать себя дизайнерами и начинают рассуждать. Постойте. Если кто-то хочет просто получить комплимент, то скажите этот комплимент. Это просто и эффективно. Вам надо выучить магические слова, которые помогают во взаимоотношениях: «Да, дорогая».

ОФ:

А что ты можешь вообще посоветовать людям, которые хотят научиться лучше понимать людей противоположного пола?

РБ:

Я вообще не думаю, что их надо понимать. Их надо уметь ценить. Женщины сильно отличаются от мужчин, и некоторые мужчины приходят в ярость, потому что в женщинах мало мужского. Почему у

геев не возникает таких проблем? Вы можете либо стать геем, либо принять женщин такими и любить их такими, какие они есть, а не ненавидеть их за то, что они не такие, как вы хотите. Женщины по-разному ведут себя с мужчинами. Вам надо или принять это, или не проводить вместе с ними время. Я женат долго и счастливо, потому что всегда получал от брака удовольствие.

Я задумался над сказанным. Т.е. нам надо перестать ориентировать себя на неудачу. Это приходит с пониманием того, что на самом деле означают эти концепции. Получить отказ означает, что кто-то говорит вам «нет» на какую-либо вашу просьбу или предложение. Потерпеть неудачу означает не сделать что-то, что вы хотели, или не достичь того, чего вы хотели достичь.

Во-первых, вы должны понять, что неудача возникает только тогда, когда вы устанавливаете жесткие временные рамки на то, чего вы хотите достичь. На самом деле вы должны принимать любой результат - хороший или плохой - как информацию о том, что вам нужно делать дальше. Это означает, что вы больше никогда не потерпите неудачу, потому что вы установили правила - неудача случается только тогда, когда вы принимаете результат за неудачу.

ОФ:

Т.е. если рассмотреть концепцию неудачи и осознать, что кто бы ни говорил что-то отрицательное по поводу вашей книги, работы, встречи и т.п. - это означает только то, что вы по каким-то критериям не подходите этому человеку в данный момент времени. Они не знают всей правды. Все, что у та есть, - это их точка зрения, основанная на их чувствах в ваш адрес. И на том, что они думают по вашему поводу, исходя из их ограниченных знаний и ограниченного жизненного опыта.

Как только вы поймете, что происходит именно это, вы сможете перестать принимать отказы и понять, что причина отказа в данный момент не в вас, а в том, что происходит в голове у другого человека. Вы сможете в дальнейшем использовать этот опыт, чтобы в следующий раз добиться большего. Очень важно ценить людей с другими точками зрения и приоритетами. Вы должны ценить это в них. Разве не так?

Ричард улыбнулся и кивнул, словно говоря: «Ты все верно понял, парень». Я тоже улыбнулся. Я готов был идти дальше, потому что я понимал, что страх отказа и неудачи - не единственные проблемы в коммуникациях. Мне также была очень интересна точка зрения Ричарда на общение со сложными людьми. И, как всегда, он рассказал много полезного и интересного.

Камни, Палки и Слова, которые Ранят.

Я помню момент, когда я был смертельно напуган. Шнурок обвивал мое горло. «Я тебя задушу, если ты не скажешь это». Я не мог дышать. Я чувствовал, как шнурок все сильнее стягивает мою шею. «Я задушу тебя, Фицпатрик. Скажи это. Скажи это СЕЙЧАС!» Я пытался схватить его за руки, но он был гораздо сильнее меня. Мне было всего 11 лет, а ему на несколько лет больше. Я видел, как его друзья на велосипедах посмеивались, но на их лицах читалась озабоченность. «Ну же, Фитцер, выругайся матом. Давай».

Я так и не выругался, и он меня отпустил в конце концов. Это был не первый и не последний раз, когда он издевался надо мной. В последний раз у моего горла оказался нож. Тогда ужас был для меня привычен.

Когда я был моложе, я не ругался. И не собирался этого делать. И частенько в школе надо мной смеялись по этому поводу. Сейчас я считаю, что это было глупостью. Не стоило придавать столь большого значения набору слов. Как Сократ, принявший яд вместо отказа от своих учений. Я был слишком упрям и поэтому не раз попадал в неприятные ситуации.

Ведь это были всего лишь слова, но тогда я этого не понимал. Что я мог сказать? Это было просто глупо. Я был тогда ребенком. Мама часто мне говорила: «Палки и камни могут поломать тебе кости, но слова никогда не должны тебя ранить». Я осознал это много лет спустя. Она была права: слова могут навредить ровно настолько, насколько мы позволим.

Иногда на тренингах мы используем ругательства, чтобы выразить себя определенным способом. Если вы ощущаете себя некомфортно или обижаетесь на слова или ругательства, то ваша проблема в том, как вы реагируете на эти слова. Слова не могут быть «плохими» сами по себе. И никогда они такими не были. Просто мы связали наши негативные переживания с некоторыми словами.

Я часто поясняю эту точку зрения на примере. Если я скажу: «Я тебя ненавижу», - я посчитаю, что это «плохо». Если я скажу: «Я чертовски тебя люблю», - я посчитаю, что это «хорошо». Каждое слово имеет свое значение в определенном контексте. Когда же мы это поймем, то

перестанем бояться слов и уделим больше внимания хорошим ощущениям, а не цензуре. Некоторые люди откажутся читать эту книгу, потому что в ней есть «плохие» слова. Очень жаль, что страх слов оказывает такое сильное влияние на людей.

Я встретил в баре парня, который угрожал мне в школе ножом, лет через 15 после этого события. Изначально я испытывал к нему неприязнь, но потом решил, что в этом нет смысла, да и он мог сам сильно измениться. Теперь я был выше и крепче, чем он. Мы поздоровались, поговорили немного ни о чем, и на этом все закончилось. Я не собирался ему мстить, потому что я изменился, да и он, возможно, тоже.

Всегда есть эффективный способ противостояния тем, кто пытается вас унижить. Я спросил Ричарда об этом.

ОФ:

Как можно более эффективно разбираться с людьми, которые говорят тебе гадости?

РБ:

На самом деле есть два варианта. Первый вариант - это бейсбольная бита. Второй вариант - понять, что это всего лишь слова. Если вам кажется, что драки не избежать, тогда начните ее, пока другой человек не готов.

Я помню, что как-то на юге мне не раз говорили гадости, потому что я еврей, и не раз утверждали, что у них принято вешать евреев. Но они не знали, что у меня было с собой нечто в кармане пиджака. И я понял, что могу разозлиться и причинить им серьезный вред. К тому же их было всего 4 человека, а я был вооружен.

Единственное, что могло бы толкнуть меня на это, это мои переживания по поводу их слов. Тогда я сказал себе: «Эти люди настолько глупы и ограничены, что нет никакого смысла принимать их слова близко к сердцу и переживать по поводу этих слов. Разве я могу допустить, чтобы они испортили мне настроение?». Поэтому я просто стал проигрывать у себя в голове приятную музыку, а они продолжали свое. Это теперь звучало, как глупая песенка. Я только улыбнулся, когда один из них сказал: «Ты просто трус. Родился трусом и вырос трусом». Я продолжал слушать музыку.

Наконец один из них сказал: «Я вот думаю, может, мне следует побить его?» Я ответил: «Думаю, не стоит этого делать, потому что я не умею драться и пострадаю». Он подошел ко мне, схватил меня за полы пиджака и приподнял. Пиджак распахнулся, и все увидели то, что я держал в руке и направлял на него. Я улыбнулся: «Но я действительно боюсь, что кто-то может сейчас пострадать». Он отпустил меня и сказал своим приятелям: «Нам пора». Один из них спросил: «А что с этим евреем?». Первый ответил: «Пойдем лучше выпьем пива». Тогда я сказал: «Парни, я угощу вас пивом». Я поднялся и купил всем пива. Это было намного легче, чем причинять им боль.

Очень часто люди, рассердившись на детей, используют негативную интонацию голоса при общении с ними. По- моему, злиться на своих детей просто глупо. В этом нет никакого смысла. Если вы кричите на детей, то вы не должны испытывать никакой злости. Вы можете кричать на них, чтобы достичь чего-то. Вы всегда должны помнить момент их рождения. Думать о том, сколь многому и прекрасному вы можете их научить, причем научить позитивным и веселым способом. И нет совсем ничего полезного и хорошего, чтобы создавать у них внутри негативные ощущения.

Я подумал о людях, которых я встречал в своей жизни, которые пытались унижить или разозлить меня. И я понял, что никто из них теперь не смог бы ничего подобного сделать, потому что теперь я по-другому отреагировал бы.

ОФ:

Так как можно себя защитить от действительно агрессивных людей?

РБ:

Действительно агрессивных людей? С ними не просто справиться, особенно если их больше. Они словно собаки в стае. Лучше всего убраться подальше от них. Но если такой возможности нет, то придется что-то с ними сделать. Иногда насилие неизбежно. Если вы понимаете, что к этому все идет, постарайтесь убраться остуда как можно быстрее.

Многие люди просто не понимают, когда надо «завязывать», и поэтому события выходят из-под контроля. Когда-то я проводил много времени в обществе людей, которые все время пытались создавать проблемы. Мы часто задирались к другим людям, дрались. И только повзрослев, я понял, что совершенно не важно, в скольких драках ты победил или участвовал. Важно, чтобы никто не пострадал.

Я не ожидал услышать от Ричарда, что самый лучший способ справиться с теми, кто хочет развязать драку, - это встать и уйти. Однако, поразмыслив, я понял, что в этом предложении есть здравый смысл. Он говорил о том, чтобы избежать драки не из-за страха, а из-за интеллекта. Он говорил о возможности ощущать себя свободным в обществе любого человека и уметь пресекать попытки манипулирования со стороны другого человека. Он говорил об интеллекте и возможности выбора - поддаться на провокацию или нет.

ОФ:

Это относится и к словесным «наездам»?

РБ:

Конечно. Ведь тот факт, что кто-то хочет кого-то унижить - это всего лишь отражение собственных слабостей. Когда меня пытались унижить или оскорбить в интеллектуальном плане, я просто улыбался им, и они начинали приходить в ярость. Они начинали накручивать себя и злиться еще сильнее. Потом я говорил им: «Послушайте, у вас есть 2 выбора: прекратить заниматься ерундой или продолжать. Мне все равно, что вы выберете. Если вы попытаетесь интеллектуально унижить меня, то вы очень быстро обнаружите, что я не тот человек, с кем бы вы хотели связываться по этому вопросу».

Я знаю, как помочь людям успокоиться, и знаю, как довести их до белого каления. Но это не есть цель моей жизни. Наиболее важно научиться избегать неприятных людей и находить приятных в общении. И главное, проводить с приятными людьми как можно больше времени. За работу с остальными я беру деньги.

Теперь-то все это кажется очень простым. Главное понять, что никто не обладает над вами властью, если вы сами не позволяете этого. И как бы они ни старались вас «достать», если вы не позволите им этого сделать, вы останетесь свободными. Если Виктор Франкил смог пройти через все ужасы концентрационного лагеря и остаться свободным в выборе отношения к событиям и обстоятельствам вокруг него, то и вы на это способны. Это ощущение свободы и контроль над вашими действиями. Это контроль над ситуацией, даже если самым разумным выходом будет уйти. В этом случае вы будете жить своей жизнью, и никто вас не «достанет».

Я вспомнил один эпизод в Новой Зеландии, когда я возвращался из кинотеатра в центре Кристчерча. Я не спеша направлялся в свой отель. Я шел через пустырь. Было около 11 часов вечера. Темно и безлюдно. Кто-то прокричал мне: «Эй, у тебя есть мелочь?» Будучи погруженным в свои мысли, я ответил: «Извини, приятель, нет мелочи». В ответ прозвучало: «Ублюдок, дай мелочь!» Не задумываясь, я ответил: «Отвали». Вокруг не было ни души, и даже не было видно ни одной машины на дороге.

Через несколько секунд я услышал сзади себя шаги. Я повернулся. Ко мне бежал человек, ругаясь и оскорбляя меня. Это был молодой парень лет 20, немного выше меня ростом, в джинсах и серой футболке. Я остановился и задумался, что мне делать.

Можно было бы попытаться убежать или подраться. Но я был слишком вымотан долгой дорогой. Тогда я подумал о другом варианте. Когда он оказался в 20-ти футах от меня, я шагнул ему навстречу, улыбнулся и протянул руку. Он остановился как вкопанный и автоматически протянул мне руку. Я пожал ему руку и положил другую руку ему на плечо. Я спросил: «Приятель, зачем ты бежишь за мной и пытаешься завязать драку?». Будучи в полном шоке, он пробормотал: «Я не пытаюсь». Через несколько минут он стоял, опустив голову и слушая меня. 10 минут я говорил о его проблемах и о том, что он может сделать с ними, я дал ему несколько советов. Я могу лишь надеяться, что это как-то помогло ему в дальнейшем. Мы никогда больше не виделись, но когда я уходил, парень казался более сосредоточенным и уверенным в том, что ему надо делать в дальнейшем.

Меня всегда очень интересовало, какое сильное влияние могут оказывать слова. Я также всегда был очень любопытен, и меня интересовало влияние «плохих» слов. На некоторых наших семинарах слушатели жаловались на употребляемые нами слова. Я решил спросить Ричарда об этом.

ОФ:

Я заметил, что в мире немало людей, которые обижаются на грубости и ругательства. Они очень негативно воспринимают слова, которые считаются обидными. Что ты думаешь по этому поводу?

РБ:

Тупость и убожество. Факт, что люди начинают переживать из-за слов, которые являются всего лишь последовательностью звуков, кажется мне просто смешным. Более того, в разных языках эти слова имеют совсем разное значение. Мы просто выбираем слово и решаем, что будем плохо себя чувствовать, если услышим его в наш адрес. Например, слово «Ваня». Это может быть именем, а может быть сленговым названием простофили. Люди просто сами решают расстраиваться, услышав это слово.

Но именно тональность, с которой произнесено слово, придает ему значение. Оскорбительное или нет. Тональность, а не слово. Вы представьте, насколько тупо то, что множество разных слов заставляет вас переживать. Все, что надо сделать, это изменить контекст или найти другое значение слова. Я могу это сделать за секунду.

Ричард имел в виду, что именно тональность, с которой произносится слово, и оказывает то или иное воздействие на человека. Тональность придает словам разное значение. Слова - это всего лишь слова, но мы опираемся на значение слов, которое мы им придаем. Очень важно понять, что слова не имеют над нами власти. Я подумал о том, какое влияние может оказать рэп. Ведь все песни крутятся вокруг четырех слов - секс, наркотики, смерть и убийство. Мне стало интересно, что Ричард думает по поводу этих песен.

ОФ:

Что ты думаешь по поводу рэптеров и их песен? Некоторые утверждают, что они плохо влияют на слушателей.

РБ:

Я не слушаю подобную музыку. Какие бы гадости они ни говорили в своих песнях, для меня это не имеет значения. Я сторонник свободы слова. Если мы не будем смеяться над ними, то наши дети начнут принимать их всерьез. Если постоянно говорить о том, что они ведут к насилию, это, возможно, нанесет более вреда, чем сами песни. Подобные высказывания словно гипнотизируют. Если часто говорить: «Это приведет к этому», - то «это» может и на самом деле произойти. Самое последнее, что нужно стране, это постоянная реклама, проводимая правительством, в которой говорится, что прослушивание рэпа делает вас преступником.

В этом вся ирония. Они говорят, что «если говорить о плохом, то плохое случится», и все равно продолжают говорить о плохом, словно увеличивая вероятность плохого. Для меня это парадокс. Это все равно, что крайне неуверенный во всем человек будет абсолютно в чем-то уверен, например, в своей неуверенности. И в этом тоже парадокс. Люди, страдающие от неуверенности, абсолютно и твердо в этом убеждены. Точно так же, как люди, которые слушают рэп или смотрят ТВ с идеей, что «насилие на экране и в музыке вызывает насилие в мире», могут прийти к тому, что начнут вести себя еще хуже, чем на экране.

Но если люди верят, что, говоря о чем-то, они увеличивают вероятность этого, то почему они продолжают громко об этом кричать на каждом углу? И в этом парадокс. Вместо этого они должны вот что сделать - заткнуться и не заниматься рекламой того, что им не нравится. Я вообще обожаю парадоксы, потому что, по моему убеждению, мы эволюционируем, потому что, столкнувшись с парадоксом, мы меняем нашу точку зрения.

Мне понравилась эта мысль. Я всегда считал, что идея цензуры ни к чему хорошему не приводит. Наоборот, цензура делает все, чтобы заставить людей захотеть послушать то, что запрещено. Вместо этого, вместо запретов, надо просто заставить людей смеяться над этим. Когда я вижу интервью этих рэперов, то воспринимаю их как примитивных комедиантов. И если внимательно присмотреться, то они не могут не вызывать смеха.

Они настолько смешно говорят об ужасном, о кошмарах, которые совершаются вокруг. Они не боятся слов, они не боятся провоцировать

консерваторов. Нам надо всего лишь научиться смеяться над этими песнями и над самими рэпперами, как они смеются над окружающими, и научить наших детей смеяться. Тоша, может быть, мир вокруг нас перестанет быть таким ужасным, если мы всего лишь изменим нашу точку зрения на культуру и наш менталитет. Вместо того чтобы отрицать или запрещать что-то, надо над этим посмеяться или взглянуть с другой точки зрения. Смех позволяет нам избежать разочарования и боли, которые могут возникать, если мы будем что-то слишком серьезно воспринимать.

Искусство Хорошей Дружбы.

Я действительно всегда наслаждался обществом Ричарда и Паулы. Наши разговоры для меня всегда были очень интересны и полезны с точки зрения ответов на интересовавшие меня вопросы. Кроме всего, мы стали хорошими, добрыми друзьями. И я решил расспросить Ричарда о том, что он думает о дружбе.

ОФ:

Я бы хотел немного поговорить о дружбе. Как ты считаешь, что значит быть хорошим другом?

РБ:

Начните с честности и верности. Это и есть критерии хорошего друга. Хороший друг верен, несмотря ни на что. Именно это и определяет хорошую дружбу. Есть друзья, а есть хорошие друзья. Например, Джон Ла Валь - мой хороший друг. И он всегда им будет, потому что я знаю, что могу на него положиться всегда и во всем. Точно так же, как он может во всем положиться на меня. Если это в моих силах, я все сделаю для него и не буду спрашивать, зачем ему это надо. Он не должен мне ничего объяснять. Он не должен оправдываться передо мной. Именно так мы и ведем себя по отношению друг к другу, поэтому мы хорошие друзья.

Друзья ничего не ожидают от вас и не требуют объяснений. Хорошим друзьям достаточно знать, что вам что-то надо, и они сделают все возможное, чтобы обеспечить вас этим. А если они не смогут этого сделать, то честно вам об этом скажут. Именно поэтому мафия - намного более эффективная структура, чем правительство. В мафии в основном родственники и друзья, и поэтому они верны друг другу. Поэтому они давно могли бы свергнуть правительство, если бы правительство играло честно. Я имею в виду, что, изобретя законы и средства слежения, правительство может теперь сажать людей в тюрьму. Иначе они никогда бы не справились с мафией. Им

даже пришлось изобрести налоги и понятие неуплаты налогов, потому что по-другому они никого не могут обвинить в преступлении.

Я улыбнулся и подумал о Джоне Ла Вале. Я был знаком с Джоном, и Ричард описал его великолепно. Джон и его жена Кэйтлин всегда были примером дружбы и верности, и я горд дружбой с ними. Я подумал о некоторых своих друзьях. Несмотря на то что они совершенно разные и каждый из них по-своему уникален, все они демонстрируют те качества, которые я ценю в дружбе: верность, честность, любовь, щедрость и доброту.

И я начал чувствовать себя счастливым потому, что у меня есть такие друзья. Я благодарен им за их дружбу. Я знал, что если мне что-то понадобится, то мои друзья всегда мне помогут. Когда у меня случались очень тяжелые времена, когда я в них больше всего нуждался, они всегда были рядом. Они так много сделали для меня!

Настало время сделать перерыв, и мы вышли на улицу немного пройтись. Я подумал о своей жизни, о близких мне людях. У меня много прекрасных друзей. И мужчин, и женщин. У меня есть друзья с детства. Есть друзья со школы. Есть друзья с курсов, на которых я учился. Некоторые из моих учеников стали моими друзьями. С некоторыми друзьями я познакомился в путешествиях. У меня теперь есть хорошие друзья во всех точках Земного шара.

У вас есть друзья, с которыми вы можете говорить обо всем. У вас есть друзья, которые всегда вас радуют. У вас есть друзья, с которыми вы встречаетесь регулярно или видите всего несколько раз в год. У вас есть друзья, с которыми вы занимаетесь одним и тем же, и есть друзья, с которыми вас мало что связывает, но общество которых вам все равно приятно. У вас есть друзья, с которыми вы можете часами разговаривать, и друзья, с которыми вы можете просто посидеть вместе в тишине, не произнося ни слова. У вас есть друзья, которые вас смешат и которых вы смешите сами.

Мои друзья всегда очень высоко ценили верность в дружбе. Такие люди, как Эдди, Дэйв и Брайан, всегда это ценили. Чтобы ни случилось, мы всегда были верны друг другу. Как же у меня получилось завести таких друзей? Почему мне так повезло? Но это не только вопрос удачи. Это еще и вопрос налаживания отношений и сохранения их. Вопрос в том, чтобы быть дружелюбным по отношению к ним и укреплять дружеские

взаимоотношения. Вы сами должны демонстрировать верность и честность и быть порядочными по отношению к своим друзьям.

Я встречался со многими людьми случайно или на семинарах, и после непродолжительного общения мы становились друзьями. Кто-то подумает, что так не заводят друзей. Я же думаю по-другому. С кем-то мне просто нравится находиться рядом, с кем-то - нет. Прилагая усилия к тому, чтобы больше и чаще общаться с теми, кто мне симпатичен, я стал обретать все больше и больше друзей. И если кто-то входит в вашу жизнь по какой-то причине, ты вы можете подольше оставаться рядом с ними и узнать, в чем же эта причина.

Искусство быть хорошим другом для меня заключается в том, чтобы быть хорошим другом для разных людей по-разному. Это означает уметь веселить друзей, заставлять их улыбаться и радоваться самим себе в вашем обществе. Т.е. демонстрировать им ваш интерес, слушать их. Уважать их так же, как вы уважаете себя. Это значит делиться с ними своим опытом и своими знаниями, историями. Это значит показывать им как можно чаще, что они очень много значат для вас и что вы любите их.

Это означает общаться с ними так часто, как возможно. Общаться даже без повода, чтобы просто узнать, как у них дела, и дать понять, что вы думаете о них. Делать для них что-то приятное и быть с ним рядом, когда они могут в вас нуждаться.

Мой друг Джиллиан посылал мне открытки из Австралии, когда у меня были серьезные проблемы. Это были просто открытки от друга с пожеланиями всего самого доброго. Я был тронут. Для меня это был величайший жест дружбы. Очень важно и приятно знать, что есть кто-то, кто думает о вас пусть даже на другом конце Земного шара. Я подумал обо всех моих друзьях, которым я важен и которые важны мне. Я почувствовал себя по-настоящему счастливым. Дружба возникает в сердце и выражается в том, как вы относитесь к тому, кого вы любите.

У меня чудесная семья, и я всегда старался выразить свои чувства по этому поводу. Мои родители, сестра и более дальние родственники знают, что я испытываю по отношению к ним. Это не означает просто быть добрым по отношению к ним. Это значит регулярно показывать им вашу любовь и давать им понять, что они нужны вам. Важно быть благодарным им за то, что они есть в вашей жизни. Так вы сможете насладиться всеми плодами любви и дружбы.

Пока мы прогуливались и разговаривали о погоде и о природе вокруг нас, я вспомнил еще об одном очень важном во-просе, который я хотел обсудить с Ричардом. Мне был нужен совет Ричарда.

Как так получилось, что теперь мы даже не разговариваем?

Люди приходят в нашу жизнь и уходят из нее. Я считаю, что иногда дружба должна заканчиваться. Иногда дружба возникает в данный конкретный момент. Вы оказываетесь в этот момент по определенным причинам с определенными людьми. И эти причины каким-то образом оказываются вам полезными.

Мне довольно тяжело разорвать дружеские отношения, несмотря на обстоятельства. Будучи склонным к ностальгии, я попытался бы сохранить дружеские отношения. В то же время я знаю многих людей, которые быстро разрывают отношения, чувствуя себя обиженными или преданными. В данной ситуации нет рецепта поведения. Но я знаю, что, например, Ричард сохраняет много лет отношения с людьми, которые вели себя ужасно по отношению к нему.

Несколько месяцев назад мне пришлось расстаться со своим другом. Я чувствовал боль и считал, что меня предали, и для меня была важна помощь Ричарда.

ОФ:

Ричард, ты много лет сохраняешь дружеские отношения с людьми. Кто-то из них воровал у тебя, предавал тебя, плохо о тебе отзывался. Как ты ведешь себя по отношению к людям, если между вами происходит что-то неприятное?

РБ:

Секрет в том, чтобы каждый раз, встречаясь с человеком, считать, что ты встречаешься с ним в первый раз. Даже если вы знакомы несколько месяцев и человек всегда был приятным в общении, ничто не гарантирует, что он не сделает гадость через некоторое время. У людей меняются убеждения, настроение. Помнишь, что мы говорили о пограничных точках? Если перейти пограничную точку, возврата к прошлому может не быть.

У прошедших через эти точки людей могут поменяться ценности и убеждения. У них могут быть хорошие и полезные ценности, но вдруг что-то случается - что-то, не связанное с вами, - и они меняют свое отношение к семье, к друзьям, к вам. Для них становится нормальным воровать что-то у вас или критиковать вас без основания. Важно всегда держать глаза открытыми и переставать общаться с людьми, когда у них происходят подобные перемены.

Правда в том, что люди замечают эти изменения, но продолжают терпеть этого человека в надежде, что он станет таким, каким был прежде. Но я считаю, что если кто-то начинает к вам плохо относиться, просто перестаньте общаться с ним. Если после этого они не изменятся, то, скорее всего, этого не произойдет и в будущем. Люди становятся лучше или хуже. Но если они становятся хуже, то они будут продолжать становиться все хуже и не изменятся в лучшую сторону только потому, что вы так хотите.

ОФ:

Так как нам вести себя по отношению к людям, которые прошли такую пограничную точку?

РБ:

Проще всего держаться от них подальше. Если они придут извиняться с ерундой типа: «У меня была проблема с наркотиками» или «У меня был нервный срыв», - просто поймите, что если раньше вам было хорошо с этими людьми, то сейчас эти люди изменились. Они не такие, как раньше. Люди меняются и в лучшую, и в худшую сторону. Ожидать от них чего-то другого, того, чего вы хотите, - это значит быть идиотом, каковым вы не являетесь.

