

Из грязи в князи

Практическое руководство

*Андрей
Усачёв*

Андрей Александрович Усачёв

Из грязи в князи

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9360551

ISBN 978-5-4474-0689-9

Аннотация

Что такое успех? Как понять, что ты успешен? Что нужно чтобы познать и найти себя? Где именно твоя ниша, предназначение? Как реализовать свой потенциал и что для этого нужно? Как перестать лениться и научиться мотивировать себя? Как начать жить своей жизнью, и перестать оглядываться на общественное мнение? Как быть гармоничной личностью и что для этого нужно? На все эти вопросы ты сможешь найти ответы в увлекательной книге, написанной простым и понятным языком.

Содержание

Об авторе	5
Вступительное слово	6
Глава 1.	9
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Из грязи в князи

Андрей

Александрович Усачёв

«Раньше я говорил: „Я надеюсь, что все изменится“. Затем я понял, что существует единственный способ, чтобы все изменилось – измениться мне самому»

Роберт Дауни Младший

© Андрей Александрович Усачёв, 2015

Создано в интеллектуальной издательской системе
Ridero.ru

Об авторе

Андрей Александрович Усачёв – практикующий психолог с 2008 года, специалист по позитивной психологии и управлению личностными ресурсами.

В июне 2012 года закончил Оренбургский Государственный университет по специальности «Психология личности».

Тренер личностного роста с 2008 года.

Основатель и руководитель Мотивационного тренингового центра «Победитель» с 2011 года.

Автор и ведущий тренингов навыков, направленных на повышение личной и командной эффективности.

Автор и разработчик Тренинга управления личностью «Свобода».

Автор идеи и разработчик настольной игры «Домашний тренинг «Делай!», направленной на обучение эффективно-му управлению собственными ресурсами.

Вступительное слово

Сегодня слово «успех» стало очень популярным. Почти каждый молодой человек, вне зависимости от пола, употребляет это слово в своем обиходе, примеряя его на себя. Многие из вас хотят стать успешными. Но для большинства успех остается абстрактным, непонятным и сложно достижимым. Одной из важных причин этого является то, что успех – исключительно индивидуальное понятие. Для одного человека успех это карьера, деньги; для другого – слава и власть; для третьего, успех – это семья, дети и т. д. Отсюда и начинаются затруднения: слово есть, а что оно означает для конкретного человека, лично он часто не знает.

Что для тебя означает слово «успех», поможет разобраться данное руководство. Основной уклон здесь сделан на определение, а точнее, помощь в поиске личного определения успеха и способа его достижения для тебя.

Тебе, уважаемый читатель, предстоит ответственный путь – собрать это все воедино, пропустить через свои мысли, свой опыт и разработать, с помощью данного руководства, свою, индивидуальную стратегию достижения успеха так, как это уже сделали многие участники моих тренингов. Приведу пару кратких отзывов участников, которые после прохождения тренинга вышли на прямую дорогу к вершине своего успеха:

Илья:

«Мне ваш тренинг помог поменять взгляды на своё мировоззрение! Жалею лишь о том, что раньше скептически относился к таким вещам. Но ведь учиться и учиться жить и зарабатывать мало кто хорошо научит!!!

Так что спасибо Вам Андрей за этот тренинг».

Елена:

«Была на тренинге! Все очень понятно, доступно и жизненно! Стать успешным человеком без знаний и опыта, изложенного на тренинге невозможно! Очень понравилось, что в тренинг включены пятиминутки активных игр! Очень бодрит! Большое спасибо за тренинг! Активно претворяю в жизнь полученные знания!».

Для того чтобы и тебе выйти на прямую дорогу к вершине своего успеха, я предлагаю читать данное руководство ступенчато, шаг за шагом, делая остановки там, где это написано, а также после прочтения каждой главы. По мере того, как ты ввел прочитанное в свою ежедневную практику, впитал в себя эту информацию, приступай к дальнейшему чтению и изучению данного руководства.

