

# СТАВЬТЕ ПЕРЕД СОБОЙ ВЫСОКИЕ И АМБИЦИОЗ- НЫЕ ЦЕЛИ

Г Л А В А

15

Неудача —  
не преступление,  
преступно ставить перед  
собой цели ниже своих  
возможностей.

ДЖЕЙМС РАССЕЛ ЛОУЗЛЛ

Мне всегда было свойственно стремиться к чему-то большему, сложному, четко определенному. Достигая результата и удовлетворяя свои амбиции, я тотчас ставлю новые цели и двигаюсь к ним. Раньше я думал, что подобным образом устроен ход мыслей любого человека и так живут все окружающие, но с опытом увидел — некоторым не нужно многого, их устраивает то, что есть. Я с удивлением осознал, что люди могут удовлетворяться крохами, не иметь больших амбиций и желания добиваться успеха.

В моем сознании произошел целый эволюционный процесс, который вылился в итоге в понимание,

что каждый из нас заслуживает того места, на котором находится, и той жизни, какую живет. Поделюсь тем, как именно я пришел к этой мысли.

Я переехал из Тюмени в Москву, и старшие классы школы прошел уже в столице. В школу меня взяли с удовольствием: у меня уже имелось звание кандидата в мастера спорта по дзюдо, я был чемпионом Тюмени и Тюменской области в своей возрастной группе. Но я никогда не придавал значения этим регалиям и не делал на них акцент, для меня были интересны только титулы чемпиона Европы, мира или Олимпиады. Здесь же я впервые встретил ребят, чьей основной целью было получение звания кандидата в мастера спорта, и они очень пристально следили за своими спортивными разрядами. Тогда ко мне впервые пришло озарение, что есть люди, которым достаточно быть просто КМС, у них нет чемпионских амбиций! Для меня это стало настоящим разрывом шаблона! Как сейчас помню, я не мог поверить, что такое может быть: кто-то тренируется, занимается дзюдо и не хочет стать чемпионом мира? Я расспрашивал этих ребят, интересуясь: почему так? Все отвечали по-разному, некоторые говорили, что им уже неинтересно тренироваться и бороться — я так понял, что они просто «перегорели». Другие утверждали, что хорошо иметь звание КМС, чтобы работать тренером, а мой вопрос: «Почему хотя бы не звание мастера спорта?» — загонял их в тупик. Но на эмоциональном уровне я понимал, что они просто не готовы, не хотят напрягаться. Чтобы стать мастером спорта, надо выиграть конкретные соревнования, а кандидата

в мастера спорта можно получить, набрав победы на более мелких турнирах. Таким образом, ко мне впервые пришло понимание, что не все хотят большего, многие готовы удовлетворяться скромными результатами и не имеют глобальных амбиций.

Потом, после окончания спортивной карьеры, когда непродолжительное время трудился в одной из организаций Москомспорта, я встретил много взрослых мужчин, которые с утра до вечера делали какую-то несложную рутинную работу и получали стандартно низкую зарплату, то есть по факту просто прожигали свое время. И что меня поразило: они не имели стремлений двигаться и развиваться дальше, им не хотелось ничего менять в своей жизни! Максимум, на что их хватало — жаловаться на жизнь друг другу, стоя в курилке. На вопрос: «Почему ты так живешь?» каждый из них наверняка бы ответил, мол, меня все устраивает. Но, на мой взгляд, это лукавство и самообман — если тебя все устраивает, то почему же ты каждый перекур продолжаешь жаловаться на жизнь, вместо того чтобы пойти и сделать уже хоть что-то?

Заключительным этапом в формировании моего видения этой проблемы стал период, когда я занял позицию генерального директора агрохолдинга. Я наблюдал, как живут простые люди, работающие там: скотники, доярки, машинисты и другие. Увиденная картина меня ужасала: это был просто рабский труд за низкие заработные платы! Они работали триста шестьдесят пять дней в году, двадцать четыре на семь, и кроме работы, алкоголя и телевизора ве-

черами, у них не было ценностей в жизни. И еще были взятые на тот же телевизор и стиральную машину кредиты, которые надо выплачивать...