Я не отношусь плохо даже к тем людям, которые построили свою жизнь и благосостояние на том, чему я их научил, а теперь только тем и занимаются, что воруют мои идеи и везде меня критикуют. Вопрос в том, что когда мы работали вместе с ними, они старались стать лучше, а потом их жизнь изменилась, и они стали просто идиотами. В этом нет моей вины. Они стали такими по своей воле, и если они хотят продолжать оставаться идиотами, то пусть потом сами за это расплачиваются.

Я задумался над сказанным. Я никогда не смотрел на подобное с этой точки зрения. Но в ней был смысл. Мне стало любопытно, что имел в виду Ричард, когда говорил об игнорировании людей. Имел ли в виду, что их надо простить? Я спросил об этом у него.

ОФ:

А что ты думаешь о прощении?

РБ:

Я не работаю с концепцией прощения. Я не должен никого прощать. Я не должен прощать другим их поступки, потому что я либо забываю об этом, потому что они начинают вести себя по-другому, либо помню, чтобы снова не оказаться в подобной ситуации. Чтобы я должен был кого-то простить, я должен что-то делать. А я не вижу в этом смысла.

Если ты облажался, то почему я что-то должен делать по этому поводу? Это ты должен что-то предпринять. Вопрос не в том, прощаю ли я тебя. Если ты начнешь делать что-то лучшее по сравнению со своими прошлыми поступками, то я просто о них забуду. Я не собираюсь тратить время и силы на эфемерное прощение, которое, скорее всего, вышло из христианской ерунды.

Какой смысл прощать кого-то, если он не изменяется? Вы идете к священнику, и он говорит: «Все, я отпускаю тебе грехи». Возможно, Бог и простил вас, но он не забыл, и если вы хотите улучшить его отношение к вам, вы должны что-то сделать, а не удовлетворяться прощением. Я забываю прошлое плохое поведение, если вы меняете свое плохое поведение на хорошее.

ОФ:

И как ты это делаешь?

РБ:

Ты просто не думаешь об этом. Ты думаешь о том хорошем, что делают люди. Но если люди продолжают вести себя плохо, то я вспоминаю все их плохие поступки. Но я все равно не буду расстраиваться по этому поводу, потому что не собираюсь переживать из-за того, что кто-то совершает ошибки. И в этом

большая проблема у многих людей. Они говорят: «Он ранил мои чувства, не надо его прощать». Чушь! Даже думать об этом с подобной точки зрения - уже тупость.

Я не думаю о том, что люди сделали в прошлом. Люди иногда поднимают эти вопросы, и мне приходится об этом вспоминать, но я делаю это очень редко. Нет никакого смысла в том, чтобы переживать по этому поводу. Они что-то сделали не так. Пусть они и предпринимают что-то. А я не считаю правильным говорить кому-то: «Я тебя прощаю», - чтобы этот кто-то перестал переживать, что сделал мне гадость и снова чувствовал бы себя хорошо. Я этим не занимаюсь и не собираюсь переживать по поводу, который не заслуживает моих эмоций.

Если они пытаются ухудшить мне настроение, то с каждым днем они ухудшают настроение себе. Так я думаю по этому поводу. И мне трудно придумать наказание для них хуже, чем то, которое они сами себе придумали. Я могу быть счастливым без них. Я могу придумывать нечто новое и не воровать. Они же должны врать самим себе. Я не должен.

Интересно: то, что Ричард описал как «забывание», было очень схожим с моим пониманием «прощения». Я внимательно слушал его и соглашался во многом, но не мог не вспомнить, что когда я прощал кого-то, кто сделал мне что-то неприятное, я начинал себя чувствовать намного лучше. Т.е. в моей голове «прощение» означало помириться с человеком и оставить его в покое. Осознать, что он сделал и делает сейчас. Я не буду копить в себе негативные эмоции в его адрес, но и не буду говорить ему, что «все в порядке», когда это не так.

Мое понимание «прощения» не означает, что «все ваши грехи прощены, теперь вы чисты». Наоборот, я прекрасно понимаю, что люди имеют разные взгляды на реальность. Поэтому они делают что-то неправильное либо по глупости, либо потому, что у них изменились ценности в определенной пороговой точке, как и говорил Ричард. В подобном случае иногда просто необходимо освободиться от этих людей, и пусть они живут своей жизнью.

Как говорил Ричард, это не означает, что проведенное с ними время было самообманом или бесполезной тратой времени. Это просто означает, что это время закончено, и надо двигаться дальше. Когда вы освободитесь

от мыслей о них, вы сможете легко двигаться дальше. Если же в будущем эти люди начнут вести себя по-другому, то вы можете либо снова пересечься с ними, либо нет.

Я не верю в горечь и в сожаления. Один из мудрецов в Индии сказал как-то мне: «Мы все идем по своему пути. Большинство людей не стремятся к злу. Они просто теряются». Мы все что-то делаем, стараемся добиться большего и со временем умираем. Так в чем же тогда польза от проклятий или долгих переживаний? В чем польза постоянных воспоминаний о боли между вами? Ни в чем. Вы просто учитесь в подобные моменты. И вы можете идти дальше, если дружба заканчивается. Я предпочитаю отпускать из своей жизни тех, кто не хочет в ней оставаться. Как говорит Ричард, «самое лучшее в прошлом то, что оно прошло». Мы же все люди, и все допускаем ошибки.

Иногда мы совершаем ошибки и ведем себя неправильно. Мы иногда причиняем людям боль, не планируя этого, и переносим наше разочарование на других. Мы несовершенны (подобное случается). Но намного полезней сконцентрироваться на том, чтобы поступать хорошо, вместо того чтобы переживать, что вы поступили плохо. Чувство вины имеет свое предназначение. Оно нужно, чтобы вы понимали, что сделали что-то не то, и чтобы в будущем вы старались вести себя по-другому. Вам нужен лишь сигнал об этом, а не эмоции, которые начнут управлять вашей жизнью. Как только вы это примете, вы сможете двигаться дальше и делать в вашей жизни что-то более хорошее и полезное и вам, и вашему окружению.

Я подумал о друге, с которым мы расстались. Если бы было можно что-то сделать, чтобы спасти нашу дружбу, то я бы это сделал. Если бы дела пошли еще хуже, я бы все прекратил. В мире полно прекрасных людей, которые могут стать вашими друзьями, и нет никакого смысла в том, чтобы держаться за кого-то, кто перестал быть вашим другом по своему желанию. Полезно создавать новые отношения после окончания старых. Но новые отношения должны быть другими. Я вспомнил многие свои прошлые отношения, которые прекратились. Я не всегда потом поступал более эффективно или более полезно. Значит, мне есть что еще улучшить в своих взаимоотношениях в будущем. Важно не заикливаться на них, если другая сторона не хочет что-либо изменить к лучшему, а просто отойти в сторону.

Иногда очень важно отметить, как вы разрешаете другим людям относиться к себе. В прошлом я слишком часто извинялся за свои действия

и давал возможность людям пользоваться этим. Когда я изменил свое поведение, я заметил, что они перестали ко мне так относиться. Самое смешное в том, что мы сами учим людей, как им вести себя по отношению к нам. Я, как любой человек, совершал ошибки, но теперь я никого в них не обвиняю. Я больше не извиняюсь за то, что я существую. Быть приветливым и вежливым - это нормально. Но оставаться с высоко поднятой головой не менее нормально. Я столько раз это советовал, что не мог не начать вести себя так же. Вы должны относиться к себе с таким же уважением, как и к другим. Таким образом, вы привлечете в вашу жизнь больше интересных людей, а ваши шансы найти настоящую любовь и дружбу заметно возрастут.

Искусство Настоящей Любви.

Это самый потрясающий опыт, которого я ждал всю свою жизнь.

Представьте, что вы просыпаетесь рядом с человеком вашей мечты. Рядом с самой своей большой любовью. Вы любуетесь этим человеком и обожаете его. Ваше сердце начинает радостно биться только от мысли об этом человеке.

Представьте, что вы словно останавливаете время и, наклонившись ближе, смотрите на этого человека. Слушаете его дыхание, и вас всего заполняет необыкновенное чувство любви и тепла к этому человеку. Радость и счастье от того, что вы вместе.

Представьте, что вы дышите синхронно и так крепко обнимаете этого человека, словно вы единое целое. Вы просто цените то, что этот человек рядом с вами, и вы любите его, а он вас. И вы мечтаете, чтобы этот прекрасный момент никогда не заканчивался.

Когда же человек начинает просыпаться, вы ловите взгляд его глаз, самых прекрасных глаз на свете, и вы словно безнадежно тонете в них. Вы нежно целуете, и вам отвечают полусонной улыбкой. И вы понимаете, что это и есть настоящая любовь, которая всецело внутри вас. И вы пытаетесь навсегда сохранить в себе эти образы, звуки и ощущения.

Мне осталось задать Ричарду несколько вопросов, но они были крайне важны. Видите ли, я очень увлекся одной девушкой. Я все время думал о ней, и стоило мне доставить ей радость, как ее улыбка освещала весь мой день. Мы случайно познакомились, я пригласил ее на свидание, и мы начали встречаться.

Вы только подумайте о любви. Это наиболее желанная вещь на свете. Никто не может дать точное определение любви, но мы все понимаем, что это означает. Мы все хотим любить и быть любимыми. Многие песни и фильмы созданы благодаря любви и рассказывают о любви. Однако 2 раза в год - в феврале и в декабре - мы празднуем другую форму любви.

Есть много типов любви. Вы можете любить, как любовник. Как друг. Как родитель. Как ребенок. Как муж или жена, как брат или сестра. Как родственная душа. Как близкий друг или тайный воздыхатель. Как

поклонник. Как тетя, или дядя, или двоюродный брат, или сестра. Как личность и как член общества.

Есть много способов любить. Вы можете выразить свою любовь песней или стихами, объятиями или поцелуем, букетом цветов. Вы можете говорить о любви по электронной почте или оставить сообщение на автоответчике. Вы можете использовать слово, взгляд, улыбку. Вы можете подарить серебряное или золотое кольцо, бриллианты или поездку в Париж. Вы можете использовать интонацию своего голоса или открытку. Вы можете сказать комплимент, шутить или молиться. Вы можете любить аплодисментами или гостями.

Любовь может вознести вас на вершину мира или вознести весь мир над вами. Она может осветлять или разочаровывать вас. Она может создать у вас состояние счастья или полного опустошения. Она может наполнить вашу душу радостью или разбить ваше сердце на множество осколков.

Иногда взаимоотношения кажутся слишком сложными. Шансы на то, что вы встретите кого-то, кто в вас влюбится и кого полюбите вы, да при условии, что оба свободны, очень невелики. Шансы же на то, что вы будете чувствовать одно и то же, или на то, что вы начнете лучше относиться друг к другу, когда узнаете друг друга поближе, ненамного выше. Точно так же, как и шансы, что вы не поддадитесь искушению других партнеров. Но несмотря на это, по всей планете множество людей вступают в отношения. И без сомнения, кто-то удовлетворен тем, что у него есть, кто-то находит родственную душу, кто-то живет с тем, кого любит и обожает.

Игры разума, которые очень часто отравляют эти отношения, основаны на наших ожиданиях и правилах, которые мы привносим в отношения. У нас определенные убеждения, предпочтения и мысли по поводу разных вещей, и в случае, если наш партнер их не разделяет, может возникнуть конфликт. Самое плохое то, что эти идеи и убеждения так же, как и правила, часто не озвучиваются, и партнер вынужден догадываться сам. И что еще хуже, у нас есть некоторая нейрология, создающая определенные химические процессы, на основании которых мы думаем о наших любимых, несмотря на крайне быструю смену этих процессов. Мы также можем вносить проблемы и негатив из прошлых отношений в новые и этим создавать новые проблемы.

Вы можете минимизировать негативное влияние различий с вашим партнером на ваши взаимоотношения. Вы должны просто потратить больше времени, чтобы объяснить ваши взгляды вашему партнеру и в то же время уважать мнение партнера. Вам надо осознавать, какие

химические процессы происходят у вас в мозгу, и контролировать свое поведение. И особенно обращайтесь внимание на ваше поведение, когда вы привносите что-то из ваших прошлых отношений в нынешние отношения.

День Святого Валентина можно рассмотреть как феномен массового маркетинга, нацеленный на выколачивание максимального количества денег из людей, или как день, когда вы можете выразить любимому человеку свои чувства. Этот день позволяет партнерам снова почувствовать романтику в своих отношениях без помощи алкоголя. Для тех, чьи отношения только начались, этот день символизирует идеального партнера. Для тех же, чьи отношения длятся долго, - это повод, чтобы уделить больше времени друг другу и снова внести романтику в отношения.

На Рождество любовь снова выходит вперед. Сентиментальные фильмы восхваляют важность семьи и идею, что надо быть хорошим человеком. Это очень хороший повод поделиться своей любовью с близкими и насладиться вместе приятными ощущениями.

Когда же наступает время взаимоотношений, то каждый из нас ищет особенного партнера. И этот человек становится нашим идеалом. Иногда мы их теряем, а иногда остаемся с ними навсегда. В любом случае, что бы ни происходило, мы либо идем дальше, либо заикливаемся на этом.

В наше время благодаря кино, музыке, праздникам типа дня Святого Валентина, многие люди начинают испытывать нужду во взаимоотношениях. Мы словно влюбляемся в идею о том, что надо влюбиться. Затем мы кого-то встречаем, кого мы начинаем считать идеалом или родственной душой. Идея «второй половины» активно используется Голливудом. Словно у нас есть 2 души, одна из которых остается при нас после рождения, а вторую мы ищем всю свою жизнь - мы ищем «свою половину».

Некоторые счастливы в отношениях, некоторые пытаются удержать рядом с собой кого-то, в кого влюблены. Иногда это получается, иногда нет. Но в любом случае всегда могут возникать некоторые страдания, которые неотделимы от взаимоотношений. Когда вы привязаны к кому-то, то страдаете, если отношения заканчиваются. Или страдаете, когда возникают какие-то проблемы в отношениях.

Так в чем же секрет? Как лучше всего взглянуть на отношения с другими? Как лучше всего думать о любви? Для меня идея не привязываться к кому-то непрактична. Другими словами, мы привязываемся к возможности быть непривязанным. Кстати, многие

буддисты привязываются к идее свободы, говоря о необходимости не связывать себя ни с кем.

На мой взгляд, нужно просто понимать, что в любых отношениях будут и светлые, и темные стороны и ситуации. Главное понимать, что моменты счастья в этих отношениях намного более сильные и позитивные элементы жизни. Хотя есть и некоторые опасности, которые нас подстерегают.

Мне бы хотелось найти способы обойти эти опасности. Я в свое время совершил некоторые ошибки в отношениях с разными девушками и хотел бы многому научиться на своих ошибках. Я давал своим клиентам рекомендации, которые прекрасно помогали им в их жизни, но я сам столкнулся с ситуацией, в которой надо было разобраться адекватно. И мне трудно было сохранять объективность, потому что я настолько влюбился в эту девушку, что мне было непросто думать отвлеченно.

Когда вы влюбляетесь, то вы можете потерять чувство реальности. Вы можете перестать мыслить рационально. Комбинация факторов может бросить вас в пучину отчаяния или переживаний. В эти моменты все только ухудшается, потому что вы представляете вашему партнеру самую плохую часть вас самого. Парадокс заключается в любимой мной фразе: «Если вы хотите что-то получить, вы не должны в этом нуждаться».

Мы часто совершаем глупости, когда мы влюблены. Мы испытываем раболопный страх. Но простите себя. Считайте, что вы на минутку потеряли рассудок, но теперь этот момент прошел, и вы снова в ясном уме. Поскольку мы можем учиться на своих ошибках и в будущем лучше контролировать наши чувства, то мы будем знать, как поступать в будущем по-другому. И у меня подобные моменты случались. Я просто потом давал себе слово в будущем действовать по-другому.

Родственной душой может быть друг без всякой романтики между вами. Для меня такие люди - это люди, с которыми мы близки на столь глубоком уровне, что можем постичь истинных себя. Конечно, великолепно, если ваш партнер является для вас родственной душой. Нужно каждый день напоминать себе, как вам повезло оказаться вместе с таким человеком. Как здорово, что вы случайно познакомились и завели отношения. И подобная радость и счастье - это часть любви.

Во время любых взаимоотношений надо прилагать определенные усилия. И не важно, в какой бы стадии ваши отношения ни находились, пусть сегодняшний день будет точкой, когда вы решите их улучшить. Цените больше совместно проведенное время. Будьте более терпимы к

недостаткам партнера. Прощайте друг другу ваши маленькие ошибки. Выражайте ваши чувства по-разному и дайте вашему партнеру понять, что вы его любите.

Вы часто сталкиваетесь с разными сложностями и боретесь с ними в одиночку. Но, если у вас есть партнер, родственная душа, которую вы цените, и счастливы, что вам удалось встретиться, будьте благодарны партнеру и выражайте ваши чувства не только 14-го февраля и на Рождество. Делайте это каждый день.

Но любые отношения - это некий процесс. Мы что-то делаем, чтобы завязать эти отношения. И это определенное умение.

До тех пор пока вы понимаете, что это определенный набор действий, вы можете заставить себя делать это более эффективно. Так каковы же шаги, чтобы сделать наши отношения, а точнее, действия по созданию отношений более эффективными?

Первый шаг - это осознать различие между настоящей любовью и другими видами любви. Любовь затягивает и делает нас сумасшедшими. Настоящая любовь другая. Настоящая любовь означает, что мы что-то делаем для нашего партнера, и нас так же любят в ответ. Это значит сделать так, чтобы не нуждаться в партнере, а просто хотеть иметь его как партнера. И хотеть этого искренне и сильно. Настоящая любовь - это попытка создать жизнь вашего партнера счастливее за счет того, что вы рядом.

Пока я ехал в машине к дому Ричарда, я слушал по радио программу на местной радиостанции, где говорили о любви и о неврологии любви. Мне было очень интересно, и они заинтриговали меня, когда провели параллели между любовью и одержимостью. Когда мы с Ричардом подошли к вопросу о любви, я решил затронуть этот вопрос.

ОФ:

Ричард, по дороге сюда я слышал по радио, как ученый сравнивал любовь с синдромом навязчивых состояний (СНС). Что ты по этому поводу думаешь?

РБ:

Мое определение любви совсем другое. Я люблю одну и ту же женщину уже 30 лет, но это не делает меня одержимым. Это не ведет к СНС. Это делает меня заботливым. Это заставляет меня по-другому смотреть на некоторые вещи. Это делает меня верным. То, о

чем они говорили по радио, больше связано не с любовью в моем понимании, а со страстью или с сексуальным влечением.

ОФ:

Т.е. связь между любовью и СНС скорее просто ощущение о наличии связи?

РБ:

Похоже, это то же самое, что дать людям впервые ощутить вкус эндорфинов или другого наркотика. Это концепция «попробовать можно бесплатно». Понимаешь, о чем я? «Вот покурите это. За следующую вам придется заплатить». Если следовать этой концепции, то чем дольше вы влюблены, тем меньше вы это ощущаете. И вместо усиления любви она ослабевает. А это неверно, потому что любовь - это совсем другое. Это не любовь - это страсть. В этом же разница между привязанностью и дружбой.

Мне понравился ответ. Теперь у меня в голове стала складываться более определенная картинка. Я понял, что много раз раньше, когда я кем-то увлекался, я думал, что был влюблен. Однако я был влюблен в самую идею влюбленности. Наша литература и другая культура создала образ поиска «второй половины», с последующей влюбленностью в нее и долгой и счастливой жизнью. Со времен Шекспира люди озабочены поиском «своей половины». И когда мы думаем, что мы нашли ее, это словно затуманивает наши мысли и мешает нам видеть положение вещей в реальном свете. И чаще всего это оказывается не любовью, а привязанностью.

Очень важно понять, что это всего лишь привязанность, которая возникает из-за того, что мы создаем образы нас влюбленных. Мы предполагаем, что мы вместе с нашим партнером строим образы того, как прекрасно все будет в дальнейшем. Теперь- то я понимаю, что я тоже создавал подобные образы в голове и подменял любовь привязанностью.

Я задал Ричарду еще один вопрос, чтобы внести большую ясность.

ОФ:

Так как же можно понять, что ты влюблен?

РБ:

Ты сам поймешь, когда влюбишься. Все очень просто. Если ты считаешь себя кем-то большим, когда ты рядом со своим партнером, то это привязанность. Если же ты просто счастлив от того, что твой партнер рядом, и ощущаешь себя намного лучше, чем вдалеке от партнера, тогда это любовь.

Это определение лишний раз доказало, что прошлые мои увлечения были всего лишь привязанностью. Я считал себя другим, лучшим, будучи вместе с кем-то. Любовь же я испытывал намного реже, пока не познакомился с этой девушкой. Я внимательно наблюдал за Ричардом и Паулой. Их отношения можно рассматривать как модель. Что меня поражало в Ричарде, не считая его гения и умений, это его абсолютная любовь к Пауле и ее взаимность. Я подумал о Пауле. Прекрасная, очаровательная женщина. Она словно вызывает у людей все лучшее в них.

Несмотря на многочисленные путешествия и приключения Ричарда, его любовь к Пауле оставалась абсолютной. Его любовь словно всегда присутствовала рядом. Он никуда не ходил без нее, и они с Паулой всегда потрясающе относились друг к другу. Если и есть такое понятие, как родственная душа, то они являются прекрасным примером этого. С этой точки зрения я задал еще один вопрос

ОФ:

Вы с Паулой вместе уже давно...

Ричард сразу меня прервал.

РБ:

Мне так не кажется. Это тебе может так показаться со стороны. Это самая важная часть нашей совместной жизни, потому что все, что было до этого, кажется теперь вечностью.

И он говорил искренне, из глубины своего сердца.

ОФ:

Мне кажется, что все это время, когда вы вместе с Паулой, вы просто великолепны вместе, и ваши отношения прекрасны. Можешь ли ты что-то посоветовать по этому поводу?

РБ:

Я дам совет, как вести себя до того, как вы стали с кем-то парой. Первая часть совета- это быть уверенным, что вы выбрали «правильного» человека. Это можно понять по тому, счастливы ли вы внутри себя, находясь рядом с этим человеком, без всякого повода. И тут вы открываете глаза, смотрите на хаос вокруг и видите этого человека, вы смотрите друг на друга в окружающей вас суете. Когда вы собираетесь создать с кем- то отношения, всегда помните о том, что у вас впереди столько времени, сколько вам нужно, но нет ничего более важного, чем ваши ощущения в настоящем.

ОФ:

Как люди могут быть уверены, что их взаимоотношения будут хорошими? Что для этого нужно сделать?

РБ:

Отношения или улучшаются сами по себе, или нет. Они могут становиться лучше или хуже. Важно понимать, что в отношениях могут возникать сложности, и не воспринимать их очень серьезно.

Я периодически становлюсь сердитым и раздражительным. Но Поли не смотрит на это как на показатель того, что мы расстанемся. Она говорит: «У него просто темная полоса»,- и ждет. «Что-то нагревается, что-то охлаждается, что-то улучшается, что-то ухудшается», - сказала бы она. Она понимает, что все не бывает идеально, и небольшая кочка может быть лишь этапом восхождения на высокую гору.

Многие люди сами не дают себе возможности стать счастливыми. Иногда они просто слишком заняты, чтобы поговорить. Или, наоборот, слишком много говорят о прошлом. Мы с Поли никогда не говорим о чем-то плохом, что произошло давно, потому что это уже не важно. Мы вспоминаем хорошее, говорим о хорошем. Важно создавать притягательные образы хорошего, а если случается что-то неприятное, надо просто диссоциироваться и сжечь этот образ.



Ричард и его прекрасная супруга Паула.

Ричард, как всегда, представил все в очень простом виде. И эта простота потрясала своей разумностью. Есть миф, культивируемый некоторыми теориями саморазвития, что вы должны всегда выражать то, что вы думаете по поводу другого человека. Идеи Ричарда мне кажутся более разумными. Чтобы улучшить отношения, надо сфокусироваться на том, что надо сделать для улучшения отношений.

Вы должны научиться принимать то, что ваш партнер не совершенен. Вы должны понимать, что ваши отношения будут меняться. И в ваших

силах перестать беспокоиться и раздражаться по поводу действий вашего партнера. В ваших силах сделать все, чтобы улучшить ваши отношения. И поймите, что ваш партнер несовершенен, поэтому и может допускать небольшие ошибки.

Когда мы женимся, мы не ищем совершенства, мы женимся «в надежде на лучшее». Когда вы примете, что в будущем могут быть тяжелые времена, то вы сможете улучшить отношения, если будете помнить, как сильно вы любите друг друга. Вы обнаружите, что счастье будет долговременным спутником ваших отношений. Ведь у нас есть определенное время, которое мы проводим с любимыми. И поскольку это время невелико, ты мы должны использовать его полностью, чтобы наслаждаться отношениями и сделать их как можно лучше.

Разговор о проблемах и ошибках не улучшает ситуацию. А вот фокус на том, чтобы ощущать себя хорошо рядом с партнером, и старание сделать отношения более близкими и доверительными помогает улучшить ситуацию. Постоянное беспокойство о состоянии ваших отношений будет только усложнять отношения. А принятие того, что не все всегда будет идеально, упрощает отношения. Если вы зависимы от кого-то или нуждаетесь в этом партнере, то это не улучшит отношений. Если вы счастливы и остаетесь самим собой, то это поможет вашим отношениям. Все просто. Одна моя знакомая очень хорошо сформулировала секрет хороших отношений, когда я спросил ее об отношениях с Брайаном. Она ответила очень просто: «Мы пытаемся относиться друг другу так хорошо, как возможно». Разве не поэтому вы решили начать отношения? Именно это и есть любовь. И это определение очень разумно.

Мы закончили запись до того, как я успел задать очень интересовавший меня вопрос. Этим вечером перед сном я прослушал записи моих бесед с Ричардом. Все постепенно прояснялось. Я подумал о том, что занимало мои мысли последнее время, и понял, что мне больше не нужен ответ на мой вопрос. У меня словно наступило просветление, и я ощутил себя еще более свободным.

Я подумал о девушке, в которую я влюбился. Я подумал о своих чувствах к ней. Мы с ней очень быстро сблизились. Я думал, что ждал эту девушку всю свою жизнь. У нас было очень много общего, и мы прекрасно понимали друг друга. Я думал, что встретил «ту самую, единственную». Все было так хорошо и правильно, что даже нельзя было представить, чтобы могло быть не так. Я ее хорошо знал, и она меня прекрасно понимала. Даже когда я путешествовал, мы очень часто и долго говорили

по телефону. Где бы я ни находился, я все время думал о ней и о нашем совместном будущем. Мне буквально было плохо без нее. Я ее очень любил и был уверен, что ничто не сможет встать между нами. Я нашел партнера своей мечты. Я был очень счастлив и дал себе слово, что это будет продолжаться вечно.

Иногда все просто «никак не складывается».

