

Путешествие В СЕБЯ

Практическое Пособие по Саморазвитию



БОРИС ГЕРЦБЕРГ

Борис Герцберг

Путешествие в себя

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=18324028

ISBN 9785447471972

Аннотация

Перед вами – практическое пособие по саморазвитию, написанное профессиональным практикующим терапевтом и коучем. Можно ли изменить к лучшему свою жизнь, достичь своей мечты, быть независимым и счастливым, несмотря ни на какие внешние обстоятельства? Несомненно! Для этого не нужно 20 лет заниматься йогой или уметь сидеть в позе лотоса. Все инструменты – в ваших руках. Авторская методика Бориса Герцберга основана на сплаве нескольких дисциплин – психологии, лайф-коучинга, НЛП и даже... астрологии!

Содержание

Вступление	5
Глава 1. Самопознание и саморазвитие	7
Самопознание и саморазвитие	10
Как не впасть в самокопание	13
Как узнать, на чем концентрироваться?	15
Как быстро приходят изменения?	17
Куда расти?	19
Глава 2. Одиночество	22
Кто избавит вас от одиночества?	24
План по избавлению от одиночества	27
Конец ознакомительного фрагмента.	32

**Путешествие в себя.
Практическое пособие
по саморазвитию
Борис Герцберг**

© Борис Герцберг, 2016

Редактор Наталья Филимонова

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступление

Мама моего близкого друга, сильная и цветущая женщина, внезапно заболела. Болезнь прогрессировала быстро, и через короткое время она опубликовала в соцсети пост:

«О чем я думаю после седьмого блока химиотерапии и 12 дней в больнице... Я думаю – цените каждый миг, живите сегодня, сейчас, ничего не откладываете, любите и прощайте своих близких».

Этот пост стал последним в ее жизни.

Но он дал начало чему-то очень важному в моей душе. Я понял, как важно ценить жизнь, которая может прерваться в любой момент. И еще я понял, что должен наконец-то написать эту книгу, которая давно зрела в моей душе.

Это книга о жизни. О том, как жить лучше прямо сейчас. Достигать большего, грустить меньше, стать счастливее и быть любимым. А еще она о том, как заключить самое важное на свете мирное соглашение – соглашение с самим собой.

В этой книге нашли выражение опыт консультирования многих сотен клиентов, тысячи часов учебы, годы саморазвития и десятки тысяч страниц прочитанных книг.

Автор выражает благодарность клиентам, которые согла-

сились, чтобы их истории были опубликованы в книге. Все имена и личные детали были изменены.

Эта книга посвящается Римме Карпман.

Глава 1. Самопознание и саморазвитие

Однажды мой друг и клиент написал мне следующее электронное письмо:

«Боря, ты крут. Я это всегда знал и всегда тебе это говорил. Ты меня удивил очень давно, и с тех пор я от тебя жду только свершений и достижений. И они есть! Для этого не нужно много зарабатывать (конечно, желательно) и быть гендиректором по корпоративному маркетингу. Ты вырос „внутри“ так, что, если бы ты все это время рос „наружу“, ты бы уже был или министром, или президентом какой-нибудь крутейшей компании».

Мне было приятно, но одновременно я расстроился. Этот период был особенно острым в моей жизни. У меня не получалось многое на работе, были трудности в семье, неуверенность в себе, недостаток денег и стабильности и отсутствие видения собственного будущего.

Я не видел и не ощущал своей «крутизны» и всех тех положительных вещей, о которых писал мой друг. Возможно, я действительно молодец, но какую пользу приносит этот внутренний рост, в чем его смысл? Окружающие все равно

его не замечают.

Лишь позднее я понял, что я не видел в этом смысла и не мог разглядеть свой собственный потенциал просто потому, что еще не дорос.

Сейчас я дорос. Я точно понимаю, что имел в виду мой друг, потому что мой внутренний рост перешел на новую качественную ступень и начал приносить реальные результаты в абсолютно всех областях жизни. И это делает меня счастливым человеком, помогая не только чувствовать, что я не застрял на месте, а действительно расту, но также и то, что я расту в правильном направлении.

Я начал пробовать использовать вновь приобретенные качества и уверенность в себе, чтобы продвигаться по жизни и найти работу. За три года я сменил несколько мест работы в абсолютно разных областях, но все это было не то. А потом я понял, что моей основной работой должна стать душевная помощь людям. Я «рос в себя» так сильно и глубоко для того, чтобы помочь другим развиваться и менять жизнь в лучшую сторону. Как только я это понял, в моей жизни вдруг появилась любимая работа, которая позволила мне параллельно развивать свое дело.

