

МОЯ ПОРАДА

Пропозиції, як працювати з цією книжкою, ви знайдете на с. 57–58 у підрозділі «Закони переможців».

ЗАКОН 1: Ухвалюй рішення

Жив-був струмочок і одного разу він опинився на окраїні великої пустелі, де почув чийсь голос: «Ну ж бо, спокійно пливи собі далі». Але маленький струмок налякався чогось нового і незвіданого. Він боявся змін. Звісно, йому хотілося стати повноводнішим і почати краще життя, але разом з тим він не хотів нічого змінювати, а ризикувати і поготів.

Та голос продовжував нашіптувати: «Якщо ти не зважишся на цей крок, то ніколи не дізнаєшся, на що спроможний. Просто повір, ти впораєшся зі всім і в новому середовищі. Спокійно пливи собі далі».

Струмек вирішив продовжити свій шлях, хоча й почувався не надто добре. У пустелі ставало все спекотніше і врешті вся вода, яка була у струмку, випарувалася. Крапельки пари піднялися високо в повітря, перетворилися на хмари й нависли над пустелею. Вітер ніс їх небом багато днів, аж поки вони не дістались до моря за пустелею. Там вони випали рясним дощем.

Тепер життя струмка стало ще кращим, ніж він коли-небудь міг собі й мріяти. І поки його ніжно несла морем чергова хвиля, він посміхнувся до себе й подумав: «Я стільки разів змінювався, але тільки зараз став самим собою».

Багатьом людям доволі важко ухвалювати рішення, особливо, якщо при цьому ще й потрібно ризикувати. Вони бояться змін,

адже за певних обставин багато речей зміняться, як-от їхній розпорядок дня, місце проживання, коло друзів і знайомих, – все це може стати іншим. Та найбільших змін зазнають вони самі. І саме цього боїться більшість людей. Критично оцініть себе – ви хочете й надалі залишатися такою людиною, якою є зараз? Чи, можливо, хочете рости і ставати кращими? Розвиток, як і будь-яка зміна, завжди залежать від наших рішень.

Страх перед помилковим рішенням великий. Це страх покинути знайоме «безпечне» середовище і змінити його на невідомість. Але саме цей крок відкриває перед нами можливість для росту. В ньому криється величезний шанс для кожного з нас.

Будь-яке рішення пов'язане з відмовою від інших можливостей

Будь-яке рішення неодмінно пов'язане з відмовою. Щоразу, коли ми вибираємо певну опцію, то одночасно відмовляємось від усіх інших. Якщо ми стоїмо перед справді серйозним вибором, то нашим рішенням ми свідомо відкидаємо усі інші можливості.

Важливі рішення у нашому житті – це завжди вибір між минулим і майбутнім. Ми можемо вирішити зупинитися на тому, що вже маємо, але при цьому обмежимо себе в нових можливостях. А це означатиме, що ми відмовляємось від наших мрій та уявлень про краще майбутнє. Або ж ми можемо відпустити все і розв'язати собі руки для досягнення наших цілей і здійснення мрій.

Неможливо прагнути до нових висот, одночасно тримаючись за «стабільне минуле». Вам неодмінно доведеться розлу-

читися або з вашою «зоною комфорту», або з вашими мріями. Що ви оберете? Минуле чи шанс на краще майбутнє? Відповідь відома лише вам. Тільки ви знаєте, чи вас влаштує теперішнє життя, чи, можливо, ви прагнете щось у ньому змінити. Зміни завжди починаються з рішень, а отже, вам доведеться від чогось відмовитись. А це вимагає сміливості.

Нерішучість перешкоджає росту

Знаєте, як в Африці виловлюють мавп? Мисливець ховає камінь розміром з куряче яйце в дупло дерева діаметром приблизно шість сантиметрів. Він робить це показово, щоб його побачили. Мавпи спостерігають за ним із безпечної відстані і їм стає страшенно цікаво.

Після цього мисливець відходить на декілька метрів убік. Одна з мавп тут же вилазить на дерево і запирає лапку в дупло, але не може її звідти витягнути, бо отвір виявляється завузьким. Мавпа легко могла б вивільнити лапку, якби розімкнула пальці і відпустила камінь, проте вона не може змусити себе це зробити. Таким чином мисливець запросто може її зловити, просто накинувши на неї мішок.