Я был не прав.

Когда я вернулся, девушка, которую я обожал, решила разорвать со мной отношения. Мое сердце было разбито. Я был раздавлен. Я даже не предполагал, что такое возможно. Ведь ничто не предвещало разрыва, я ничего не замечал. Сначала я пытался утопить свое переживание в выпивке. Я продолжал работать с той же нагрузкой, а по вечерам пропадал в баре. Все напоминало мне о ней. Мое самолюбие было растоптано. Больше ничего не имело значения. Мои чувства метались от ярости к отчаянию. Внешне я держался, но мне было очень плохо. Мы же были с ней всего несколько месяцев. Я пытался внушить себе, что такой короткий промежуток времени не мог стать столь значимым для меня.

До разрыва, когда я был в отъезде, я старался оставаться в позитивном настроении и говорил ей, что очень скучаю по ней. Я посылал ей песни, которые сам написал. Я совершил все глупости, которые я только мог совершить. Недосыпание, немного алкоголя - и можно сойти с ума. Когда она порвала со мной, я унизил себя, открыв все свои мысли и чувства. Я выглядел просто убого. Будучи с ней рядом, я выработал привычку мямлить и постоянно говорить о своих чувствах, постоянно все анализируя.

У меня и раньше были отношения, которые заканчивались разрывом, но сейчас мне было так больно, словно это произошло в первый раз. Она достаточно жестко и хладнокровно сообщила мне о разрыве. Я пытался сохранить гордость, но сердце мое было разбито. Я пожелала ей всего наилучшего и попрощался с ней. Хотя теперь я понимаю, что и раньше чувствовал где-то в глубине души, что что-то было не так. Однако я отказывался верить в это из-за своей влюбленности. Теперь же я понял, что интуиция меня не подвела.

В подобных случаях нужно время, чтобы справиться с ситуацией. Справиться же можно, просто посмотрев на ситуацию сверху. Нужно осознать свои ошибки и свое неэффективное, часто раболопное поведение. Нужно понять, что некоторое время ты просто был не в себе. Любовь может на время сделать вас сумасшедшим. Главное - это учиться на всех

своих прошлых ошибках. Переживание по их поводу мешает этому обучению.

Как-то через неделю после нашего разрыва я снова оказался вечером в баре. Немного выпив, я вышел из бара и направился напрямик к такси. Я, как обычно, немного поболтал с шофером о том о сем. Неожиданно для самого себя я поделился с шофером моей проблемой, и он рассказал мне о своем разрыве. Его 28-илетняя жена ушла от него 3 месяца назад. Он был безумно в нее влюблен, а она ушла от него к другому мужчине. Он рассказал о том, как всегда старался во всем ей угодить, делал для нее все возможное, но она все равно ушла от него к своему любовнику.

Как ни странно, до того как я стал психологом, люди часто делились со мной своими проблемами и тайнами. Было около половины третьего ночи, когда мы припарковались у моего дома. Водитель выключил двигатель. Мы не спешили расстаться. Водитель полностью раскрыл мне свое сердце. Он показал мне письма, которые писал своей жене, и спросил мое мнение по их поводу. Мы проговорили с ним 2 часа о любви, расставании, потере и о взаимоотношениях. Мои слова помогли ему, да и мое сердце стало успокаиваться.

Его жена изменяла ему и ушла к другому мужчине. Это был сильнейший удар по его самолюбию. Есть много причин для измен. Например, кто-то может изменить потому, что не чувствует себя защищенным. Человек может изменить потому, что выпил, или потому, что его отношения в данный момент складываются неудачно. Может быть, он просто помешан на сексе и ему наплевать на своего партнера, особенно если тот не узнает об измене. Может быть, он просто влюбился. Также причиной измены может стать все вышеперечисленное.

И совершенно понятно, почему люди переживают по этому поводу. Ведь измена - это не просто отказ, это отвержение. Вы «недостаточно хороши», и ваш партнер находит кого-то «лучше». Я постарался объяснить водителю, что все это возникает из-за определенных химических процессов в голове. Мозг притягивается к другому и меняет отношение человека к текущему партнеру. Поэтому в данный момент он считает измену возможной.

Мы, люди, испытываем одно из самых тяжелых переживаний, когда заканчиваются наши отношения с человеком, которого мы любим всем сердцем. Нам кажется, что другие люди понимают нас глубже, видят нас в лучшем и в худшем состоянии. И часто окончательная оценка зависит от оценки нашей значимости для них, оценки того, чего мы стоим, поскольку

они считают, что знают нас лучше всех. Реальность же состоит в том, что это крайне далеко от правды.

Когда вы влюбляетесь, вы находитесь в измененном состоянии сознания и воспринимаете партнера, как идеал. В этом случае его недостатки становятся либо незаметными, либо даже привлекательными. Но отношения разрываются не по причине того, «стоите вы чего-то» или нет.

Влюбленность может заметно повлиять на оценку положительных и отрицательных качеств вашего партнера. Разрыв может оказать точно такое же влияние на эту оценку. Влюбляясь, вы диссоциируете от плохих качеств и усиливаете хорошие. Разрыв ведет к полностью противоположному. Вы диссоциируете от хорошего и усиливаете плохое.

Стоит вам понять, что разрыв или прекращение отношений объясняется химическими процессами, вы можете облегчить себе жизнь после разрыва. Вам отказали не потому, что вы именно такой человек, или потому, что ваш партнер именно такой человек. Вам отказали потому, что вас видят в определенном свете. По какой-то причине вас перестали воспринимать так, как воспринимали раньше. Влюбленность может возникать снова, но не стоит на это надеяться. Впереди вся жизнь и очень много встреч.

Таким образом, разрыв - это не оценка того, насколько кто-то хорош или привлекателен. Это, наоборот, отражение измененного состояния человека, который был инициатором разрыва. Это надо принять. Часто можно услышать, что люди говорят, будто их никогда не привлекали их «бывшие». Правда в том, что они их привлекали все время, пока они были вместе. Потом они прошли через пограничную точку, и от привлекательности партнера не осталось и следа. И, чтобы оправдать себя, они с легкостью меняют свои убеждения по поводу происшедшего.

У вас всегда будут другие воспоминания об отношениях, чем у вашего бывшего партнера. Это объясняется психологическим законом, известным как «изменение взгляда на прошлое». Мы меняем наши убеждения и чувства по отношению к прошлому опыту на основании того, что мы извлекли из этого опыта. Многие начинают убеждать себя, что это была не любовь, хотя не раз говорили о ней во время отношений. Но как такое могло произойти? Просто сейчас их чувства настолько отличаются от прежних, что им тяжело представить, что они могли быть другими.

У меня был клиент, который заявил, что с ним никогда ничего хорошего не происходило в жизни. Он сказал, что никогда не чувствовал

себя счастливым. Я усомнился в этом и расспросил его о некоторых событиях в его жизни. Он ответил: «Тогда- то мне казалось, что все хорошо, но, посмотрев теперь на эти события, я понимаю, что не был счастлив». Это хороший пример того, как люди меняют свои прошлые чувства, свое прошлое отношение, когда смотрят на них из настоящего. Важно же отметить, что прошлые ощущения были нужными и полезными в тот конкретный момент времени. Надо принять, что они были.

Когда вы поймете, что происшедшее с вами на самом деле отличается от того, как вы об этом думали, вы станете более свободными. Вы станете более свободными, поняв, что были моменты, когда вы любили вашего партнера и он любил вас, но сейчас вы другие и испытываете друг к другу другие чувства.

Недавно с моей знакомой я беседовал по поводу воспоминаний о прошлых отношениях. Меня поразило, что она никогда не переживала по поводу прошлых событий и взаимоотношений. Я расспросил о ее позиции, потому что большинство людей снова начинают ощущать себя раздавленными, вспоминая прошлые отношения. Она открыла мне свой секрет, который позволяет ей позитивно воспринимать весь свой прошлый опыт. Когда она мысленно обращается к прошлому, то воспоминания о плохом предшествуют воспоминаниям о хорошем. Таким образом, ее воспоминания всегда заканчивались чем-то приятным и позитивным. И если вы начинаете вспоминать о прошлом, оставляйте приятные воспоминания на конец. Это будет намного полезней для вас.

В этом случае вы не будете стараться стереть кого-то из памяти. Я прошел свою стадию переживаний и злости от расставания со своей девушкой, но эта стадия мне ничем не помогла. Она не хотела причинять мне боль и вела себя так, как считала нужным, потому что сама страдала. Разрывы всегда болезненны и могут приводить к ругательствам и проклятиям. Очень часто люди говорят гадости, на самом деле не думая так. Мы же просто люди.

Очень важно принимать и хорошее, и плохое и вспоминать о хорошем после плохого. Все великолепие прошлых моментов делает жизнь прекрасной и удивительной, и никакая боль не может затмить эти моменты. Идти вперед означает принять, что тогда, в тот самый момент, ваш партнер подходил вам так же, как и вы ему. Теперь же все не так. И сейчас самое время отправиться на поиски новой любви.

Многие люди проводят свою жизнь в поисках настоящей любви, и когда они думают, что нашли ее, поднимаются на вершину блаженства.

Они очень часто начинают считать своих партнеров «теми единственными», потому что мечтают о любви и счастье. Желание любить может быть так велико, что начинает казаться, будто чувство любви вам просто необходимо. Самое плохое, что вы можете сделать, - сообщить партнеру об этом.

Письмо водителя такси представляло собой его попытку передать бывшей жене, как ему плохо и как теперь его жизнь разрушена. Я обсудил с ним возможность того, что бы он мог сделать полезное, а не то, что он считал нужным сделать. Состояние потери и разочарования, в котором он находился, мешало ему здраво рассуждать. Он не понимал, что подобное письмо поставит его в слабую позицию и что он будет выглядеть просто жалко.

Иногда, когда мы злимся, мы выпускаем эту злость в наши отношения. Когда мы разочарованы, наше разочарование может войти в отношения. Когда мы в чем-то нуждаемся, мы вносим эту нужду в отношения. Почему? Причин может быть много, но они не важны. Важно то, что подобные действия могут разрушить отношения, что приведет к изменению нашего поведения. Надо отделить чувства от действий. Все же ваши действия должны базироваться на вопросе: «Что наиболее полезного можно сделать сейчас?». И это нужно делать независимо от ваших ощущений в данный момент.

Поймите, что ваши чувства влияют на ваши мысли и вызывают множество химических процессов, которые заканчиваются так же быстро, как и начинаются. В этот момент вам нужно оставаться умным и спокойным. Если вы так поступите, то после того, как эти чувства утихнут, вы сможете успешно двигаться дальше. Водитель такси улыбнулся, и я понял, что он меня услышал.

Часто при разрыве отношений у вас возникает множество вопросов, на которые вам необходимо получить ответы. У меня тоже были эти вопросы. Почему она стала по-другому ко мне относиться? Когда она прошла пограничную точку? Что заставило ее подойти к этой точке? Сделал ли я что-то, что повлияло на это? Был ли у нее кто-то другой? Любила ли она меня вообще? Расплачиваюсь ли я за ее прошлые неприятности в личной жизни? Почему она наговорила мне так много плохого? Почему? Почему? Почему?

Ответов я так и не получил. Кто-то мне сказал, что иногда просто нет правильных ответов или те ответы, которые есть, не подойдут для того, кто их задает. Иногда люди просто меняются и начинают вести себя иначе. И

далеко не всегда вы сможете узнать, почему это произошло. Я записал все свои вопросы и оставил их в покое. Я решил, что получу все ответы, когда умру. И все. Я тогда не понимал, что со временем наступит момент, когда ответы будут мне просто неинтересны и не нужны. Наступит время, когда я смогу просто вспомнить приятные моменты наших отношений и больше не задавать себе этих вопросов, потому что ответы будут мне безразличны.

Для меня теперь важнее понимать, что подобные разрывы способствуют моему укреплению и росту. Сердечные раны затягиваются. На самом деле, сердце никогда не разрывается, мы просто так думаем. Происходит просто замена чувств. Любовь меняется на боль, потерю, злость, сожаление. Вы на самом деле не теряете присутствия духа. Вы думаете, что теряете. Просто подобные негативные чувства вытягивают из вас энергию. Когда вы научитесь больше любить себя, вам будет легче справиться с разрывом. Некоторые люди становятся циниками или боятся в дальнейшем вступать в отношения. Вам надо поступать наоборот. Надо продолжать быть уверенным, что родственная душа существует где-то, просто вы еще не нашли ее.

Недавно я посмотрел фильм «Вечное сияние чистого разума». Великолепный фильм, в котором рассматривается один вопрос: «Если бы вы могли полностью стереть человека из вашей памяти, то сделали бы это?» Я подумал: что для меня будет значить возможность полностью стереть свою бывшую девушку из памяти? Словно мы никогда не встречались, не общались? У меня не было бы больше переживаний и печали из-за того, что мы не вместе. Но, несмотря на грусть, я понимал, что многие светлые моменты существенно перевешивают грусть. Я согласен с Теннисоном, который сказал: «Лучше любить и потерять, чем не любить никогда».

Хотя вопрос не в том, чтобы забыть. Вопрос в том, чтобы идти дальше. Вопрос в том, чтобы боль быстрее прошла. Боль неизбежна при разрыве отношений. Иногда это может быть очень болезненно. Особенно это верно для близких отношений. Но в то же время я уверен, что всегда можно найти нового партнера. Мы не всегда сразу находим нужного нам человека, но главное после окончания отношений - продолжать жить и снова начать поиск. Поговорка «В море много рыбы» верна в данном случае. Ричард высказался по этому поводу так: «Вы вспоминаете вас и вашу девушку, которая бросила вас. Вам казалось, что жизнь кончена, вселенная на грани исчезновения. Но через 25 лет вы, может, даже не вспомните имени этой девушки».

Когда сквозь слезы и боль мы начинаем это понимать, то открываем для себя окно надежды. Душевные переживания - это холодная и суровая зима, за которой всегда приходит весна и все расцветает. Когда вы поймете это, вы будете проходить сквозь трудные времена быстрее и становиться сильнее.

Часто при прекращении отношений могут возникать очень неприятные мысли о бывшем партнере. Люди, которых мы любим, могут причинить нам боль, если мы им позволим сделать это, а когда люди очень близки, слова могут причинить серьезную обиду. Даже самые сильные из нас могут испытать потрясение, если на нас нападет кто-то, кого мы любим. Поэтому иногда лучше просто прервать все отношения и жить дальше.

А иногда, наоборот, может помочь возобновление общения с «бывшими». Изменения неизбежны. Единственное, что мы можем делать, - контролировать эти изменения. И отношения могут продолжаться на совершенно другом уровне.

По какой-то причине девушка вошла в мою жизнь. Несмотря на то что я считал ее «той самой», она ею не была, и мне надо это принять. Осознав это и то, что в определенное время мы были вместе и нам было хорошо, но это время прошло, я получил свободу двигаться дальше. Может быть, следующий человек окажется «тем самым». А может быть, окажется просто кем-то, кто подойдет на время.

Иногда все просто никак не складывается, и все, что нам остается, это понять, что в нашей жизни еще будут те, кого мы полюбим и кто ответит нам взаимностью. Из каждого отношения надо извлекать опыт. И как бы мы ни старались, иногда мы ничего не сможем сделать, кроме как получить опыт, который будет очень ценен и важен для нас в будущих отношениях.

Крайне важно понять, что вы «не нуждаетесь» в ком-то. Вы и сами по себе прекрасно проживете. Я знал это до разрыва с той девушкой, но, только пережив разрыв наших отношений, я по-настоящему понял это. Душевная боль проходит со временем, и это время надо использовать на то, чтобы стать сильнее и умнее для будущих отношений. Да и будущая любовь поможет вам быстро вылечиться от этой боли.

Все, что Вам нужно, - это Любовь.

Билл Хикс, известный американский юморист, как-то сказал, что у всех у нас есть 2 выбора - смотреть на мир сквозь призму страха или сквозь призму любви. Обдумывая все, что мне сказал Ричард, я стал на многое смотреть совершенно по-другому. Я стал понимать многие вещи по-другому.

Мы все переживаем тяжелые времена, и именно пройдя через них, мы закаляем свой характер. Большинство из нас переживает душевные страдания и одиночество, следующие за окончанием отношений. Очень важно прекратить влияние этих тяжелых времен на ваше будущее. Мир полон радости и печали, и чего будет больше - это зависит от нашей точки зрения. Если вы помните, что наиболее важно - то, что вы любите людей такими, какие они есть, в этом вы находите спасение от горечи разрыва отношений.

Это верно не только для романтических отношений. Душевная боль может возникнуть из-за отношений в семье или с друзьями. И в этом случае важно перестать быть упрямым. Упрямство очень часто стоит на пути счастья. Очень важно понимать, что когда мы с кем-то встречаемся или влюбляемся в кого-то, то надо использовать эти моменты, чтобы простить себя и других. Под прощением я имею в виду: забыть все негативные чувства по их поводу. Мы можем вспоминать события и чему-то учиться, а не разрешать им управлять нашими мыслями.

Нам отпущено мало времени, и многие тратят его на упрямство или на культивирование злости или обиды. В то же время наши любимые страдают вместе с нами, если мы впускаем эти эмоции в отношения.

Как-то один мой друг выдвинул такую точку зрения: «Будь со мной, но не суди меня за те изъяны, которые я несу в себе. И я так же буду относиться к тебе. Прости меня, если можешь, и я поступлю так же». Это очень ценная точка зрения. Не важно, что люди сказали или сделали. Не важно, что сказали или сделали вы. Прошлое остается в прошлом. Извлеките из него урок, но не позволяйте ему управлять своей жизнью.

Боль приходит и уходит. И именно в «движении вперед» мы растем и становимся сильнее. Что бы ни происходило.

У всех у нас есть душевные раны, и мы иногда привносим их во все наши отношения. Иногда мы плохо относимся к людям, потому что переносим на них наши травмы. Это надо осознать и прекратить. Равно как и принять, что иногда люди так же поступят с нами. Как говорил Ричард, иногда надо изолировать себя от определенных людей. Если они заставляют вас переживать или постоянно подводят вас, то этого должно быть достаточно для прекращения отношений с ними. В мире полно других порядочных людей.

Если что-то не складывается в наших отношениях с другими, то, значит, не складывается. И надо понять, что причина не только в них, но и в вас. Это не вопрос вины. Возможно, вы все сделали правильно - просто партнер проходит пограничную точку и меняет свои убеждения, чувства по отношению к вам. И в этой точки ваши недостатки или несовершенство будут неприемлемы для партнера.

Как говорил Ричард, важно понять, что проведенное вместе время не было самообманом. Оно просто закончилось. К тому же оно имело свою ценность. В это время вы были вместе, любили друг друга, и в это время была любовь. И то, что партнер говорил вам о своей любви, было правдой в тот момент времени. Тогда это было правдой. И никто не сможет отнять это у вас.

Секрет в том, чтобы наслаждаться в полной мере теми отношениями, которые у вас сейчас есть. Выразите полностью свое отношение к партнеру. Не обязательно постоянно говорить ему о любви. Просто сделайте так, чтобы время, которое вы проводите вместе, было бы максимально приятно вам обоим. Но очень часто страх отказа или последующего разрыва омрачает отношения.

В Ирландии мы частенько ждем определенных последствий алкоголя, чтобы выразить свои чувства. Я же считаю себя счастливым, что могу говорить о своих чувствах без помощи алкоголя. Так я поступал и раньше, потому что был готов рискнуть. Я выразил свои чувства родителям. Я сказал им, как я их люблю и как я благодарен им за то, что они есть, и за то, что я во многом стремлюсь быть на них похожим. Я сказал все добрые слова и своим родным, и своим друзьям. Теперь же я делаю это на века в письменной форме.

Я как-то сказал, что взаимоотношения могут быть пыточными камерами или целебными источниками. Я также уверен, что эти источники

могут не только излечивать нас, но и улучшать нас. Те, кого мы любим и кто нас любит (не важно, как долго) - это наши родственные души. Если существует реинкарнация после смерти, то они всегда будут рядом с нами в других жизнях. Таких родственных душ немного, и надо ценить каждое мгновение, пока мы вместе и пока мы любим друг друга. Именно в эти мгновения мы и любим.

Если вам повезло с кем-то прожить очень долго, цените их. Избегайте ошибки принимать их как само собой разумеющееся. Многие не могут найти того, кого они готовы полюбить, или того, кто любит их. У многих не складываются отношения. Так пусть каждый момент, проведенный вместе с вашими любимыми, будет прекрасным и удивительным. Давайте им время от времени знать, как вы к ним относитесь.

Всегда помните, что наиболее важными являются не мелочи, которые нас беспокоят, а то, что когда-нибудь вы посмотрите на кого-то, он посмотрит на вас - и между вами вспыхнет магия. И пусть предвкушение этой магии поддерживает вас. Ричард отметил, что очень важно понимать, что будут и хорошие, и плохие времена, но важно, чтобы вы понимали, почему вы вместе с вашим партнером. Связь с родственной душой очень важна, и ее нужно ценить, наслаждаясь каждым моментом.

Если вы одиноки, то это не повод быть несчастным. Мы не умеем предсказывать будущее. Я уверен, что встречал множество удивительных людей и буду встречать их и в будущем. И обязательно в будущем будет возможность встретиться с тем «особенным человеком». А пока остается быть самим собой, радоваться жизни и при появлении этого «особенного человека» сделать все, чтобы он был счастлив. Жизнь несет в себе множество неожиданностей. И мне это нравится. Кем бы она ни была, я найду ее со временем, а если не найду, то, значит, я предназначен для кого-то другого.

Люди иногда спрашивают, не пытаюсь ли я разрушить само понятие любви, объясняя его. Я же, наоборот, считаю, что понимание того, что такое любовь, помогает любить полнее и меньше страдать. Некоторые люди терпят тех, кто к ним плохо относится, и так существуют долго. Некоторые связывают себя с теми, кто богаче, несмотря на отсутствие к ним каких-либо чувств. Некоторые же не могут успокоиться и пребывают в вечном поиске.

Я знаю огромное количество людей, которые не удовлетворены своими отношениями, но боятся начать все с начала. Беда в том, что они несвободны. Они находятся в плену своих страхов. Где-то рядом есть

настоящая любовь, но чтобы ее увидеть, надо повысить свои стандарты. Каждый человек сам делает свой выбор и живет в соответствии с ним.

Когда вы доходите до момента, в который понимаете, что вы не против того, чтобы быть одиноким, тогда вам и надо начинать новые отношения. И это еще один из парадоксов жизни. Свобода любить означает возможность приглашать других людей в вашу жизнь и любить их. Это осознание важности химических процессов и понимание, что любовь может побороть оковы несвободы и помочь нам жить свободно и счастливо.

Проснуться рядом с любимым человеком и радоваться по этому поводу. Проснуться в одиночестве и испытать радость от того, что вокруг вас есть множество людей, которые любят и ценят вас. Осознать, как много в мире прекрасных людей и что многие из них могут стать вашими друзьями. Проводить время с вашей семьей и друзьями, наслаждаться каждой секундой общения и стараться, чтобы проведенное время было радостно для всех. Вот что значит свобода любить.

Жизнь - это череда моментов, которые проходят. Как говорится, «все, что Бог ни делает, все к лучшему». Всегда есть вероятность чуда. Ричард сказал так:

«И тут вы открываете глаза, смотрите на хаос вокруг и видите этого человека, и вы смотрите, друг на друга в окружающей вас суете».

Только тогда вы сможете оглянуться назад и понять, что все ваши сложности и неприятности, которые вы пережили, остались в прошлом и помогли вам многому научиться. Все может быть источником опыта. Люди приходят в нашу жизнь и уходят из нее. И если кто-то уходит от вас, вам надо просто принять этот урок и извлечь из этого полезный опыт. Если вы научитесь относиться к себе и к другим хорошо, будете вызывать в себе и в других приятные чувства, то вы заметите, что жизнь предоставляет вам множество возможностей, и мечты вполне могут сбываться. Эти мечты вполне стоят того, чтобы в них верить, и очень важно наслаждаться каждым моментом, когда мечты начнут сбываться.

С кем-то вы испытаете боль, кто-то будет для вас словно ангел. Через некоторое время после разрыва я познакомился с очень милой девушкой, которая была для меня как ангел. Общаясь с ней, я понял, что ответы на мои предыдущие вопросы к прошлой девушке мне больше не нужны. Мне просто надо было продолжать жить и наслаждаться жизнью. С ней я понял, что любовь очень сильно отличается от привязанности. Любовь - это

принятие партнера таким, каков он есть. Когда вы поймете себя, вы найдете кого-то, кого вы сможете полюбить и кто полюбит вас таким, какой вы есть. Мои новые отношения развивались великолепно, потому что я «пошел дальше» и просто извлек опыт из прошлых отношений.

Не все будет получаться, потому что жизнь может быть иногда несправедлива к вам. Но все равно вы извлечете из этого опыт. И мы должны быть благодарны судьбе за тех ангелов, которые любили нас, и за то время, пока мы были вместе с ними.

Средства массовой информации учат нас, что есть много людей, которым не стоит доверять. Общий портрет человечества не всегда красив. Часто это может быть правдой. Есть много крайне самовлюбленных людей. Есть много людей, которые сделали вам больно и сделают больно в будущем. Но в то же время есть много честных, порядочных и любящих людей. Это не всегда заметно, и не все из них открыты в проявлении чувств и эмоций, но стоит заглянуть в них поглубже - и вы найдете там много прекрасного. Это проявляется у них в общении с детьми и с любимыми. Это проявляется на Рождество и по другим датам. Это проявляется во время трагедий или неприятностей. Парадокс в том, что доказательства зла в мире всегда предшествуют доказательству добра.

Мы должны отпустить боль, злость, разочарование и печаль и открыть себя магии жизни. Есть множество прекрасных людей, которые прячутся за масками общества. И, отбросив социальные цепи страха, мы можем взглянуть на мир сквозь призму любви и понять, что любовь - это то, что нам нужно.

И теперь я стал лучше понимать все, что говорил Ричард о любви и о взаимоотношениях. Я прослезился, вспомнив всех тех, кого я люблю в своей жизни. Я подумал о моей семье, друзьях, моих «бывших» и об ангелах, которые рядом со мной. И я понял, насколько я на самом деле счастлив с ними. Я почувствовал тепло и любовь к ним. И я почувствовал освобождение от горечи и злости, боли и ревности, которые я испытывал довольно долго. Я на все стал смотреть по-другому. Я был готов сделать свою жизнь по-настоящему прекрасной. Я закрыл глаза и вскоре заснул, погрузившись в прекрасные сновидения. Завтра я собирался вернуться домой.

Упражнения и задания.

1. Составьте список ваших знакомых и оцените ваши отношения.

Отметьте тех, с кем и когда вы должны связаться

Отметьте, когда и с какой регулярностью вы планируете общение со всеми остальными из вашего списка.