Вместо того, чтобы опустить руки, я продолжил тот путь, в который верю. И сегодня я многого достиг. Я коуч, семейный консультант, эмоциональный и когнитивный терапевт, астролог, отец, муж и еще много кто. Я зарабатываю тем, что мне нравится и пользуется успехом у других людей. И я на-

конец-то могу назвать себя счастливым человеком. Я счастлив не потому что я достиг нирваны, погрузился в астрал или познал Параматму. Я счастлив, потому что я нащупал свой путь и нашел свою нишу в жизни.

Мне помогло в этом ничто иное, как самопознание и саморазвитие.

Эта книга призвана помочь вам сделать то же самое: вырасти «в себя». Внутренне развиваясь, вы сможете нащупать свою нишу, проработать вещи, которые вам мешают, и усилить свои сильные стороны. Плоды внутреннего роста рано или поздно неизбежно «прорастают» в реальный мир. Они будут видны не только вам, но и всем, кто вас окружает.

Самопознание и саморазвитие

*Кто смотрит наружу – спит. Кто смотрит
внутрь – просыпается.*

Карл Юнг.

Каждый из нас уверен, что знает себя. Я часто слышу от своих клиентов: «Я не узнал от вас ничего нового. Все это я и так уже знал». И я отвечаю, что мало просто *знать*! В нашем мире знания ценятся меньше, чем когда-то в прошлом, поскольку любая информация доступна немедленно. Зато высоко ценятся отношения, эмоциональный интеллект (то есть умение проявлять свои чувства), эмпатия, умение слушать и анализировать.

В огромном море знаний также нужно понимать, на чем *концентрироваться*, то есть понимать, с какими именно вещами и качествами нужно работать сейчас, а с какими позже. Наш фокус ведет нас по жизни, и, если мы концентрируемся на неправильных для нас вещах, то приходим в итоге не туда, куда нам нужно.

Представьте, что у вас есть карта, на которой виден ваш жизненный путь. Вы увидите все направления, в которых можете двигаться, и препятствия, которые могут возникнуть – а заодно и обходные дороги, которые позволят этих препятствий избежать. Самопознание открывает перед вами эту карту.

Саморазвитие – это благоустройство города, про карту которого мы говорим. Вашего города. Вы не можете заметить этот город на какой-то другой. Но вы можете значительно его благоустроить. Удобные дороги, все под рукой, везде свет и безопасность – все это в ваших руках.

Саморазвитие поможет не только решать проблемы с меньшей отдачей, но и избегать их. Кроме того, оно приведет вас к самому себе, что позволит вам стать более счастливым.

Многие слышали про принцип 20/80. Он говорит, что 20% усилий ведут к 80% результатов. Например, 20% особо эффективных людей эффективны настолько же, насколько 80% остальных. При этом, как показывают опросы, 80% людей считают, что они входят в эти 20%.

Саморазвитие позволит вам не только считать себя, но и *быть* одним из тех, кто действительно изменяет мир вокруг себя, и следовать единственно верной для себя дорогой с наименьшими потерями. Хочу рассказать вам небольшой случай из своей жизни.

Последние несколько дней мне жутко хотелось чая с лимоном, но за всеми делами у меня не было времени для того, чтобы выйти в магазин и купить лимоны. И я так и пил пустой чай. И вот, возвращаясь в очередной раз домой, я посмотрел на свой садик и вдруг вспомнил. Вспомнил, что в нем растет лимонное дерево! И на нем есть как минимум 15 спе-

лых лимонов. От этого внезапного осознания до чашки чая с лимоном оставалось всего две минуты.

К чему я это рассказываю. Внутри каждого из нас скрывается собственный сад. И очень желательно знать, что именно в нем растет. Есть вероятность, что это знание приведет вас к счастью всего за две минуты.

Как не впасть в самокопание

Часто самопознание путают с другим понятием – самокопанием. Это два противоположных понятия. Самопознание конструктивно. Вы узнаете паттерны своей жизни и понимаете, как на них реагируете. Самокопание деструктивно. Вы копаетесь в себе, пытаясь искоренить недостатки.