Сперва я испытывал жалость и грусть, но потом, все больше общаясь со своими сотрудниками, начал понимать, что это мой взгляд на их бытие, а они не знают другой жизни и их все устраивает. Да, они постоянно жалуются, но менять что-то не готовы, да и, наверное, не знают, как, поэтому продолжают работать с раннего утра до позднего вечера. И так проходит их жизнь, а поскольку в ней нет спорта, но есть нездоровые привычки, то она оказывается достаточно короткой.



И КАК БЫ ЦИНИЧНО ЭТО НИ ПРОЗВУЧАЛО, Я ПРИШЕЛ К МЫСЛИ, ЧТО КАЖДЫЙ ИЗ НАС ЗАСЛУЖИВАЕТ ТОЙ ЖИЗНИ, КОТОРУЮ ИМЕЕТ. ЖИЗНЬ КАЖДОГО — ЭТО ВЫБОР. САМОЕ ГЛАВНОЕ — РАЗРЕШИТЬ СЕБЕ ЭТОТ ВЫБОР СДЕЛАТЬ. ПОЭТОМУ ВЫБИРАЙТЕ ЛУЧШЕЕ, СТАВЬТЕ АМБИЦИОЗНЫЕ ЦЕЛИ И БУДЬТЕ ДОСТАТОЧНО ХРАБРЫ, ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ ПЕРВЫЙ ШАГ!

Я сейчас не говорю о том, что, упорно стремясь к удовлетворению своих амбиций и материальных желаний, можно забыть о духовном росте и разви-

тии. Но я считаю, что некоторые люди, утверждая, что им всего достаточно, всего лишь оправдывают свои страхи и лень, а также нежелание и трусость делать что-то и двигаться к вершинам.

Часто можно встретить таких персонажей, я их про себя называю «нытики», которые вечно недовольны, все у них плохо и всегда кто-то в этом виноват, а они сами — жертвы других людей или обстоятельств. На самом деле это просто трусы и лентяи, которые боятся выйти за рамки своей обыденности и пойти по направлению к мечте. Как правило, у них заниженная самооценка и они способны придумать тысячи историй, почему чего-то недостойны или что-то не получилось. Таким людям надо давать шанс, и я всегда это делаю, но если понимаю, что человек безнадежен, мы расстаемся.

Существует и в некотором смысле противоположная категория людей, имеющих ложно высокую самооценку, ничем не подкрепленную, они себя считают чуть ли не гениями во всех науках и дисциплинах — этакие «мастера по всем видам спорта».

И таких я встречал, они мне рассказывали, что тоже занимались дзюдо и даже имели первый разряд или были кандидатами в мастера спорта — и произносили это с таким упоением, будто покорили Марс. Я считаю, что подобные люди изначально ставят себе настолько мелкие и не амбициозные цели, что для них даже незначительные результаты — это прорыв и повод для гордости. Я никого не осуждаю, вообще стараюсь не давать оценок, но не случайно

существует поговорка, что плох тот солдат, который не мечтает стать генералом.

Я полагаю, что разговоры об удовлетворенности существующим положением дел и нежелании достигать каких-то более значимых результатов во всем: в спорте, в бизнесе, в карьере и так далее — это проявление слабости и закомплексованности. Когда люди чего-то боятся — они начинают идти на соглашения с самим собой, оправдывая свое бездействие. Часто мы не отдаем себе отчета в происходящем в связи с тем, что были так воспитаны и живем в обществе с навязанными стереотипами. Огромное количество людей так и не могут вырваться из этой матрицы несвободы и совершить прорыв в будущее.



**НАДО СТАВИТЬ МАКСИМАЛЬНО  
ВЫСОКИЕ ЦЕЛИ, ЖИТЬ  
СТРАСТНО И ЯРКО — «КАЖДЫЙ  
ДЕНЬ, КАК ПОСЛЕДНИЙ»,  
РЕАЛИЗОВЫВАТЬСЯ, МЕЧТАТЬ,  
ВИЗУАЛИЗИРОВАТЬ, СОЗДАВАТЬ  
СТРАТЕГИИ И ДОСТИГАТЬ С ИХ  
ПОМОЩЬЮ УСПЕХА.**

Визуализация и создание в своем сознании образа будущего — именно того, который вы хотите получить, — самая важная вещь в этом процессе. Для меня очевидно, что мысли материальны, все свои

идеи мы можем реализовать в этом пространстве, вопрос лишь в цене, которую готовы заплатить, и ясном понимании, как это работает. О техниках визуализации я подробно рассказал в первой главе этой книги. Сейчас лишь напомним, что нужно создать максимально четкое представление, вплоть до малейших деталей, того результата, который вы хотите получить.