Чтобы ты, уважаемый читатель, понимал меня недвусмысленно, в конце книги есть понятийный словарь с основными терминами, которые я использовал на протяжении ру-

ководства. Если у тебя появилось малейшее сомнение в совпадении наших пониманий того или иного слова – обращай к словарю и посмотри, что я имею в виду под этим словом в данном руководстве. Если тебе что-то непонятно, или не получается, то обращай ко мне на электронную почту: Andrey@usachevs.ru

На этом я предлагаю прекратить говорить и приступить к непосредственному осуществлению описанного выше процесса. Ведь ты уже чувствуешь себя готовым встать на новый уровень своей жизни. Итак, в путь, и пусть удача и УСПЕХ сопутствуют тебе с этого момента всегда.

*С уважением,
Андрей Усачёв.*

Глава 1.

Что такое успех

Вот и наступил тот долгожданный момент, когда ты прочитаешь первые строки руководства, которое неминуемо приведет тебя к успеху. Только позволь сделать сразу одно небольшое замечание: данное руководство приведет тебя к успеху только в том случае, если ты будешь следовать рекомендациям, которые я буду описывать ниже. Но это же легко для тебя. Ведь ты же хочешь сделать сильный рывок вперед, оставив позади прошлые неудачи и невзгоды и взглянуть в лицо своему успеху!

Итак, если ты готов слушать, выполнять и проверять на своей практике мои слова, тогда приступим!

Для начала давай определим, что такое успех.

Какие первые ассоциации у тебя возникают при слове «успех»?

При анализе данных соц. опроса выяснилось: большинство людей считает, что успех – это... да, ты прав, **деньги**. Следующий, по распространенности, ответ – **работа**. И замыкает тройку лидеров **самосовершенствование** (развитие, движение вперед и т. д.).

То есть, получается, что для большинства людей **успех** – это высокооплачиваемая работа, которая приводит к само-

развитию и движению вперед.

Давай разберемся, так ли это на самом деле. И начнем с самого распространенного ответа «Успех – это деньги».

Сколько денег необходимо для того, чтобы считать себя успешным человеком? Если обобщить ответы людей на этот вопрос, то получается столько, чтобы хватало на роскошную беспечную жизнь. А эта сумма, как известно, неосуществима, если к ней подходить с такой точки зрения. Чем выше будут доходы, тем выше расходы, соответственно, денег всегда будет мало. По этой же причине, по мнению большинства, успех мало достижим для среднестатистического человека, потому что зарабатывать несуществующее огромное количество денег невозможно. А сколько денег нужно тебе на сегодняшний день, чтоб чувствовать себя «успешным»?

Следующим критерием успеха, по результатам социального опроса, была работа. Делает ли работа нас успешными? Если рассматривать работу с точки зрения карьеры, то получается очень интересная картина:

Если карьерный рост происходит относительно быстро – поднятие на одну ступень по карьерной лестнице в течение одного года, то человек чувствует себя успешным. Если же не так быстро, то, ни о каком ощущении успеха и речи быть не может.

Но успех и работа однозначно сопоставимы друг с другом, если говорить о работе с точки зрения деятельности, которая приносит удовольствие. То есть не та работа, которая явля-

ется «каторгой», на которую тяжело идти каждый день, а та, что приносит удовольствие и наслаждение. Такую деятельность Михайи Чиксентмихайи назвал «поток»¹.

Поэтому я предлагаю заменить слово «работа» на слово «деятельность», чтобы не возникало двусмысленности в понимании положительного влияния на успех.

Для полноты понимания всей картины определения слова «успех» давай обратимся к словарю. Вот что мы там видим:

Успех – достижение поставленных целей в задуманном деле, положительный результат чего-либо, общественное признание чего-либо или кого-либо.

В результате получается совсем не то, что дает нам социальный опрос.

И еще больше напрашивается вывод: успех – для всех индивидуальное понятие и его можно приравнять к такому понятию, как счастье (по крайней мере, одно сопровождает другое, неразрывно и постоянно). Ты согласен со мной?

