

Материал к Большим сессиям школы лидера

«Экспедиция за знаниями»



Использован материал:

ЭНДРЮ МЭТЬЮЗ австралийский психолог,
художник, писатель.

«Живи легко!» Москва 2019.

*Фрагменты из книги Кейт Ферраци, Тала Рэза
«Никогда не ешьте в одиночку»*



Как найти своё предназначение

Представьте, что вы летите в самолёте и у него вдруг отваливается один из двигателей. Какая разница пилота была бы вам по душе? Лучше, чтобы он сказал: «Сохраняйте спокойствие и пристегните ремни! Нас сейчас немного потрясёт, но до дома мы доберёмся в целости и сохранности»?

Или чтобы капитан лайнера выскочил из кабины и начал носиться по проходу с воплями: «Нам всем конец! Мы погибли!»? У какого из этих пилотов больше шансов удачно посадить самолёт?

А теперь задумайтесь о собственной жизни, пилотом которой вы являетесь сами. С каким настроем больше шансов удачно решить любую проблему: «Я найду выход» или «я пропал»? В этом-то и суть позитивного мышления. Есть люди, которые концентрируются на том, что они сделать не могут, что в результате ничего выполнимого для них просто ничего не остаётся.

Люди с позитивным мышлением фокусируются на своих возможностях и, таким образом добиваются результатов.

Позитивное мышление формирует наше подсознание.

Любая сознательная мысль, достаточное количество раз повторяемая в течение некоторого времени, превращается в программу. *(Пример)*

Что может произойти, если мы будем долгие годы прокручивать у себя в сознании мысль: «Я вечно буду неудачником»? Мы выработаем у себя в подсознании программу, для выполнения которой нам даже не придётся задумываться. Мы будем загонять себя в неудачники, не прилагая для этого никаких осознанных усилий.

Всё очень просто. Каждый день у нас в голове возникает множество разных мыслей. И большинство из них носит негативную окраску: «Что-то память у меня испортилась. Если я и выучу урок, я забуду, когда учитель вызовет к доске. Что бы я ни делал, ничего у меня не получается...»

Какого же подсознательного поведения можно ожидать от себя при наличии такого количества негативных мыслей?»

Люди часто гадают, почему им приходится жить в несчастьях, но даже не задумываются о том, что сами создают для себя эти автоматические схемы жизни путём постоянного повторения *пораженческих мыслей*. *(Пример)*

Надо начать работать над своими мыслями, формируя новые шаблоны. В результате выработать подсознательную программу успеха будет не трудно.

Прожить в позитиве один-два дня – недостаточно. Поработай над своим мышлением хотя бы месяц, и жизнь изменится заметнее. Чистка собственного сознания - это дело на всю жизнь.

Проверить состояние собственного мышления можно, взглянув на свою жизнь. Если в жизни что-то не устраивает, надо просто прекратить об этом думать и говорить! Всё нежелательное живёт, потому что питается энергией нашего внимания, и чаще всего просто исчезает, если этот канал перекрыть.

(Пример из темы «Амортизация в конфликте»).

Люди не станут на тебя нападать, пока будешь от них обороняться. Потому что, защищаться мы начинаем, только чувствуя неуверенность в собственной позиции.

ПРИМЕР: предположим, что кто-то распускает о вас неприятные слухи. Если делать публичные заявления и настаивать на своей невиновности, болтать о вас станут ещё больше. А если сплетни просто игнорировать, то всё уляжется само собой. Это не значит, что не нужно себя защищать и своё имя. Просто протестами, страданиями и прочими ужимками мы только разжигаем интерес окружающих к сплетням о нас.

Воевать с войной нет смысла. Надо строить мир.

Если превратить свою жизнь в демонстрацию протеста, то всё, «против» чего выступаешь, будет только набирать силу. Нужно быть не против, а «за».

Большинство из нас гораздо чаще размышляет о том, что в других людях не так, чем о том, что в них есть хорошего.

