

Ларри
СЕНН

Л

И

Ф

Т

НАСТРОЕНИЯ

Научитесь
управлять своими
чувствами
и эмоциями



Ларри Сенн

**Лифт настроения.
Научитесь управлять своими
чувствами и эмоциями**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2017

УДК 159.942.5
ББК 88.252.1-8

Сенн Л.

Лифт настроения. Научитесь управлять своими чувствами и эмоциями / Л. Сенн — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2017

ISBN 978-5-00117-315-1

Ларри Сенн, о котором в деловых изданиях пишут не иначе как об «отце корпоративной культуры», в легкой и непринужденной манере рассказывает о том, как контролировать свое настроение. Наш «лифт настроения» каждый день движется то вверх, то вниз. Из книги вы узнаете, какие именно кнопки нажимать, чтобы чаще останавливаться на верхних этажах и как можно реже задерживаться на нижних. Предоставить вам ключ к пониманию того, как контролировать эти «поездки», и есть основная цель автора. Книга будет интересна всем, кто хочет научиться управлять своими чувствами и эмоциями. На русском языке публикуется впервые.

УДК 159.942.5

ББК 88.252.1-8

ISBN 978-5-00117-315-1

© Сенн Л., 2017
© Манн, Иванов и Фербер
(МИФ), 2017

Содержание

Предисловие	6
Глава 1. Человеческий фактор	7
Глава 2. Что заставляет лифт настроения двигаться	13
Фильм в вашей голове	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Ларри Сенн

Лифт настроения. Научитесь управлять своими чувствами и эмоциями

Научный редактор Ксения Пахорукова

Издано с разрешения Berrett-Koehler Publishers, Inc.

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© 2017 by Kay Peterson and David A. Kolb First published by Berrett-Koehler Publishers, Inc., San Francisco, CA, USA. All Rights Reserved

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2018

* * *

*Моей жене и половине Бернадетт, а также детям Кевину,
Дэрину, Джейсону, Кендре и Логану*

*Вы помогаете мне оставаться молодым в душе, а благодаря вашей
любви и урокам мудрости я могу с легкостью управлять своим лифтом
настроения*

Предисловие

Приглашаю вас отправиться со мной в приключение, благодаря которому вы узнаете об идее, способной изменить жизнь, – о *лифте настроения*.

Несколько лет я исследовал эту тему и собирал идеи для книги, но насыщенная личная жизнь и напряженная профессиональная деятельность никак не давали ее закончить. И вот однажды мы устроили встречу вне офиса со всеми сотрудниками моей компании Senn Delaney, Heidrick & Struggles¹. Поразмыслив, как изменить мир, я понял: нужно подарить источник вдохновения постоянно растущему кругу людей, в который входит и моя семья, чтобы все могли максимально полно использовать свои ментальные, эмоциональные, физические и духовные ресурсы и возможности.

И как только я это сформулировал, тут же осознал: пора дописывать книгу. Мне показалось, что, делясь идеями с окружающими, я сам реализую их наилучшим способом.

Я основал компанию Senn Delaney почти четыре десятилетия назад. Тогда я собирался укреплять дух сотрудников и улучшать эффективность организаций с помощью систематического формирования их культуры. Сегодня моя консалтинговая компания, занимающаяся корпоративной культурой, признана во всем мире самой успешной. Лифт настроения – лишь одна из множества идей, которые Senn Delaney использует для процветания и формирования здоровой атмосферы в организациях.

Метафора «лифт настроения» была с радостью воспринята тысячами сотрудников компаний – клиентов Senn Delaney по всему миру. Многие выразили желание узнать об этой концепции больше и поделиться ею с друзьями и близкими. Книга написана как раз для них, а также для тех, кто никогда не слышал об этом раньше.

Многие идеи, раскрытые здесь, используются на семинарах для клиентов Senn Delaney. Но некоторые (поддержание физической формы и здоровый образ жизни) взяты из личного опыта и необязательно отражают взгляды компании Senn Delaney или оказываются частью ее работы с другими организациями.

Работая над книгой, я рассчитывал принести читателям пользу, поделившись идеями, которые оказались хороши для меня. Надеюсь, мой труд поможет вам взять ответственность за свои эмоции и стать лучшей версией себя.

