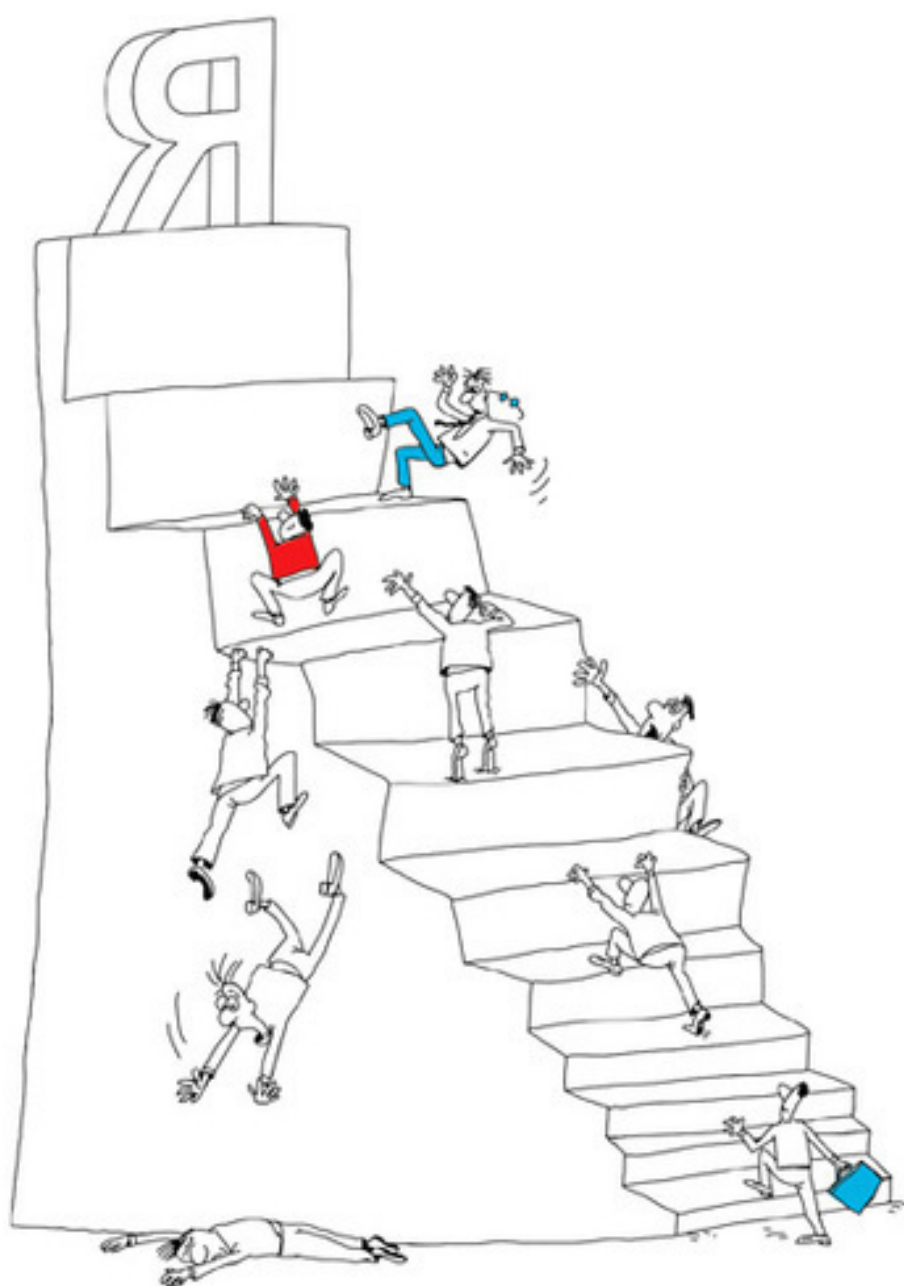


СЕРГЕЙ ФИЛИПPOB

СОСТОЯНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ

НЕОБЫЧНЫЕ МЕТОДЫ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ



Сергей Филиппов

**Состояние эффективности.
Необычные методы
самосовершенствования**

«Альпина Диджитал»

2015

Филиппов С.