Люди предпочитают концентрироваться на негативе, оправдывая себя фразой: «Я просто стараюсь быть реалистом». Но в действительности мы сами создаём свою реальность. Мы сами решаем как относиться к своим друзьям, к своим родителям ... Вспомните всех людей, которыми наполнена ваша жизнь, сконцентрируйтесь на том, что вам в них нравится, и ваши отношения с ними сразу же начнут улучшаться. Попробуйте.

*«Не заблуждайтесь в мысли,
Что мир вам чем-то обязан –
он был до вас
и ничего вам не должен»
Марк Твен.*

Работать с полной самоотдачей есть смысл по двум причинам. Во-первых, когда стараешься на все сто процентов, чувствуешь радость. Как легко и приятно идти в школу, когда постарался на совесть и выучил все уроки. В такие дни даже в школу идти хочется. Конечно о том, что надо работать на совесть, мы слышим с детства, от родителей, от учителей, затем будем слушать от начальников... Но работаем мы для себя, а не для кого-то.

Во-вторых, вселенная умеет наказывать за лень и высокомерие. Если делать всё в пол силы, то и в жизни всегда найдётся, чему пойти наперекосья.

(Конференция в Сингапуре. Лектор Зиг Зиглар – 25 лет считается самым успешным. Вопрос ему: «сколько времени он тратит на подготовку лекции, которую он читал множество раз? Три часа – его ответ.)

Так что, если взялся за дело, то выкладывайся на все сто, а не ищи изъяны. Иначе ты теряешь энтузиазм, чувство собственного достоинства и целый кусок своей жизни.

Стараться нужно не для того, чтобы произвести впечатление на окружающих. Стараться изо всех сил нужно, потому что только так можно получать удовольствие от работы.

Жизнь сложится, только если брать на себя полную ответственность за все свои решения. И первым в списке таких решений стоит выбор своего призвания.

Как найти своё предназначение?

Надо упростить жизнь. Прекратить жить по привычке. Чтобы ничего не мешало, выбросить из распорядка дня ненужные дела. Меньше пользоваться гаджетами. Начать обращать внимание на свои мысли, понимать смысл прочитанного. Прислушаться к себе! Попробовать что-то новое... Пусть девять из десяти попыток окажутся бесполезными, но десятая может открыть перед тобой огромный новый мир. Сделай себе поблажку, дай немного времени и свободы, чтобы подумать, что для тебя в жизни важнее всего.

Самое главное не бояться делать то, что нравится. Чтобы заниматься любимым делом, нужно верить, что это абсолютно возможно. Осознав, на что хочешь тратить своё время, начнёшь находить ответы и на вопрос: «Чему я хотел бы посвятить всю свою жизнь».

Возможность наблюдать за чужой жизнью, не идёт ни в какие сравнения с возможностью прожить свою собственную.

Цель жизни - вовсе не в том, чтобы избавиться от проблем, а в том, чтобы жить было интересно!

Заниматься любимым делом – это рецепт вовсе не лёгкой жизни. Это рецепт интересной жизни. А проблем и забот, скорее всего, в ней будет только больше!

**Кем бы ни были,
У вас есть возможность двигаться вперёд –
Вы же человек, а не дерево!**

ЭНДРЮ МЭТЬЮЗ австралийский психолог, художник, писатель.
«Живи легко!» Москва 2019.





Материал к Б.С.

«Уроки, которые дают нам жизнь»

Цель нашей жизни не в том, чтобы изменить окружающий мир, а в том, чтобы изменить себя.

Можно смело утверждать, что нет ни одного человека, который по своему психическому складу являлся бы полной копией кого-то другого.

Каждое человеческое «Я» – это абсолютно индивидуальный вариант из бесконечного числа вариаций на одну и ту же «тему» – человеческая личность.

Очень важно познать себя самого, свою индивидуальность, свои собственные психологические особенности, чтобы осознать потенциальные возможности собственной личности.