Ларри Сенн

¹ Senn Delaney в 2012 году вошла в состав компании Heidrick & Struggles. Здесь и далее, если не указано иное, примечания редактора.

Глава 1. Человеческий фактор

Я не знаю ничего более вдохновляющего, чем способность человека улучшить свою жизнь с помощью осознанного усилия. Влиять на качество своего дня – высшее из искусств.

Генри Торо

Позвольте, я расскажу историю о своем друге Джоне. Интересно, слышали ли вы когда-нибудь о ком-то, подобном ему?

Его во многих отношениях можно назвать везунчиком: прекрасная жена, двое умных маленьких деток и интересная работа в маркетинговом отделе компании (назовем ее Tip-Top Products). В глазах многих Джон был практически на вершине мира. Но наша история начинается с того, что он расстроился. Только что закончился рабочий день, мой друг покинул офис и, как обычно, направился домой. По пути решил ненадолго остановиться в парке, расположенном неподалеку, и передохнуть.

Джон переживал. Перед уходом у него был не очень радостный разговор с коллегой по имени Фрэн.

– Эй, Джон, – Фрэн заглянула в офис. – До тебя дошли последние слухи о годовом бюджете? Об этом не говорит только ленивый.

– Нет, ничего не слышал. В чем дело?

– Это, конечно, только сплетни, но поговаривают, что начальство обеспокоено снижением прибыли в этом квартале. Якобы встает вопрос о сокращении. И насколько мне известно, может пострадать твой отдел.

Джон почувствовал, как желудок скрутило в узел.

– Правда? С чего ты взяла?

Фрэн покачала головой.

– Вообще-то, я не должна никому говорить, – начала она. – Может, это пустяки, но я подумала, вдруг тебе будет интересно.

– Спасибо, Фрэн, – ответил Джон. В одно мгновение его планы на вечер – вкусный ужин в кругу семьи, перетекающий в просмотр футбольного матча перед телевизором, – показались совершенно глупыми. Когда он вышел из офиса, голова была занята новыми проблемами, а сердце сковал страх.

И вот теперь он сидит на скамейке в парке и думает, что его, вероятно, сократят. Размышляет о возможных последствиях. А если он не найдет другую работу? Смогут ли дети получить образование? Потеряет ли он дом? (Год назад сократили соседа, и ему пришлось вернуться к родителям – вот так просто это происходит.) А как быть с собственным эго, как *оно* перенесет ситуацию с увольнением? И как сообщить эту новость жене? Сюзи ведь переживает по любому поводу – она может подумать, будто он сделал что-то не так и его увольняют за некий проступок. «Возможно, она даже пожалеет, что в свое время не вышла замуж за тогдашнего бойфренда Бена – сейчас он юрист, услуги которого просто нарасхват! Да и кто посмеет ее винить? Конечно, она заслуживает лучшей участи, нежели быть замужем за таким неудачником, как я». И обеспокоенность Джона уже сменяется нешуточным волнением, которое перерастает в подавленность.

Затем мысли возвращаются к Tip-Top Products. Он окидывает мысленным взором годы напряженной работы, оценивает свой немалый вклад в успех компании. Как боссы умудрились довести ее до такого состояния? И почему они решили, что сокращение поможет? Может, они хотели угодить высокому начальству? «Бьюсь об заклад, этих жирных котов в свите не

коснется никакое снижение зарплаты, не говоря уже о сокращении», – кипит от злости Джон. Он подавлен, и наружу вырываются негодование и праведный гнев.

Неожиданно он вспоминает слова Фрэн: «Может, это пустяки». А ведь правда! Подобные слухи ходили и раньше и оказывались безосновательными. К тому же Фрэн всегда одна из первых распространяет сплетни, не заботясь, правда это или нет. Джон взбудоражен – и облегченно выдыхает: «Да все это вполне может оказаться только слухами! В конце концов, если в течение всего одного квартала у компании были плохие финансовые показатели, это еще не катастрофа! Уверен, наша прибыль очень скоро вернется к норме – начальство наверняка думает так же». Он поднимается со скамейки и идет домой.