Состояние эффективности. Необычные методы
самосовершенствования / С. Филиппов — «Альпина Диджитал»,
2015

Задумывались ли вы когда-нибудь, кто на самом деле управляет вашей жизнью? Кто настоящий хозяин вашего бытия? Вы сами или внешние обстоятельства? Автор этой книги, известный бизнес-тренер Сергей Филиппов, предлагает инструменты, с помощью которых вы сможете научиться управлять тем, что с вами происходит, всегда получать желаемое, лучше понимать себя и окружающих, выстраивать конструктивные рабочие и семейные отношения, эффективно руководить и больше зарабатывать. Фактически эта книга служит инструкцией по эксплуатации машины под названием «Человек». Выполнив упражнения, предлагаемые автором, вы научитесь разбираться в себе и жить в гармонии с собой и миром. В книге нет «воды», теорий, далеких от реальной жизни, и голословных обещаний. Только конкретика и практика.

© Филиппов С., 2015

© Альпина Диджитал, 2015

Содержание

Введение	6
Глава 1	10
Глава 2	13
Что такое логический импульс?	14
Что такое эмоциональный импульс?	16
Глава 3	17
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Сергей Филиппов
Состояние эффективности. Необычные
методы самосовершенствования

Издано при содействии консалтинговой компании Vertex

Руководитель проекта *А. Ефимов*

Арт-директор *Л. Бенишвили*

Корректор *И. Астапкина*

Компьютерная верстка *Д. Беляков*

© ООО «ВЕРТЕКС», 2015

© ООО «Интеллектуальная Литература», 2015

* * *

Введение

У кого есть шанс стать счастливым и успешным

Попадали ли вы в ситуации, когда сначала принимали одно решение, потом меняли его на другое, а после начинали об этом жалеть? Ругали себя за слабость, мучились, считая, что предали себя. Или вспомните, как хотели избавиться от какой-нибудь вредной привычки, например курения. Вечером вы сказали себе, что в вашей жизни больше не будет ни одной сигареты, и были абсолютно уверены, что это самое правильное и окончательное решение. Но, проснувшись утром, налили себе чашечку кофе и снова закурили, хотя при этом были искренне убеждены, что ничего страшного не происходит: бросите курить завтра. Через некоторое время ваша уверенность в том, что вы сможете избавиться от курения, незаметно испарялась, и вы начинали себя критиковать. «Неужели я настолько слабовольный человек? Почему я не могу сделать то, что считаю правильным? И так у меня во всем, не только с курением», – накручивали вы себя, хотя, вероятно, уже многого добились в жизни.

Другой пример типичной ситуации. Вспомните, как вы встали утром в прекрасном настроении, чувствуя, что сегодня у вас будет замечательный день. И в этом отличном расположении духа направились завтракать: налили себе душистый чай, сделали аппетитный бутерброд. И только собрались от него откусить, как он выскользнул из рук и плашмя упал на пол. От неожиданности вы дернули рукой, задели чашку, и чай выплеснулся прямо на брюки, да еще и обжег ноги. Ваше настроение резко испортилось, и вы, ворча, ругаясь и досадуя, пошли переодеваться.

Или вспомните вашу реакцию, когда по дороге на работу вас обрызгал проезжающий мимо автомобиль. В офис вы пришли в ужаснейшем состоянии. А если еще увидели черную кошку, то непременно сказали себе, что это дурной знак и впереди вас ждет какая-то неприятность. И понеслось! Находясь в дурном настроении, вы нахамили клиенту. Руководство сделало вам замечание, грозя уволить, если это повторится, поэтому вечером вы пришли домой озлобленным на весь белый свет.

Бывает, портят жизнь и встречи с неприятными людьми. Скажите, случалось ли такое, что вы столкнулись с каким-то сложным по характеру человеком, поговорили с ним, поссорились, и у вас испортилось настроение на целый день или даже на несколько дней? И вы ничего не могли с этим сделать! Вы подверглись внешней агрессии со стороны другого человека и потом долго переживали по этому поводу, постоянно прокручивая в голове болезненные диалоги.