Человек копается в себе, пытаясь искоренить те «недостатки», которые делают его жизнь не такой, как ему хотелось бы. Самокопание приводит к нервозности и обсессивно-компульсивным расстройствам. Человек огорчается, когда не может выкопать клад, который ищет.

Самопознание напоминает сидение у спокойно текущей реки с мольбертом и красками. Человек рисует реку и пейзаж или, иначе говоря, картину своей жизни для самого себя. При этом он смотрит на нее со стороны.

Человек, занимающийся самокопанием, пытается изменить естественный ход жизни посредством хирургического вмешательства, быстро. Саморазвитие же позволяет контролировать ход жизни без скальпеля и постепенно.

Конечно, без хирургии иногда просто не обойтись. Однако ни один хирург не делает операцию сам себе. Он идет к другому специалисту.

Зачастую желание разобраться в себе перетекает в самокопание, следствием которого становится неудовлетворен-

ность. Но то же самое под руководством хорошего специалиста ведет к самопознанию и как следствие — к положительным изменениям в жизни.

Как узнать, на чем концентрироваться?

«Ты знаешь, слава Богу, я абсолютно здоровый человек!», – сказал я однажды своему знакомому. И получил неожиданный для себя ответ: «А как же очки?».

Я был в шоке. Конечно, у меня же близорукость! Вот тебе и абсолютное здоровье! Как я мог забыть про очки, которые все время болтаются у меня на носу прямо перед глазами?

У каждого из нас есть «слепые пятна» – вещи, которые мы не замечаем в себе и поэтому не можем их сознательно изменить или улучшить.

Мне довелось общаться с одним человеком, который очень быстро и невнятно говорил. Его никто не понимал, но с ним все соглашались – просто чтобы не тратить свое время на выяснения и уточнения. Поэтому он считал, что обладает редким даром убеждения. Он просто не слышал себя.

Органы восприятия человека направлены вовне: мы видим, слышим, нюхаем, пробуем на вкус и трогаем то, что вне нас. Мы не видим себя в повседневных ситуациях. Не слышим свой голос и то, что говорим, со стороны.

Часто люди не любят свой голос на аудиозаписях

и не узнают себя. Мы привыкли к собственному запаху. Прикасаясь к себе, мы не испытываем таких же ощущений, как если бы к нам прикасались другие. Можно сказать, что мы вообще ничего не чувствуем.

То же происходит и с нашим внутренним миром и душой. Мы плохо видим, что происходит у нас внутри, плохо слышим свой внутренний голос, не чувствуем изменений в себе и мало пробуем на вкус простые удовольствия жизни, потому что заняты тем, чтобы взаимодействовать с другими и воздействовать на них.

Самопознание направлено на то, чтобы познакомиться с самим собой лучше и понять себя. Это служит началом положительных изменений во всех областях жизни, обретения новых знаний, новых отношений и отсечения старого и ненужного – всего того, что уже отыграло свою роль в нашей жизни.

После дождя на лобовом стекле моей машины появились разводы. Я пытался отмыть их дворниками, влажными салфетками, даже просто руками, но ничего не помогало. Пока я вопреки здравому смыслу не попробовал стереть эти разводы изнутри. И – о чудо! – это сработало!

Так работает саморазвитие. Многие проблемы, кажущиеся внешними, «стираются» изнутри.

Как быстро приходят изменения?

Есть два способа решить свои проблемы: через других и через себя. Первый способ малоэффективен. Ведь если проблемы в нас, то чем могут помочь другие? Второй способ гораздо эффективнее, хотя и занимает больше времени. Применяя этот метод, мы не обвиняем других в своих проблемах, но не обвиняем и себя. Мы просто находим неполадку и устраняем ее.

Решить все проблемы через себя довольно заманчиво, и, разумеется, очень хотелось бы сделать это быстро. Желательно – немедленно. А еще лучше – вчера. Однако хочу дать вам совет: *не торопитесь*.

Дайте себе время, чтобы расти. Дереву нужно 20 лет, чтобы вырасти. Если вылить на него 20-летний запас воды, то оно не вырастет, а утонет. Если вы выльете на себя 20-летний запас знаний и информации, вы можете просто утонуть. Дайте своему мозгу постепенно приспособиться к новому, и он справится с любыми изменениями в вашей жизни.