Есть замеченная мудрыми людьми закономерность: всё хорошее даётся человеку нелегко. Много труда и испытаний предшествуют утверждению в человеке человеческого. И очень легко всё разрушается, много соблазнов, много влечений, много условий (оправдательных) к нему: не смог! Не сумел! Не хотел! Не получилось противостоять.

Человек сможет состояться только при одном условии – если он сам того захочет.

В жизни то и дело наступают моменты, когда мы созреваем для восприятия новой информации. А до этого можем совершенно не замечать и того, что у нас прямо под носом.

Большинство из нас не делает никаких выводов, пока не получит встряску. Потому, что гораздо проще не меняться. И поэтому продолжаем делать то, что делали и раньше, пока не уткнёмся с разбегу в глухую стену.

А в учёбе? Когда, мы, наконец, берёмся за ум и начинаем заниматься? Когда нас вот-вот выгонят из школы или поставят ряд неудовлетворительных оценок.

Самые серьёзные уроки мы познаём в самых сложных ситуациях. Когда нам приходится принимать главные решения нашей жизни? Когда жизнь поставит нас на колени. Именно в такие мгновения мы говорим себе: «Я устал быть посредственностью. Надо что-то делать». Успехи нас радуют, но редко чему учат. А провалу – штука болезненная и именно поэтому – хорошая наука на будущее. И потом, оглядываясь назад, мы, как правило, понимаем, что именно «катастрофы» становились поворотными точками нашей жизни. Они задают себе вопрос: «Как мне изменить свои мысли и поступки? Как мне стать

лучше, чем я сейчас?» Но есть те, кто игнорирует все замечания и предупреждения, а когда вокруг них начинает всё рушиться, они удивляются: «Почему всё это происходит именно со мной?»

Мы рабы своих привычек. Мы будем продолжать делать то, что делали, пока

Жизнь – это серия необходимых нам уроков, следующих друг за другом в идеальной последовательности.

Жизнь непрестанно подкидывает нам уроки. И, покуда мы их не выучим, нам придётся возвращаться к ним снова.

Хоть отвечай за свои поступки, хоть сопротивляйся, хоть игнорируй, всё равно от этого никуда не денешься. И происходить это будет всю жизнь.

Жизнь нас не наказывает. Жизнь нас учит. И живём мы ради этих знаний. Любое событие способно изменить нас, но для смены образа мысли максимальным потенциалом обладают события катастрофические. Живи, ощущая, что в любом событии есть глубокий смысл, тогда смыслом наполнится и ВСЯ жизнь.

Все встречающиеся нам по жизни люди становятся нашими учителями.

Жизнь во многом похожа на лестницу. Подняться выше можно, только наладив и укрепив предыдущую ступень. Как только прочно встанешь на нынешней ступеньке, можно переходить на следующую. Но люди относятся к процессу передвижения по - разному:

«Ненавижу эту ступеньку... Хочу быть на какой-нибудь другой». Так мы загоняем себя в тупик.

«Мне бы лестницу, как у соседа». Это называется зависть.

«К чертям собачьим эту лестницу... Я соскакиваю!» Это называется самоубийство.

Когда оказываешься в тупике, лучше всего задаться вопросом: «Что у меня не в порядке, что я не смог наладить?»

Когда же проще станет жить?

Никогда! Но вполне можно научиться лучше управляться с жизнью. Прописавшись на планете Земля, ты автоматически зачисляешься в «школу жизни», а это означает, что, пока ты дышишь, никаких каникул не будет.

Мы всё время думаем, что стоит нам только покончить с детским садиком, получить школьный аттестат, стать взрослым, начать зарабатывать,- и жить станет легче. Не станет. Но ведь никто не предупреждает об этом! Поэтому потом буквально всё в этом мире нас бесит.

Поступать надо вот как.

- Раз и навсегда прекратить говорить себе: «Не смогу расслабиться и получать удовольствие от жизни до тех пор, пока...»
Расслабляться и наслаждаться жизнью нужно, находясь в самой гуще событий.
- Непрестанно задаваться вопросом: «Чему меня учат все происходящие со мной события?»