Вы постоянно пережевываете прошлые события, придумывая, что можно было сказать или сделать в конкретной ситуации. Или переживаете за свое будущее: что будет, что случится, а вдруг, а если... И так проходит целая жизнь.



Если вы попробуете сейчас вспомнить события прошлого, то удивитесь тому, что ярко воссоздать вам удастся только наиболее острые, болевые моменты. Все остальное будет как в тумане. Попытки вспомнить приятное событие в деталях безуспешны. Все как будто покрыто пеленой и больше похоже на полузабытый сон. Хотя, поверьте, вы достойны того, чтобы иметь яркие воспоминания о каждом позитивном моменте своей жизни.

Часто счастью мешает разочарование в близком вам человеке – парне или девушке, муже или жене. Вспомните, как развивались ваши отношения со второй половинкой. Вы влюбились. Вам казалось, что вы не можете жить без этого человека. Он или она вам очень сильно нравились, но вот прошло время, страсть ушла, остались привычки, быт, общее имущество и накапливающееся раздражение. Потом вы начали думать, что этот человек вам не подходит, что ваши отношения себя изжили, и вы начинаете постоянно конфликтовать с партнером. С каждым разом ссоры становятся все острее, и в итоге это приводит к разрыву. Потом вы заводите новые отношения, считая, что не повторите прежних ошибок, но неминуемо снова приходите к разочарованию и раздражению. В какой-то момент вы ловите себя на мысли, что ошибки повторяются, решаете, что просто нужно больше терпеть, и становитесь чрезвычайно толерантным человеком, который, однако, постоянно находится в стрессе, вызванном изжившими себя отношениями. И тогда вы начинаете мечтать о том, как хорошо было бы найти магические амулеты, которые помогли бы сохранить любовь и страсть первых свиданий на долгие годы.



А были ли у вас ситуации, когда давно знакомый вам человек вдруг совершал такой поступок, которого вы от него совершенно не ожидали, и вы вдруг осознавали, что совсем его не знаете? Вы всегда считали своего приятеля родственной душой, а он оказался мерзавцем. Все это время он скрывал от вас свое настоящее лицо или изменился, испортился. На самом деле это тот же самый человек. Все осталось, как было. Дело в том, что вы плохо разбираетесь в людях.



Задумывались ли вы когда-нибудь, кто управляет вашей жизнью на самом деле? Кто настоящий хозяин вашего бытия? Вы сами или внешние обстоятельства? Не сомневаюсь, что вы слышали о влиянии на жизнь человека кармы, веры, судьбы, добра и зла. В этой книге я хочу показать вам инструменты, с помощью которых вы сможете научиться управлять тем, что с вами происходит, всегда получать желаемое, лучше понимать себя и окружающих, выстраивать конструктивные рабочие и семейные отношения, выходить победителем из сложных ситуаций, эффективно руководить, больше зарабатывать, жить в гармонии с собой и миром. Все эти инструменты связаны с нашей человеческой природой. К сожалению, ни в школе, ни в институте нас не учат тому, что мы собой представляем. Фактически эта книга служит инструкцией по эксплуатации машины под названием «Человек». Она позволит вам избавиться от вредных привычек, обуздать свои страхи и негативные эмоции. Выполнив все упражнения, которые я вам предлагаю, вы возьмете свою судьбу под контроль, сможете жить полноценной и достойной жизнью, самореализоваться, достичь желаемых целей, сделать счастливыми близких вам людей, а может, даже создать что-то великое, чтобы друзья и знакомые, а потом и потомки с благодарностью вспоминали ваше имя. Все это возможно только в том случае, если вы хорошо поймете, как устроены. И, скажу больше, поймете, для чего вы рождены, в чем смысл вашей жизни. Эта книга – о том, как стать человеком с большой буквы. Ее концепция довольно проста и понятна. Вы сможете сами в этом убедиться, проверив мои выводы на примерах из своей жизни. В книге нет «воды», заумных теорий и голословных обещаний. Только конкретика и практика.

Глава 1

Думаете, вы что-то знаете об окружающем мире?

Каково строение нашего тела? У нас есть пять органов чувств: глаза, уши, язык, нос и кожа. Мы можем ощущать вкус и запах, видеть и слышать, чувствовать прикосновения.