В моей спортивной карьере был очень интересный случай, смысл которого я понял лишь спустя много лет, уже после ухода из спорта. Занимаясь дзюдо, я сделал несколько попыток отобраться на Олимпийские игры, это 2004 год — Олимпиада в Афинах и 2008 год — Олимпиада в Пекине. Ни на первую, ни на вторую я не попал, но у меня осталось большое нереализованное желание выиграть Олимпиаду.

В 2009 году мне представилась возможность попасть на состязания в Ванкувер, Канада. Я их выиграл, получил золотую медаль и, как оказалось, это были де-факто Олимпийские игры среди полицейских и пожарных. То есть я стал олимпийским чемпионом среди полицейских и пожарных. Но прошли годы, прежде чем я понял, что тогда действительно материализовал свое желание, у меня все получилось, просто Олимпиада оказалась другой!

Поэтому будьте предельно точны в осознании своих желаний и четко представляйте все их нюансы. Ставьте максимально высокие цели, визуализируйте и создавайте свои результаты в материальном

мире. И безоговорочно верьте в свой успех! Как сказано в Евангелии от Матфея: «По вере вашей да будет вам!»

Чтобы стать героем, надо ставить перед собой героические цели. Нельзя стать чемпионом, выиграв первенство двора. Разве что это ваш предел мечтаний, но я не верю в это, я верю в людей, каждый из нас способен на большее!

Совершенство и идеал — субъективные понятия, помните об этом. Не сравнивайте себя ни с кем, пытайтесь соревноваться лишь с самим собой. Сравнить себя с кем-то — очень неблагоприятное занятие, более того, оно может вогнать вас в тоску или, хуже того, депрессию, из которой очень тяжело выбраться. Вы никогда не станете никем другим, вы не повторите чужие достижения, вы можете только написать свою собственную историю.

У всех разные исходные данные и стартовые позиции, для кого-то ваши результаты окажутся смехотворными и их обесценят, а кто-то будет смотреть на вас как на героя. Поэтому равняйтесь только на себя самого, сравнивая, кем вы были вчера, год или десять лет назад и кто вы сейчас. Только так вы достигнете совершенства!

**Каждый день, достигнув своих целей, ставьте перед собой новые. И пусть ваши устремления будут максимально велики и труднодостижимы. Будьте амбициозны, идите вперед к своей мечте и добивайтесь успеха!**



---

**ПОЭТОМУ БУДЬТЕ ПРЕДЕЛЬНО  
ТОЧНЫ В ОСОЗНАНИИ  
СВОИХ ЖЕЛАНИЙ И ЧЕТКО  
ПРЕДСТАВЛЯЙТЕ ВСЕ ИХ НЮАНСЫ.  
СТАВЬТЕ МАКСИМАЛЬНО ВЫСОКИЕ  
ЦЕЛИ, ВИЗУАЛИЗИРУЙТЕ  
И СОЗДАВАЙТЕ СВОИ РЕЗУЛЬТАТЫ  
В МАТЕРИАЛЬНОМ МИРЕ.  
И БЕЗОГОВОРЧНО ВЕРЬТЕ В СВОЙ  
УСПЕХ! КАК СКАЗАНО В ЕВАНГЕЛИИ  
ОТ МАТФЕЯ: «ПО ВЕРЕ ВАШЕЙ  
ДА БУДЕТ ВАМ!»**

---



## П Р А К Т И К У М

### КАК ПОВЫСИТЬ СВОЮ САМООЦЕНКУ?

Человек не рождается с низкой самооценкой, обычно она формируется в детстве, когда нас не понимают, плохо к нам относятся, принижают наши достоинства. Недостаток уверенности в себе мешает достигать успеха и жить полной жизнью. С этой проблемой можно и нужно работать, и я подскажу вам несколько идей, которые помогут двигаться в нужном направлении.