Установите регулярные промежутки времени для связи с каждым из списка. С кем-то вам достаточно пообщаться раз в год, а с кем-то - каждую неделю.

Выработайте привычку связываться с ними и общаться.

2. Узнайте день рождения каждого и придумайте, как вы будете их поздравлять.
3. Когда вы думаете об отношениях, решите, какого конкретно человека вы ищете. И каким конкретно человеком вы хотите быть для искомого вами партнера.
4. Встречайтесь как минимум с одним новым человеком, когда вы выходите из дома. Просто болтайте с ним.
5. Говорите людям комплименты, ничего не ожидая от них взамен.
6. Практикуйтесь говорить с разной интонацией, с разными акцентами, скоростью. Используйте разные жесты и мимику.
7. Практикуйтесь в использовании всех пять чувств (модальностей), когда вы рассказываете истории или что-то о себе.
8. Делайте что-нибудь приятное вашим друзьям и любимым.
9. Вспоминайте самые приятные моменты ваших прошлых отношений с любимыми.
10. Усваивайте опыт, который вы вынесли из общения со всеми людьми в вашей жизни.
11. Запишите ваши вопросы, мысли, чувства по разному поводу и опишите наиболее полезные способы обдумывания их.
12. Отпустите всю вашу горечь и негативные эмоции по поводу других.

Случайные главы 5: Окончание Транса.

Люди часто просили меня научить их входить в измененные состояния сознания. Я и сам пребывал в таковых состояниях много раз с того момента, как начал изучать НЛП. В этом на меня оказал сильное влияние Ричард, и многим трансам и измененным состояниям сознания я научился у него. В дальнейшем, помогая людям погрузиться в фане или войти в измененное состояние, я применял навыки, которые глубоко залегли в мое подсознание.

Самый простой способ достичь этого заключается в том, чтобы уловить момент, когда вы можете быть самим собой, и расслабиться, сидя или лежа. Когда вы находитесь в месте, где можете расслабиться, то достаточно просто закрыть глаза. Затем вы можете начать делать что-то, что помогает вам расслабляться.

Например, во время чтения этой книги закрывать глаза просто глупо. Вместо этого вы можете оставить глаза открытыми и просто читать не спеша, расслабляясь. На самом деле, пока вы читаете, вы не одиноки, потому что ваш разум пытается осознать слова автора. У многих людей проблема состоит в том, что они чувствуют себя одинокими. Просто удивительно, что кто-то следует своей нерешительности, когда вокруг так много людей, открытых для знакомства. Секрет в том, что надо перестать быть нерешительным и напуганным, надо перестать слишком много думать о чем-то и воспринимать все слишком серьезно. Как только вы это сделаете, вы обретете внутреннее прекрасное ощущение, которое вам надо сохранять - ощущение, будто вы можете спокойно перейти в очень комфортное состояние расслабления.

Во-первых, вы можете начать замечать звуки вокруг вас. Например, прямо сейчас вы можете услышать звуки, которые не замечали, пока не прочитали эти слова, и осознать их... читая эти слова, вы услышите звук вашего внутреннего голоса... он отличается от звуков, которые звучат снаружи... но вы можете слышать его точно так же, как и те звуки, которые вы легко

узнаете ...и те, которые вы не можете назвать... и вы можете вспомнить, что не всегда все можно назвать своим именем или как-то иначе отметить ваш жизненный опыт... особенно потому, что это ваш опыт... и то, как вы его назовете, даст вам новый опыт, который будет отличаться от опыта других людей... независимо от того, насколько эти опыты могут быть схожи...

Удерживая это в голове... вы можете позволить своему телу... заметить каждый ваш вдох и выдох... вы можете обнаружить... насколько вам легко расслабиться... и ваше внимание может... осознать разные части вашего тела... например, как наступает расслабление в вашей голове... как вы комфортно расслабляетесь... пока читаете эту книгу... и пока ваши глаза быстро и легко осматривают каждую букву и каждое слово... и каждое слово может принести совершенно иное значение... пока ваше тело расслабляется здесь... ваше воображение направляется этими страницами... и независимо от того, куда они вас приводят... в Индию... или в Ирландию... Америку... или куда-то еще в другое место... ваш разум путешествует, пока ваше тело расслабленно, пока ему комфортно...

В то время... пока вы позволяете себе расслабиться и пережить прекрасный опыт отдыха и мечтаний в измененном состоянии... вы можете обнаружить, что вы еще более расслаблены и спокойны. То же самое вы испытывали, когда были совсем молоды... и очарованы миром вокруг... у вас было так много вопросов... вам все казалось возможным... все вокруг было интересным и веселым... вы могли пойти куда угодно и встретить кого угодно... вы выучили очень много нового и разного... и все у вас получалось так легко... быстро... с наслаждением... вы учились... вы приобретали опыт... интегрировали в себя новые знания и наблюдения... и в этом вам помогали истории и рассказы... истории о приключениях... сказки и мифы... легенды и сказания... истории о структуре магии, истории о превращениях из лягушек в принцы... истории о принцессах, которые прошли трансформацию... о тех, кто начал использовать свой мозг для изменений, чтобы дома не взрывались... истории, которые показали магию в действии ...когда у вас было время для изменений... приключения, о которых вы могли бы только мечтать... о далеких землях... которые на самом деле намного ближе, чем вам казалось...

о землях, о которых вы мечтали и которые вас притягивали... самым прекрасным образом...

Теперь же вы можете понять... потому что ваши глаза теперь видят намного яснее... что настоящие обманы и проблемы, которые удерживали вас... были всего лишь цепями ограничивающих убеждений... негативных шаблонов мышления и негативных чувств... и ваше бессознательное... которое достаточно близко, чтобы слышать и отвечать... знает, что обучение и понимание... которые вы получили, читая эту книгу... начнут интегрировать себя... прямо в вашей жизни... таким образом, что вы обнаружите... что вы полностью воспринимаете все позитивные сообщения и инструкции... осознанно и бессознательно... воспринимаете их с помощью наших идей, изложенных здесь... и вы откроете, насколько прекрасен и удивителен... мир вокруг ... как только вы измените привычные шаблоны мышления и поведения... и начнете чувствовать и понимать... как много счастья и радости впереди... в мире вокруг нас... и сможете спросить себя ... к какому количеству счастья и радости вы можете быть готовы...

Внутри вашего разума... пока вы расслабляетесь в этом состоянии... все глубже и глубже... вы можете просто получать удовольствие и наслаждаться... чтобы чувствовать жизнь вокруг... когда вселенная вращается и изменяется... и мир также изменяется и вращается внутри... и со всем этим вращением... вы все равно понимаете и ощущаете, что сейчас... вы находитесь здесь и сейчас... потому что мы... пока мир вращается... и время идет... каждая звезда кажется еще дальше... и все равно каждая звезда... сверкает еще ярче... и темнота отступает... и мы можем достать до звезд... через миллионы километров... через время и расстояние... мир миллионы лет назад... когда мы все появились... мы появились в один момент... и с тех пор прошло много таких и других моментов в жизни... и они продолжают происходить... и мы можем увидеть звезды... которые будут сиять... через миллионы лет в будущем... показывая... как Ричард объяснил мне однажды... мы все созданы из звездной пыли... из звездной пыли, которая формирует нас... и когда мы это поймем... мы сможем осознать наш потенциал... глубоко внутри... найти ту магию... которая находится внутри каждого из нас...

Вы можете заметить... что вы считали правильным... может и не быть таким... и то, что вы считали неправильным... может тоже не быть таким... и это довольно интересная идея... потому что чем больше вы будете стараться... и останавливать себя... от осознания факта... что то, о чем вы думали... когда ощущали себя плохо... вы помните как необходимое, чтобы забыть... тем больше вы будете радоваться от понимания... что вы помните, что нужно забыть плохие чувства и ощущения... и помните, что нужно помнить... хорошие чувства и ощущения... помнить, что не забывать... что нужно помнить, как великолепно... может быть жизнь, когда вы не... делаете того, что плохо для вас... и вместо этого... вы постоянно помните простые слова... моего друга... индийского гуру... который сказал мне... что все приходит... к моментам решения... «Будь всегда счастлив»...

Потому что до того, как вы продолжите наслаждаться... знанием, что это нечто... что вы всегда можете проделать... с удовольствием... и вы можете позволить себе... осознать, что как только... все моментально становится ясным... или вы понимаете это через некоторое время... и не важно, каким образом и как вы это понимаете... вы в любом случае можете расслабиться в знании... того, что прежде всего ваш прекрасный опыт... когда вы сможете выработать более позитивные мысли и чувства... будет ощущение от понимания и начала осознания... как быстро и легко... вы можете обнаружить... что вы любите комфортную гибкость... самых прекрасных ощущений и чувств... проникающих в каждую часть вашего тела... когда, к счастью... это абсолютно естественная и понятная... часть жизни... и ваше бессознательное с радостью воспринимает идеи... которые естественным и приятным способом... помогут изменить ваш разум.

Когда вы это проделаете, то после возвращения к полному сознательному восприятию и состоянию сознания вы обязательно ощутите, как говорит Ричард, «необъяснимое ощущение великолепия во всем». Транс рассчитан на то, чтобы в измененном состоянии сознания, когда вы действительно чувствуете себя частью вселенной, вы могли бы начать практиковаться в разных способах расслабления, медитации. Позвольте себе просто и легко погружаться с состояние мечтательности и обретать полную внутреннюю свободу в эти моменты.

Часть 6.

Искусство духовной свободы.

Освободи Мир.

Через три месяца я снова был у Ричарда. На этот раз мы встретились в прекрасном местечке Пуэрто Валарто на побережье Мексики. Ричард давно расхваливал мне это место, и я был рад побывать там. Он расписывал его как рай на земле, и я должен признаться, что его описание было точным. Мы сидели за столиком почти пустого бара отеля. Наша встреча происходила в четверг, примерно в половине четвертого вечера. Ричард вел там многодневный курс, но сегодня у него был выходной.

Вокруг все еще витали волшебные запахи прекрасного обеда. Мягкая музыка играла на заднем фоне, и сквозь открытые окна доносились звуки веселящихся в бассейне туристов. Солнце ярко сверкало на чистом голубом небе. Мы сидели в тени бара и через открытые окна любовались видом океана.

Со времени нашей последней встречи у меня в жизни произошли действительно мощные изменения. Я больше не чувствовал себя одиноким и совершенно оправился после расставания со своей бывшей девушкой. Я осознал, что даже неудавшиеся отношения ведут к личностному росту и опыту. Я познакомился со многими приятными людьми. Я повидался со многими друзьями, которых давно не встречал. Я прекрасно проводил время. У меня все время было хорошее настроение, и я заметил эффект, о котором говорил Ричард. Все больше и больше людей притягивалось ко мне из-за моего постоянного великолепного расположения духа.

Я постоянно чувствовал себя прекрасно, и мне казалось, что я значительно приблизился к личной свободе. Я стал понимать многое из того, что ранее было скрыто для меня, особенно во время моего турне. Но у меня все равно оставались важные вопросы, которые я хотел бы задать

Ричарду. Людям нужна цель в жизни. У них должно быть что-то, ради чего жить. Я хотел обсудить с Ричардом важный вопрос духовности и душевной свободы. Как личная свобода может расширяться до свободы во всем мире? Можем ли мы как-то помочь избавиться наш мир от таких вещей, как невежество, страх, рабство? Это, конечно, очень глобальный вопрос. Но я был уверен, что ответы Ричарда помогут мне самому привнести что-то хорошее и полезное в мир. Да и узнать о том, как стать более духовным человеком, было бы очень полезно.

Окна Души.

Во время моих путешествий по Индии и Непалу, Тибету и Таиланду, Италии и Ирландии, США и Мексике я встречал множество людей с разными взглядами на религию и духовность. Я подружился с представителями самых разных конфессий. Я вспомнил один семинар, на котором мы были вместе с Далай Ламой. Из этих путешествий я вынес разные точки зрения на религию и духовность. Меня воспитывали в духе католицизма, что свойственно пригороду Дублина, где я вырос, но теперь у меня было очень много новой информации о различных религиозных убеждениях во всем мире.

Духовность играет очень важную роль в жизни человека. Под духовностью я понимаю убеждения человека о вселенной и окружающем нас мире, о том, существует ли Бог или нет, и если, по убеждениям человека, Бог существует, то каков он. Какую форму он принимает. Я говорю о том, как, по мнению людей, они вписываются в картину мира, во вселенную и почему они пришли в этот мир. Духовность связана с отношениями между людьми и с тем, как эти отношения влияют на мир вокруг. Кстати, в Индию я поехал исключительно благодаря Ричарду и Пауле, потому что меня крайне заинтриговали их истории о поездках в эту страну. Теперь же я хотел побольше расспросить Ричарда о духовности.

ОФ:

Ричард, я хотел бы поговорить о духовности. Как можно стать более духовным человеком?

РБ:

Большая ошибка в том, что многие люди, которые хоть немного знают о йоге или занимаются ею, считают себя более духовными личностями, чем все остальные. На самом деле все люди живут в определенном духовном мире. И мы не просто живем в мире - мы и есть этот мир. Мы созданы из тех же элементов, что все остальное во Вселенной. Чем больше вы себя изолируете и начинаете гонять свои мысли по замкнутому кругу, думая, что есть только такой или

другой Бог, что только так или не так правильно поступать, что есть только такой патриотизм и т.п., тем дальше вы отдаляетесь от других людей и тем менее духовным человеком вы становитесь.

Люди слишком часто замыкаются и погружаются в себя. Пока они не поймут, что мы не «внутри мира», а сами составляем мир вокруг нас, ничего хорошего из этого не получится. Надо выйти из этого состояния. Посмотреть на небо. И вместо восприятия неба как некоторого пространства, где летают самолеты, надо подумать о том, что, начиная с начала времен, люди поднимали голову и смотрели на небо и на звезды. Чем больше мы узнаем о безграничности Вселенной, чем больше и дальше мы смотрим через телескоп Хаббл и видим рождение галактик, тем больше мы находим в этом общего с рождением ребенка. И это просто завораживает.

Религия может быть полезна и вредна для людей. Полезна она тогда, когда открывает людям понимание того, что они являются частью чего-то большего. Частью природы. Когда я говорю «природа», я обобщаю. Я говорю о Вселенной. Для меня, чем больше люди начинают соприкасаться с природой, тем шире становятся паттерны их мышления, люди начинают шире смотреть на природу. Они начинают более глубоко чувствовать. Они становятся более любопытными.

Одной из причин моих путешествий по Индии, Непалу, Тибету и Южной Америке, сидения «в позе лотоса» с американскими индейцами до тех пор, пока мои ноги не переставали меня слушаться, является то, что я хотел многому у них научиться. Я должен был убедиться, что, кроме бесконечной терапии, люди могут по-другому вносить изменения в свою жизнь. Раньше люди могли просто сидеть и ждать, пока вырастут продукты, чтобы их съесть. Сейчас наша жизнь намного более активна и занята с утра до вечера. Многие люди с трудом выделяют несколько часов, чтобы провести время с детьми.

Они должны изменяться быстро. Они должны научиться входить в разные внутренние состояния быстро, а не после нескольких лет медитаций. И сделать это прямо сейчас. Мы должны отбросить всю шелуху и мусор, который нас окружает, и понять, что все великие

религиозные деятели или шаманы просто помогли людям соприкоснуться с силами природы и с силой веры и убеждений.

Ричард много узнал и многому научился у духовных лидеров разных религий. Я полностью согласен, что очень полезно глубже соприкоснуться с природой и осознать, что мы часть этой природы. Мы часто оказываемся в замкнутом круге технологий, в котором мы пребываем изо дня в день. С развитием технологии у нас появляется еще больше забот и возможностей. С каждым новым изобретением мы все больше удаляемся от природы, и у нас остается на общение с ней все меньше времени. Мы принимаем нашу жизнь как данное и не тратим время на то, чтобы жить в мире, который мы и составляем.

Очень важно вернуться к нашим корням и начать ценить величие Вселенной. Важно осознать, что мир вокруг нас полон чудес, которые происходят каждый день. Необходимо понять, как наши убеждения не дают нам возможности испытать духовную радость и свободу, потому что мы не придаем им большого значения.

В заключение можно сказать, что на духовность надо смотреть с той точки зрения, которая помогает нам ее понять. И вероисповедание здесь не имеет никакого значения. Значение имеют наши желания и усилия ценить мир вокруг нас и ближе узнать самих себя.

ОФ:

Как же можно стать более духовным человеком в мире с таким количеством религий и с разными религиозными лидерами?

РБ:

Надо быть очень аккуратным и внимательным. Эти лидеры совершенствуют свой гипноз веками. Большинство подобных культов очень успешно вербуют последователей. Самый лучший способ не поддаваться подобному влиянию - это самостоятельное общение со своим божеством и уверенность, что вы воспринимаете только свои постгипнотические внушения. В этом случае вы сами будете лидером, а не последователем. Поэтому, если вы захотите, вы сами можете выяснить, что они из себя представляют, а не будете просто следовать за кем-то. Ничего не пейте. Ничего не глотайте. Ничего не ешьте, потому что многие из этих культов очень активно используют наркотики. Более крупные религии в этом не

нуждаются, но они все равно ставят людей в рамки и подчиняют их своим доктринам. Подобное подчинение - неотъемлемая часть самого понятия религии.

У многих гуру есть свои последователи. Люди иногда спрашивают меня: «Вы гуру?». Я отвечаю, что, конечно, нет. Я не настолько социальная личность. Я не хочу, чтобы за мной шли. Мне не нужны толпы последователей. Мне не нужна коммуна из свято верящих в меня. Я хочу общаться с образованными и разумными людьми, которые сами управляют своей жизнью и совершают свои поступки. Мне совсем не нужно жаловаться, что кто-то использовал мои техники и знания не так, как я хотел. И я этому рад.

Кто-то работает в сфере образования. Кто-то занимается архитектурой. Некоторые ученые использовали мои работы как основу для своих исследований и решений. Например, мета-модель прекрасно работает, чтобы помочь

людям лучше понимать самих себя, она также применима в науке и в бизнесе. Проблемы везде схожие, потому что проблемы не существуют отдельно от людей. Они не существуют во вселенной сами по себе. Они существуют в наших мыслях и убеждениях по поводу того, как воспринимать вселенную и управлять ею.

Наши убеждения делают вещи реальными. Когда мы умеем менять наши убеждения, мы умеем менять вселенную, а она безгранична. Вместо того чтобы беспокоиться о нехватке энергии на Земле, можно искать бездны энергии в микрочастицах темного вещества или антиматерии. Некоторые физики сейчас утверждают, что все законы термодинамики неверны. Я и сам потратил некоторое время на попытки это доказать. Возьмем закон энтропии - состояние термодинамической системы постоянно изменяется. Тогда я задал вопрос: «Почему появляются все тостеры на планете?»

Они не берут в расчет одну великую силу - сознание. Чем более сознательными и разумными мы становимся, тем больше контроля мы получаем над своей судьбой и надо всем во вселенной. К тому же мне кажется, что сознание - это намного более важная сила, чем многие считают.

Когда меня спрашивают, верю ли я в НЛО, я отвечаю: «Не верю, потому что мы прекрасно опознали их». Это просто Летающие Объекты. Я не беспокоюсь и не думаю о космонавтах и инопланетянах. Я думаю о планете Земля. Поиск разумной жизни на этой планете далеко не закончен, как и эволюция. И мне кажется, что люди не совсем верно представляют себе процесс эволюции. Мне кажется, что эволюция идет намного быстрее и наше сознание влияет на генетику точно так же, как мы можем влиять на изменения во вселенной путем наших действий. Поднявшись в космос, мы поняли, что путешествия в космосе очень медленны, и нам надо найти другой способ. Но это не проблема вселенной, это проблема нашего восприятия вселенной. Как только мы научимся воспринимать ее по-другому, то и тайны телепортации не будут стоить выеденного яйца.

Мне не совсем просто было принять идею того, что наше представление о вселенной является причиной наших ограничений. Затем я уделил время изучению некоторых наиболее значительных открытий и достижений в науке. И везде причиной открытий стала смена перспективы и восприятия, т.е. «смена парадигмы». Чем больше мы узнаем о вселенной, тем больше мы понимаем, что ошибались, и открываем все новые и новые перспективы и возможности восприятия. Как только мы решаем, что знаем все, мы находим, что на самом деле знаем очень мало.

Чем больше мы учимся, тем больше мы приобретаем новых способов мышления о тех же самых вещах, и тем умнее мы становимся. Приобретение разных перспектив и точек зрения на мир не только полезно из-за наличия большего количества выборов, но и потому, что это делает нас умнее. Если вы смотрите на вещи по-разному, то вы лучше начинаете понимать эти вещи, и это помогает вам справляться с проблемами, которые раньше казались неразрешимыми.

Слова Ричарда снова и снова звучали в моей голове.

«Проблемы везде схожие, потому что проблемы не существуют отдельно от людей. Они не существуют во вселенной сами по себе. Они существуют в наших мыслях и убеждениях по поводу того, как воспринимать вселенную и управлять ею. Наши убеждения делают проблемы реальными».

Я начинал понимать то, что уже давно знал на подсознательном уровне. Ведь проблемы, с которыми я помогал справиться своим клиентам,

существовали только из-за определенных шаблонов их мышления. Сами по себе проблемы не существовали в их жизни. Если считать что-то проблемой, то это и станет проблемой. В противном случае, это всего лишь событие или полученный опыт. Когда вы поможете людям изменить их убеждения и воспринимать мир более полезным способом, проблемы сами собой будут решаться и заменяться свободой.

Я вспомнил разные точки зрения на духовность и обнаружил, что практически все они возвышают роль высшего существа - будь то Бог или Будда, Аллах или Кришна, Иегова или Иисус, Шива или Вселенная сама по себе. Именно это высшее существо и надо уважать и благодарить за то, что у нас есть.

Когда мы научимся ценить вселенную за все ее великолепие, мы можем начать жить счастливо и духовно свободно, забыть о страданиях, о постоянных и бесполезных религиозных ритуалах.

Чем больше мы узнаем о вселенной, тем больше мы понимаем, как мало мы о ней знаем. Очень важно, чтобы мы позволили себе терпимо относиться к состоянию «незнания». В противном случае, мы можем оказаться в плену убеждений, которые нас ограничивают и мешают нам. Мы все уникальны и должны наслаждаться нашими собственными способами восприятия вселенной и ценить, что другие люди могут воспринимать ее по-другому.

И в этом есть большая свобода. Как только вы научитесь ценить свою точку зрения и точки зрения других людей, вы станете по-настоящему духовно свободными. Вы можете тогда понять, что «истина» - это всего лишь точка зрения на то, что есть «истина». Истины не существует - существуют разные точки зрения. Многие писатели говорят о людях, как духовных существах с человеческим поведением. Мне же более близка идея, что мы духовны и человечны, эмоциональны и рациональны одновременно. Это зависит от того, как вы собираетесь воспринимать мир. Моя перспектива дает мне возможность раскрыть свой потенциал и свою мудрость и делать это изо дня в день все более и более эффективно.

Далай Лама говорит, что наиболее важная составляющая религии - это доброта и сострадание к другим людям. Сострадание для него - это основа человечности. Какой бы веры мы ни придерживались, мы, прежде всего, должны осознать и принять право других людей верить в то, во что они хотят. И тут мои мысли перешли к предубеждениями.

ОФ:

Что ты думаешь насчет предубеждений? Насчет предвзятых мнений?

РБ:

Я считаю, что надо искоренять предубеждения на планете. У меня есть друзья разных рас, разного цвета кожи и разных религий. Я еврей, который был посаженным отцом на мусульманской свадьбе. Я общался с совершенно разными людьми. В то же время я сталкивался с людьми, которые ненавидели меня только за то, что я еврей, хотя я никогда не был ортодоксальным евреем. Я просто таким родился и не могу этого изменить.

У меня нет клейма на лбу или чего-то подобного. Но, как ты знаешь, для некоторых людей просто достаточно знать, что я еврей. Есть люди, которые ненавидят индийцев или пакистанцев. Кто-то ненавидит мексиканцев, хотя кровь у нас у всех одинаково красная. Кстати, генетически мы отличаемся от шимпанзе всего на 3%.

Мы на 95% схожи с белками по генетическому строению. Таким образом, различия между нами как людьми только в том, как мы живем и как мы себя ведем. Просто безумием будет попытаться вспомнить всех тех, с кем я общался. По статистике человек может общаться с 40 000 людей на Земле. Я же общался с миллионами, и каждый раз я говорил что-то разное. Я также внимательно слушал и встречался с выдающимися гениями нашего времени. Я встречался с Фрицем Перлзом, Вирджинией Сатир, Маслоу, Моше Фельденкрайзом и многими другими. И все они по-своему очень духовны. Вирджиния совсем по-другому описывает духовность, нежели Маслоу. А он, в свою очередь, думает не так, как Моше. Но они все великие люди. Каждый из них прекрасно разбирался в людях, верил в них и мог помогать им так, как никто другой до них.

Когда правда открывается нам, мы можем уподобиться девушке, которая перепутала свое печенье с печеньем мужчины за столиком в аэропорту. Тогда все войны, споры, несогласия могут возникнуть из-за одной большой ошибки. Вместо этого нам надо понимать, что мы не

можем быть абсолютно уверены ни по какому поводу. Мы можем либо верить, либо не верить. Если люди считают себя духовными или приземленными личностями, я не буду с ними спорить, что они неправы. Это точно так же, как с мороженым: иногда вам нравится один сорт, иногда другой. Разные люди любят разные сорта мороженого. Есть ли какая-нибудь настоящая истина о мороженом? Мы о ней не знаем. Так почему бы нам, не споря и не доискиваясь до истины, просто не выбрать то, которое кажется нам самым вкусным? Точно так же и с духовностью.

ОФ:

Т.е. религия сродни мороженому.

Оказывается, я на время отключился от разговора, задумавшись о своем. Ричард улыбнулся.

РБ:

Оуэн, что случилось? Вернись к нам на землю. Здесь безопасно.

ОФ:

Я имел в виду, что это то же самое, что выбирать свой любимый сорт мороженого и уважать право других иметь свои собственные предпочтения по вкусу мороженого.

Ричард рассмеялся.

РБ:

Да, Оуэн. Точно, как мороженое.

Свобода Расти.

День выдался не из легких. Жара и влажность были ужасными. Все утро я занимался составлением резюме и заполнением форм о приеме на работу. Я отправился на работу около 5-ти, а в 7 меня уже отправили домой, потому что я не выполнил свою норму. Телемаркетинг - довольно жесткая работа в Нью-Йорке. Я ни разу не выполнял норму, пока не отбросил в сторону инструкции. Однажды я начал отступать от правил работы и через пару дней побил все рекорды компании. Для гибкости больше не оставалось места, как бы я ни старался. Вечером я решил отпраздновать свой успех в баре на вершине Международного Торгового Центра. Был июль, я жил тогда в Нью-Йорке.