Проходя по парку, Джон ловит себя на мысли: «А если эти слухи – знак мне, что пришла пора перемен? Весь прошлый год я старался собраться с духом и уйти из компании, поискать место получше – что-нибудь типа хай-тек-стартапа, в который только что устроился мой приятель Рон. Может, настало время действовать?» Теперь он представляет волнующие изменения, которые сулит ему интересная карьера: более высокую зарплату, просторный офис, возможно, служебный автомобиль и членство в загородном клубе. Воображая восхищение на лице Сьюзи при виде его первой зарплаты на новом месте, он искренне радуется, даже чувствует прилив вдохновения. Джон клянется себе, что скоро обновит свое резюме – возможно, уже сегодня!

Жизнерадостность только усиливается, когда он видит двоих ребятшек, играющих на детской площадке, примерно того же возраста, что и его отпрыски. «В конце концов, – думает Джон, – разве не единственная по-настоящему важная вещь в жизни – семья, которую ты любишь?» Он дрожит от радости, выходя из парка, и с нетерпением ждет момента, когда проведет уютный вечер в кругу семьи. Что же до слухов в Tip-Top Products, они могут подождать до завтра. А там уж он сравнит свои наблюдения с тем, что заметили коллеги, и поймет, что же происходит *на самом деле*.

Возможно, вы никогда не сталкивались со слухами о сокращении, которые так взволновали Джона, но готов поспорить, испытывали подобные скачки настроения. Такое поведение весьма распространено и почти универсально – особенно в нашем мире, где все меняется настолько непредсказуемо и неподконтрольно. Как можно понять из истории про Джона, эмоциональные перепады просто сопровождали его размышления. Именно наш образ мыслей часто становится причиной подобных «американских гонок», которые мы сами себе устраиваем.

Я называю это *поездкой на лифте настроения* – но вы можете именовать это человеческим фактором. Это жизненный опыт, данный нам в ощущении момента. Лифт настроения то поднимает нас, то опускает по мере того, как мы проносимся сквозь череду самых разных эмоций. Эти ощущения играют главную роль в определении качества жизни, а также того, насколько эффективно мы справляемся с повседневными трудностями.

Мы каждый день катаемся на лифте настроения то вверх, то вниз. Но разве не здорово узнать, какие именно кнопки нажимать, чтобы задерживаться только на верхних этажах? Разве не полезно понять, как сделать остановки на нижних этажах менее длительными и более приятными? Предоставить ключ к пониманию того, как контролировать эти «поездки», и есть главная цель моей книги.

Для начала рассмотрим этажи, на которых он останавливается. В основе этого списка лежит мой опыт, а также опыт сотен групп и тысяч людей, которые посещали семинары, проводимые Senn Delaney и нашими посредниками. Конечно, у каждого свое количество уникальных этажей, на которых останавливается лифт настроения, но большинство состояний из моего перечня, думаю, покажутся вам знакомыми – пожалуй, вы тоже на них останавливались.

Когда лифт настроения привозит нас на верхние этажи, мы чувствуем себя беззаботными. В эти моменты, часы или даже дни мы благодарны за то, что имеем в жизни, ощущаем себя в безопасности, мы уверены в себе, креативны и находчивы. Нас непросто разозлить, и мы

не склонны волноваться из-за мелочей. Мы более любознательны и менее субъективны, охотно находим что-то забавное в обычных вещах. Благосклонно воспринимаем сюрпризы, которые подбрасывает жизнь, ощущаем тесную связь с окружающим миром и даже способны постичь вселенскую мудрость. Именно такие минуты мы, скорее всего, и запоем благодаря радости и удовлетворению.

