

Я покажу вам, как особенности вашей личности, коммуникативных стратегий и жизненных ситуаций влияют на составляющие процветания и что можно сделать, если вас не устраивает ваше сегодняшнее состояние.

Процветание: игра без правил. Почему не существует универсальных рецептов достижения процветания?

Чтобы быстрее двигаться дальше и хорошо понимать друг друга, ниже я объясню, на что опирается мой подход.

Мы — биологические существа, большие безволосые «обезьяны»

И не имеет значения, признаем мы этот факт или нет. В нас много «обезьяньего». Например, мы имеем инстинкты, которые работают вне зависимости от нашего к ним отношения. Да и наше поведение во многих случаях практически неотличимо от поведения членов обезьяньей стаи. Существует очень остроумная и эффективная модель «внутреннего шимпанзе», которая отлично объясняет целый ряд нюансов человеческого поведения.

Если вы хотите больше узнать о том, почему так важно признавать свою «внутреннюю обезьяну», прочитайте книгу Стива Питерса *«Парадокс шимпанзе. Менеджмент мозга»*¹.

Мы — приматы. И с биологической данностью бороться бесполезно. Ее надо уметь использовать.

¹ Питерс С. Парадокс шимпанзе. Менеджмент мозга. — М.: Эксмо, 2015.

У нас есть эмоции, и нам от них никуда не деться

Эмоции бывают положительными и отрицательными, приятными и неприятными. Известно, что отрицательных эмоций гораздо больше и они встречаются чаще.

Эмоции — это важнейший механизм, который обеспечивает нам обратную связь с окружающей средой и помогает выжить в этом мире. Эмоции тесно связаны с нашим мышлением и восприятием.

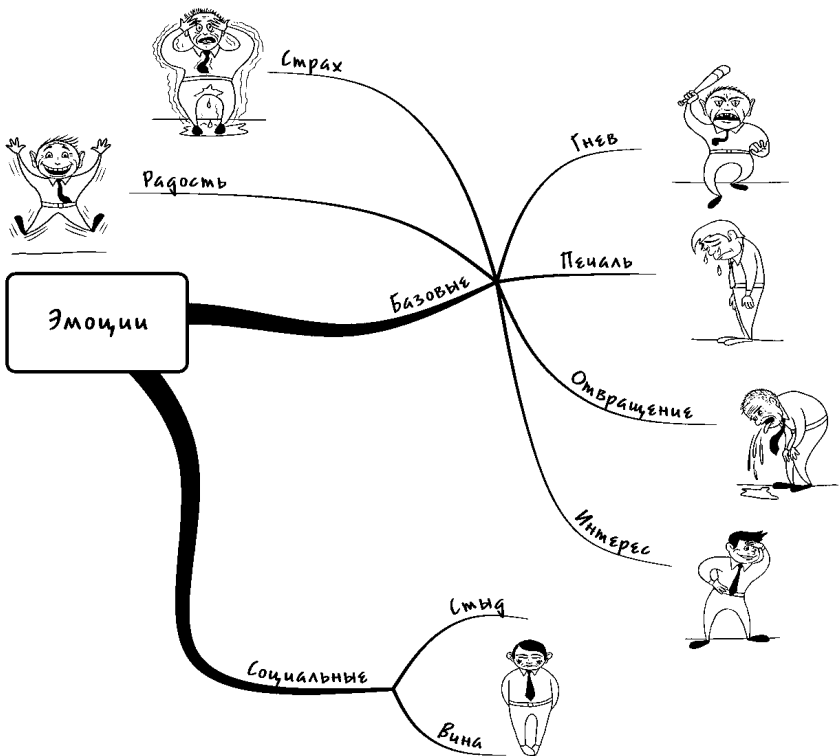


Рис. 5. Базовые эмоции

Идея о том, что нужно стараться испытывать только позитивные эмоции, бесперспективна. Непрерывные позитивные эмоции могут быть только у наркомана, которому не позволяют выйти из кайфа, давая все новые и новые дозы.

Мы живем в реальном мире. Никакие эмоции нельзя себе запрещать. Но с ними можно и нужно работать. Еще раз повторю: эмоции — это индикатор внутреннего состояния человека и его отношения к окружающему миру. Необходимо, чтобы этот индикатор был исправен и точен.

Если вы хотите развиваться, достигать целей, найти свое предназначение и добиться процветания, вам придется принять и исследовать свои эмоции, подружиться с ними, учитывая их влияние на ваше мышление и поступки.

Подчеркну, что в парадигме саморазвития и личностного роста на эмоции, как правило, не обращают должного внимания. Либо рассматривают их только с точки зрения формирования позитивного мышления. Во многих системах культивируется подавление эмоций. И то, и другое, и третье — ошибочные подходы.

Также часто встречаются методики, требующие постоянного поддержания позитивного настроения. Их приверженцы исходят из того, что эмоциями можно управлять напрямую, заставляя чувствовать себя так, как нужно. Постоянное применение подобной практики приводит к тому, что ваши эмоции перестают выполнять функцию обратной связи. И вы не можете чувствовать, что на самом деле испытываете по отношению к себе и окружающим событиям. Платой за неизменный энтузиазм и искусственную мотивированность служит отказ от адекватного восприятия себя и реальности.