Вы знаете лучший способ съесть большую коробку мороженого? Это нужно делать маленькой ложечкой и небольшими порциями. Так вы будете есть понемногу, пока незаметно ложечка не начнет стучать о дно коробки.

То же самое работает во всех областях жизни. Когда вы съедаете что-то маленькой ложечкой и даете себе достаточ-

но времени, то нет никаких причин не одолеть препятствия. Но съешьте коробку мороженого в один присест, и у вас будет ангина.

Куда расти?

Многие консультанты в сфере саморазвития сетуют, что самые проблемные клиенты – те, которые считают, что у них нет никаких проблем. Вообще такие люди редко обращаются за терапией любого рода. Обыкновенно они просто уверены в том, что у них все в полном порядке. Люди, ищущие саморазвития, с их точки зрения просто маются дурью.

Если они каким-то чудом попадают на сессии, они сидят и скучают. Мало отвечают. Они приходят, чтобы потом себе сказать: ну вот, я сходил к консультанту, заплатил деньги, но и это не помогло. Они не понимают, что если человек сам не настроен на изменения и личностные улучшения, ему не поможет даже самый лучший в мире консультант.

Но под их внешней уверенностью в себе и своей непогрешимости нередко скрываются проблемы, комплексы, трудности в общении с другими людьми и еще много чего. Помочь таким людям очень трудно, потому что они не осознают, что нуждаются в помощи.

Гораздо легче помочь человеку, который, во-первых, осознает свои проблемы, а во-вторых, не против получить профессиональную помощь. Если он готов получить помощь от других, то он сможет получить помощь *и от себя самого*. Ведь консультант – это всего лишь инструмент, некое зеркало, помогающее человеку увидеть и понять самого себя.

Для того, чтобы развиваться в какую-то сторону, нужно знать направление, в котором вы собираетесь развиваться. Представьте себе собачью упряжку, запряженную в сани. Если все собаки достаточно сильны, бегут слаженно и подчиняются командам, сани будут лететь вперед.

Но если собаки будут бежать в разные стороны или станут лаять друг на друга, а то и пытаться укусить погонщика, сани далеко не уедут. Даже если так вести себя будет только одна собака во всей упряжке – сани могут перевернуться.

Нашу жизнь можно сравнить с такой упряжкой. Каждая из «собак» – это одна из сфер жизни, и все они одинаково важны для того, чтобы «сани» продолжали ехать. У большинства людей упряжка все-таки куда-то двигается, а сани едут, и отдельная «дрессировка» нужна только нескольким особо непослушным собакам. Если вам удастся их усмирить, ваша жизнь станет гармоничной.

Для того чтобы понять, каких именно «собак» вам необходимо «выдрессировать», предлагаю вам небольшой тест.

Оцените свою удовлетворенность каждой из областей вашей жизни по шкале от 1 до 10:

Отношения в паре

Работа

Заработок

Здоровье физическое

Здоровье психологическое

Отношения с детьми

Отношения с родителями

Отношения с друзьями

Социальная интеракция

Хобби

Свое (можно несколько)

Ваш общий уровень удовлетворенности жизнью покажет средний балл: сложите и разделите все оценки на количество пунктов.

Обычно эти вопросы располагаются по кругу, который называется «колесо жизни». Ответив на них, вы сможете понять для себя, чего именно вам не хватает и в каком направлении вам стоит расти.

Вернитесь к этому тесту спустя три месяца после того, как закончите читать эту книгу и начнете выполнять описанные в ней упражнения, чтобы оценить новые результаты.

Глава 2. Одиночество

«Иногда я подхожу к незнакомым людям на улице своего города и спрашиваю у них дорогу. Дорогу я отлично знаю, просто мне очень не хватает общения», – из консультации с Н.

Эта глава – об одиночестве и о том, как перестать чувствовать себя одиноким. Даже если вы не одиноки, вам наверняка будет полезно ее почитать. В конечном счете каждый из нас заперт в собственном теле, а это означает, что по-своему мы все немного одиноки. Понимание и принятие одиночества в себе является важным шагом в саморазвитии.

– Я так одинока, – призналась мне К. – Мой муж хорошо зарабатывает, но мало когда бывает дома. Мои родители глубоко религиозны, и они не принимают мой образ жизни, мои подруги не видят дальше собственного носа...

– То есть у вас есть муж, родители и подруги?..

– Да, но я одинока. Меня никто не понимает.