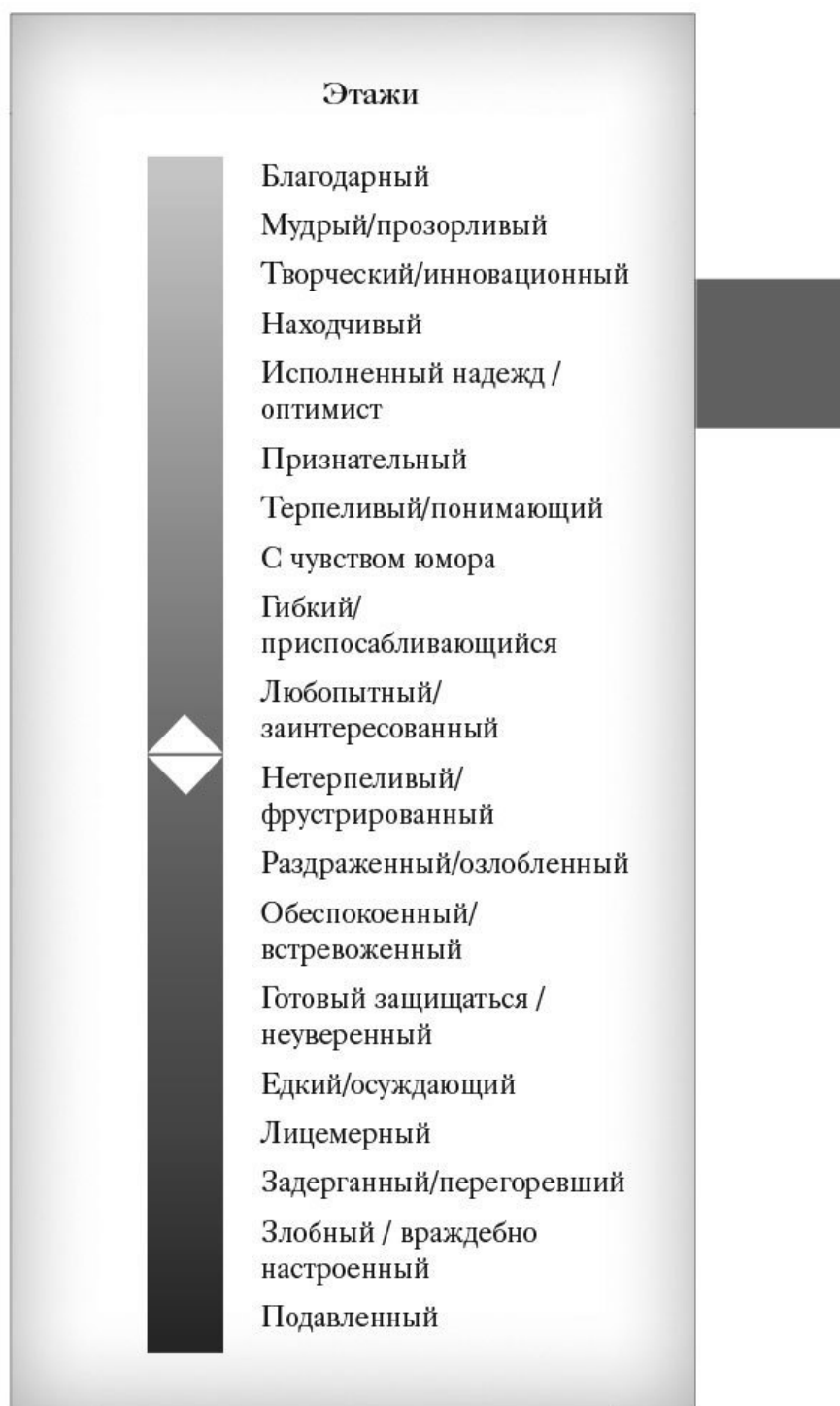
Но так как мы живые люди, какое-то время проводим и на нижних этажах. Это те моменты, когда наша жизнь не выглядит и не ощущается по максимуму, мы чувствуем себя неуверенно и даже беспокойно. Легко раздражаемся, обстоятельства быстро выводят нас из равновесия; позволяем себе критиковать других, становиться в оборонительную позицию, лицемерить. Бывает, настроение на нуле, мы обеспокоены чем-то или подавлены. Когда мы на нижних этажах, эмоции изменяются от довольно пассивных (вялость, апатия, грусть) до очень интенсивных и активных (возмущение, страх или злость).

На страницах книги мы будем использовать лифт настроения в качестве метафоры, охватывающей человеческий опыт во всем его многообразии. Она ясна и понятна и отлично сочетается с моим субъективным взглядом на изменения настроения. Не стану утверждать, что лифт настроения – научно обоснованный метод. Нет, это всего лишь инструмент, который оказался весьма эффективным подспорьем в моей жизни, – с этим согласятся многие из тех, с кем я им поделился.