Что представляет собой окружающий мир? Вы, наверное, ответите, что это земля, небо, дома, люди, деревья, птицы и т. д. На самом деле ничего этого нет. Все, что есть, – не более чем интерпретация импульсов, поступающих в наш головной мозг через пять органов чувств.

Как вы думаете, существует ли вообще такое понятие, как цвет? Вернее, целый спектр цветов – синий, зеленый, красный, оранжевый... Оказывается, в природе нет такого понятия. Есть только электромагнитные волны разной длины, которые по-разному интерпретируются глазом, а наш мозг присваивает им названия цветов.

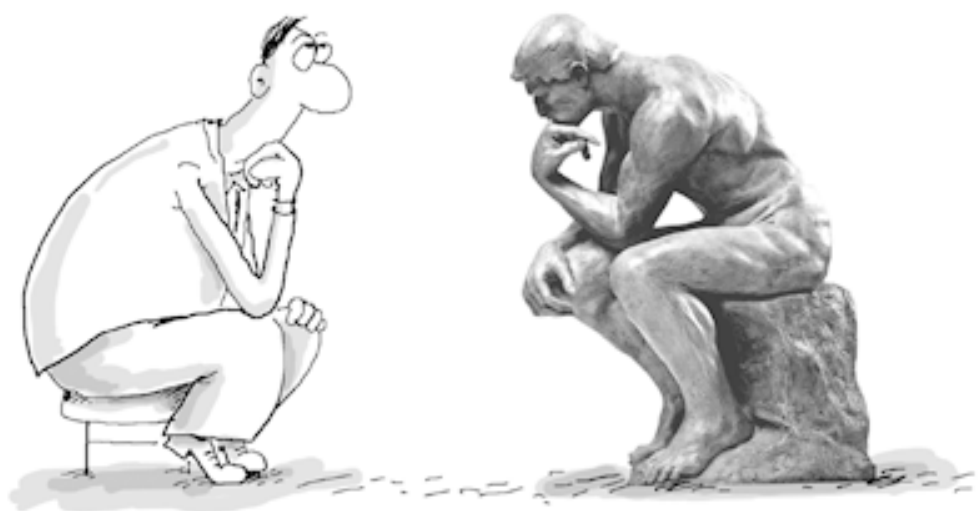
Есть ли у природы понятие запаха? Тоже нет. Есть молекулы разных веществ, которые по-своему воздействуют на рецепторы нашего носа. Рецепторы подают сигналы в мозг, и мы ощущаем разные ароматы.

В природе нет и понятия вкуса. Разные вещества воздействуют на рецепторы, находящиеся в ротовой полости, и нам кажется, что существует вкус.

Есть ли в природе звук? Нет. Есть лишь волны, колебания. Как звук они воспринимаются только нашим ухом, которое представляет собой прибор, позволяющий улавливать вибрации и интерпретировать их в сигналы для головного мозга.



Нет в природе и такого понятия, как осязание. Тепло и холод – исключительно субъективные ощущения человеческого тела. Вселенная – ни горячая и ни холодная. Любой физик вам скажет, что существует только определенная скорость теплового движения в веществе. Когда микрочастицы движутся быстро, нам кажется, что тело теплое, а когда медленно, то холодное. Эти явления воспринимаются исключительно нашим мозгом, в чем легко убедиться, если провести простой эксперимент. Попробуйте определить, в какой момент холодная вода становится теплой. Подойдите к крану, включите холодную воду и постепенно добавляйте в нее горячую. В тот момент, когда вода станет теплой, измерьте ее температуру. Попросите другого человека сделать то же самое. Измерьте температуру воды – теплой по его ощущениям. Вы увидите, что показатели будут разными. Попробуйте провести этот эксперимент в разное время с разным настроением: когда вы только пришли с улицы или когда едва проснулись. Каждый раз у вас будет разный порог превращения холодной воды в теплую. Возможно, цифры будут почти теми же, но все же разными.