Для того чтобы придать конкретность, упростить, и подойти ближе к пониманию успеха – давай выделим основные критерии и поясним их.

Как ты считаешь, будет ли тебе проще достичь успеха, если ты будешь знать, что данное понятие для тебя означает?

А как ты считаешь, будет ли тебе проще достичь успеха,

¹ Поток, потоковое состояние (*англ. flow*) – психическое состояние, в котором человек полностью включён в то, чем он занимается, что характеризуется деятельным *сосредоточением*, полным вовлечением и нацеленностью на успех в процессе деятельности.

если ты будешь знать наверняка, какая деятельность у тебя получается лучше всего? Что ты любишь делать? Что полезного ты можешь дать своему ближнему человеку? Что ты можешь дать совсем незнакомому человеку? Кем ты хочешь быть? Являешься ли ты тем, кем ты хочешь быть?

То есть, ***первым критерием успеха является определение своего потокового состояния.***

Чтобы тебе было проще читать дальше, и ты уже начал приближаться к своему успеху – ответь самому себе, на следующие вопросы прямо здесь и сейчас:

Что у меня получается лучше всего?

Что я люблю делать?

Что полезного я могу дать своему ближнему человеку?

Что я могу дать совсем незнакомому мне человеку?

Кем я хочу быть?

Являюсь ли я тем, кем хочу быть?

Следующим критерием успеха, является занятие тем, что тебе больше всего нравится и, главное, что у тебя лучше всего получается.

Невозможно заниматься делом, которое тебе не приносит морального удовлетворения и при этом быть успешным, даже если дело, которым ты занят, не отвращает тебя и не требует излишних действий для самомотивации, оно все равно никогда не приведет тебя к успеху. Как сказал один мой знакомый: «не мучай себя и других – если тебе не нравится, оставь это для того, кому это нравится».

Только представь себе: звонит будильник, оповещая тебя о том, что начинается новый день, который принесет тебе массу положительных эмоций и новые победы. С какими мыслями ты просыпаешься? Рад ли ты этому новому дню, предвкушаешь ли ты новый рабочий день, наполненный радостными событиями и новыми приятными приключениями? Или ты просыпаешься с негативными мыслями, что-то вроде: «О, опять на эту работу...»?

Если тебя чаще посещают мысли второго рода, то стоит действительно серьезно задуматься: «О каком успехе может идти речь? Может уже пора пересмотреть свою рабочую жизнь и срочно менять работу?»

Если же у тебя чаще бывают мысли первого рода по утрам, я очень рад за тебя, твой успех не за горами!

То есть, *второй критерий успеха – занятие любимым делом.*

Ответь себе на вопрос здесь и сейчас:

Что для тебя является любимым делом?

Если тебе сложно понять, чем ты любишь больше всего заниматься, то задумайся – чем бы ты занимался сегодня, если бы у тебя было достаточное количество денег, для того чтобы жить счастливой и беспечной жизнью. Чем бы ты занимался кроме того что грелся на солнышке и ходил по магазинам, тратя свое «бесконечное» состояние.

Если ответ не приходит к тебе легко, и ты все равно не можешь определиться, **что** для тебя является «потоковой деятельностью», но очень сильно этого хочешь – можешь связаться со мной, написав на электронную почту, Andrey@usachevs.ru и мы вместе определим твою деятельность, которая приносит тебе удовольствие и наслаждение.

А может у тебя другая ситуация: ты не готов оставить ту работу, которой занимаешься сейчас, но не можешь отнести ее к любимому делу (например, занимаешь хорошую должность, но это не совсем то, чему ты можешь отдаваться со всем упоением)? Есть альтернатива – измени отношение к своей работе, полюби ее, сделай ее своим любимым делом (например, найди в ней десять плюсов, или... наберись терпения и продолжай изучать данное руководство, а подробнее этот вопрос мы обсудим в главе **Самомотивация**). Но помни! Альтернатива – это всего лишь альтернатива («суррогат»).