Прежде чем начать обдумывать концепцию лифта настроения и его роль в вашей жизни, задайте себе следующие вопросы.

- Какие из перечисленных состояний мне знакомы?
- Какие этажи лучше всего определяют мой темперамент? На каких меня скорее будут искать мои родные и друзья?
- На каких этажах я хотел бы останавливаться чаще? На каких хотел бы проводить меньше времени?
- На каких этажах я чаще всего застаиваюсь, понимая, что сегодня не мой день?
- На каких этажах обычно останавливаюсь, когда настроение падает?
- На каких этажах тормозит мой лифт настроения, когда я чувствую себя особенно продуктивным, креативным и счастливым?

Каждый по-своему воспринимает эту метафору: мы все уникальны. Что касается меня, то ощущение благодарности, как правило, сопровождает моменты, когда я на самых верхних этажах. Когда замедляюсь, успокаиваю ум и отпускаю все тревоги и заботы дня, я ощущаю абсолютную признательность своей жене Бернадетт и нашим пятерым детям. Та же волна благодарности накатывает, когда сын-подросток Логан – да, впрочем, и любой другой из моих детей – обнимает меня и говорит: «Я люблю тебя, пап». Или когда я останавливаюсь, чтобы полюбоваться красивым закатом, который расцвечивает небо мириадами потрясающих оттенков.



Со мной всегда случается что-то хорошее, когда я в отличном настроении. В такие моменты я особенно находчив, у меня обнаруживается творческая жилка. В голову приходят разные идеи, находятся ответы на терзавшие вопросы, а проблемы решаются сами собой. Любовь, надежда, терпение и любопытство наполняют жизнь, делая ее богаче, и позволяют посвящать больше времени семье и друзьям, церкви и профессии, которую я выбрал.

На самом деле именно удовольствие, которое я испытываю, когда лифт настроения находится на верхних этажах, и подтолкнуло к написанию этой книги. Когда я в плохом расположении духа, в голову не приходит ничего хорошего, ни одной креативной мысли. Будучи совершенно парализованным творческим кризисом, я не могу вспомнить приличного примера или

истории, чтобы проиллюстрировать свои постулаты, а те, что все же приходят в голову, кажутся глупыми. И наоборот: бывают дни, когда метафоры и визуальные картинки так и сыплются как из рога изобилия.

Одним из предупреждающих знаков, которые я научился распознавать (они говорят, что мой лифт настроения медленно плывет на нижние этажи), служит ощущение, что я становлюсь нетерпеливым, быстрее раздражаюсь и злюсь. Малейшее неудобство, ошибка или недопонимание, которые я обычно даже не замечаю или над которыми смеюсь, словно попадают мне под кожу, вызывая негатив.

Уверен, вы тоже можете припомнить такие поездки на лифте настроения к нижним этажам. У большинства, однако, есть естественное желание посмотреть, какова жизнь на более высоких уровнях. Они отправляются туда чаще, потому что более последовательны. А кто, скажите, не хотел бы меньше беспокоиться по пустякам, не испытывать стресса, реже злиться и раздражаться? Кто не хотел бы чаще ощущать благодарность, любовь, легкость? Кто отказался бы от более ярко выраженного любопытства, творческого начала, гибкости и способности быстро восстанавливать физические и душевные силы?

Не менее важно и то, что последствия остановки лифта настроения на верхних этажах длятся дольше и обладают эффектом накопления. Чем больше времени мы на них проводим, тем лучше становится жизнь, потому что именно там мы показываем максимальный результат, наши мысли кристально чисты, мы делаем более умный выбор, а творческая энергия бьет ключом. Только подумайте: на каких уровнях вы хотели бы находиться, пытаться выстроить – или наладить – особенно важные отношения? А когда обсуждаете что-то с человеком, которого любите? А когда имеете дело с крайне сложной проблемой на работе? А когда предстоит принять судьбоносное решение?