Представьте, что у вас нет ни одного органа чувств. Вы не можете видеть, слышать, осязать, ощущать вкус и запах. Если вы таким родились, то ваш мозг не сможет составить представление об окружающем мире. Он не в состоянии вообразить окружающую среду. Это значит, что о мире мы абсолютно ничего не знаем, и у каждого из нас есть субъективное представление об окружающих явлениях и предметах. Часто оно бывает ошибочным, неверным, искаженным. Мы многое переделываем, меняем, когда пытаемся что-то интерпретировать или что-нибудь себе объяснить. В результате в голове у каждого человека существует собственная картина мира, состоящая из различных объяснений того, как он должен взаимодействовать с воображаемой реальностью.

Сильно искажают наше представление о мире кинофильмы. Наверное, вы помните, как в них автомобили перепрыгивали реку без моста, как человек при попадании в его тело пули отлетал назад или как герой бегом догонял скачущую лошадь. Таких искаженных представлений о мире невероятно много. Если вы попробуете повторить это в жизни, естественно, у вас ничего не получится. Существует даже телепередача «Разрушители мифов», в которой опытным путем доказывают, что почти все представления, сформированные под влиянием кино, ложные, ошибочные, надуманные и преувеличенные. Конечно, вы можете сказать: «Это понятно. На то оно и кино!» А вы не задумывались, что ваши представления о том, как строить карьеру или любовные отношения, часто сформированы режиссером популярного фильма, который когда-то вас воодушевил?



Знаете, как называется самый интересный, самый захватывающий фильм, который вы когда-либо смотрели и смотрите сейчас? Он называется «Моя жизнь». Да, в каждый момент отведенного вам на Земле времени вы сидите в самом современном, совершенном кинотеатре, который воздействует на ваши зрение, слух, вкус, обоняние и осязание. И как в других фильмах, о которых я говорил выше, в вашем собственном присутствует огромное количество искажений и преувеличений.

Важно уметь рассматривать каждый орган чувств как источник некоего сигнала, раздражителя, который поступает в наш мозг. Для чего это нужно, поговорим в следующей главе. А сейчас важно понять, что мы абсолютно ничего не знаем об окружающем. У каждого из нас есть внутренний субъективный мир, который лишь отчасти совпадает с реальностью. И наша с вами задача – разобраться в том, как исключить субъективность и понять настоящую суть вещей, окружающий мир и людей, с которыми мы контактируем.

Глава 2

Друг вы себе или враг?

Теперь мы знаем, что воспринимаем мир через пять органов чувств, которые передают в наш мозг внешние импульсы. Кроме того, существуют два внутренних импульса. От левого полушария мозга идет логический, а от правого – эмоциональный. Конечно, импульсов в мозге гораздо больше, но для того чтобы легче понять суть природы человека, мы упростим и будем считать, что их всего два – логический и эмоциональный.

Что такое логический импульс?

Возьмите обычную бутылку с водой. Согласитесь, она не вызывает у вас никакого удивления. Но я все же спрошу:

- Что это перед вами?
- Бутылка с водой.
- А что такое бутылка с водой?
- Это пластиковая емкость, внутри которой находится вода.
- А что такое вода?
- Вода – это жидкость.
- Что она собой представляет?
- Это субстанция, которая имеет формулу H_2O . То есть молекула воды состоит из двух атомов водорода и одного – кислорода.
- Что такое атом?
- Атом – мельчайшая частица вещества, которая состоит из ядра и электронов. Ядро заряжено положительно, и, в свою очередь, состоит из протонов и нейтронов.



- А что такое нейтрон?
 - Это элементарная частица вещества, которая состоит из кварков.
 - Что такое кварк? Из чего он состоит?
 - Это неделимая частица.
- Финал. Вам все ясно, не так ли?