Закон сеятеля гласит: **«Чтобы пожать плоды, нужно сначала потрудиться»**

Другими словами, упорный труд + терпение = результат.

Если в жизни наступит застой, надо посмотреть, что вы в неё вкладываете. Ведь вряд ли от кого-нибудь услышишь: «Я каждый день поднимаюсь с первыми петухами, регулярно занимаюсь спортом, упорно учусь, дорожу добрыми взаимоотношениями с окружающими... и НИЧЕГО ЖОРОШЕГО в жизни у меня не происходит». Если ничего хорошего в ней не случается, то мы сами в этом виноваты.

Научившись делать что попроще, мы принимаемся за более серьёзные вещи. Потом начинаем заниматься ещё более серьёзными. (Пример школа). Чем больше умеешь, тем сложнее задачи.

Жизнь – это постепенное движение вперёд. Вопрос всегда стоит только один: «Как ты пользуешься тем, что у тебя уже есть?»

И пока ответ будет «да никак», никаких перемен к лучшему не будет.

Начинайте действовать, как только появляется возможность. Старайтесь делать то, что нужно сделать сегодня, каким бы мелким и незначительным это дело ни было, и тогда перед вами начнут открываться новые возможности.

Нам каждый день нужно задаваться вопросом: «к чему я иду, становлюсь я более благополучным человеком, чем в прошлом году. Если нет, то надо что-то менять в своей жизни.

Заставьте себя делать мелочи, которые делать не нравятся, и сможете заниматься всю жизнь большими делами, которые вам по душе.

Само слово «дисциплина» мало кому нравится. Но самодисциплина – штука чрезвычайно важная. Ведь жизнь заставляет постоянно поступать сиюминутными удовольствиями в пользу долгосрочных результатов.

Самодисциплина в мелочах – не сидеть весь вечер перед телевизором, а сделать уроки, - приводит к отложенному результату: лучшие оценки, больше знаний. И т.д. Ключ к самодисциплине – в твёрдом знании, зачем вы поступаете тем или иным образом. Если вы способны наводить в своей жизни порядок сами, то это не придёт в голову делать никому из окружающих.

В результате можно самостоятельно управлять своей жизнью, и никто в неё не будет вмешиваться, говоря, что вам нужно делать, а что не надо.

В детские и юношеские годы мы постоянно слышим от учителей, родителей и друзей что-нибудь типа: «В математике ты – полный ноль. Пишешь как курица лапой». По сути, они говорят нам: «Жизнь – это сплошные тяготы, у тебя никогда не будет денег, и во всём, конечно, виновато правительство... Вот тебе сценарий жизни. А теперь иди и живи эту жизнь, как сказано!» И мы работаем по этому сценарию. МЫ ВЕРИМ В НЕГО НАСТОЛЬКО, ЧТО ДАЖЕ ПОВОЛЯЕМ ЕМУ РАЗРУШИТЬ НАШУ ЖИЗНЬ.

От каких же убеждений мне нужно избавиться? Да от тех, которые мне мешают жить и радоваться. Прежде всего, надо побережиться убеждений, говорящих о том, что кто-то тебе что-то должен:

- Люди должны отвечать услугой за услугу!
- Люди должны меня хвалить.
- Люди должны меня любить, если я их люблю.
- Люди должны относиться ко мне внимательнее.
- Люди должны быть мне благодарны.

Не жалейте времени на развлечения и отдых. Работа на износ – это просто лишний способ убедить себя в том, что жизнь сплошная борьба. Терпеливо учитеесь радоваться жизни, потому что даже в этом деле нужна тренировка. Когда жизнь идёт как по маслу, а внутренний голос начинает шептать: «Это, наверно, не надолго!», скажите себе: «Может быть, потому что вот-вот станет ещё лучше?!».

ЭНДРЮ МЭТЬЮЗ австралийский психолог, художник, писатель.
«Живи легко!» Москва 2019

Экспедиция за знаниями



Мы поговорим сейчас о важности в стремлении помогать друг другу, заботиться о друг друге, отдавать больше, чем получаешь (не ожидая ничего взамен), делать других людей счастливыми. Это то, что сегодня очень нужно России.