Для большинства ответ очевиден. Чем выше этаж, тем весомее успех в отношениях и слабее стресс. Личная продуктивность растет, качество жизни улучшается. Неважно, что означает успех именно для вас: я не прошу подумать, какие достижения наиболее ценны. Верхние этажи всегда представляют собой наиболее выигрышное место: отсюда проще начинать карьеру, задумываться о ребенке, брать на себя ответственность за команду.

Только представьте, как значительно могла бы измениться жизнь, если бы ваш лифт настроения чаще останавливался на верхних этажах и если бы вы знали, как минимизировать негативное влияние его остановки на нижних.

С кем бы я ни разговаривал о лифте настроения, почти все сразу же понимают суть метафоры, однако очень немногие по-настоящему думают о собственной жизни именно в этом ключе. Возможно, потому, что они считают: лифт настроения – это всего лишь то, что собой представляет жизнь, базовая правда о человеческом существовании, которую нам не дано изменить, а значит, и нет смысла задумываться о ней.

Согласен, людям свойственно кататься на этом лифте то вверх, то вниз – это в человеческой природе. Все мы время от времени высаживаемся то на верхних этажах, то на нижних. Отличается лишь время, которое мы проводим наверху или внизу. Доводилось ли вам знать кого-нибудь, чей лифт настроения постоянно опускался на этажи *«нетерпеливый/фрустрированный»*, *«обеспокоенный/встревоженный»* и *«едкий/осуждающий»*? Резонно также спросить, повезло ли вам узнать кого-то, постоянно обретающегося на этажах, маркированных *«исполненный надежд/оптимист»* и *«терпеливый/понимающий»*? Выбор, который мы делаем, во многом определяет, на каких уровнях мы проведем большую часть времени, а это влияет на круг людей, с которыми мы общаемся, и на качество жизни.

О лифте настроения нельзя сказать в двух словах. Взаимосвязь между разными этажами-настроениями бывает очень сложной, а перемещение вверх-вниз порой предполагает трудности. В следующих главах мы подробнее поговорим, как поменять свой курс, применяя принципы управления лифтом настроения.

А пока важно помнить: основная цель этой книги – предоставить техники, благодаря которым вы увеличите количество времени на верхних этажах и уменьшите длительность и негативное влияние остановок на нижних. Те принципы, которыми я делюсь на этих страницах, уже вдохновили многих людей на перемены в жизни. Надеюсь, они будут полезны и вам.

Глава 2. Что заставляет лифт настроения двигаться

Человек либо делает себя сам, либо вовсе не занимается собой... и [будучи] властелином собственных мыслей, обладает ключами к каждой ситуации.

Джеймс Аллен

Чтобы искусно управлять лифтом настроения, необходимо понимать, как его контролировать.

Итак, что же заставляет его двигаться? Откуда приходят те состояния, благодаря которым лифт настроения поднимается и из-за которых опускается? Возможно, ответ удивит неочевидностью – это не первое, что приходит в голову большинству. Но если разобраться в его сути, он окажет огромное влияние на вашу жизнь.

Бывает, настроение приходит ниоткуда, как в случае с непредсказуемой погодой. Мы встаем утром с постели и уже понимаем, что раздражены, и ворчим без повода. Именно это состояние описывается поговоркой «Встал не с той ноги».

Но, как правило, у настроения все же есть конкретная причина. Например, повседневные дела. Часто объяснение лежит на поверхности: наше состояние определяют и события, и слова окружающих. Вспомните моего друга Джона, историю которого я приводил в [главе 1](#). Вероятно, он сказал бы, что вся эта эмоциональная неразбериха возникла из-за разговора с Фрэн, которая распространяла слухи о возможном сокращении в компании Tip-Top Products. Большинство людей уверены, что их расположение духа определяют какие-то внешние обстоятельства. Обычно это справедливо в отношении плохого настроения, которое и заставляет наш лифт спускаться на нижние этажи: нам не нравятся чьи-то действия, и это вызывает соответствующую реакцию.

Вы и сами можете вспомнить подобные ситуации: любимый человек отпускает негативное замечание по поводу вашей одежды или забывает поблагодарить за старания. Снова падают акции на бирже, ставя под удар пенсионные накопления. Вы становитесь на весы в ванной, и настроение портит цифра, которую вы видите. Дочь-подросток приводит домой парня, на котором нет живого места от пирсинга. Вы случайно проезжаете на красный свет, и вас серьезно штрафуют. Босс или коллега несправедливо отчитывает вас за то, чего вы не делали, или, что еще хуже, справедливо отчитывает за то, что *сделали!* Думаю, вы поняли, о чем я.