Мне удалось снять квартиру в Бруклине. В основном я жил один. Мы с другом встретились в баре и хорошо провели время за караоке. Я потом часто думал, сколько людей, с которыми я тогда был рядом в баре, оказались в этом здании в тот печальный день в сентябре 2001г. Это очень печально.

Поздним вечером я поехал домой на метро. Я шел по пустынным улицам Бруклина, и сердце мое было беспокойно. С игровой площадки, которую мне предстояло пройти, доносились громкие звуки рэпа. Там стояла машина, из которой лилась музыка, а вокруг толпилось 12-13 парней моего возраста. Я не мог повернуть назад или обойти их, поэтому я пошел вперед.

Мне казалось, что я был единственным белым в округе. Я практически не встречал белых ни в магазинах, ни в автобусах. Это меня не беспокоило. Да и соседи относились ко мне даже лучше, чем мои прошлые соседи по белому Манхэттену. Но, проходя по улицам, я чувствовал, что мой страх усиливался. Я видел немало фильмов, чтобы была причина бояться. Да и для простого ирландца Нью-Йорк оказался настоящим культурным шоком. В Дублине я всегда был спокоен и знал, что смогу о себе позаботиться. Но это был не Дублин. В голове стали возникать кадры из фильма «Соседские парни». Я вошел на игровую площадку и постарался избежать глазного контакта. Они все повернулись ко мне, и я почувствовал на себе их взгляды. Затем один из них меня окликнул.

Покашливание Ричарда вернуло меня к нашему разговору. Я задал ему свой следующий вопрос.

ОФ:

Меня поразила та скорость, с которой я рос. Рос эмоционально, духовно. Каждый год приносил много нового. Новые испытания, новый опыт. У меня случались очень тяжелые времена, и я выходил из них другим человеком. Когда я был тинэйджером, у меня возникало множество проблем, но я очень быстро вырос. Как, по твоему мнению, мы можем помочь подросткам быстрее вырасти эмоционально и лучше относиться к жизни?

РБ:

Подростки не могут быть по-настоящему счастливы, пока не вырастут и не приведут в порядок свои химические процессы. Подростки должны пройти через хаос. Я считаю, что это генетически обусловлено, чтобы люди не сидели дома, а жили своей жизнью. Подростковый период слишком короток, и не все успевают многому научиться и подготовиться к сложностям в дальнейшей жизни. «Даже если я стану наркоманом, кому какая разница? Все равно это никого не волнует». Они не думают, какой будет их жизнь лет в 50.

Никто из нас в 15 лет не думал о том, какими мы будем в 50 лет. Надо просто расширить свою жизнь и посмотреть на окружающих разного возраста, чтобы заметить, кто из них счастлив, а кто нет. Разве сидящий рядом наркоман счастлив? Наркоман может ответить: «Приятель, это лучший укол, который у меня был». Но эти 10 секунд удовольствия принесут огромный вред здоровью и жизни. Вопрос тут вот в чем: вы хотите быть счастливы всю вашу жизнь или 10 секунд?

Вам нужно принимать решения. Нужно оценивать. Вы должны выработать в себе умение принимать правильные решения, говоря себе: «Я сейчас займусь тем, чем мне нужно заняться». Люди говорят, что ты должен пойти в колледж. Не должен, но пойти учиться - это очень разумная и правильная идея. Я учился в колледже и изучал там множество всего того, что мне ни разу потом не пригодилось, все равно я считаю, что учиться в колледже - это

прекрасная идея, хотя бы из-за смены обстановки. Я встретил множество новых людей. Я узнал много того, о чем раньше не догадывался. Несмотря на то, что многое из того, что я учил, я никогда не использовал, я научился изучать вещи без цели для изучения, что само по себе очень полезно. Поэтому я считаю, что подросткам важно посещать разные места и учиться новому и разному. Я всегда беру своих детей в поездки за границу, потому что им крайне полезно встречаться и общаться с людьми другой культуры. Они видят то, что могли бы никогда и не увидеть. И финансовый достаток тут не играет роли. Не обязательно в другую страну. Можно поехать в другой штат или просто в другой район города и посетить, например, ресторан национальной кухни другой страны.

Если вы не можете позволить себе поездку в Индию, сходите в индийский ресторан. Но не просто пообедать. Поговорите с людьми из Индии. Если вы идете в мексиканский ресторан, пообщайтесь с мексиканцами. Расспросите их о стране, о культуре и истории. Встречайтесь с детьми. Слушайте, что дети говорят. Большинство людей боятся мусульман, хотя практически ничего о них не знают. Пообщайтесь с ними побольше. У них есть очень строгие правила по поводу того, что значит быть мусульманином, - и убивать людей не входит в список этих правил. Мусульмане не злые и не жестокие люди, хотя их часто такими изображают. У них есть некоторые ритуалы, в которых я никогда не буду принимать участия, и убеждения, которые я никогда не буду разделять. Но у них есть очень жесткие и этичные правила. В Коране очень конкретно говорится о недопустимости причинения вреда людям и собственности, даже во время войны.

Настоящая свобода не только в том, чтобы чувствовать себя хорошо и думать гибко. Это также свобода наслаждаться собственным ростом и развитием, проходя через трудности. Мы можем начать спокойно относиться к трудностям и ценить приобретаемый в них опыт. Опыт - любой опыт! - самый лучший учитель. Пока мы живем на этой планете, мы должны как можно больше общаться и погружаться в жизнь, бывать в разных местах и встречать разных людей.

Если мы так и поступаем, то, как говорит Ричард, мы перестаем бояться того, чего боялись раньше, потому что для страха нет оснований.

Мы можем понять сходство между всеми людьми во вселенной. Мы изучаем новые взгляды на жизнь и растем духовно, эмоционально и умственно развиваемся.

За эти 4 месяца в Нью-Йорке я заметно вырос и изменился. Когда я шел мимо этих парней на игровой площадке, один из них крикнул мне: «Эй, белый, что с тобой такое? Собираешься стать Нео? Ты в Матрице?». Я нервно обернулся и посмотрел на того, кто, как мне казалось, задал вопрос. «Да, в общем-то я так и думал», - улыбнулся я. Он тоже улыбнулся, а остальные засмеялись: «Черт побери, парень! Будь аккуратней в такое время. Тут вокруг по ночам шляются только недобрые гангстеры». Я кивнул, улыбнулся и пошел дальше. Я добрался до дома без приключений. Через пару дней я столкнулся с этим конкретным «гангстером» в лифте, и оказалось, что мы живем в одном доме. Его звали Трой, и мы стали хорошими друзьями. Опыт, который я приобрел в Нью-Йорке, оказался весьма важным. Со временем я стал ценить его еще больше. Я признавал, что мое понимание того, кем я был, менялось с каждым днем. И я решил рассказать Ричарда о подобных изменениях.

Как Найти Себя?

Во время своих поездок по Индии я понял, что большинство людей с запада ездили в Индию с одной целью: они ездили от храма к храму, от гуру к гуру в надежде «найти себя». Мне это всегда казалось странным. Однако я встречал немало клиентов, которые не могли «найти себя» и отчаянно нуждались в озарении по этому поводу. Я решил расспросить Ричарда о клиентах, которые ищут себя.

ОФ:

Когда я был в Индии, я встречал много людей, которые путешествовали в поисках себя. Можешь ли ты что-то посоветовать тем, кто считает себя потерянным и хочет найти себя?

РБ:

У меня был знакомый, который сделал это. Он сказал мне, что находится в поиске себя и собирается поехать для этого в Индию. Я попытался ему объяснить, что он может это сделать прямо сейчас, но он не стал меня слушать и уехал на 3 года.

Важно, чтобы люди понимали, что нельзя найти себя. Можно стать кем-то, а не найти. Если у вас есть неприятные мысли о себе, то надо перестать так думать и заняться чем-то другим. Для этого надо просто выработать новые привычки в мышлении и в поведении, этому и обучают большинство религий. Особенно это привлекательно в религиях для духовных личностей.

Многие подобные религии - это просто грамотные маркетинговые ходы. Я родился в США. Религия там не имеет практически ничего общего с духовностью, за очень редкими исключениями. Вы приводите кого-то на стадион с толпой в 100000 человек, и ему намного легче изобразить «исцеление», потому что слушатели уже находятся в измененном состоянии сознания, в котором никогда раньше не бывали. Точно так же и поездка в Индию. Вы

оказываетесь в мире, в котором вы никогда не были, а подобные смены окружения могут сильно повлиять на человека. По моему мнению, можно заметно повлиять на других, если вы войдете в их реальность и научите их создавать сильные внутренние состояния, поможете им понять наличие некоторых простых правил.

Все песнопения и молитвы подчиняются определенным ритмам, направлены, например, на клятвы и обеты. В иврите, допустим, значение слов может меняться от интонации, от вибрации голоса. Точно так же изменение интонации вашего внутреннего голоса приведет к другому восприятию этого голоса мозгом, что в свою очередь поможет вам видеть, слышать, чувствовать и поступать по-другому.

Причина моего особого интереса к гипнозу на протяжении 30-ти лет не только в том, чтобы научиться расслабляться и обучить этому людей. Одного расслабления недостаточно. Люди должны уметь входить не просто в расслабленные состояния, а в состояния комфорта и наличия энергии, по-другому взаимодействовать с окружающим миром. Демонстрация и применение чего-то на практике для меня очень важна. Основная беда классической психологии в том, что она не борется за демонстрацию результата. Для них важнее запретить людям, придумать название их проблемам и критиковать их за неумение решить эти проблемы. Для них это важнее, чем, например, избавить человека от фобии. И это не принесет им ощущения успеха, уверенности в себе и контроля.

В то же время можно обратиться к гуру и разрешить ему приказать вам, как вам жить дальше. И гуру будет счастлив, пока у ученика достаточно денег, чтобы следовать инструкциям. Однако настоящие духовные лидеры этим никогда не занимаются. Вместо этого они сделают так, что наиболее святым и важным для вас будут ваши родные и близкие, друзья, дом. Это действительно помогает.

Храмом должна стать ваша жизнь. Жизнь должна стать церковью для людей, чтобы они жили в согласии с самими собой и понимали, что хорошо и плохо для них и их семьи, а не для тех, кто любит «находить для других их путь». Они должны сами ощущать, как их мысли и действия влияют на мир вокруг них. У них должен быть свой моральный кодекс и свои правила, которые помогали бы им

вести себя правильно по отношению к другим. Маньяк с бомбой, который мечтает о рае после массового убийства, потому что он думает, что следует неким правилам, - это не пример того, как люди могут найти себя.

Мы ведем себя по-разному, но хороший пример духовности и знания того, кто ты есть на самом деле, - это просто готовность вести себя так, чтобы быть в гармонии с самим собой и с окружающими. И в этом вам может помочь жажда знаний, жажда приключений в разумных пределах. Попробуйте немного йоги или песнопений. Исследуйте состояние транса. Пообщайтесь с теми, кто живет совсем не так, как вы, кто придерживается другой религии. Я не такой человек, который любит присоединяться. Я не присоединяюсь к культам или к чему-то подобному. Можно в разных учениях и направлениях найти что-то интересное для себя, но всегда надо помнить о здравом смысле.

ОФ:

Т.е. гуру надо избегать?

РБ:

Именно так. Как-то меня назвали в одной газетной статье гуру, и я пришел в ярость по этому поводу. Я связался с автором статьи и сказал, что я не настолько социальная личность, чтобы стать гуру. Я не хочу иметь последователей и не хочу, чтобы люди шли за мной. Я не против, если меня кто-то время от времени навещает и советуется со мной. Но я не хочу каждый день видеть вокруг себя тысячи последователей. Я хочу помогать людям стать лидерами и управлять собой. Я не раз слышал о семинарах, после которых люди с нетерпением ждут возможности пройти по углям, вместо того чтобы научиться справляться со страхом в своей жизни менее радикальными способами.

Я хочу, чтобы люди упрощали свои проблемы и не боролись со страхом путем поиска того, где можно походить по углям. Я хочу, чтобы они нашли самую страшную вещь в своей жизни и справились с ней, что даст им понимание того, как на много они способны. Я всегда просил их думать о будущем: «Будь это страх высоты или

чего-то еще, прежде всего подумайте, что вы сможете сделать после того, как избавитесь от этого страха».

На одном из моих семинаров присутствовал мужчина крепкого телосложения, который явно следил за собой и регулярно занимался спортом. Он производил впечатление человека, способного одним ударом расколоть мраморную плиту. Во время семинара я попросил участников записать на листочках то, что бы они хотели получить от семинара. На его листочке было написано «боязнь высоты». Я посмотрел на него и сказал: «Т.е. ты хочешь бояться высоты? Это очень просто выполнить. Мы поднимемся наверх, и я напугаю тебя до потери сознания». Он ответил: «В этом нет необходимости, потому что я уже боюсь высоты». Я продолжил: «Так что же ты тогда хочешь? Ты хочешь стоять на вершине лестницы и чувствовать себя спокойно перед падением? Чего на самом деле ты хочешь?»

Очень многие люди тратят массу времени на то, чтобы избежать чего-то, не думая о том, что может им помочь. Он сказал: «Я хочу перебороть этот свой страх, потому что тогда я пойму, что смогу достичь в жизни всего, чего хочу». Я ответил: «Это одна из самых лучших причин что-то сделать». Затем я использовал техники, которые мы изучали. Я заставил его осознать свой страх и запустить его в обратном направлении. Я достаточно много знаю о фобиях и страхах и понимаю, что люди с подобными проблемами частенько бывают слабо замотивированы. У них сложности со стратегией мотивации.

Они видят себя поднявшимися с кровати, чтобы подойти к краю здания, видят себя падающими вниз. Более того, они чувствуют себя так, словно собираются упасть. Это очень характерно для многих людей, боящихся высоты. Поэтому я обучаю их чувствовать себя по-другому, оказавшись у края крыши. Я им говорю: «Как только вы окажетесь у края, представьте себя стоящим в 2-х футах от края с ощущением комфорта и безопасности». И это работает. С ними все в полном порядке. Их просто надо заставить остановиться и перестать думать о падении. Надо обратить внимание на то, как они используют свой мозг.

Если вы видите себя падающим с крыши здания и чувствуете, как вы падаете, то, конечно, вы испугаетесь. Все это происходит, потому что мы не умеем учить наш мозг. Как только мы научимся другим шаблонам мышления и поведения, мы станем более свободными и духовными личностями.

В каждой религии на Земле рассказывается о сотворении Вселенной. И везде говорится, что нечто возникло из ничего, что и является великим чудом. Т.е. вы можете, зная некоторые вредные мысли в голове человека, научить его создавать новые мысли, создавать новые ощущения, которых ранее не было. Для меня это верх духовности, потому что как только человек это сделает и поймет, как это легко можно делать самостоятельно, он легко сможет взять любое негативное ощущение и запустить его в обратном направлении. Человек может взять полный набор образов, вызывающих негативные ощущения, и заменить его набором с позитивными ощущениями. Он может начать видеть мир с совершенно другой стороны.

Когда я задумался над тем, что значит «найти себя», то я понял, что сама концепция поиска пресуппонирует, что человек потерял себя или что-то другое. Поэтому у меня появился вопрос: действительно ли они что-то потеряли или просто чувствуют, что потеряли? И я понял, что вопрос потери здесь вообще не имеет смысла. Как сказал Ричард, вопрос тут в том, кем люди становятся. Если люди чувствуют себя потерянными, то это лишь означает, что они думают, чувствуют и действуют множеством разных способов.

Как любому человеку, нам нужна определенная постоянность. В то же время в разных обстоятельствах мы ведем себя по-разному, потому что думаем по-разному и по-разному себя ощущаем. И поэтому нам становится сложнее определить самих себя. Гибкость является необходимым атрибутом современной жизни, на нас сваливаются огромные объемы различной информации. Поэтому и самоопределение может стать непростым вопросом.

К тому же, как только мы узнаем об открытиях в квантовой физике и начинаем считать, что мы «понимаем, как все устроено», мы одновременно понимаем, что можем ошибаться на самом деле. Это верно и для нашего восприятия самих себя. То, как мы себя воспринимаем, что мы чувствуем по этому поводу, постоянно меняется. Поэтому совершенно невозможно

точно определить, кто же мы такие, потому что субъективность нашего мышления не позволит нам этого сделать.

Вместо этого нам надо понимать, что мы являемся не каким-то единым и постоянным существом, а личностью с потенциалом к развитию и изменению. Если мы сконцентрируемся на всем, где мы можем достичь прекрасных результатов или просто великолепно себя чувствовать, мы можем приблизиться к нахождению некоего постоянства в себе. Видите ли, если мы будем думать о себе, как о великодушных личностях, которые не всегда думают, чувствуют и ведут себя таким образом, мы приблизимся к нахождению себя.

Мы можем понять, что всегда, когда мы ведем себя, думаем и ощущаем наилучшим образом, мы приближаемся к себе настоящему. Когда же мы так не поступаем, мы совершаем ошибки, на которых можно многому научиться. Иногда очень полезно запутаться, чтобы остановиться и осознать, что мы делаем, а не кто мы, потому что мы это делаем. Именно так мы можем наслаждаться каждым моментом и сделать его наиболее ценным.

ОФ:

Ричард, а что ты думаешь о молитвах? Есть ли в них сила?

РБ:

На самом деле молитва - это просто название состояния медитации. Некоторые полагают, что молитвы существуют только для того, чтобы о чем-то попросить Бога. Я знаю некоторых людей в США, которые регулярно молятся о месте для парковки. Мне лично кажется, что Бог (или любая другая великая сущность, или сама Вселенная), скорее всего, слишком занят, чтобы думать о парковочном месте.

Я не считаю, что божества - это служба по обработке просьб и заказов. Я считаю, что по-настоящему духовные люди входят в полезные и сильные состояния сознания. Когда я наблюдал за муллой, который совершал ритуальные обряды на свадьбе, я обнаружил, что он находится в глубоком измененном состоянии сознания. У него словно была сила, которая ощущалась всеми присутствующими в помещении. Но в то же время все присутствовавшие тоже неким образом влияли друг на друга.

Грегори Бэйтсон как-то сказал, когда смотрел на каминную полку: «С одной стороны, эта полка знает меня, и одна миллиардная моего сознания знает это, потому что все оказывает влияние на все». Мне кажется, что все в некотором смысле живое. Включая идеи и вашу необходимость в идеях. Назовите это духовностью или как-то иначе - все это влияет на все вокруг вас и дает вам больше контроля над окружением. Для меня это синоним свободы.

Свобода - это все, а любовь - это все остальное.

Неоднократные исследования показали, что молитва - независимо от религии - несет некий целительный эффект. И это не зависит от того, понимали ли люди, что они молились или нет. Аналогично с эффектом плацебо. В контрольных группах был одинаковый эффект у тех, кто знал, что он молился, и у тех, кто этого не знал. По мнению Ричарда, во время молитвы мы оказываемся в измененном состоянии сознания, которое дает нам доступ к некоторой энергии Вселенной или нас самих. Христиане называют это Богом. Шаманы называют это природой. Индуисты называют это Шивой, а мусульмане - Аллахом. Принципы же абсолютно одинаковы.

Поэтому Ричард и говорил о важности умения входить в измененные состояния сознания, которые помогают нам расти духовно и вырабатывать в себе уверенность в том, что мы можем перебороть наши страхи и, главное, понять, что в мире есть очень много различий, с помощью которых мы можем многому научиться. Это означает, что вы можете сами выбрать ваше собственное духовное состояние, чтобы воспринимать мир и принимать много полезного из разных религий. Ваше состояние, которое помогает вам чувствовать себя лучше, уверенней и заниматься тем, что действительно важно для вас. Это означает шаг вперед по направлению к духовной озаренности. В противном случае, мы начинаем полагаться на гуру. Я общался с некоторыми гуру в Индии и не могу сказать, что их идеи и убеждения были наиболее полезными для меня.

Привлекательность Гуру.

Было около 4-х часов воскресного утра. Мне надо было вставать, но я все еще пребывал в сонном состоянии. Накануне я проводил дневной семинар по применению НЛП в жизни и вечерний - по НЛП в бизнесе. Я чувствовал себя уставшим, а через несколько часов должен был состояться семинар по НЛП для 200 участников. Водитель приехал вовремя и повез меня к аудитории, до которой было около часа езды.

На дорогах становилось все больше и больше машин, потому что люди просыпались и отпраплялись по делам. Гуру, встреча с которым мне предстояла, был довольно популярной личностью. Я смотрел на него с открытым разумом, но знал, что должен был держать свои мысли при себе. Когда люди следуют за гуру, они часто привносят в свое поведение злость, ограниченность, фанатизм и глупость. Я зашел в помещение и обнаружил там огромное количество людей в одежде одинаковых цветов. Мне это показалось и странным, и ненормальным. Мне предоставили спецпропуск, благодаря женщине, которая посетила один из моих семинаров.

Я сел в позе лотоса, что для меня было очень некомфортно. Пока я пребывал в столь неудобном состоянии несколько часов, люди вокруг меня непрерывно молились. Я был единственным, кто был одет не так, как все. На мне были коричневая рубашка и зеленые брюки. Более того, я был единственным не индийцем, насколько я смог заметить. Я кардинально отличался ото всех. Вокруг были люди разного возраста, и все они непрерывно молились.

Наконец, после абсолютно бесполезного времяпрепровождения появился гуру. Его принесли в паланкине несколько человек из его последователей. Он не спеша пошел между людьми, постоянно улыбаясь и кого-то благословляя. Многие протягивали ему конверты, которые он с улыбкой принимал. Интересно, что в них было - письма или пожертвования? Он продолжал движение, пока не остановился возле мужчины передо мной. Произнеся несколько фраз, он пошел дальше, и я увидел, что он смотрит на меня.

Он был от меня на расстоянии в полметра, и мы уставились друг на друга. Я не пытался добиться чего-либо, я просто очень устал и смотрел на него с пустым выражением на своем лице. Пока мы продолжали так смотреть друг на друга, вокруг воцарилась тишина. На его лице выражение любви и мира заменилось выражением злости и отвращения. Не было сказано ни слова. Секунды и минуты утекали, но я не собирался отводить взгляд. Я не мог бы объяснить тогда почему, но мы продолжали смотреть друг на друга.

Я и сейчас не совсем понимаю, что заставило его тогда остановиться и посмотреть на меня. Может быть, то, что я был первым человеком за последнее время, который не считал его великим и неповторимым. Я не собирался как-то «плохо» на него смотреть, я просто не видел в нем ни Бога, ни кого-то великого.

Когда я был в Индии, меня представили некоторым известным гуру. Я встречался с Шри Шри Равишанкар, чьи учения легли в основу самого популярного в мире стиля йоги. Мы не плохо сошлись и много говорили об НЛП и о йоге. Я также виделся с гуру, которого встретил Ричард во время своей поездки в Индию, и это общение было очень приятным и интересным. Мы обменялись взглядами на жизнь, и я многому у них научился.

Меня также представили молодому гуру по имени Шри Ниянанда Свамигал. Он получил известность после того, как помог одному бизнесмену побороть рак. И его умение исцелять сразу стало широко известно. Он был восходящей звездой среди гуру в Индии с серьезной финансовой поддержкой известных бизнесменов. Мы были одного возраста и обнаружили немало общего при общении. Он много слышал об НЛП, и мы обсудили наши подходы к работе с клиентами. Мы оба фокусировались на том, как помочь клиентам изменить негативные мысли на позитивные и научиться переходить в более счастливые состояния сознания. Как-то во время разговора со стены упал его огромный портрет, и я смог подхватить его в последний момент. Он даже не дернулся и улыбнулся: «Я смотрю, НЛП также придает вам великолепные рефлексы».

Мы разговаривали более часа, и я стал ощущать на себе влияние его энергии. Я попросил его выразить его философию в одном предложении, и он сказал: «Быть всегда счастливым». Когда он это сказал и посмотрел на меня, я ощутил удивительную энергию, которая шла из его глаз. И я начал ощущать, как говорил Ричард, «необъяснимое ощущение великолепия во

всем». На многие вещи я стал смотреть проще и стал лучше понимать все то, что мне говорил Ричард о мощи позитивных состояний сознания.

Многие вещи, которые я узнал у этих гуру, действительно сильно помогли мне в жизни. Я также повстречался с некоторыми людьми в Гималаях, которые считались святыми. Что меня поразило там: все гуру, с которыми я встречался, очень высоко отзывались о других. Они понимали важность того, что надо ценить духовность и точку зрения других людей. Я понял, что многие гуру в Индии и учителя в Гималаях просто хорошие учителя, а вот «зависимость» от них далеко не всегда полезна.

К сожалению, многие полагаются на гуру в надежде получить от них духовное просветление. Гуру становятся в этом случае не просто «учителями», а «богами». Особенно это заметно в Индии. Я ни в коем случае не разделял иллюзий, что религия на западе сильно от этого отличается. У нас тоже есть понятия, такие, как «непогрешимость папы». В каждой религии есть кто-то, кто выступает в роли лидера, а вот слепое полагание на него во всем не всегда приводит к положительным результатам. Опасность этого прекрасно иллюстрируется тоталитарными режимами. И естественно, что меня интересовали идеи Ричарда по этому поводу.

ОФ:

Как ты думаешь, почему столько людей тянутся к гуру в Индии?

РБ:

Дело в том, что получение образования крайне важно. В Индии не всегда так. Не судите об индийцах по кришнаитам, которые пытаются что-то вам продать в аэропортах Америки. В Индии пытаются обучить людей принципам, следуя которым они могут быть свободными. Бедность ограничивает, как ничто другое на земле. Когда люди живут в нищете, им очень тяжело чувствовать себя свободными. И для них очень важны учения людей, которые учат, как справиться с желанием иметь то, чего они никогда не будут иметь в своей жизни. Это помогает им принять их положение и чувствовать себя счастливыми такими, какие они есть.

Самое потрясающее и удивительное в Индии то, что огромное количество людей, которые живут в нищете, не имеют проблем с низкой самооценкой. Это меня по-настоящему впечатлило. Я бывал

в домах у людей, у которых никогда не было электричества. В этих домах грязные полы и никакой мебели. Люди спали на матах. Они работали по 20 часов в сутки, и это никак не влияло на их самооценку. Они гордились своей жизнью. Они знали, что у себя я богатый и известный человек. Они хотели послушать, что я мог им сказать. Они хотели, чтобы их дети слушали меня, не зная языка, но эмоции и вибрации они прекрасно понимали.

Часто люди могут просить кого-то благословить их или их детей. На самом деле они хотят получить лишь часть тепла, которое вас окружает. Есть же люди, которые вызывают у вас мурашки, и люди, которые словно согревают вас. Поэтому они и тянутся к учителям и гуру.

В Индии обучают, как получить для себя часть этого тепла. Я видел, как гуру проходили через колонны в тысячи людей, и каждый из них брал себе часть тепла гуру. Они это делают постоянно. Некоторые гуру даже ничего не говорят. Они находятся в таком прекрасном состоянии сознания, что могут легко поделиться им с другими.