Ми також іноді живемо ніби в пастці нашого минулого, чіпляємось за якісь надійні речі. Тоді у нас зайняті руки і нам не вдається жити тим життям, яке зробить нас щасливішими. І тут перед нами постає одне важливе питання: а чого ми власне хочемо досягнути у житті?

Теодор Рузвельт казав: *«Значно краще наважитися на великі справи, святкувати гучні перемоги, навіть якщо на цьому шляху траплятимуться невдачі, ніж поповнювати ряди примар,*

яким не відомі ні радощі, ні страждання, бо вони живуть у сірій зоні, де нема ні перемог, ані поразок».

Переможці не пнуться зі шкіри, щоб втриматись за якусь ситуацію, яка їх насправді не влаштовує. Вони вміють ризикувати, бо знають, що немає нічого гіршого, ніж посереднє існування. Для більшості європейців бідність означає не голод, а тупе рутинне життя.

Є велика різниця між тим, чи ви граєте, щоб не програти, чи граєте, щоб перемогти. Той, хто намагається не програти, зосереджується на ризиках і небезпеках. А хто налаштований на перемогу, той постійно бачить її перед собою. Як ви гадаєте, хто з них почуватиметься щасливішим?

Причини, які заважають ухвалювати рішення

1. Багато людей вважають, що вони повинні все життя працювати в одній сфері

Більшість із нас обирає професію ще в доволі юному віці. Цей вибір може виявитися як вдалим, так і навпаки. Та може настати час, коли доведеться чесно собі відповісти, чи ми любимо те, чим займаємось. Життя занадто коротке, щоб щоденно виконувати ту роботу, яка нам не подобається по-справжньому. І зовсім не важливо, що ви робите – вам постійно доводиться конкурувати з тими, кому саме ця робота приносить задоволення.

2. Багато людей думають, що зможуть ухвалити рішення «пізніше»

Той, хто не може ухвалити рішення, з часом втрачає віру в себе. Водночас неможливо жити і взагалі нічого не вирішувати.

Навіть якщо ви не ухвалили ніякого рішення, все ж ви на якомусь рішенні та й зупинились. Або ви вирішили, щоб все залишалось як і було до того, або ж вибрали невизначеність, а цей стан вимагає надто багато енергії й обтяжує нас. Ви не почуватиметесь вільними і не зможете вільно рухатись далі.

Однак багато людей стверджують, що вони можуть визначитись і пізніше. Уявіть собі, що ваша мета стоїть на ескалаторі, який постійно рухається і віддаляється. Якщо ви хоч якийсь час зволікатимете з рішенням, ваша мета стане просто недосяжною.

3. Багато людей бояться «неправильних» рішень

«Неправильних» рішень не буває взагалі. Своїм рішенням ви вже відкинули всі альтернативи. Тому ви ніколи не дізнаєтесь, як би повернулося життя, якби ви обрали щось інше.

Наведу приклад. Припустимо, вам потрібно визначитись, їхати на море чи в гори, ви більше схиляєтесь до гір. Та, на жаль, там цілими днями безперервно ллє дощ, усі десять днів відпочинку. Більшість людей скаже: «Це була погана ідея». Та чи матимуть вони рацію?

Не обов'язково. Ви ж не знаєте, що вас могло би спіткати на морі. Не виключено, що ви би пролежали весь час в ліжку з важким харчовим отруєнням. А в горах, можливо, зустрінете своє кохання? З цього ракурсу перша думка про «погане» рішення видається дуже відносною.

Фактом залишається те, що ми ніколи не дізнаємось, чи було б краще, якби ми поїхали кудись в інше місце, бо ми не знаємо, як би склалося наше життя. Будь-яке обдумане рішення є кращим, аніж нічого.

4. Багато людей гадають, що зможуть легко і безболісно ухвалити рішення

Ідеальним рішенням видається те, яке напрошується тут і зараз. Тому люди схильні чекати доти, поки не залишиться тільки один варіант, коли всі інші альтернативи стануть менш привабливими. Ми не помічаємо, що в цій ситуації вже не йдеться про вибір. Його вже просто немає.

Вибір є справжнім вибором лише тоді, якщо вам подобаються два варіанти рішень. Якщо одне з них вам подобається менше, то ви автоматично надаєте перевагу другому.

Якщо ви хочете ще більше себе поважати, то навчіться швидко вирішувати. Тренуйте ваш «м'яз рішучості».