А теперь смотрите, как работает наше логическое полушарие. Его главная функция – навешивать этикетки на внешние импульсы, которые поступают от пяти органов чувств. Дополнительные функции у левого полушария тоже есть. Это способность анализировать информацию, делать выводы и прогнозы, планировать и сравнивать. Но основная, наиболее часто применяемая функция – наклеивать ярлыки. Когда наш мозг дает название поступившему импульсу, он успокаивается. Представьте, что кто-то из ваших знакомых попал в больницу, и вы спрашиваете его: «Что с тобой?» Он отвечает: «Врачи говорят: “Неизвестное заболевание”». Вы начинаете волноваться: неизвестное заболевание – это же ужасно. Через какое-то время ваш знакомый говорит, что врачи все выяснили, оказывается, у него обычный гастрит. «А, гастрит! – сообщает ваш мозг. – Все понятно. Ничего страшного». На самом деле вы не знаете, что такое гастрит, но этикетка уже приклеена, и вы успокоились. Мозг работает по принципу: если мы знаем название явления, значит, переживать не стоит. Каким образом этот принцип использовать в жизни, мы поговорим чуть позже, а пока продолжим разбираться в том, что собой представляет человек.

Что такое эмоциональный импульс?

В отличие от левого правое полушарие нашего головного мозга устроено совершенно по-другому, что позволяет нам ощущать и переживать эмоции. Сначала оно берет импульсы от пяти органов чувств, затем – от логического полушария, обрабатывает их и выдает определенную эмоцию: ненависть, любовь, злобу, зависть, симпатию, желание помочь, сострадание и т. д. Диапазон эмоций невероятно большой.

Глава 3

Спросите себя: «Кто я?»

Как найти себя под кучей масок

Спросите себя: «Кто я?» Наверняка вам в голову придут такие ответы: я – менеджер, я – руководитель, я – директор, я – муж, я – сын, я – друг, я – успешный, состоявшийся человек и т. д. Запишите на листе бумаги, кто вы, и давайте разберем эти ответы по порядку.

Я – менеджер. Но ведь когда-то вы не будете менеджером. Значит ли это, что в этом случае ваше *Я* перестанет существовать? Нет. Получается, что вы – не менеджер. Это просто ваша роль.

Я – руководитель. Аналогично. Когда-то вы не бы-ли руководителем и когда-то им не будете. Вы же не перестанете из-за этого существовать. Ваше *Я* останется с вами и в дальнейшем. Значит, руководитель – это тоже ваша роль.



Я – муж (жена). Но ведь раньше вы не были мужем и, возможно, когда-то им не будете. Если вы утверждаете, что вы – муж, значит, ваше *Я* не могло существовать, пока вы не женились, и не будет существовать после того как вы перестанете быть чьим-то мужем.

Я – человек. Казалось бы, с таким заявлением поспорить сложно, но оно тоже неверное. Нельзя утверждать, что вы – человек. На латыни это звучит как *homo sapiens*, на английском языке – *man*, а на русском – человек. Так кто же вы: человек, *man* или *homo sapiens*? «Это одно и то же», – скажете вы. Нет, это разные слова. Они по-разному звучат и по-разному пишутся. Представьте, что вы не знаете ни одного языка, как ребенок, выросший в джунглях. Миру известно несколько реальных случаев существования таких маугли. Эти дети не знают ни одного языка и с трудом поддаются обучению. Но ведь и у них есть свое *Я*. Они не мертвые

и не животные, хотя сказать про себя: «Я – человек» тоже не могут. Получается, что, даже если вам неизвестно, что вы – человек, ваше *Я* все равно существует.

Я – сын. Предположим, вы не знаете этого слова, как дети-маугли, которые тоже были кем-то рождены, хотя понятия не имеют, что они чьи-то сыновья или дочери и что их *Я* существует. Однако эти одичавшие дети осознают себя и способны к сложному мышлению.

Возможно, на ваш взгляд, вы – успешная, состоявшаяся женщина, но это субъективная оценка, которую я тоже могу легко опровергнуть. Сейчас некоторые люди делают операции по смене пола. Но меняются ли в связи с этим их ощущения, мировоззрение, жизненные приоритеты? Нет. *Я* человека остается прежним, перекраивается только его тело.

Так можно опровергнуть практически любое утверждение относительно того, кем вы являетесь или кем себя считаете.

Представьте, что в один прекрасный день вас поразила страшная болезнь – полная амнезия. Вы не помните прошлого, не знаете ни одного слова, не можете ничего сказать и ни о чем подумать. Вы смотрите на себя в зеркало, осознаете, что существуете (а значит, существует и ваше *Я*), но у вас нет ни единого ответа на вопрос «Кто я?»