Корень слова «одиночество» – «один». Считается, что мы одиноки, когда у нас никого нет. Но на самом деле мало кто бывает действительно совершенно один. Нас всегда окружают другие люди, даже если у нас нет близких. Это может быть

лавочник, у которого вы покупаете молоко, соседи или медсестра в доме престарелых. Современный урбанистический мир устроен так, что человек никогда не остается надолго один.

Мы чувствуем себя одинокими не тогда, когда мы объективно одни, а когда окружающие люди нас не понимают. Это одиночество непонимания стало настоящим бичом человечества. В приведенном выше примере К. совсем не одинока. У нее есть семья, родственники и подруги. Однако ни с кем из них она не может раскрыться по-настоящему.

В самой природе человека заложена потребность делиться своими мыслями, идеями и чувствами. При этом неважно, по сути, – с кем. Практически все владельцы домашних животных разговаривают с ними, когда никто не слышит. В какой-то степени этой цели служат даже команды, которые хозяин отдает своей собаке. Он говорит: «Пошли! Рядом!». И собака смотрит умными глазами и выполняет. Вот вам и понимание. Согласно исследованиям социологов, вдовцы и холостяки, у которых есть домашние животные, живут дольше и чувствуют себя счастливее, чем те, кто лишен даже такой поддержки.

Кто избавит вас от одиночества?

Как вы видите, одиночество – это вещь внутренняя, не зависящая от того, сколько людей вас окружает на самом деле. Зависит она лишь от того, кто и насколько хорошо вас понимает.

По данным статистики, около 50% браков распадается. Интересно, почему? Можно предположить, что причина в том, что люди изначально ищут в браке «лекарство» от собственного одиночества. Но, как вы увидите дальше, лучше всего для брака не два одиночества, а два не-одиночества.

Можно условно выделить два разных вида одиночества: «длинное» и «короткое». «Короткое» одиночество испытывают время от времени даже совершенно счастливые люди, окруженные друзьями и любимыми. Это то состояние, которое переживает человек, оказавшись с некой проблемой один на один, вынужденный принимать самостоятельные решения в стрессовой ситуации, в которой он ощущает необходимость поддержки извне.

«Длинное» одиночество – это уже состояние, из которого необходимо найти выход. Это то одиночество, которое испытывает человек, постоянно лишенный поддержки и понимания других людей.

Моему ребенку сейчас скучно и его обуревают жажда де-

тельности. Как в такой ситуации поступает здравомыслящий человек трех-четырех лет? Разумеется, наиболее достойным занятием для него было бы завоевать мир. Но начать, пожалуй, можно и с малого – к примеру, разнести по кусочку родной дом и сплясать древний танец победы на его дымящихся руинах. Где-то в этот момент я, как всякий хороший отец, обязан, пожалуй, вмешаться и предложить альтернативный вариант приложения кипучей энергии маленького завоевателя. Но ведь я занят, я же должен дописать эту главу! А стены дома между тем уже сотрясаются. Неужели никто не придет мне на помощь, чтобы меня спасти?.. Но нет – я один на один с маленьким монстриком, и кажется, что весь мир сейчас против меня, несчастного и одинокого, и этот самый мир мне придется спасти!

Вот это состояние и есть «короткое» одиночество. При этом «длинного» одиночества я не испытываю – ведь на самом деле у меня замечательные дети, которых я очень люблю со всеми их большими достоинствами и маленькими недостатками, и мы друг друга очень хорошо понимаем.

«Короткое» одиночество отчасти сродни разочарованию и хандре. Если именно это чувство одолело вас, возможно, просто стоит отдохнуть и в чем-то себя побаловать. Попробуйте сделать что-то такое, что вы действительно любите. Или даже просто не делать того, чего вы не любите. И лучше

всего — делать или не делать это что-то в компании. Пусть даже ваша компания будет состоять всего из одного, но симпатичного и приятного вам человека.

Если же вы находитесь в состоянии длительного одиночества, в котором вы, возможно, не одиноки физически, но уже давно лишены возможности с кем-то разделить свои мысли, чувства и эмоции, — разобраться с этим состоянием уже во все не так просто. И для этого вам нужно составить план.

План по избавлению от одиночества

«Иногда мне кажется, что весь мир наполнен одинокими людьми. Они ходят, понуриив голову, они никогда не найдут любовь, их никто не понимает. Это безликая толпа, в который каждый одинок...», – рассказывает 27-летний М.