Мы сталкиваемся с подобными ситуациями ежедневно, если не ежечасно, но они все равно не объясняют, откуда берется настроение. Хорошенько поразмыслив, можно прийти к выводу, что некоторые проявления не имеют ничего общего с внешними событиями. Мы чувствуем себя хорошо или плохо без особой причины, и часто бывает, что состояние духа отражается на поведении, хотя должно быть наоборот. Случается, что события, которые могли бы изменить настроение, на него не влияют.

Да, иногда критическое замечание, отпущенное вашей половинкой, может ухудшить эмоциональное самочувствие, вызвав желание защищаться или элементарную озлобленность. Но бывают и такие дни, когда вы не обращаете на это никакого внимания, или, поддразнивая любимого человека, придумываете дурашливый ответ, который смешит вас обоих. Иногда обвал на бирже вызывает беспокойство и состояние подавленности; благодаря этому вы можете позвонить финансовому советнику и назначить встречу, которую так долго откладывали, чтобы обсудить оптимальные способы восстановления финансового баланса. Случается, выговор от босса вызывает враждебность и возмущение, но иногда вы используете его как возможность изменить свои методы и не допускать подобной ошибки.

Мы же не роботы, механически реагирующие на внешние стимулы. Мы люди, и на внешние обстоятельства откликаемся по-разному – в зависимости от происходящих событий, но чаще сообразно тому, что происходит у нас в голове. *Конечно, есть события, стимулирующие наши мысли, но обычно именно мысли определяют настроение.*

Еще раз вспомните Джона. Да, комментарий Фрэн запустил целый каскад реакций, в результате чего мой друг прокатился на эмоциональных «американских горках», так как сначала его лифт настроения резко упал, а потом рванул на верхние этажи. При этом каждое изменение определялось какой-то мыслью Джона, например воспоминаниями о напряженной работе и усилиях, которые он отдал Tip-Top Products, или фантазиями на тему будущего в качестве перспективного специалиста компании его приятеля Рона. История Джона иллюстрирует, что не обстоятельства жизни отвечают за настроение, а, скорее, то, что мы из них выносим. Значит, переменная, которая контролирует наше настроение, и есть то, что мы сами *вынесем из ситуации*: наши мысли².

Это же подтверждается опытом повседневной жизни. В конце рабочего дня вы чувствуете усталость, в голове роится множество мыслей о том, что предстоит сделать завтра, и, возможно, легкое сожаление о том, чего не удалось успеть сегодня. Но вы хорошенько выспитесь, встанете с рассветом, отправитесь на прогулку или пробежку и чудесным образом обнаружите, что – вот это да! – жизнь прекрасна. И вот вы уже устремляетесь навстречу новому рабочему дню, готовые справиться с любыми задачами.

Но в обстоятельствах вашей жизни ничего не изменилось! Единственное, что стало другим, – как вы к ним отнеслись, то есть *ваши мысли*.

То же самое справедливо и для личных отношений. У меня пятеро детей в возрасте от 16 до 52 лет. Со своими старшими мальчиками, которым сейчас от 40 до 50, я прошел все фазы: смену подгузников и бессонные ночи, обучение плаванию, серфингу, водным лыжам и езде на дерт-байках³, учебу в колледже. Я повторно женился более 36 лет назад, и спустя какое-то время Бернадетт сказала, что хочет новую жизнь, то есть еще детей. У нас родилась Кендра, когда мне было 55, и Logan – в мои 65. Из-за сильной разницы в возрасте детей Logan теперь как бы наш единственный «малыш», поэтому часто именно я оказываюсь его товарищем по играм и участвую во всем – от сапсерфинга⁴ и водных лыж до зиплайна⁵. Признаюсь также, что посмотрел множество соревнований по волейболу, так как именно этот вид спорта в итоге выбрал для себя наш сын.