Третьим критерием успеха является твое окружение! Да-да, ты не ослышался, именно твои близкие и дру-

зья являются одним из самых важных критериев твоего успеха. Без них никуда. Для доказательства этого факта – вспомни тот момент в своей жизни, когда у тебя возникали мысли бросить свое начинание, вернуться в свою «зону комфорта».² Хотелось укутаться в одеяло и не выходить оттуда до тех пор, пока твои проблемы, сами собой, волшебным образом не решатся. Что, а точнее кто тебя «спас» в этот момент? Кто тебя «силком вытаскивал из-под одеяла»? Конечно, твои друзья и близкие тебе люди. Без надежной команды и поддержки успеха добиться сложно.

Также, в подтверждение данного факта, можно вспомнить великие победы великих людей. Таких как: Минин и Пожарский; Гала и Дали; жена Вольфганга фон Гете – Кристиана Гете-Вульпиус, которая была музой и главной опорой великого поэта. Или друг и вдохновитель Зигмунда Фрейда – Йозеф Брейер, который и «спровоцировал» появление психоанализа, Ленин и Крупская, супруги Кюри и т. д.

Кроме всего вышеперечисленного, эксперименты, проведенные М. Аргайлом³, подтвердили: увеличение числа со-

² Зона комфорта – обычный, привычный образ жизни, в котором человек чувствует себя „в своей тарелке“. Место, где нет необходимости прилагать дополнительные усилия для осуществления привычного образа жизни. Для большинства „зона комфорта“ выглядит примерно следующим образом: „дом – семья – работа, один раз в год отпуск на даче“.

³ Профессор Майкл Аргайл (11 августа, 1925 – 6 сентября, 2002) – один из самых известных социальных психологов XX века. Большую часть своей карьеры он работал в Оксфордском Университете, проводил исследования по многим темам. Внес большой вклад во многие области психологической науки, в том числе

циальных контактов способствует увеличению чувства удовлетворения (как эмоциональной составляющей жизненного успеха). Он отмечает, что дружба является отдельным, обособленным, источником положительных эмоций. Она менее значима, чем брак или семейная жизнь, но более важна, чем работа или отдых. Исследования Аргайла в области «положительных социальных событий» и источников радости показывают, что приобретение новых друзей и встречи со старыми занимают первое место в списке.

Если ты считаешь себя одиноким, то могу тебя заверить, это всего лишь твоя иллюзия. На самом деле, одиноких людей не бывает. Подумай о тех, кто рядом, не обязательно в физическом плане, они могут быть близки к тебе в твоих мыслях. Наверняка в твоей жизни есть люди, которые ждут от тебя звонка, sms или электронного письма. Если ты из той категории людей, которые считают себя одинокими, то для тебя следующее задание, которое необходимо выполнить здесь и сейчас.

Обзвони всю свою телефонную книгу, и просто скажи одну дежурную фразу: «Привет! Как дела?». Если тебе на нее ответят сухо и будут молчать в трубку, ожидая от тебя следующей речи, то можешь закончить разговор, сказав: «Я просто так позвонил, узнать, не сменился ли у тебя номер телефона» – или что-то в этом роде, и продолжать обзванивать дальше! Но среди всех звонков, наверняка, найдутся те

люди, которые будут рады тебя слышать и сами продолжат разговор, приятно удивив тебя. Также можешь послать всем своим «друзьям» в социальных сетях сообщение: «Доброго утра и приятного дня!» и проследи, сколько людей тебе ответят и продолжат общение, начав с этой, банальной, но приятной фразы! Твои друзья, ждут от тебя звонка, сделай первый шаг сам!

Четвертым критерием успеха является самореализация. Для успеха мало знать, кто ты и чем любишь заниматься. Для успеха нужно заниматься тем, что ты любишь, а не просто мечтать об этом. Жестокой ошибкой для этого критерия является ожидание часа «Х», когда можно будет заняться этим самым любимым делом.