Ми визначаємо свою долю в момент ухвалення рішення

Уявіть, що наступні кілька років вашим життям житиме інша людина. Вона володітиме ключами від вашого помешкання, вашим автомобілем, мешкатиме у вас вдома і сидітиме за вашим столом. Вона користуватиметься усім, що ви так важко заробляли і дуже цінуєте. Вона читатиме виписки з ваших банківських рахунків і перевірятиме, чи ви справді використали прожиті роки не дарма. Вона спатиме у вашому ліжку, а коли ви поглянете у дзеркало, то побачите цю людину. Цією людиною є ви самі. Ви створили її завдяки рішенням, які ухвалюєте сьогодні, і речам, які сьогодні робите або ні.

Як виглядатиме ця людина? Як вона мешкатиме? Чим вона займатиметься і з якими друзями поведеться? Наскільки якісним буде її життя? Чи буде воно радісним і щасливим?

Ваші рішення визначають відповіді на ці питання вже сьогодні. *Люди з низькою самооцінкою не ризикують, намагаючись таким чином себе захистити.* Тому вони й тримаються так міцно за ті речі, які їм насправді зовсім не подобаються. Та найбільший ризик полягає в тому, що можна і далі потерпати від життя, яке не приносить ніякого задоволення. Тому один дуже успішний чоловік якось сказав: *«Чому ви не ризикуєте? Той, хто лежить на землі, нижче вже не впаде».*

Переможці скеровують свої рішення на те, чого вони справді хочуть. Вони ухвалюють рішення миттєво і довго їх притримуються. Всі інші ж навпаки, зволікають, сумніваються, врешті ухвалюють якісь рішення і швидко від них відмовляються. Переможці знають, що будь-яке обдумане рішення є кращим, ніж ніяке. Вони вміють швидко визначитися, бо чітко знають, чого хочуть. Ключем до цього вміння є усвідомлення власних цінностей. Вам стане легко ухвалювати рішення, щойно ви визначитеся з вашими цінностями.

Практичні завдання

Сьогодні я вдосконалю своє вміння ухвалювати рішення за допомогою таких кроків:

1. Я тренуватиму вміння швидко ухвалювати рішення. Для цього я уявлю собі, що кожного разу, коли швидко щось вирішуватиму, я умовно тренуватиму свій «м'яз рішучості». Є люди, які після п'ятнадцятихвилинного розглядання меню замовляють просто спагеті Болоньєзе. Сьогодні я вирішуватиму всього протягом тридцяти секунд, що їстиму і питиму. Навіть якщо це загрожуватиме тим, що доведеться їсти щось несмачне. Сьогодні кожне маленьке рішення я ухвалюватиму не довше тридцяти секунд.
2. Щоразу перед ухваленням рішення я запитуватиму себе про можливі наслідки і те, чи воно принесе користь мені та людям навколо. Так я навчуся прислухатись до себе.
3. Я письмово відповім на питання: ким я хочу бути через п'ять років? Чим я хочу займатися через п'ять років? Усі мої рішення будуть спрямовані на ці цілі. Я готовий розлучитися з речами, які мені насправді зовсім не подобаються. Так я звільню простір для мрій.
4. Я поміркую, чи є в моєму житті якась «складне» рішення, яке вже довго тягнеться за мною. Я випишу на папері усі можливі варіанти й обдумаю, чи не варто це обговорити з досвідченими людьми. Але, перш за все, я письмово визначу кінцевий термін, доки мушу ухвалити це рішення.

ЗАКОН 2: Рости і вчися безупинно

Давня індійська легенда про створення світу гласить, що спочатку Бог створив мушлю і помістив її на морське дно. Там їй жилося не особливо цікаво, цілими днями вона тільки те й робила, що відкривала свою черепашку, набирала трохи морської води і закривалася знову. День за днем вона тільки відкривалася і закривалася.

Потім Бог створив орла, наділив його свободою літати куди заманеться, хоч навіть на найвищі вершини. Для нього майже не існувало меж. Та все ж за цю свободу орел мусив заплатити певну ціну – він щодня був змушений боротися за здобич. Коли в нього вилуплювались пташенята, він ціліснінький день полював, щоб прогодувати їх. Втім, ця ціна його цілком влаштувала.

Врешті Бог створив людину і показав їй спочатку мушлю, а потім орла. Бог захотів, щоб людина вибрала, як хоче жити.

ПНТР: Постійне навчання та ріст

У нас є вибір між двома способами життя. Мушля умовно символізує людей, які упустили момент, коли могли розширити свої горизонти. Їхня плата за це – монотонне заняття протягом