Этот необычный набор жизненных ситуаций стимулирует возникновение целого ряда мыслей, которые могут тормозить мой лифт настроения на самых разных этажах. Как правило, в выходные или на каникулах Logan говорит: «Пойдем, пап!» И я вспоминаю все хорошее, что пришло в мою жизнь вместе с ним. Он смотрит на мир жадным любопытным взглядом ребенка и помогает мне учиться, расти над собой. А то, что я его товарищ по играм, сделало меня приверженцем здорового образа жизни: стараюсь в физическом плане не отставать от подростка. Обычно, когда Logan предлагает провести время вместе, я радостно восклицаю: «Кто последним окажется в воде, тот тухлое яйцо!» – и пускаюсь в веселую погоню за ним.

² Я использую слово «мысли», говоря обо всех ментальных реакциях, которые мы выдаем в ответ на события: это не только рациональный, логичный анализ, который мы иногда описываем как «мышление». Мысли, управляющие настроением, включают в себя воспоминания, планы, фантазии, переживания, сожаления, предвкушение, страхи, желания и многое другое. Это все, что происходит в вашей голове, – самые разные размышления, которые очень сильно влияют на настроение.

³ Дерт-байк (от англ. dirt-bike) – специфический велосипед, самый быстрый из экстремальных транспортных средств, предназначенных для езды по бездорожью. Также известен как кроссовик. *Прим. перев.*

⁴ Сапсерфинг (от англ. paddle-boarding), или «гонка на доске стоя», – разновидность серфинга, когда пловец перемещается по волнам с помощью весла. *Прим. перев.*

⁵ Зиплайн (от англ. zip-lining) – спуск по стальному канату с отрывом от земли, по воздуху, с помощью специального устройства. *Прим. перев.*

Но время от времени ход моих мыслей совсем иной. Бывает, в выходной или на каникулах мне хочется сладко вздремнуть, чтобы «подзарядить батарейки», и сама мысль, чтобы, собрав остатки сил, отправиться в аквапарк или прыгнуть со скалы на Уаймеа Бэй⁶, порождает мысли вроде: «О чем я только думал, когда решил, что в моем возрасте нужен еще один ребенок?! Дремал бы себе или наслаждался любимой книгой, покачиваясь в гамаке, вместо того чтобы так себя загонять». Я ворчу, поворачиваюсь на другой бок и накрываюсь с головой одеялом (обычно, конечно, эти манипуляции не имеют никакого эффекта).

Что же изменилось? Это все тот же Логан и все та же жизнь, которую я однажды выбрал. Дело в том, как я к этому отношусь: все определяют именно мои мысли.

⁶ Уаймеа Бэй (Ваймеа Бэй) – популярный серферский пляж на Гавайских островах. *Прим. перев.*

Фильм в вашей голове

Какое-то время назад в компании Senn Delaney начал работать новый консультант Дебора, которая раньше была сотрудником организации в Хьюстоне. Наши консультанты специально прилетают в головной офис, если мы устраиваем встречи, но жить могут где угодно, поэтому Деб решила остаться в Хьюстоне.

Вскоре после того как она пополнила ряды наших сотрудников и начала обучение, я позвонил в крупную компанию, занимающуюся коммунальным обслуживанием, и назначил встречу с ее CEO по поводу продаж. Решил позвать на нее и Деб. Я подумал, что так у нее будет возможность послушать, как мы проводим презентации компании потенциальному клиенту; кроме того, она узнает что-нибудь полезное для работы в родном городе.

Это было совершенно невинное приглашение. Я и понятия не имел, как оно будет воспринято.

Позже она рассказала, какой поток мыслей тогда пронесся в ее голове.

«Звонок по поводу продаж, который сделает председатель компании, где я начала работать? Но я ведь недавно пришла. Я только-только начинаю узнавать Senn Delaney. А если я покажу себя не с лучшей стороны? Я же не занимаюсь продажами. Я консультант. А если я скажу какую-нибудь глупость? Если поставлю босса в неловкое положение и мы потеряем сделку? Меня же могут уволить! Это плохо отразится на моем резюме! Я пошла на риск, уйдя от многолетнего работодателя, и не могу вернуться. А если не найду другую работу? Мой старший ребенок не сможет учиться в колледже. Придется продавать дом».

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.