Один из подобных гуру вошел в такое великолепное состояние, что пока я подходил к нему, его состояние передалось мне. Я научился в Индии, как вызывать такие состояния в себе и передавать их другим. Я научился вводить людей в транс взглядом и своим состоянием. Я могу переводить людей из состояния ярости в состояние счастья. Мне очень помогло это умение, которому я научился. Настоящая духовность - это понимание того, что когда вы излучаете радость и счастье, люди вокруг вас начинают испытывать те же эмоции.

И снова у меня в голове прозвучали слова Ричарда.

«Настоящая духовность - это понимание того, что когда вы излучаете радость и счастье, люди вокруг вас начинают испытывать те же эмоции».

Я начал с того, что о чем бы мы ни говорили, все возвращается к переживанию позитивных эмоций и к возможности разделить их с другими. Удивительно, что все возвращалось к одному и тому же. Но у меня в голове был другой пример. Я подумал, что могло бы произойти, если бы весь фокус моего внимания сместился бы к этому простому принципу.

Мне также было очень любопытно, что имел в виду Ричард, когда говорил о «тепле» или «энергии». Некоторые индийцы даже меня просили благословить их детей. Я сперва опешил, но потом вызвал у себя состояние медитации и позитивного настроения и благословил их с самыми приятными своими мыслями. Однако я хотел больше узнать об этом тепле.

ОФ:

Под «теплом ты имеешь в виду энергию или харизму?»

РБ:

На самом деле, харизма может проявляться, когда люди общаются и неосознанно пытаются повлиять на других или стать похожими на других. И реклама по всему миру прекрасно это понимает. 80% населения пытаются походить на кого-то другого, потому что мы растем и учимся, копируя взрослых. Всю нашу жизнь мы учимся, имитируя кого-то другого и какие-то активности. Иногда мы слишком в этом усердствуем. Люди смотрят на этих гуру и говорят: «Если бы я был таким же, как он, то я был бы счастлив. Если бы я был таким-то и таким-то, то я был бы счастлив».

Я не удивляюсь, что многие молодые люди клюют на это. Они повсюду следуют за такими гуру. Они ловят каждое их слово, но не становятся такими же, как они. Они внимательно слушают, что те говорят, и во всем следуют их словам и идеям. Но они даже не приближаются к тому, чтобы стать такими, как их гуру. Проблема в том, что когда они предпримут попытку стать такими, каким, по их мнению, является их гуру, и начнут делать то, что говорит их гуру, то ничего хорошего из этого не получится. Они не будут тогда делать того, что люди должны делать эффективно, - учиться.

ОФ:

Мне кажется, что на этой стадии подражания очень важно, чтобы люди помнили: чтобы учить других людей делать что-то для достижения счастья, совсем не обязательно самому быть совершенным. Как говорит Далай Лама, «для того, чтобы быть духовным, не обязательно быть буддистом, или христианином, или кем-то еще. Для этого нужно быть просто хорошим человеком и

по-доброму относиться к окружающим». Это мне кажется очень мудрым изречением.

Ричард полностью был согласен с этим.

РБ:

Он и вправду прекрасный человек.

ОФ:

Многие из подобных гуру и ораторов всего лишь создают впечатление, и это впечатление нацелено на то, чтобы воодушевить людей. Поэтому и возникает проблема у тех, кто собирается им подражать. Они воодушевляют других, но, в большинстве случаев, сами не делают того, к чему призывают других.

Ричард снова согласился.

РБ:

Некоторые люди слишком заняты, чтобы быть счастливыми. Это происходит со многими людьми, когда они говорят о необходимости сделать что-то, но не делают этого. Я женат уже много лет, многие люди говорят о важности долгих взаимоотношений, но ничего сами не делают для этого. Если у вас отношения не с тем человеком, то найдите себе другого партнера. Однако многие продолжают жить в отчаянии и оставаться с тем, с кем им плохо.

Некоторые по-настоящему ненавидят свою работу, но все равно не верят, что могут заняться чем-то другим или просто сменить компанию или работу. Я видел изменения у сотен тысяч людей, и эти изменения были настолько существенны и позитивны, что я искренне верю в чудеса. Я видел, как люди справлялись со смертельными болезнями. Я видел, как люди, которые меняли престижную работу, где они управляли корпорациями, переходили на работу простым менеджером, впервые в жизни становясь по-настоящему счастливыми.



Настоящая радость - смеющийся Ричард.

И все это было верно. Ричард говорил об очень важных вещах. В современном мире люди работают ради статуса или денег, но не ради собственного счастья. Он всегда говорил о необходимости выполнять то, что говоришь. Очень многие люди говорят о важности того или иного, но не делают этого. Важно, чтобы люди начали верить в себя и понимать, что они способны менять себя и свою жизнь.

И я понял многое о гуру, выражение лица которого заметно ухудшилось, пока он смотрел на меня. Несмотря на негативное впечатление, произведенное на него мной, вокруг тысячи людей продолжали его обожать. Наконец, он отвернулся и пошел в другую часть помещения, а я стал ловить на себе злые взгляды многих его учеников в белом. Они видели, как он нахмурился и зло посмотрел на меня, и стали так же на меня злиться за «проявление неуважения к великому гуру». Они боготворили его и поэтому были счастливы. Я задумался. Он столь многих делал счастливыми, и они воспринимали его как бога. Если бы они только понимали, что Бог и сама Вселенная находятся внутри них! Затем я понял, что это всего лишь моя точка зрения.

Наиболее позитивная мысль по этому поводу состоит в том, что мы ответственны за наш опыт. И нет смысла винить кого-то в чем-то, потому что мы сами во многом являемся причиной. Это дает нам возможность контроля над нашими действиями и над тем, что с нами происходит. С этим контролем мы сами можем превратить нашу жизнь в рай. Мы должны

ощущать силу нашего духа внутри нас самих. Мы должны брать на себя ответственность за наши жизни и за нашу связь и взаимоотношение с Вселенной. Мы сами должны быть источником нашего просветления. Роберт Антон Уилсон как-то сказал, что мы все являемся своими собственными римскими папами. Это означает иметь свое понимание и ощущение духовности, которое хорошо для нас, а не потому, что кто-то говорит нам, что так должно быть. Потому что это ощущение позитивно и ресурсно для вас, и вы сами считаете его «правильным». Когда мы обнаружим нашу духовную связь с окружающим миром, мы сможем позитивно влиять на этот мир. Когда-то я думал, что это невозможно. Ведь в мире существует столько проблем. Ричард же объяснил мне, что даже если и нет смысла в том, чтобы менять мир, мы все равно можем это делать.

Чувствуя Беспомощность в Современном Мире.

Мне стала очевидна уверенность Ричарда в том, что даже один человек может многое изменить в мире. Мои мысли снова вернулись к местам нищеты и бедности в Индии. Я искренне сожалел о тысячах людей, живущих в палатках в крайней нищете. Я испытывал чувство беспомощности, когда их дети просили милостыню. Мне стало интересно, что об этом скажет Ричард.

ОФ:

Ричард, пока я проходил по улицам в Индии, я чувствовал беспомощность от того, что ничем не мог помочь этим детям. Столько нищеты, бедности, болезней! Как нам справиться с подобным ощущением беспомощности?

РБ:

Прежде всего, надо придерживаться одной мысли. Если ребенок достаточно силен, чтобы тянуть вас за рубашку, значит, он не умирает от голода. Очень часто это всего лишь мошенничество для начала. Когда вы едете в Индию, вы понимаете, что действительно нуждающиеся люди находятся у храмов. Вы выходите из храма, даете им деньги, и они сразу идут покупать еду. Они разделяют милостыню между собой. Люди, просящие милостыню на улицах, - профессиональные нищие. Они так зарабатывают на жизнь, и не стоит попадаться на их удочку. Не дайте себя обмануть. Вы должны видеть вещи такими, какие они есть.

Если вы хотите увидеть настоящую нищету, съездите в Африку. Конечно, люди в Индии беднее, чем в западных странах, но у них достаточно сил, чтобы бегать по улицам и кланчить деньги. Есть, безусловно, места, где все не так. И вы должны понимать, что можете изменить что-то только для одного человека за один раз. Вы можете изменить общественное мнение с помощью СМИ, но когда

дело касается отдельного человека, измениться может в самом начале только сам человек. Понять это помогают путешествия и знакомство с людьми разных рас, религий, цвета кожи.

Если некто хочет стать хорошим христианином, то ему надо подружиться с мусульманином и не пытаться обратить его в свою религию, а узнать о его религии и научиться уважать убеждения другого человека. Я считаю, что подобные попытки «перевербовки» - это самое плохое, что только может произойти. Все стараются переубедить своих собеседников и заставить разделять свои идеалы. Словно если я не могу их убедить в чем-то, значит, я не прав. Во Вселенной хватит места для такого количества идей, которые вы даже себе представить не можете. По моему убеждению, крайне важно понимать, что эти различия существуют, и просто говорить себе: «Это отличается». Не пытаться изменить это, не принимать это, а просто знать, что различия существуют.

Многие люди соглашались. Когда я был в Ирландии, в то время там было совсем не много евреев, и люди часто задавали мне смешные вопросы. Они были очень смущены. Один 30-летний мужчина задал мне вопрос. Он спросил: «Правда ли, что евреи не верят в Иисуса?». Я ответил: «Мы все еще ожидаем Мессию. Мы слышали об Иисусе, но он нас не убедил». Люди ожидают многого, что должно произойти по пришествию Мессии, и этого не произошло при Иисусе, поэтому мы не считаем его Мессией. Но это несколько не означает, что этот мужчина не должен в него верить. Я это говорю к тому, что, рассказывая о своей религии, ее приверженцы даже не считают нужным рассказывать о других религиях, чтобы люди могли уважать другие верования.

Меня спросили, как же я тогда могу праздновать Рождество. Я ответил, что не праздную Рождество. Этот день является выходным, и я с радостью принимаю лишний выходной. Мне это нравится. В Ирландии и Великобритании есть целые серии выходных, которые называют банковскими каникулами. Когда я впервые об этом узнал, я спросил: «И что же вы празднуете? Что отмечаете? У нас в США должно быть обоснование для праздника, например, день рождения Абраама Линкольна. И даже в этом случае мы сдвигаем праздник на

день окончания войны. У нас всегда должно быть обоснование, например, день появления профсоюзов».

ОФ:

Учитывая, как ведут себя мировые лидеры и сколько войн сейчас идет в мире, мы скоро каждый день можем сделать выходным и отмечать окончание войны.

РБ:

Эти лидеры, похоже, никогда не закончат войны. Наоборот, у них слишком хорошо получается начинать их. Они считают, что наводят порядок в том, что было сделано до них. Люди же на планете пытались это сделать. Я согласен, что автономия и независимость - это хорошо. Но мы не должны позволять некоторым странам вести себя бесчеловечно. Да и знание того, что у многих из этих стран достаточно страшного оружия, не помогает.

Это не шутка. Откуда мы знаем, что в Ираке было опасное оружие? Потому что мы сами его им продали. Немцы поставили в Ирак оборудование для химических заводов. А сколько времени потребовалось, чтобы запретить производство противопехотных мин во всем мире? Чем это отличается от толпы подростков с автоматами, которые убивают всех подряд в Африке и именуют себя повстанцами?

Я имею в виду, что люди будут продолжать все это делать, пока им не покажут, чем они могут заниматься вместо этого. Лично я уверен, что в Ираке со временем все станет намного лучше, чем было раньше. На это может уйти немало времени, но лет через 20 у детей и взрослых в Ираке будет намного больше возможностей. В Афганистане все дети смогут пойти в школу учиться, чего там никогда не было. В то же время я против бомбардировок, потому что страдают от этого и невиновные. Если бы я был президентом, я бы узаконил уничтожение всех плохих людей, понимая, что они также могут нанять наемных убийц, чтобы уничтожить меня.

Вот почему в США есть закон, запрещающий убивать губернаторов и других лиц власти. Такие законы нужны, чтобы люди перестали желать убить президента. В Рональда Рейгана стреляли, а он даже не

знал об этом. Очень важно, чтобы люди понимали, что по всей стране и по всему миру происходят ужасные вещи.

Когда я бывал в психиатрических лечебницах в США, я каждый раз испытывал шок. Там к людям относятся хуже, чем к преступникам в тюрьмах. Их кормят чудовищными препаратами и подвергают лечению электрошоком. К сожалению, несложно получить иммунитет к подобному. Голливуд и СМИ активно в этом помогают. Ведь первое место во всех новостях отдается перестрелкам и т.п. И не важно, кто и в кого стрелял. Вокруг происходит очень много всего интересного и прекрасного, но для СМИ важнее рейтинги, поэтому они словно заставляют людей ожидать репортажа о новом убийстве или преступлении.

Ты обратил внимание, что почти все новости сейчас начинаются с информации о том, сколько сегодня людей погибло в Ираке? Они не говорят о том, сколько школ открылось. Они не говорят, сколько было выпущено политических заключенных. Они не говорят, сколько несчастных было похоронено в массовых могилах в Боснии.

По всему миру в войнах гибнет огромное количество людей. Попробую немного упростить. Они умирают, потому что есть много тех, кто боится других людей, чем-то от них отличающихся. Мы превратили мир в такое место, в котором различия кажутся опасными, а схожесть считается самым лучшим. Поэтому мы изобретаем оружие, чтобы уничтожать тех, кто «не такой, как мы», или защищаться от тех, кто «не такие, как мы». В нашем цивилизованном мире мы постоянно совершенствуем способы убийства других людей. Принятая теория эволюции утверждает, что выживает сильнейший. У меня по этому поводу возникает вопрос: почему мы все не можем стать сильными и помочь друг другу выжить? Превратить соперничество в сотрудничество? Я уже слышу возражения о «бесполезном идеализме», но я верю в то, что мир можно сделать лучше.

Я не раз слышал, как многие известные и уважаемые люди - журналисты и политики, писатели и ученые - рассуждают о причинах проблем в мире. Я слышал их обвинения в адрес политических систем, СМИ или отдельных политиков. Я слышал, как они винили в этом окружающую среду или человеческую расу в целом.

Мне всегда подобные обвинения казались бесполезными. Я считаю, что наиболее важно осознать эти проблемы и найти пути их решения. Обвинения и жалобы иногда в этом помогают, но в большинстве случаев - нет. Я считаю, что намного полезней обвинений осмысление того, что есть сейчас, и того, что мы хотим увидеть в будущем. Именно таким образом мы сможем придумать новые и более эффективные способы решения насущных проблем. Вместо того, чтобы заикливаться на обвинении кого-то в том, что в мире так много проблем, лучше сфокусироваться на том, как сделать, чтобы проблем стало меньше. Наш подход, наша фокусировка определяют результат. И мы можем его изменить.

Как говорит Ричард, изменения начинаются с самого человека. Важно, чтобы люди уважали различия между людьми, СМИ начали бы фокусироваться на позитивных и хороших событиях, а не только на негативном. Есть старая поговорка о том, что вы получаете то, что хотите, если сильно этого хотите. Поэтому и неудивительно, что, фокусируясь на трагедиях, мы словно ожидаем новых. Надо начать открывать глаза и находить в мире хорошее. Тогда, может быть, однажды мы проснемся и начнем понимать эти простые вещи. Безусловно, в жизни всегда будут трагедии и неприятности и не всегда для них есть быстрые решения. Мне стало интересно мнение Ричарда по этому поводу.

Под страхом смерти. Сложные Вещи и Времена в Жизни.

Безусловно, самым тяжелым и жестоким опытом в нашей жизни может быть потеря того, кого мы любим. Горечь от потери близкого и любимого человека причиняет огромную боль. Но, к сожалению, мы все рано или поздно сталкиваемся с подобными трагедиями. Я решил поднять эту тему в разговоре с Ричардом.

ОФ:

Ричард, что ты можешь посоветовать людям, которые переживают подобные трагедии в своей жизни? Что им сделать, чтобы справиться с потерей и с болью от переживаний?

РБ:

Продолжить жить своей жизнью... Так быстро, насколько это возможно. Чем быстрее вы пойдете вперед, перестанете оглядываться в прошлое и начнете смотреть в будущее, тем скорее вы сможете пережить что-то новое и хорошее. Конечно, тяжело пережить смерть любимого человека, и правда в том, что вы вряд ли когда-нибудь забудете об этом. Но чем скорее вы вернетесь к нормальной жизни, тем легче вам будет принять свершившееся как факт.

Некоторые вещи представляют собой просто факты. Со мной происходило немало тяжелых вещей, и я принимал их как свершившиеся факты. Я хотел бы, чтобы подобного не случилось, но надо было принять происшедшее. Если в одной руке у меня позитивные эмоции, а в другой грязь, то как вы думаете, что пристанет, если я шлепну себя по лицу? Я не раз говорил подобное своим клиентам, и они воспринимали это как метафору. Я говорил: «Мы можем это сделать вправду, а не вербально, как мы делаем это сейчас. Вы же поступаете так с собой не просто словесно, а

физически». Вы берете грязь и бросаете ее себе в лицо каждый день, а потом удивляетесь, почему ваша жизнь так плохо пахнет.

Я понимаю, что если умирает ваш ребенок, то вы не можете не чувствовать себя ужасно. Недавно у меня была клиента, у которой умер 16-тилетний сын. Объяснимо, что она переживала в тот момент, но прошло уже 3 года, а она продолжала каждый день чувствовать себя плохо. Это уже слишком. Должен был настать момент замены ее внутренних образов, и она должна была бы принять свершившееся. Я задал ей вопрос: «Было бы для вас лучше, если бы он вообще не жил? Что для вас было лучше - 16 лет вместе с ним или если бы его вообще не существовало?»

Она ответила: «Он был самым важным в моей жизни». На это я сказал: «Отлично. И вам не надо это менять. Но вам надо изменить кое-что другое. Когда вы вспоминаете что-то хорошее о нем, то вы должны войти внутрь этого образа. Если же ваши воспоминания неприятны для вас, то вы должны научиться смотреть на них со стороны, чтобы вы могли просто ценить то время, когда вы были вместе».

Каждому человеку на этой планете рано или поздно придется принять, что люди, которых они любят, умрут. И каждый человек должен решить, что для него полезней - вспоминать приятные и радостные события, связанные с умершими, или запереть себя в шкафу и больше ни с кем не общаться. Это может прозвучать смешно, но это так и есть.

Я всегда говорил, что никакие техники НЛП не помогут моментально справиться с тремя вещами в этой жизни. Я имею в виду следующие ситуации: выздоровление от серьезного заболевания, окончание взаимоотношений и смерть любимого человека. Я работал с разными клиентами, и некоторые справлялись с серьезными заболеваниями при помощи НЛП и гипноза. Я имел в виду болезни ваших любимых, близких людей. Как говорит Ричард, вопрос не в том, чтобы забыть кого-то, кто умер. Вопрос в том, чтобы ощущать благодарность за то время, пока вы были вместе, помнить самые лучшие совместные переживания и задать себе вопрос: «Как бы этот ваш близкий человек хотел, чтобы вы себя чувствовали сейчас?»

Я лично верю, что мои умершие близкие ждут меня где-то. Они всегда рядом, чтобы дать мне совет или просто выслушать меня. Мне очень нравится идея рая. Это мои личные убеждения, хотя я считаю, что каждый должен верить в какую-то форму жизни после смерти, которая приносит комфорт его мыслям.

Многие люди настолько заняты, что не тратят время на то, чтобы выразить своим любимым и близким свои чувства по отношению к ним. Когда-нибудь мы все умрем, и подобных возможностей больше не будет. Эти возможности есть у нас, пока мы живы и пока мы вместе с нашими любимыми, но вместо этого мы тратим время на ответы окружающему нас миру так, словно мы сами центр вселенной, на споры о всякой ерунде и на плохое настроение. Мы всегда должны помнить, что часы уже тикают. Мы должны понимать, что наше время на земле ограничено, и пока у нас есть это время, мы должны его использовать, чтобы показать любимым нашу любовь всеми возможными способами. Надо оставить в стороне горечь и грусть и заменить их любовью и радостью.

Когда мы теряем близкого, любимого человека, жизнь может показаться очень жестокой. Когда мы теряем друга, жизнь может показаться несправедливой. Смерть забирает к себе наших друзей и любимых, но, как сказал Мори Шварц, «смерть прерывает жизнь, а не отношения». За последние несколько лет некоторые из моих друзей и родственников умерли. Но я все равно вспоминаю о них почти каждый день. Я задаю им вопросы. Они все равно рядом со мной - такие же прекрасные и близкие, как и раньше.

Не так давно умерла одна из моих лучших знакомых. Ее муж, тоже мой близкий друг, постоянно говорил о своей любви и о том, как он скучает по ней. Он говорил, как важно ценить каждый момент близости, потому что когда-нибудь это закончится. Его горе и отношение к любимой очень сильно повлияло на меня и заставило меня о многом задуматься.

Каждое утро, просыпаясь, я стараюсь наполнить смыслом и содержанием каждую секунду своей жизни. Я понимаю, что жизнь слишком коротка и у нас очень мало времени, чтобы сделать нашу жизнь стоящей. Ведь предстоит сделать еще очень многое. Познакомиться со многими людьми. Испытать столько прекрасных моментов. И мы все это можем осуществить или прожить нашу жизнь впустую. И это только наш выбор, который мы должны сделать.

Мы не можем полностью исключить переживания. Время залечит раны, но в то же время самому человеку нужно продолжать жить полной

жизнью, которая не должна замыкаться на прошлом. Из своего прошлого опыта и общения с Ричардом я вынес один важный урок по поводу подобных переживаний: надо ценить каждый момент своей жизни, потому что она не настолько длинна, как нам кажется.

Ваши любимые могут вас покинуть в любой момент. А мы проводим слишком много времени в спорах с ними по всякой ерунде, вместо того чтобы наслаждаться каждой секундой совместной жизни. Будьте благодарны за каждый момент вместе с ними. Время пройдет, и ситуация изменится. Пока у вас есть в жизни эта красота, обязательно нужно использовать максимум возможностей, чтобы ценить ее, наслаждаться ею и проживать жизнь полностью.

Мы никогда не знаем, что нас ждет впереди. И очень важно быть готовым ко всему, что может с нами произойти. Я постоянно учился новому, чтобы более эффективно быть готовым ко всему.

Как Справиться с Изменениями в Мире.

Когда я спускался с Эвереста, меня подвела лодыжка. Было очень больно. Я старался продолжать движение, но смог с трудом сделать лишь несколько шагов. Впереди еще был длинный путь, и до аэропорта, откуда мы могли попасть в Катманду, было совсем не близко. Я понял, что попал в серьезную неприятность. Я был очень озабочен. Кабби, похоже, тоже волновался, даже с его помощью мы не могли двигаться, как раньше.

Такова жизнь. Вы никогда не знаете, с какими испытаниями вам придется столкнуться. И как мне кажется, что в нашем современном мире секретом, который поможет вам двигаться дальше, может оказаться умение эффективно принимать изменения. Я решил узнать мнение Ричарда по поводу того, как справляться с изменениями.

ОФ:

Я недавно читал Роберта Антона Уилсона и отметил его идею о том, что наши убеждения и восприятие реальности время от времени меняются. Что ты думаешь по этому поводу? Как мы можем быть уверены в чем-то, если все изменяется?

РБ:

Роберт - человек очень сильных убеждений и высочайшей морали. Он также, возможно, самый умный человек из всех, кого я встречал в жизни. В данном случае он говорил о принципе неопределенности Гейзенберга. Даже законы физики, и те изменяются. Раньше, когда пропускали ток через провод, он нагревался, и ученые были абсолютно убеждены в этой формуле. Но со временем ученые узнали, что при достижении определенной температуры формула и законы физики становятся более разнообразными. Люди часто говорят: «Есть всего три варианта... Есть только пять вероятностей...». На самом деле их бесчисленное множество.

Наша вселенная постоянно меняется, и мы не можем сразу понять и осознать все эти изменения. Вместо того чтобы полагаться на что-то

постоянное, мы воспринимаем всего лишь часть этого. Поскольку объем информации в мире постоянно увеличивается, некоторые люди воспринимают эти быстрые изменения в штыки. Поскольку мир меняется очень быстро, становится довольно сложно предвидеть будущее и подготовиться к изменениям, которые оно несет. Самый простой пример. Раньше люди работали на одной работе и по одной специальности всю жизнь. Сейчас же они постоянно приобретают новые специальности и меняют работу.

ОФ:

Имея это в виду, как мы можем наиболее эффективно справиться с изменениями?

РБ:

Многие духовные лидеры учат одному - не принимать негативные чувства, а менять их. И не важно, каким способом - через многочасовую медитацию или упражнения йоги. Все эти советы крутятся вокруг одной вещи - воспринимать наши чувства, как реакцию на события, и менять их. Даже дианетика и саентология говорит о том, что вы можете менять свою реакцию на ситуацию и на события.

Я использую подход, при котором прогоняю в обратном порядке негативные ощущения. Когда у вас возникают негативные ощущения, просто запустите их в обратном порядке по вашему телу. И если вы снова окажетесь в сходной ситуации, у вас будут другие варианты эмоций и действий. Вместо того чтобы ограничивать вселенную негативными ощущениями, надо научиться делать так, чтобы останавливать эти ощущения, понимая, что они представляют собой всего лишь химическую реакцию внутри нас.

Это не совсем осязаемые вещи, но, научившись менять эти реакции, вы сможете по-другому общаться с людьми и испытывать в аналогичных ситуациях другие чувства. Проблема белых националистов в том, что они очень мало общались с черными. Они ни разу не сели спокойно пообщаться и пообедать с ними. Они не могут это сделать. Вот почему их внутренние состояния всегда негативны. Но если они научатся запускать свои ощущения в

обратном направлении и, расслабившись, спокойно общаться с другими людьми, они перестанут их ненавидеть.

Ненависть основана на невежестве. Невежество основано на страхе, а страх основан на химических процессах в вашем теле. Поэтому для меня это простая и легкая задача. Поэтому на моих семинарах больше лиц разных национальностей, чем на других. На любом моем семинаре вы увидите людей разных рас, цвета кожи, религии. И они все вместе будут получать удовольствие и смеяться над шутками по любому поводу. Большинство моих шуток связано не с религией, а со мной, потому что я считаю крайне важным уметь смеяться над своими плохими сторонами.

Если вы боитесь высоты и не знаете, как с этим справиться, то вам надо обратиться к профессионалу, который знает, что делать. Я обучал сотни тысяч людей. На самом деле, их наверняка намного больше, и я убежден, что в каждой стране должны быть специалисты, которые могут помогать клиентам справляться со страхом. Если нет, то можно просто купить «Из лягушек в принцы». В этом случае придется купить подержанную копию, потому что тиражи давно распроданы, но рано или поздно я переиздам ее новым тиражом.