Сознательная замкнутость на очень узком круге общения приводит к тому, что мы ограничиваем круг своих интересов, лишаемся судьбоносных встреч, а вслед за этим и новых возможностей, которые могли бы менять нашу жизнь в лучшую сторону. Одиночество среди людей становится всё большей проблемой для современного мира.

Всегда и у всех есть возможность расширить круг людей, которые могли бы в будущем предоставить вам поддержку и открыть другие возможности. Одно из правил, которым вы можете вооружиться сразу,- это всегда совершать добрые дела бескорыстно и не ожидая ничего взамен. Помогайте другим, и это откроет вам мир «случайных» успехов в разных сферах вашей жизни.

- ✓ *Воспринимайте жизнь как экспедицию за знаниями.* Каждый может чему-то научить. Каждый может чему-то научиться. Отправьтесь в духовное и интеллектуальное путешествие.
- ✓ *Налаживайте дружеские связи.* Summit Series не ставит своей целью пополнять вашу адресную книгу? А даёт возможность приобрести друзей на всю жизнь.
- ✓ *Не упускайте счастливый случай.* Порой непредвиденные события оказываются самыми важными. Цените это.
- ✓ *Проявляйте доброту.* В Summit Series ценится личность, а не красивые слова в резюме. Проявляйте доброту к новичкам и не раболепствуйте перед знаменитостями.
- ✓ *Получайте удовольствие.* Зачем делать то, что вам не нравится?

УСПЕХ = ЛЮДИ, КОТОРЫХ ВЫ ВСТРЕТИТЕ, + ТО, ЧТО ВЫ СДЕЛАЕТЕ ВМЕСТЕ.

Сеть связей определяет вашу жизнь. Мы – это тот круг, с которым мы взаимодействуем. Всё зависит от того, с кем и как мы решили общаться.

Доброе отношение к окружающим помогает лучше узнать себя и обогатить собственную жизнь. Это может стать сознательным жизненным принципом. Попробуйте активно использовать эту тактику во всех сферах своей личной жизни, и в будущем в профессиональной.

Таким образом, самые преуспевающие люди общаются с окружающими и как они побуждают их оказывать помощь в достижении своих целей. Чтобы создать такой круг общения, надо немало потрудиться. Для этого надо думать не только о себе, но и о других. Очень важно окружить свою жизнь постоянно растущей, отзывчивой сетью друзей, которые будут заботиться о вас точно так же, как и вы о них. Ваш круг знакомых определяет, кем вы можете стать, как будете себя вести и чувствовать, чего сможете добиться в жизни.

Сегодня мы нужны друг другу больше, чем когда-либо. Это научный факт. Отношения между людьми и даже целыми организациями должны строиться на доверии. А доверие возникает тогда, когда вы спрашиваете людей, не что они могут сделать для вас, а что вы можете сделать для них. Отсюда можно сделать вывод: прежде чем что-то получить, надо что-то дать. И не надо при

этом вести учёт своим добрым делам. Если ваше общение построено на щедрости, то награда не заставит себя долго ждать.

Лучшее определение понятия «цель» из тех, которые довелось слышать, дал один преуспевающий коммерсант – это «Цель – это мечта с конкретным сроком исполнения». Это великолепное определение подчёркивает один очень важный момент. Прежде чем конкретизировать цели, разберитесь со своими мечтами. В противном случае может получиться так, что вы будете стремиться к цели, которая не доставляет вам никакого удовольствия.

Перед людьми открыт широчайший спектр возможных решений относительно работы, будущего, бизнеса... . А всё кончается тем, что мы выбираем профессию, способностей к которой у нас нет, и карьеру, которая нам не подходит. Многие просто хватаются за первую попавшую возможность, даже не задав себе предварительно некоторых очень важных вопросов.