Многие люди надолго, а то и навечно откладывают начало занятия своими любимыми делами. Не жди, что завтра тебе станет легче, станет меньше проблем, будет больше времени, больше денег, лучше погода и т. д. Если ты купил данную книгу не просто так, не просто для приятного чтения, а именно для того, чтобы достичь успеха, то знай – час «Х» наступил сейчас.

Пятым критерием можно назвать деньги, большие деньги, достаточные для того, чтобы начать изменять свой уровень жизни. Думаю, здесь дополнительные комментарии излишни.

Шестым критерием является отдых. Отдых – очень увесистый критерий успеха. Во-первых, потому что без от-

дыха ты быстро перегоришь, не успев насладиться успехом, или, еще хуже, не успев достичь его. Во-вторых, только во время отдыха, отстранившись от работы, можно поймать себя на мысли: «Я действительно успешный человек!». Более подробно мы поговорим об отдыхе в главе **Самодисциплина**.

Седьмым, завершающим критерием успеха является достижение поставленных целей. В том, что это и есть апогей успеха, можно удостовериться, вспомнив последнее свое достижение (пусть даже и маленькое, но то к чему ты стремился). Вспомни, **что** ты при этом испытывал, какую радость тебе принесла эта победа, какое сладкое чувство от проделанной работы ты ощущал.

Таким образом, нам удалось выделить семь основных критериев, которые пролили свет на таинственное понятие «успех».

Подводя итоги нашего анализа определения успеха, можно сделать следующий вывод:

Успех – это высокооплачиваемая работа, которая приводит к саморазвитию и движению вперед, и состоит из семи основных критериев. Ключевым из которых, согласно словарному определению и исследованиям психологов является постановка и достижение цели, и получение удовольствия от процесса и результата ее достижения.

Перед тем, как мы продолжим свой путь, я предлагаю пройти короткий тест, и узнать, насколько ты готов к дости-

жению успеха:

Тест:

«Вам предложен 41 вопрос, на каждый из которых ответьте «да» или «нет».

1. Когда имеется выбор между двумя вариантами, его лучше сделать быстрее, чем отложить на определенное время.
2. Я легко раздражаюсь, когда замечаю, что не могу на все 100% выполнить задание.
3. Когда я работаю, это выглядит так, будто я все ставлю на карту.
4. Когда возникает проблемная ситуация, я чаще всего принимаю решение одним из последних.
5. Когда у меня два дня подряд нет дела, я теряю покой.
6. В некоторые дни мои успехи ниже средних.
7. По отношению к себе я более строг, чем по отношению к другим.
8. Я более доброжелателен, чем другие.
9. Когда я отказываюсь от трудного задания, я потом сурово осуждаю себя, так как знаю, что в нем я добился бы успеха.
10. В процессе работы я нуждаюсь в небольших паузах для отдыха.
11. Усердие – это не основная моя черта.
12. Мои достижения в труде не всегда одинаковы.

13. Меня больше привлекает другая работа, чем та, которой я занят.
14. Порицание стимулирует меня сильнее, чем похвала.
15. Я знаю, что мои коллеги считают меня дельным человеком.
16. Препятствия делают мои решения более твердыми.
17. У меня легко вызвать честолюбие.
18. Когда я работаю без вдохновения, это обычно заметно.
19. При выполнении работы я не рассчитываю на помощь других.
20. Иногда я откладываю то, что должен был сделать сейчас.
21. Нужно полагаться только на самого себя.
22. В жизни мало вещей, более важных, чем деньги.
23. Всегда, когда мне предстоит выполнить важное задание, я ни о чем другом не думаю.
24. Я менее честолюбив, чем многие другие.
25. В конце отпуска я обычно радуюсь, что скоро выйду на работу.
26. Когда я расположен к работе, я делаю ее лучше и квалифицированнее, чем другие.
27. Мне проще и легче общаться с людьми, которые могут упорно работать.
28. Когда у меня нет дел, я чувствую, что мне не по себе.
29. Мне приходится выполнять ответственную работу чаще, чем другим.

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.