Действительно ли все люди вокруг М. настолько одиноки? Может ли он судить о состоянии всех окружающих людей?

В психологии существует такое понятие, как проекция. Испытывая те или иные чувства и эмоции, мы переносим свое состояние на внешний мир и на других людей. Именно поэтому мы переживаем за супергероев в фильмах и очень хотим, чтобы главная героиня книги нашла в конце любовь. Нам кажется, что они чувствуют то, что чувствовали бы мы в их ситуации, или то, что мы уже испытывали когда-то. В действительности же мы не знаем, как чувствуют себя другие люди. Мы проецируем на них свои собственные состояния.

М. одинок, он не находит понимания в окружающем мире. Он видит людей вокруг – кто-то из них идет, понуриив голову, кто-то грустен, кто-то просто погружен в свои мысли. И молодому человеку кажется, что все они испытывают то же, что и он, – одиночество. Он проецирует свое одиночество на весь мир вокруг.

«Я живу одна, и мне очень хорошо. У меня было два брака, мужчины мне надоели. А дети выросли и не нуждаются больше во мне. У меня есть хобби – я делаю мягкие игрушки, и я довольна. Года через два я, возможно, захочу изменений», – говорит 52-летняя Э.

Два разных человека, два взгляда на одиночество. Чем отличается первая история от второй? Все очень просто. У женщины во второй истории есть план. Она намеревается прервать свое одиночество через два года.

Если у вас есть план, вы не одиноки

План? Глупости! Разве план способен заменить любовь, теплую компанию, общность интересов?

На самом деле, если у вас есть план, – вы уже знаете, когда ваше одиночество закончится. А следовательно, вы управляете своим одиночеством.

Решите для себя, чего именно вы хотите на данном этапе жизни и какую роль в этом играют другие люди. Распишите ваш план действий на пять лет вперед.

А вдруг у меня не получится осуществить план?

В действительности это абсолютно неважно. Вопрос мож-

но поставить по-другому: «А вдруг у меня получится осуществить его уже через полгода? А если завтра?». Жизнь все расставляет на свои места. Само наличие написанного плана помогает подрегулировать свое настоящее – а значит, и будущее.

Найдите терапевта

Это, пожалуй, самая очевидная и самая неочевидная вещь одновременно. Есть целый ряд людей, которым платят специально за то, чтобы они слушали и понимали своих клиентов. Но при этом далеко не каждый пойдет к терапевту или консультанту.

Люди не обращаются к специалистам по очень простой причине – потому что для этого прежде всего нужно признать свою проблему. А значит, придется признать, что вы одиноки в глубине души.

Обратившись к терапевту, вы получите не только общение с профессионалом, вы также получите общение с самим собой. Сложно переоценить, как много может сделать для человека грамотный терапевт.

Однако будьте готовы к тому, что для того, чтобы найти своего терапевта, вам потребуется время. Терапевтический контакт – это контакт личный и даже интимный, и, несомненно, в отношениях консультанта и клиента должна возникнуть некая химия.

Боже, если я иду к терапевту, значит, у меня есть проблемы, которые я не могу решить самостоятельно?

Совершенно верно! Занимаясь сексом, вы также решаете проблемы, которые не можете решить самостоятельно. Вы же не будете из-за этого отказываться от секса? Есть вещи, которые делаются вместе с кем-то, и проблемы, которые решаются только во взаимодействии с другим человеком. Одиночество – определенно одна из таких проблем.

Найдите себя

Чтобы найти нужных людей в своей жизни, вам прежде всего придется найти себя.

Ну вот, приехали. Сейчас вы нам расскажете какую-нибудь Нью Эйдж-историю. Бежать за билетом на ближайший рейс в Индию, а дальше на рикше – и в ашрам на месяц?

Конечно же, нет. У меня для вас другое предложение.

Люди любят общаться с теми, кто им понятен. Если вы очень интересуетесь компьютерными играми, то люди, чья главная сфера интересов лежит в области косметологии, скорее всего, не смогут с вами общаться, даже если очень захотят. Вы просто будете говорить на разных языках.

Что вам интересно в жизни? Путешествия? Йога? Что вам нравится делать? Читать техническую литературу?

Рыбачить? Смотреть телевизор (ой, про это отдельно)? Запишите несколько тем, которые заряжают вас энтузиазмом и особенно вам интересны. И перейдите к следующему шагу...

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.