Вы когда – нибудь всерьёз задумывались, что по-настоящему любите? Какая работа вам особенно хорошо удаётся? Чего вы хотите добиться в жизни? Какие преграды могут встретиться вам на вашем пути? Большинство людей об этом никогда не думают. Они делают то, что «должны» делать, вместо того чтобы определить, что они хотят делать.

Чтобы найти эту точку соприкосновения, необходимо реально оценить свои способности. Это позволит определиться со своим жизненным предназначением. У каждого есть своя жизненная миссия.

(Использовать как пример плакат «Стратегическое планирование»)

Главное, чтобы ваши цели были сформулированы в письменном виде. Не зафиксированное в письменном виде желание так и остаётся мечтой. Когда оно записано на бумаге – это уже программа, это цель.

Вот несколько аспектов, которые необходимо учитывать при составлении плана по созданию сети поддержки.

- Ваши цели должны быть конкретными. Расплывчатые и шаткие пожелания не дают возможности для целенаправленных действий. Вы должны чётко представить себе, какие действия необходимы для реализации целей, установить сроки исполнения и критерии оценки результатов.
- Цели должны быть реальными. Если вы сами не верите в их достижимость, то ничего не сделаете.

В написанном плане необходимо задать себе вопросы: «В чём мои сильные стороны?», «В чём мои слабые стороны?», «Какие возможности мне доступны?».

+ Найдите образец для подражания.

+ Учитесь говорить.

+ Включайтесь в дело.

1. *Если вам есть что сказать, то говорите это по-деловому и убедительно.* Каждый раз, открывая рот, старайтесь предложить что-то полезное и делайте это искренне. Многие не понимают, что лучше больше времени находиться в компании небольшого количества людей и провести одну-две содержательные беседы, чем постоянно попусту крутиться в обществе, теряя уважение к себе в глазах окружающих.
2. *Не сплетничайте.* Многие люди черпают информацию из этого источника. Однако в перспективе это не принесёт никакой пользы. Со временем люди будут убеждаться, что вам нельзя доверять никакую информацию.
3. *Не приходите в гости с пустыми руками.* Кто сегодня пользуется наибольшим успехом в мире интернета? Писатели, блогеры и сетевые авторитеты, которые тщательно готовят контент, распространяют ссылки, находят сочувствующие души для общения и позволяют им ощутить, что их интересы разделяет кто-то ещё.
4. *Не относитесь плохо к нижестоящим.* Не исключено, что кто-то из них впоследствии может стать вашим начальником. Вы должны с уважением относиться к людям независимо от того, какое место они занимают на должностной лестнице.
5. *Будьте искренни.* В наш век информации открытость во всём – будь то ваши намерения, сведения, которыми вы располагаете, или ваше отношение к людям – становится самым ценным фактором. Люди отвечают вам доверием, если знают, что вы играете с ними в открытую.

Некоторые люди думают, что выступать перед аудиторией очень сложно. Но это не так уж сложно, как кажется, но намного важнее, чем вы можете себе представить. Для некоторых людей нет ничего страшнее, чем выступить с пятнадцатиминутной речью даже перед вполне благожелательно настроенной аудиторией. Вы должны знать, что выступления перед людьми – это самый простой и эффективный способ заявить о себе, о своих идеях. Возможности для выступления просто огромны. В США, к примеру, зарегистрировано свыше 8000

дискуссионных клубов, которые проводят встречи еженедельно. На этих встречах произносится множество речей, и множество людей учатся это делать.

Не будьте похожими на таких людей: застенчивый, привязчивый, охотник за знаменитостями.

Никогда не забывайте о том человеке, который открыл вам двери в новый мир. Сеть связей должна строиться на взаимном доверии и уважении.

Если вы хотите произвести на собеседника впечатление, продемонстрируйте ему, чем вы отличаетесь от него. Обменяйтесь взаимными ожиданиями. Объедините их.

И для этого существует один гарантированный способ: **будьте самим собой.**

*Использованы фрагменты из книги Кейт Ферраци, Тала Рэза
«Никогда не ешьте в одиночку»*