Если не найдете, то купите «Используйте свой мозг для изменений». Хотя вам совсем не обязательно покупать мои книги. Многие из моих техник украдены и изданы другими людьми. Причина же разработки мной этих техник состоит в том, что я хочу научить людей тому, чему учат многие духовные лидеры. Они обучают вас наиболее духовному навыку - изменять что-то. Вселенная в постоянном движении и изменении. Энергия постоянно переходит из одной формы в другую. Вы сжигаете дерево, и тепло превращается в газ. То же самое и с сознанием - все его элементы присутствуют в той или иной форме и могут меняться.

Мы всего лишь часть сознательного. У нас нет отдельного сознания, и наше сознание влияет на окружающих людей, независимо от того, говорим мы что-то или нет. Мы все равно оказываем влияние на других людей. Умение находиться в позитивном внутреннем состоянии - это большая ответственность. Даже в стране, где хаос и нищета достигают огромных размеров, как, например, в Индии,

люди более расслаблены. Я считаю, что это так же полезно, как полезно быть цивилизованным. Когда Ганди спросили о западной цивилизации, он ответил: «Мне кажется, что это неплохая идея. Вам стоит это попробовать».

Наша способность реагировать - это наша ответственность. Большая часть этой книги о важности пребывания в хорошем внутреннем состоянии и об управлении этим состоянием, что бы ни происходило вокруг нас. Если вы научитесь изменять и использовать свое внутреннее состояние, а также позитивно реагировать на мир перед лицом изменений, то вы сможете великолепно справляться со всем, что бы с вами ни происходило. Если вы сможете сфокусироваться на вашем внутреннем состоянии, то в случае неожиданностей вы сможете с ним прекрасно справиться.

Я снял ботинок с больной ноги и надел легкий кроссовок из пары, которую хранил в рюкзаке. После этого я продолжил ковылять вниз с самой известной горы в мире. Пару раз я упал, но продолжал хромать дальше. Путь вниз не был пологим, он изобиловал спусками и подъемами. В конце концов, мы справились. Я вспомнил, как шерпы, которых мы встречали по пути,

смеялись над моей обувью и надо мной. И где бы вы ни находились: в горах Непала или в центре Дублина - людям всегда будет смешна ваша неуклюжесть.

Как я уже говорил, моя жизнь была разнообразна. У меня не раз случались всевозможные приключения одно за другим. О некоторых из приключений в горах я вообще никому не рассказывал, но они помогли многое изменить в моей жизни. Жизнь полна совпадений и неожиданностей. Я начал легко справляться с неожиданностями, потому что я научился принимать их. Секрет в том, чтобы управлять своим внутренним состоянием и своим мозгом. Что бы ни случилось, вы всегда сможете с этим справиться. Взять жизнь в свои руки - это значит быть готовым к неожиданностям и уметь с ними эффективно справляться. Это и делает жизнь столь интересной и прекрасной. Поэтому я понимаю, что и мир можно изменить.

Как Изменить Мир.

У меня остался один последний вопрос.

ОФ:

Так как же мы можем сделать события в этом мире более значимыми и прекрасными? Как мы можем изменить мир к лучшему?

РБ:

Например, мы можем стать телевизионным продюсером. Если у вас есть контроль над СМИ, то вы можете повлиять на огромное количество людей. «Все в семью» сделал для борьбы с расизмом больше, чем что-то другое. Марши, демонстрации, конечно, помогают. Но то, как Арчи Бонкер выставлял себя идиотом из-за своих расистских идей, сделало огромный шаг в направлении улучшения отношения к черным. И я в этом уверен, потому что я родился и вырос в США. Когда я был молодым, я иногда отмечал, что некоторые отели не принимают заказов по телефону, потому что боятся не определить по голосу, что звонит черный.

Я помню, как они обо всем этом говорили. Я помню, как однажды моя мама с возмущением отказалась останавливаться в отеле, потому что узнала, что там не позволяют останавливаться черным. Ведь евреи знают о расизме больше, чем кто-то другой. Евреев так давно начали притеснять, что даже трудно было себе представить, насколько мир изменится в этом отношении.

Я никогда не предполагал раньше, что в школах будут учиться сразу столько людей разных национальностей. Некоторые школы более толерантны, чем другие. Но границы по всему миру постепенно рушатся. Для меня достаточно привлекательна и интересна идея объединенной Европы. Различия есть везде. Например, Новый Орлеан сильно отличается от Лос-Анжелеса, но это все равно города

одной страны. У них общие интересы, и я рад, что в Европе стали это понимать.

Будет довольно интересно, если идея объединенной Европы со временем распространится на весь мир. Я надеюсь, все понимают, что рано или поздно это случится. Как во многих фантастических произведениях, границы со временем исчезнут, потому что в них не будет смысла. И основано это на модели дефицита, или недостатка.

Люди часто спрашивают меня о разных тренингах по НЛП. Люди должны уйти от дефицита. Вместо того чтобы говорить, что у нас есть один пирог, который мы можем разделить, намного более полезно испечь много пирогов. Хорошо, что люди могут побывать на разных тренингах по НЛП и по другим темам, которые ведут разные специалисты. Я потратил массу времени, записывая на магнитофон тренинги и идеи разных людей, и выбрал для себя тех, которых я считал лучше и профессиональней. Некоторые люди обучают лучше, чем другие. Чем больше информации вокруг и чем сильнее вы стремитесь к выбору лучшего для вас, тем это для вас полезней. Вместо того чтобы категорично оценивать и искать схожесть, попробуйте найти нечто новое и уникальное, это будет более полезно.

Я могу представлять огромную опасность, если мне доверить контроль над СМИ, потому что я буду позитивно влиять на людей. Я повлияю таким образом, чтобы люди больше не испытывали негативных переживаний по любому поводу. Я бы начал с того, что стал бы учить детей не бояться всего в жизни, а быть любопытными и уважать различия. Для того, чтобы, столкнувшись с другой религией или цветом кожи, они не считали бы необходимым присоединиться к ним или начать их ненавидеть. Чтобы они просто умели уважать и ценить различия. И в этом огромная проблема человечества. Многие не понимают, что им нет необходимости что-то делать.

Это то же самое, как если вы скажете себе: «Ух ты, это интересно!» - и исследуете то, что вас заинтересовало. Но это не означает, что вы должны это принимать всем своим сердцем. Вам не надо становиться индуистом, чтобы посетить храм в Индии. В Индии я

побывал во множестве храмов, как и тысячи других людей, и не стал индуистом.

Многие индийцы благодарили нас за посещение их храмов, потому что мы вели себя не просто как туристы, а пытались узнать что-то новое для себя. Они поражались тому, что мы тратили по пять часов на подъем в гору, чтобы посетить храм, потому что раньше на такое были способны только последователи какого-то гуру. Мы просто заходили поздороваться и узнать что-то новое. Мы побывали в прекрасных храмах, познакомились с прекрасными людьми. Я бы не смог жить в таких условиях, как они, но я уважаю их за то, что они такие, какие они есть.

Это очень просто на самом деле. Сейчас многие люди ненавидят мусульман. Но ненавидеть надо, скорее, мусульманских проповедников. В Коране нет абсолютно ничего того, чему они учат. В Коране конкретно сказано: «Вы не должны причинять вред невинным людям и их собственности». И ни один нормальный мусульманин не будет этого делать. Безмозглые религиозные фанатики всегда найдут оправдание своим преступлениям. И не важно, какие это фанатики - мусульмане, христиане, фанатики НЛП или какие-то другие - они все одинаковы. Они говорят: «Если ты со мной не согласен, то ты плохой». Они не уважают различия. В любом колледже или университете творится нечто подобное. Люди объединяются в группы, чтобы быть единым целым, и считают, что будут чувствовать себя лучше, унижая других. Когда они вырастут, они будут поступать так же... Я считаю, что открытие Макдоналдса в Москве - это величайший шаг к миру на земле. Хотя бы потому, что американцам намного сложнее будет решиться на ядерный удар по Москве, так как там много нашей собственности. Чем больше наших политиков живет в Москве и в других городах, чем больше у нас открывается посольств и миссий во всем мире, тем меньше вероятность бомбардировок.

Самая большая проблема состоит в следующем. Люди ограничивают, изолируют себя и становятся невежественными. Невежество ведет к злости. Злость ведет к насилию, которое ведет к еще большему невежеству. И получается замкнутый круг. Такой же глупостью является изоляция друг от друга мусульманского и

западного миров. К тому же совершенно недопустимо, когда правительством управляет религиозный деятель. Религия всегда и везде должна быть полностью отделена от управления государством. Потому что это ограничивает свободу выбора.

Ричард считает, что для изменения мира необходимы интеграция и образование. Надо учить других людей тому, что есть и могут существовать другие религии, точки зрения и культуры. Интеграция предполагает максимальное количество разных отношений между людьми разных культур. Свобода лежит в той пустоте, которая находится между фанатизмом и равнодушием. Она находится в толерантности и принятии. Чтобы научить и интегрировать мир, надо разнести по всему миру эти идеи. СМИ - один из сильных инструментов для осуществления этого.

Но начинать все это надо с себя. Когда мы начнем менять себя и делать себя более счастливыми, продуктивными и эффективными, мы также сможем изменять мир. Когда мы станем богаче, здоровей, расслабленной, уверенней, мы все это сможем принести в мир. Если вы можете изменить свою жизнь, то сможете изменить и мир вокруг вас. Но начинаются эти изменения с одного человека. С себя. Когда вы сами изменитесь к лучшему, то вы заразите этим окружающих, они смогут взять то тепло, которое есть внутри вас. И тогда вы обнаружите, насколько это приятное ощущение - запустить изменения на планете.

Мы должны согласиться с тем, что изменения возможны, потому что они происходят постоянно, и мы можем на них влиять. Изменить мир означает никогда не сдаваться, что бы ни случилось. Мы должны научиться изменять наши чувства и ощущения, а также чувства и ощущения людей вокруг, чтобы они становились счастливее, радостнее, умнее. Чтобы жизнь стала прекрасной для всех.

Это значит очистить свой собственный разум, чтобы сделать ваши мысли более полезными и чтобы вы могли излучать позитивные мысли и идеи. Изменение мира возможно только в том случае, если вы верите, что вы можете это сделать. Такие практики, как йога, медитация, самогипноз, молитва помогут вам очистить свой разум и сосредоточиться на хорошем. Я вспоминаю уроки йоги у моего друга Майкла Коннолли в Уотрефорде. Кроме того, что он доставил радость своими занятиями, он показал важность этих техник для создания различных измененных состояний сознания. Именно из этих состояний вы сможете лучше влиять на мир.

Также очень радостно наблюдать, как известные во всем мире люди, например, Боно или Боб Гелдоф используют свое влияние для помощи странам третьего мира. Я помню, как на одном из концертов Боно говорил о своей мечте сделать «бедность достоянием истории». Очень приятно осознавать, что есть люди, озабоченные такой благой целью. Не у всех у нас есть возможность столь заметно повлиять на мир, но мы можем делать все возможное, чтобы позитивно менять мир вокруг нас самих. Самый лучший способ оказать позитивное влияние на людей - это действовать позитивно, потому что хорошие дела побуждают других людей на такие же хорошие дела.

ОФ:

Ричард, большое тебе спасибо. Я теперь чувствую себя так, словно нашел решения всех проблем в мире.

Как всегда, Ричард ответил буквально.

РБ:

Я и не знал, что у мира есть проблемы. Он вращается со скоростью 25,000 миль в час без перерыва, и никто с него не сваливается. Разве что иногда.

Я улыбнулся и посмотрел в окно на сверкающую множеством цветов поверхность океана. Ричард тоже смотрел в окно. Наступило молчание. И в это время я понял одну очень интересную вещь: мы сидим в прекрасном отеле, словно в раю, но настоящий рай - это не тот прекрасный мир вокруг нас, а то, что содержится в нашей мудрости, помогающей нам выбирать свою собственную личную свободу.

Упражнения и Задания.

- 1. Запишите на листочке бумаги все преимущества реинкарнации как объяснения жизни после смерти. Запишите все преимущества рая как места, куда мы попадаем после смерти. Сравните их.**

Вы также можете добавить свою точку зрения на это и сравнить все три описания.

- 2. Опишите свой духовный опыт и то, как он повлиял на вас.**

3. Узнайте как можно больше всего о других религиях.
4. Путешествуйте и общайтесь как можно больше с людьми из других стран.
5. Если бы вы были Богом и вам надо было бы объяснить людям необходимость вашего существования, то как бы вы это сделали?
6. Каждый день вносите любой возможный вклад в процветание мира.
7. Осознавайте свои действия и старайтесь всегда поступать правильно ради правильной цели.

Случайные главы 6: Духовный Опыт.

Люди часто спрашивали меня о моем самом глубоком духовном опыте. Я вспомнил все удивительные места и храмы, которые я посетил в Тибете. Я вспомнил незабываемый семинар с Далай Ламой. Я вспомнил о гуру и учителях, с которыми я встречался и которые меня благословляли. Я вспомнил о свадьбах, на которых я бывал, когда две души соединяются. У меня было очень много духовных открытий, когда я ощущал связь с Богом или Вселенной.

Жара стояла невыносимая, и я стойко терпел вместе с 80,000 незнакомых мне людей, которые все собрались по одному и тому же поводу. Наконец к 8-ми вечера подул слабый ветерок. Мы долго ждали, и до начала оставалось немного времени. Нетерпение читалось на лицах всех присутствующих. Облаченные в соответствующие цвета, мы предвкушали начало и готовились оказать поддержку. Мы были готовы к пению гимнов и речевок. Я был там вместе с другом. Посмотрев друг на друга, мы поняли, что мы в раю.

Дело было в Севилье. Стадион Олимпико. Теплый майский вечер 2003г. Шотландский футбольный клуб «Селтик» играл с «Порто» в финале кубка УЕФА. Некоторые могут найти связь футбола с духовным опытом неуместной, но я прошу вас дочитать до конца. Позвольте вам все объяснить.

Часы, предшествовавшие матчу, казались сплошным карнавалом. По Севилье гуляло 75,000 шотландских болельщиков, они как будто оккупировали город. В каждом баре, на каждой улице виднелись люди в белом и зеленом (цвета «Селтика»). В этот день мы с моим другом Руари встретили немало болельщиков, приехавших из Шотландии и Ирландии на игру. У многих не было билетов на матч. Но это было для них не важно. Они приехали выразить свою поддержку.

Мы перемешались с болельщиками «Порто» и искренне желали им удачи и всего самого доброго. Языковой барьер не мог нам помешать завести много друзей среди них. Все вокруг были полны радости. Полиция

была начеку, но вокруг не происходило никаких беспорядков. Сплошное веселье, песни и радость. Полиция не цеплялась к танцующим на улицах болельщикам. Мы купались в фонтанах, пели и веселились, украшая статуи нашими шарфиками и кепками. Это было прекрасно и незабываемо.

Вечером мы пришли на стадион и начали петь в ожидании матча. Был момент, когда мы все 50,000 болельщиков «Селтика» на стадионе подняли наши шарфы в унисон в едином порыве. Это было неповторимое зрелище, от которого захватывало дух. Весь стадион был словно покрыт белыми, зелеными и оранжевыми пятнами - незабываемое зрелище!

Это было наиболее возбуждающее событие на моей памяти. Наши противники из «Порто» открыли счет. Это был сильнейший удар, но мы крепились в надежде, что до конца игры еще много времени. Наконец, сразу после перерыва Хенрик Ларсон забил ответный гол. Через несколько минут наши сердца снова ушли в пятки, когда противник забил еще один гол. Еще через несколько минут Хенрик снова сравнял счет, забив фантастический гол. Все словно взорвались. Эмоции били через край. Голы соперников были подобны иглам в наших сердцах, а наши голы приносили нам счастье и радость. Как только мы сравнивали счет, мы начинали целоваться и обниматься.

Было назначено дополнительное время, и в эти мучительные минуты на нас обрушилась трагедия. За минуту до окончания дополнительного времени «Порто» забил гол. Мы были раздавлены. На протяжении нескольких месяцев мы болели за нашу команду, наблюдали за борьбой любимых игроков. Следили, как в тяжелых боях они завоевывали себе право участвовать в Европейском финале первый раз за последние 30 лет. И они проиграли. Мы проиграли! Но когда я посмотрел на 11 человек в бело-зеленой форме, я понял, что они отдали все свои силы, все свое сердце этой игре. И я ощутил глубочайшее чувство гордости за них. Они все лежали на поле без сил, переживая проигрыш.

И в этот момент произошло нечто потрясающее. Я стоял вместе со всеми 50,000 болельщиков «Селтика». Мы будто были все связаны на некоем глубоком психическом уровне. И мы начали петь: «Мы болельщики «Селтика», верные вам всегда. Мы всегда будем с вами, какова бы ни была игра». В момент проигрыша мы все были вместе и пели, чтобы поднять настроение в сердцах наших героев. Я никогда раньше не испытывал такой гордости за людей. Все, что было на стадионе, - это поднятые вверх в едином гордом порыве бело-зеленые шарфы. Все, что было слышно, - это голоса тысяч людей, поющих гимн своего любимого клуба так слаженно и

искренне, что радостные крики победителей уже не были слышны. Мне очень тяжело описать переполнявшие меня чувства, которые я испытал в тот вечер, но даже сейчас воспоминание наполняет меня гордостью.

Так много войн, сражений, невежества, ненависти в мире! Даже в футболе люди могут проявлять свои самые нехорошие стороны. Но в тот момент я чувствовал любовь ко всем людям. И футбол тогда не играл никакой роли. И победа, или проигрыш, или даже само участие не играли никакой роли. Это было абсолютное чувство любви и гордости за все человечество. Пока я пел, по спине у меня пробегали мурашки. Я никогда не чувствовал себя настолько близко к Богу.

Многие люди не понимают, что количество и интенсивность молитв не играют существенной роли. Я не сомневаюсь, что во время этого матча было произнесено молитв больше, чем на всей Земле. И совсем не играет никакой роли попытка стать более святым, чем все остальные. Для этого не надо слепо следовать ритуалам или пытаться всех обратить в свою веру. Это связано со свободой, а не с уговорами.

Я недавно слышал по радио передачу. Слушатели могли позвонить и рассказать о том моменте в их жизни, когда они плакали от счастья. Большинство позвонивших мужчин говорили, что плакали от радости после футбольного матча, в котором победила их любимая команда. Как игра, в которой 22 мужика гоняют по полю маленький кусочек кожи, может вызывать подобные эмоции? Причем эмоции у людей, которые обычно их не выказывают? Может быть, потому - то для многих футбол действительно связан с духовными переживаниями?

В эту программу позвонил мужчина и рассказал о чемпионате мира по футболу в 2002г., когда в матче между Ирландией и Испанией Робби Кин на последней минуте реализовал пенальти. Он рассказал, как заплакал от счастья в тот момент, и я вспомнил свое ощущение на стадионе. Потрясающее ощущение счастья и радости без каких-либо религиозных или других моральных доктрин. Для многих людей футбол является своей религией и доставляет болельщикам и моменты счастья, и моменты страдания. Богом же в этой игре являются моменты, подобные тому, который я пережил в Севилье. Момент любви к людям.



Севиля: Вид, согретый мое сердце.

Для меня понятие духовности складывается из пяти составляющих.

- Быть счастливым с самим собой и со своим местом в мире.
- Любить других, относиться к ним хорошо и поступать правильно по правильным причинам.
- Быть благодарным за то, что у тебя есть, за то, что ты сделал, и быть благодарным всем людям в твоей жизни.
- Практиковаться во вхождении в измененные состояния сознания с помощью ритуалов, молитв или чего-то другого, чтобы получить возможность связи с великой силой Вселенной и сделать мир лучше.
- Уважать убеждения и верования других людей, с уважением относиться к различиям в мире и принимать их такими, какие они есть.

Когда вы обнаружите, что стали счастливее, и поймете, что вам не нужны другие гуру, чтобы получить просветление или «найти себя», вы сможете сфокусироваться на том, что у вас есть и чему вы можете научиться. Вы можете пробовать много разного в жизни и сможете находить возможность более тесной связи с самим собой.

В минуты духовного просветления иногда просто невозможно описать, какими счастливыми и радостными мы себя ощущаем.

Все, что мы можем,- это переживать подобные моменты и помнить наши переживания в эти моменты, чтобы расширить возможности наших чувств и ощущений.

В тот момент на стадионе я понял, что такое настоящая радость. Я испытал чувство любви ко всем людям без каких-либо ограничений. Я переживал то, что и другие болельщики на стадионе. Не важно, в кого вы верите - в Будду, в Иисуса, в Шиву или в Аллаха - вы можете жить полной духовной жизнью, если вы поймете, что отличаться от других абсолютно нормально. Чувство любви ко всему человечеству - это вершина духовного просветления. И тем вечером в Севилье я был ближе к Богу, чем когда-либо ранее. Я понял, что такое духовное переживание.

Заключение.

*Каждый момент вашей жизни может захватить вас и
открыть вам неизбежную правду.*

Все, что у нас есть в жизни, - это моменты жизни.

Мы все можем быть свободны в эти моменты.

Мы все можем любить в эти моменты.

У всех у нас есть выбор.

Между силой и страхом.

Между капитуляцией и целеустремленностью.

Между цепями свободы и свободой любить.

*Важно каждый момент жизни делать стоящим и
важным.*

*Только тогда любовь и свобода смогут снова стать
единым целым.*

Источник Человеческой Радости.

Это была одна из самых чудесных историй. Они были свободны и счастливы. Им не нужны были поводы и причины для чего-то. Жизнь была просто великолепна. У них было все необходимое, и они жили великолепной жизнью. В каждый момент их жизни они прекрасно себя чувствовали, и их учителя великолепно к ним относились. Их превозносили и любили, им всегда говорили, насколько они прекрасные люди.

Они были свободны от всех страхов, ни о чем не беспокоились и не переживали. Они были героями в своих глазах и, благодаря постоянной поддержке, стали очень уверенными в себе и в том, на что они способны. Они постоянно общались с другими людьми и заводили прекрасных друзей. Никто не мог ими управлять. Они были просто счастливыми. Некоторые хотели безумно прожить свою жизнь. Некоторые наслаждались каждым моментом своей жизни. И все были свободны до определенной степени. Некоторые были более свободны, чем другие.

Их постоянно поддерживали, а они постоянно учились на основе своего опыта. Они научились чувствовать себя великолепно всегда, даже когда совершали ошибку, потому что они понимали, что таким образом они учатся. Их побуждали добиваться того, чего они хотят. И с каждым днем они становились все более счастливыми. Они гордились собой и друг другом и всегда это выражали. Учителя же помогали им делать их жизнь лучше, и людей интересовало, насколько великолепной может стать жизнь. Они добивались всего, чего хотели. Они любили жизнь и прекрасно проводили время друг с другом.

У них случались в жизни сложные моменты, но они шли дальше и становились лучше, чем были раньше. Глубоко внутри себя они понимали, что в эти моменты они могут научиться многому и ценному для них. Они оставались счастливыми, несмотря ни на что. Их здоровье улучшалось. Они прекрасно спали, и их жизнь была полна смысла. Они шли по жизни действительно счастливыми, расслабленными, уверенными в себе, с

разумными и полезными взглядами на все. Они наслаждались своей свободой.

Так кто же такие «они»? И кто их учителя?

Они - это люди, человеческая раса. Учителя - это их разум.

Из этой книги вы узнали о привычных шаблонах мышления и поведения. О привычках чувствовать себя определенным образом. Многие из этих привычных шаблонов могут дать вам свободу ощущать, счастье, любовь, самоуверенность, мотивацию, отвагу, силу и просветление. Это, в свою очередь, влияет на ваше здоровье, на ваши взаимоотношения и вашу жизнь.

Источник человеческой радости лежит внутри вас самих. Он всегда там был и всегда там будет. Он заключен в том способе, которым вы управляете своим мозгом, и в том, как вы управляете способом своего мышления. Он лежит в способе создания мощных позитивных изменений в себе и в других. Он лежит в вашей возможности контролировать ваши чувства о себе, о своей жизни и ваших проблемах. Он лежит в вашем умении общаться и в том, чтобы вас любили другие люди, а вы любили их. Он лежит в вашем умении быть духовно просветленным и любить и Вселенную, и все ее разнообразие.

Эти пять качеств представляют пять уровней свободы, которые, будучи один раз достигнутыми, помогут жить счастливо и наслаждаться жизнью. Но помните, что цепи свободы всегда будут рядом. Они постоянно будут подстергать вас в будущем. Очень важно, чтобы вы это понимали и в случае нового появления этих цепей оставались свободными в полном значении этого слова. Это требует дисциплины, усилий и целеустремленности. Приобретя эти три качества, вы себя вознаградите в будущем.

Но помните, что некоторые моменты в вашей жизни могут быть неожиданно отняты. Чем больше времени вы проводите в цепях свободы, тем дольше вы скованы в сожалении, страхе, печали, злости, апатии и тем больше этих моментов вы отнимаете у самих себя. Цените моменты жизни, пользуйтесь ими. Действительно сделайте эти моменты стоящими. Возьмите свою жизнь за шиворот и цените ее. Пусть они будут стоящими. Стремитесь к своим мечтам. Будьте свободными. Станьте свободными прямо сейчас. Освободитесь от всего негатива. Освободитесь от плохих чувств и ощущений, от плохих привычек мышления и поведения. Станьте

свободными, чтобы принять идеи из этой книги и воплотить их в свою жизнь.

Живите свободными. Усваивайте уроки жизни и учитесь на них. Общайтесь с как можно большим количеством людей. Переживайте настоящую любовь и живите на пике. Пуститесь в свободное плавание по морю любви. Когда-то в прошлом вы вошли в этот мир. Когда-то в будущем вы покинете его. Пока вы здесь, пусть это время будет стоящим. Живите. Живите по-настоящему. Выберите из цепей сожаления и страха. Пропощайтесь с вашими тюремщиками и живите прекрасной жизнью, полной счастья, истинной свободы и истинной любви. Они рядом с вами, независимо от того, что вам кажется. Они рядом и предназначены для вас. Как человек, вы способны на удивительные вещи. Ваш мозг - это величайшее чудо во Вселенной, способное на такие волшебства, какие вы не можете себе представить. Всегда помните об этом.

«То, чему вы тут научились, - это лишь начало. Реальное испытание этим знаниям - это ваша жизнь».

Ричард Бэндлер.

К моменту, когда я вышел на сцену в Индии 5-го июля 2003г., я уже записал часть своих разговоров с Ричардом. Я многое осознал из этого, но во время моего путешествия по миру я стал намного лучше понимать то, что говорил Ричард. Изменения, счастье, хорошие взаимоотношения, духовная просветленность - все это оказалось намного проще, чем казалось в начале.