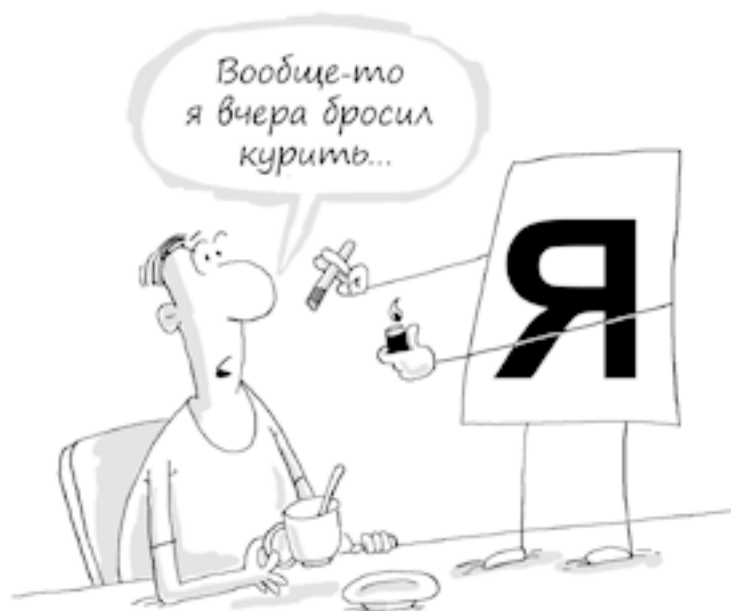
Если вы задумаетесь над этим прямо сейчас, то вряд ли сможете дать ответ. Он будет связан либо с вашей социальной ролью, либо с субъективной оценкой, либо с принадлежностью к биологическому виду, либо с какой-то комбинацией этих определений.

Так кто же вы? Почему вам так сложно ответить на такой простой вопрос? Если вы когда-то хотели увидеть чудо, то вот оно: вы знаете себя с самого рождения и не можете ответить, кто вы есть и что является вашей сутью.

Это связано с тем, что вы всегда считали, что у вас только одно *Я*. Когда вы говорите о себе, то подразумеваете единственное число. Вы – это что-то одно, представляющее собой единое целое, что-то уникальное и неповторимое. Спешу вас удивить: у вас много *Я*, и все они разные. Это не значит, что у этих *Я* разные воспоминания или они отражают разные личности.

Нет. Личность у вас одна, воспоминания и ощущения тоже те же самые, а вот *Я* – разные. *Я-менеджер на работе* – это один человек. *Я-муж дома* – совершенно другой.

Представьте, что ваш мозг – это компьютер, для работы которого нужны различные программы, сформированные вашим воспитанием, окружением и личным опытом. Каждая программа является вашим *мини-Я*, которое управляет вами в конкретный момент времени.



Покажу вам это на примере. Рассмотрим процесс отвыкания от вредной привычки. Вечером, выкурив очередную сигарету, вы почувствовали себя плохо: разболелась голова, повысилось давление, в горле стало сухо, и вы дали себе четкую команду: «Бросаю курить!» На самом деле это не вы дали себе команду, это без вашего волевого участия с помощью внешних и внутренних импульсов, поступивших от пяти органов чувств, запустилась определенная программа. Это ваше *Я-бросающее курить* приняло решение отказаться от сигарет. Но когда вы проснулись утром, пришло в действие совершенно другое *Я*. Вы выспались, вам приснился приятный сон, и вы забыли о том, что курить вредно, что накануне читали книжку о разрушающем влиянии никотина и т. д. Органы чувств дали вам совершенно другие внешние импульсы. Новые пять сигналов включили *Я-хотящее курить*. Поэтому, когда вы вышли на кухню, оно потянулось за сигаретой, зажгло ее и выкурило. После этого начал поступать сигнал от логического полушария о том, что вчера вы дали себе слово бросить курить, и запустилось *Я-обвиняющее*, которое стало вас мучить и наказывать.

Давайте рассмотрим на другом примере, как работают *мини-Я*. Вы встали утром в хорошем настроении. Это пять органов чувств послали вам соответствующие импульсы и включили программу *Я-хорошее настроение*

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.