Я попытался передать все, что мог, участникам моего семинара, чтобы быть уверенным в том, что эти идеи помогут им изменить их жизнь, особенно если некоторые проехали 1,000 километров ради встречи со мной. Я говорил от всего сердца. После семинара сотни человек подходили ко мне со словами благодарности. Они благодарили меня за мои бесплатные семинары и за то хорошее, что я пытался сделать. Я улыбнулся, поблагодарил их за теплые слова и сфотографировался с ними. Я благословил их и их детей, о чем они меня просили. Я повернулся к моим друзьям, которые помогали устраивать эти семинары, и посмотрел на Яна, Ванна, Дана, Саджани и многих друзей, которые принимали меня с распростертыми объятиями. Я подумал о доме и понял, насколько жизнь здесь отличается и насколько прекрасной может быть Вселенная. Я удивился, почему мне потребовалось так много времени, чтобы это понять.

Это был очень яркий момент моей жизни, но я понял, что и раньше у меня было много подобных моментов. Начиная от первого раза, когда я увидел Ричарда на сцене, и заканчивая тем моментом, когда мы вместе с ним и с Брайаном вели семинар. Я прошел путь от наблюдения за событиями, которые казались неизменными, до понимания того, что я могу изменить все в своей жизни и могу влиять на свою жизнь. Я перевернул свою жизнь и многому научился, пройдя через сложные моменты жизни. Я знаю, что подобные моменты будут и в будущем, но я смогу воспринимать их как уроки, и с их помощью я смогу вырасти. Я буду любить и терять. Я буду делать выбор. Может быть, жизнь принесет материальные блага, а может быть, и нет. Может быть, жизнь принесет мою любовь кому-нибудь, кем бы она ни была. Может быть, жизнь позволит мне общаться и знакомиться с миллионами людей. Я не знаю, сколько мне еще отпущено времени на планете, но я сделаю так, чтобы отпущенное мне время стоило того, чтобы жить. И я уверен, что я буду жить хорошо и счастливо.

Ричард помог мне понять, что жизнь состоит из множества моментов и мгновений между этими моментами. Это и придает жизни радость. Необходимо относиться к каждому такому моменту как особенному и священному. Не стоит тратить эти моменты на плохие чувства и на споры. Их лучше по максимуму инвестировать в радость и в любовь, в свободу и в счастье. Вместо депрессии я полюбил жизнь. От страхов я перешел к наслаждению жизнью и приключениями. От неуверенности я перешел к становлению себя такого, каким я хотел быть. И вы все тоже можете это сделать. Это возможно. Я это доказал не раз. И как сказал один из моих друзей, «невозможно спорить с полученным опытом».

Я очень многим обязан своему другу и наставнику доктору Ричарду Бэндлеру. Его гений позволил мне поверить в изменения и дал мне мудрость производить их. Он подсказал мне направления для моей миссии, для того дела, к которому я хочу приложить все свое сердце. Никто не сможет нам лучше показать рай на земле. Мир станет лучше, если мы начнем учиться на основе слов Ричарда и разрешим его идеям проявить свободу и любовь в наших жизнях. Я очень горд и счастлив от того, что смог помочь ему разделить его дар и идеи с миром.

Я еще раз вспомнил мой последний разговор с Ричардом для этой книги. Мы говорили об изменениях в мире. Он целый день вел семинар и был заметно усталым, но когда я задал свои вопросы, он заговорил очень быстро и энергично. Он переходил от истории к истории в своем особенном уникальном стиле и говорил о том, как мы можем изменить мир

вокруг нас, и я не в первый раз убедился, что нахожусь рядом с гениальным и исключительным человеком.

Я вспомнил тот момент просветления на лодке в Фиджи и то, как изменились мои взгляды на жизнь. Я вспомнил, что мне было плохо в течение часа после того, как мы перебрались на более крупный корабль. Мое сердце бешено колотилось по пути домой. Тогда я этого не знал, но, вернувшись, я узнал о разрыве моей девушкой наших отношений. Однако моя жизнь продолжалась, и я продолжал учиться новому, как раньше. Жизнь непредсказуема, и я очередной раз развернул ее. Что бы ни случилось, вы всегда сможете сделать это. Когда вы это знаете и понимаете, то никакое количество душевной боли и сердечных страданий не сможет сломать вас. Вы сможете разобраться с любой ситуацией.

Когда-то раньше в своей жизни я действительно был на грани отчаяния, и тогда я дал себе слово. Я пообещал себе жить, жить так, чтобы узнать, какой прекрасной может быть жизнь. Я и сейчас все еще исследую это, но тогда я даже не мог себе предположить такие чудеса. С помощью идей, предположений и отношений, которые я привел в этой книге, я открыл, что жизнь может быть прекрасна. Я никогда не чувствовал себя таким свободным, как сейчас.

Основной линией, проходившей через все мои разговоры с Ричардом, было то, что негативные ощущения возникают из-за плохих химических процессов, и когда вы тоже это поймете и примете, вместо обвинения окружающего и негативных ощущений из-за обстоятельств, вы должны понять, что все это объясняется химическими процессами в мозге, и изменить эти процессы вы можете, просто изменив свое мышление.

Когда я посмотрел в окно на бушующую непогоду, я подумал, что природа прекрасна в любом ее проявлении. Я ничего не могу сделать по поводу погоды. Я могу лишь ее принять. Я просто наслаждался влажным ветром на моем лице - быть живым и счастливым просто великолепно!

Эта книга может стать той, которая изменит вашу жизнь. Позволите ли вы этому случиться? Она показывает вам, какими счастливыми вы можете быть. Она объясняет, как стать умнее. Она показывает вам путь к свободе. Она учит вас любить, дарить любовь окружающим. И получать больше любви в ответ. Эта книга о настоящих обманах, которым вы больше можете не придавать значения. В этой книге всего лишь слова, но слова могут содержать в себе магию. Слова - это идеи. Идеи создают реальность. Создавайте свою собственную реальность. Вы имеете право на такой выбор.

Что вы будете делать с этим выбором? Многие люди успокаиваются. Они смиряются с теми взаимоотношениями, которые у них есть, они остаются на нелюбимых работах, ведут нездоровый образ жизни. Они смиряются со своей злостью, страхами, печалью и болью. Вы смиритесь с этим? Или вы будете действовать? Будете ли вы действовать и решите прожить этот день, как будто это самый важный день в вашей жизни? Эта неделя - самая важная неделя в вашей жизни? Этот год - самый важный год в вашей жизни? **ДЕЙСТВУЙТЕ**. У нас на Земле совсем немного времени, и пусть оно стоит того, чтобы жить.

Сделайте ваш выбор.

Выбор улыбаться. Выбор смеяться. Выбор быть счастливым. Выбор никогда не сдаваться. Выбор ставить цели и идти к ним. Выбор верить в себя. Выбор верить в то, что полезно. Выбор концентрации на хорошем и на позитивных ощущениях. Выбор с грацией и пользой для себя переживать тяжелые времена в вашей жизни и легко общаться с трудными людьми. Выбор связывать себя с Вселенной. Выбор выполнить все упражнения и задания из этой книги. Выбор жить свободным. Выбор любить. Сделайте этот выбор прямо сейчас, и вы сможете увидеть прекрасную жизнь и великолепное будущее, полное любви и счастья.

Я поблагодарил Ричарда и спросил его о том, что он думает о будущем. О том, на что он надеется в будущем.

РБ:

Каким бы я хотел, чтобы было будущее? Я бы хотел, чтобы на Земле был мир. Я бы хотел, чтобы все люди были счастливы и великолепно относились друг к другу. Чтобы все улучшалось в мире немного быстрее, и чтобы телевидение опять стало бы бесплатным.

Я улыбнулся, остановил диктофон и в последний раз извлек кассету. Я узнал о личной свободе от одного из самых великих и гениальных людей современности. Это были действительно потрясающие несколько лет. В то же время я не мог не чувствовать, что мои приключения и исследования личной свободы только начались.

Окончание этой книги...

...Начало вашей личной свободы?

Глоссарий терминов.

Ниже приведен список некоторых терминов НЛП, упоминавшихся в этой книге.

Аудиальный

Относящийся к аудиальной (звуки) системе восприятия информация. Слух.

Бессознательный разум.

Часть разума, которая функционирует постоянно. Она создает ваши сны и отвечает за такие функции вашего тела, как сердцебиение, дыхание, привычные паттерны поведения. Она содержит в себе ваши воспоминания, точки зрения и мудрость. Она запускает автоматические процессы мышления и поведения, и именно в ней лучше всего осуществлять постоянные изменения.

Визуальный

Относящийся к визуальной (образы) системе восприятия информация. Зрение.

Гипноз

Одно из применений НЛП, равно как и своя собственная ветвь терапии. Гипноз - это процесс ввода человека в состояние сознания, которое дает более прямой доступ к подсознательному, во время которого можно добиться более мощных изменений, закрепляемых постгипнотическими инструкциями.

Густаторный

Относящийся к кинестетической (вкус) системе восприятия информации. Вкусовые ощущения.

DNE

Технология, созданная Ричардом Бэндлером в конце 80-х - начале 90-х годов. Технология фокусируется на более активном использовании нашего мозга, чтобы сделать то, что раньше казалось невозможным.

Калибровка

Интерпретация бессознательных и невербальных ответов собеседника во время наблюдения за его поведением, соотношение проявляемого поведения с внутренней реакцией.

Кинестетический

Относящийся к кинестетической (ощущения) системе восприятия информации. Тактильные ощущения.

Конгруэнтность

Убеждения, внутренне состояние и поведение человека полностью ориентированы на определенный результат.

Критерии

Ценности человека, на основании которых он принимает решения

Мета модель

Модель, разработанная Ричардом Бэндлером и Джоном Гриндером, которая предполагает использование определенных вопросов, помогающих людям конкретизировать информацию, обогащать и расширять картину мира человека.

Метапрограммы

Процесс сортировки и построения информации и внутренних стратегий.

Метафора

Истории или аналогии.

Милтон-модель.

Модель, разработанная Ричардом Бэндлером и Джоном Гриндером на основе паттернов гипнотических техник Милтона Эриксона, клинического гипнотерапевта и мастера убеждений.

НЛП

Отношение, методология и технологии, которые учат людей, как можно улучшить качество их жизни. Это образовательный инструмент, который учит людей более эффективно общаться с самими собой и с окружающими. Разработан с целью помощи людям в обретении личной свободы в мышлении, ощущениях и в поведении.

NHR

Технология, использующая процесс гипноза для реструктуризации у человека корковых переходов.

Поведение

Определенные действия, которые мы предпринимаем.

Подсознательное внушение

Процесс встраивания навыков, идей и внушений через общение с бессознательным.

Раппорт

Состояние доверия и гармонии в отношениях или при коммуникации.

Репрезентативные системы (системы представления информации, модальности)

Пять систем (чувств), с помощью которых мы воспринимаем информацию из окружающего мира. Через эти системы (пять чувств) мы создаем представление информации, которую мы принимаем.

Сознательный разум

Часть разума, которая активна во время осознаваемых действий. Это основа логики, оценки и анализа. Эта часть работает все время,

пока вы бодрствуете, и сфокусирована на конкретных мыслях. Обычно она контролируется автоматическими процессами бессознательного.

Состояние сознания

Эмоциональное и физическое состояние в данный момент времени.

Стратегия

Набор мыслительных и поведенческих шаблонов для достижения цели.

Субмодальности

Сенсорные качества репрезентаций, создаваемых через системы представления информации.

Транс

Состояние, обычное для гипноза. Состояние разума, характеризуемое фокусом мышления. Мы проживаем разнообразные трансы в зависимости от того, чем поглощен наш разум в данный момент (просмотр ТВ, еда, езда на машине и т.п.).

Хорошо сформулированные цели

Цели, сформулированные по определенным правилам. Эти правила гласят, что цели должны быть позитивными, конкретными, сенсорно определенными, экологичными и реальными для достижения конкретным человеком.

Якорение

Процесс связи внутреннего состояния с внешним триггером таким образом, чтобы при воздействии триггера это внутреннее состояние вызывалось бы по желанию или автоматически.

Рекомендованные материалы и источники.

Книги

- Ричард Бэндлер и Джон Гриндер «Структура магии» (1975)
- Ричард Бэндлер и Джон Гриндер. «Структура магии. Том 2» (1975)
- Ричард Бэндлер и Джон Гриндер. «Паттерны гипнотических техник Милтона Эриксона. Том 1» (1975)
- Ричард Бэндлер и Джон Гриндер. «Паттерны гипнотических техник Милтона Эриксона. Том 2» (1977)
- Ричард Бэндлер и Джон Гриндер. «Трансформации» (1980)
- Ричард Бэндлер и Джон Гриндер. «Из лягушек в принцы» (1979)
- Ричард Бэндлер и Джон Ла Валь. «Искусство убеждать» (1996)
- Ричард Бэндлер и Уилл МакДональд. «Путеводитель по субмодальностям» (1989)
- Ричард Бэндлер. «Магия в действии» (1985)
- Ричард Бэндлер. «Приключения всех людей» (1993)
- Ричард Бэндлер «Время изменений» (1993)
- Ричард Бэндлер. «Используй свой мозг для изменений» (1985)
- Фрэнк Фарелли и Джефри Брандсма. «Провокативная терапия» (1974)
- Габриель Гурреро. «Глубинная трансформация» (2002)
- Габриель Гурреро. «Создайте свою судьбу» (2004)
- Пол МакКенна. «Изменить свою жизнь за 7 дней» (2005)
- Роберт Антон Уилсон. «Восход Прометея» (1983)
- Роберт Антон Уилсон. «Квантовая психология» (1990)
- Оуэн Фицпатрик. «Код Харизмы» (2006)
- Оуэн Фицпатрик. «Королевство счастья» (2006)

DVD и CD

Ричард Бэндлер. «Искусство убеждать» (DVD)

Ричард Бэндлер. «Наука и искусство замкнутых петель» (DVD)

Ричард Бэндлер. «ДНЕ» (CD)

Ричард Бэндлер. «Серия личностных улучшений» (CD) Джон Ла

Валь. «Набор НЛП, практика» (CD)

Эти и другие DVD и CD по гипнозу и семинарам Ричарда доступны по адресу www.nlpstore.com

Поскольку Ричард справедливо считается одним из лучших гипнотерапевтов в мире, то польза от этих продуктов будет неоценима.

«Приключения в NHR» (DVD и видеокассеты)

«30 лет в НЛП. Как жить счастливой жизнью» (набор DVD)

И другие продукты и материалы Ричарда Бэндлера доступны на:

www.meta-nlp.co.uk

email: enquiries@meta-nlp.co.uk

tel: +44 (0) 1749 871126, fax: +44 (0) 1749 970714

Оуэн Фицпатрик. «Любовь в вашей жизни» (гипнотический CD)

Брайан Колберт. «Все остальное в вашей жизни» (гипнотический CD)

Брайан Колберт. «Трансовые путешествия» (и другие гипнотические CD, www.shootfromthehyp.com).

Доступно на www.nlp.ie

Вебсайты

<http://www.richardbandler.com>

<http://www.nlp.ie>

<http://www.owenfitzpatrick.com>

<http://www.freedomiseverything.com>

<http://www.mysteriouspublications.com>

<http://www.NLPInstitutes.com>

<http://www.NLPTrainers.com>

<http://www.NLPLinks.com>

<http://www.purenlp.com>

<http://www.paulmckenna.com>

<http://www.neuroing.com>

<http://www.meta-nlp.co.uk>

<http://www.rswilson.com>

<http://www.lifevision.se>

Рекомендованные тренинги.

Доктор Ричард Бэндлер.

Чтобы вы ни изучали - НЛП, ДНЕ, NHR, гипноз, техники шаманов или что-то иное на семинарах Ричарда - вы всегда будете поражены его гениальностью. Остроумный и блистательный, один из самых креативных людей на свете, он превращает свои семинары в настоящее произведение искусства. Вы могли слышать или читать о нем, но только поучившись у него, вы получите прекрасный пример работы настоящего мастера. Это изменит вашу жизнь, как это произошло со многими людьми, которые посетили его семинары. Те, кто заинтересован в своей личной свободе и интересуется изучением НЛП у гения Доктора Ричарда Бэндлера, посетите сайт www.richardbandler.com и найдите информацию о его тренингах в Англии, Шотландии, Америке, Мексике и Европе.

Ирландский Институт НЛП.

Оуэн Фицпатрик и Брайан Колберт основали Ирландский институт НЛП в 2001г.

Брайан Колберт - один из самых выдающихся лицензированных Тренеров НЛП. Его диски по гипнозу заслуженно являются бестселлерами в области гипнотерапии и личностного роста. Оуэн и Брайан славятся своей остроумной и эффективной манерой совместного ведения тренингов. Их уникальный стиль ведения тренингов открывает глубину их дружбы и комплиментарных навыков, поэтому они являются настоящими мастерами «двойного наведения». Они провели немало тренингов по НЛП в Ирландии и Шотландии. У них также есть множество разнообразных тематических семинаров и тренингов - НЛП-практик, НЛП в бизнесе, Искусство Харизмы, НЛП-мастер, НЛП-тренер и др. Они также часто ведут совместные программы с приглашенными гостями, такими, как Ричард Бэндлер и Джон Ла Валь. Они также оказывают услуги консалтинга и коучинга в различных аспектах личной жизни и бизнеса.

Если вы хотите изучать НЛП в Ирландии или Шотландии, обратитесь по адресу

Irish Institute of NLP
84 Sundrive Road
Kimmage
Dublin 12
Ireland
tel: +353 (1) 4902923
website: www.nlp.ie
email: info@nlp.ie



Общество НЛП.

Лицензионное соглашение Ричарда Бэнделера.

Общество НЛП создано для качественного контроля и оценки обучающих программ, услуг или обучающих материалов, которые представляют модель НЛП. Данная печать показывает наличие сертификата Общества, материалы рекламируются тренерами Общества. Когда вы покупаете продукты по НЛП или семинары, попросите продемонстрировать вам наличие этой печати. Это естественно, когда люди, впервые познакомившиеся с НЛП и начавшие изучать эти технологии, интересуются возможностями их правильного применения.

Для защиты вас и окружающих Общество НЛП требует обязательной сертификации, чтобы быть уверенным, что вы получаете материалы и технологии высокого качества с высокой степенью интеграции. Это также поможет гарантировать, что вы посещаете тренинги высокого качества, а ведущие их тренеры обладают знаниями о последних достижениях в области НЛП и ДНЕ.

Списки рекомендаций можно посмотреть здесь:

<http://www.NLPInstitutes.com>

<http://www.NLPTrainers.com>

<http://www.NLPLinks.com>

The Society of NLP

NLP™ Seminars Group International

PO Box 424

Hopatcong,

NJ 07843

USA

Tel: +1 (973) 7703600

Website: www.purenlp.com

Об авторах.

Доктор Ричард Бэндлер многими считается одним из величайших гениев нашего времени. Он изобрел технологию персональных изменений, известную как НЛП, а также создал DNE и NHR (нейрогипнотическую физиотерапию на основе шаблонов поведения).

Доктор Бэндлер известен своим неповторимым чувством юмора, стимулирующим мышление, умением захватывать и удерживать любую аудиторию, равно как и своей блистательной способностью менять жизни людей.

Доктор Бэндлер написал около 25 книг, которые были переведены более чем на 40 языков. В течение последних 30 лет он обучил на своих семинарах более миллиона человек.

Кем бы его ни считали - математиком, физиком, мудрецом, шаманом, знахарем, философом или комедиантом, Ричард всегда умудряется найти пути, чтобы помочь людям изменить свое мышление и стать свободными.

Он использует великолепные метафоры, которые помогают учиться на подсознательном уровне и вырабатывать у учеников способность к использованию полученных знаний и навыков на уровне неосознанной компетентности. В этой книге мы рассмотрим различные взгляды Ричарда и откроем пути, которые ранее были просто не видны.

За дополнительной информацией о Ричарде и о его тренингах Вы можете обратиться на сайт www.richardbandler.com

Оуэн Фицпатрик в 23 года стал самым молодым в истории лицензированным Тренером НЛП.

Он психолог, гипнотерапевт, психотерапевт и один из основателей Ирландского Института НЛП. Оуэн проводил совместные тренинги с такими звездами НЛП, как Доктор Ричард Бэндлер, Джон Ла Валь, Эрик Робби, Гейб Гурреро и Брайн Колберт.

Достигнув мастерства в практической психологии в области харизмы, коммуникации, переговоров и влияния, Оуэн смог помочь тысячам людей с самыми разнообразными проблемами - от депрессии до паники, от улучшения спортивных результатов до овладения навыками поведения в обществе.

Часто путешествуя, он проводил тренинги и занятия в Ирландии, Шотландии, Англии, Италии, Австрии, Мексике и в Индии. Он также часто появлялся на Ирландском телевидении и радио как консультант по проблемам поведения и коммуникации.

Он известен своим чувством юмора, уверенностью и великолепным знанием языка. Благодаря этому Оуэн стал одним из самых известных тренеров в мире в области личностного развития.

Дополнительную информацию об Оуэне и о его тренингах можно найти на сайтах: www.nlp.ie и www.owenfitzpatrick.com

Как создавалась эта книга.

«В течение 30 лет моя работа не преследовала цели терапии, бизнеса или образования. Основной целью была персональная свобода. Если вы свободны как личность, то у вас остается все остальное время для любви. Это и есть моя философия: Свобода - это все, Любовь - это все остальное», - Доктор Ричард Бэндлер.

Декабрьским вечером в 2002 г. Доктор Ричард Бэндлер и Оуэн Фицпатрик начали беседу, которая привела их к открытию одного из величайших сокровищ человеческого разума - концепции свободы личности.

«Беседы» суммируют трехлетние путешествия Оуэна, приведшие к открытию истинной природы свободы личности и того, на что способен человеческий дух. Пересказывая свои диалоги с Ричардом Бэндлером и описывая свои личные приключения и встречи, Оуэн ведет за собой читателя по увлекательному и простому пути открытия и развития своих возможностей.

Здесь затрагиваются такие темы, как взаимное притяжение, запугивание, взаимоотношения, духовность, дружба, самооценка, юмор, сердечные переживания, перфекционизм и отрицание. Читая «Беседы», люди находят самые простые пути изменения себя и окружающего мира. Эта уникальная книга одновременно и персональная, и общая - она предлагает Вам ключи к изменениям и неожиданным осознаниям в области личностного развития, помогает улучшению взаимоотношений и способствует духовному обогащению.

«Беседы» - это первая книга Бэндлера в новом тысячелетии, в ней вы найдете еще более легкие пути к изменению вашей жизни и мира вокруг вас. Это наиболее откровенная книга рассуждений Ричарда о жизни и разных аспектах человеческого опыта.

Эта книга использует основы знаний в области НЛП, а также в области многопозиционной коммуникации. Это помогает не только более осознанно объяснить уникальные решения в области свободы личности, но

и научить вас неосознанно применять их на практике с помощью метафор, речевых паттернов и неосознанного влияния.

Вам будет представлен кардинально новый стиль мышления и жизни.

Вы научитесь, как стать более счастливым, более расслабленным и уверенным в себе.

Вы узнаете, как прожить такую жизнь, которой вы всегда хотели жить.

Получайте удовольствие от ваших опытов по изменению своей жизни.

Предостережение - эта книга полна идей, которые могут изменить вашу жизнь.

Не читайте эту книгу, если вы не готовы к пониманию и к быстрым и кардинальным изменениям в вашей жизни. Эта книга предназначена для того, чтобы изменить стиль вашего мышления. Побочные эффекты от чтения этой книги многогранны - вы можете развить личную свободу, и ваша жизнь может стать более прекрасной, чем вы могли бы себе представить. Вас предупреждали.

Чайка по имени НЛП.

Ричард Бендлер.

«Ричард Бендлер не нуждается в представлении».

Институт NLP-DHE и НЛП-Факультет (с).

Студенты Ричарда Бендлера.

Об учителе лучше всего говорят его ученики. У Ричарда Бендлера их много - тех, с кем он работал и сотрудничал в разные годы и периоды своей жизни. Стив и Коннира Андреасы - студенты 70х, редакторы его книги «Используйте свой мозг для изменений» и авторы книг, продолжающих великолепную «субмодальную» линию исследований и разработок. Роберт Дилтс, «аспирант Ричарда Бендлера» и великолепный систематизатор, популяризатор логических уровней и позиций восприятия. Майкл Холл, пишущий много и детально, самый плодовитый из авторов книг по тематике НЛП, известный нам. Разные и несравнимые между собой, внесшие свои уникальные вклады в развитие НЛП, они, являясь лидерами, продолжают считать себя учениками Ричарда Бендлера. Что позволяет нам постулировать существование Школы, непрерывно развивающейся на протяжении последних трех десятилетий.

Новый «ведомый» Ричарда Бендлера.

С учетом того, что с «официального рождения» НЛП прошло уже больше тридцати пяти лет, Оуэн Фицпатрик - фигура в НЛП достаточно новая. Книга является дебютом Оуэна, где он предстает в роли интервьюера и комментатора Ричарда Бендлера, что само по себе является достойным способом «мягкого входа на Олимп». Удачи, Оуэн, и до скорой встречи!

То, о чем вы не знали, как спросить.

Книга ожидалась. Особенно после переведенного комментария, написанного «самым лучшим студентом 70х годов» Стивом Андреасом на последние книги Ричарда. В комментарии Стив сетовал на упущенные редакторами (и соавтором) нюансы, акценты и детали. Так это или не так, но Ричарда Бендлера «в мешке не утаишь», и мы снова имеем возможность

воспринимать его точные и беспощадные слова и идеи. Книга представляет собой практическую философию Ричарда Бендлера - Свобода и Любовь.

«Мы рождены быть лидерами, а не последователями».

Михаил Пелехатый, ректор Институт NLP-DHE
и Юрий Чекчурин, руководитель НЛП-Факультета.

От Издательства

Эта замечательная книга издана на русском языке в результате сотрудничества с Некоммерческим образовательным учреждением «Институт НЛП».

Мы выражаем огромную благодарность ректору Михаилу Пелехатому, за самое активное участие в этом проекте.

НОУ «Институт НЛП»

www.institutnlp.ru

info@nlp-dhe.ru

+7 985 210-3003

Ричард Бэндлер
Оуэн Фицпатрик

Беседы

Свобода - это Все,
Любовь - это Все Остальное

Редактор Золотова Е.В.
Компьютерная верстка
М.Д.М.

Издательство "Твои книги"
tvoi-knigi@yandex.ru
www.nashiknigi.ru

Подписано в печать 15.02.09. Формат 84x108 1/32
Гарнитура "Таймс". Печать офсетная.
Печ. л. 12. Тираж 2000 экз.
Заказ № 1772.

Отпечатано в полном соответствии с качеством предоставленных
материалов в ОАО «Дом печати — ВЯТКА».
610033, г. Киров, ул. Московская, 122.
Факс: (8332) 25-58-83, 53-53-80
<http://www.gipp.kirov.ru>
e-mail: pto@gipp.kirov.ru