#### ■ 1. НАЙДИТЕ ИСТОЧНИК СВОИХ ПРОБЛЕМ.

Если вы, прислушиваясь к своему внутреннему голосу, заметили какие-то конкретные тревожные мысли, попытайтесь вспомнить, когда они у вас возникли впервые. Например, если вы переживаете из-за своего лишнего веса или внешнего вида, постарайтесь воскресить в памяти случай, из-за которого возник дискомфорт по этому поводу. Может, кто-то сказал вам об этом? Чтобы понять, как решить проблему, необходимо разобраться, что именно ее вызвало. Дальнейшая работа над собой будет гораздо эффективнее, если вы осознаете причину заниженной самооценки и четко помните момент, когда потеряли уверенность в себе.

## ■ 2. ПРИМИТЕ СЕБЯ ТАКИМ, КАКОЙ ВЫ ЕСТЬ.

Почти у каждого человека есть черты, которые ему не нравятся. Вы прекрасно знаете, что вас в себе не устраивает, будь то низкий рост, лишний вес или лысина. Составьте список этих качеств и напишите благодарность каждому из них. Что-то в себе может вам не нравится, но оно делает вас таким, какой вы есть. Примите это как данность и поменяйте в лучшую сторону то, что возможно. В отличие от физических перемен, отношение к любым своим качествам изменить можно всегда. А любить себя гораздо полезнее и приятнее, чем вечно быть недовольным собой!

## ■ 3. ХВАЛИТЕ СЕБЯ

Похвалы много не бывает, чаще ее, наоборот, не хватает. Если рядом с вами нет никого, кто мог бы сказать вам добрые слова, начните делать это сами. Похвалите себя за вкусно приготовленный завтрак, за хорошую тренировку, за позитивные переговоры. Возьмите в привычку хвалить себя за все, что посчитаете нужным, за все, чем можете гордиться. Постепенно это станет мотивацией делать еще больше того, за что вы захотите похвалить себя. Восхищайтесь сами тем, какой вы успешный и позитивный, тогда и окружающие будут ощущать исходящую от вас энергию и начнут хвалить. Сосредоточьтесь на качествах, которые вам нравятся в себе, чтобы напоминать о них в моменты, когда внутренний голос начинает твердить что-то негативное. Поздравьте себя с достижениями, которые у вас есть.

Составьте список своих положительных качеств и периодически читайте его, добавляя новые пункты по мере того, как станете увереннее ощущать себя.

#### ■ 4. ПРЕКРАТИТЕ СЕБЯ СРАВНИВАТЬ.

Еще ни одному человеку сравнение с кем-либо не пошло на пользу. Если постоянно ставить кого-то в пример, то можно добиться лишь агрессивной реакции и желания сделать что-то назло другому. Попробуйте сравнить себя с собой же, но прежним, каким вы были раньше, и постарайтесь сделать себя лучше. Каждый человек уникален, попытка подражания кому-то приведет лишь к появлению более слабой его копии. Цените собственную оригинальность! Сравнение себя с другими заложено в нашей природе. Соцсети упростили эту задачу: люди публикуют там лучшее, что есть в их жизни, и часто может казаться, что ваша действительность гораздо скучнее. Чтобы избавиться от этого ощущения, полезно составить свою историю. Это можно сделать на бумаге или в цифровом виде. Вспомните и запишите важные моменты в вашей жизни, начиная со дня своего рождения. Такие, что дороги лично вам, а не те, что впечатлили бы других людей. Может быть, для вас настоящим событием стал первый медленный танец или вам запомнилось знакомство с творчеством любимого писателя. Добавьте туда и трудные решения — это тоже важные вехи, например уход с нелюбимой работы или переезд. Обращайтесь к этой хронологии каждый раз, когда вам начнет казаться, что в вашей жизни не происходит ничего интересного. Вы увидите, что прошли через многое, и это повысит самоуважение.

## ■ 5. ВЫЙДИТЕ ИЗ ЗОНЫ КОМФОРТА.

Один из способов полюбить себя и повысить свою самооценку — изменить монотонный образ жизни. Сделайте себе вызов, поставьте перед собой задачу, решение которой потребует выхода из зоны комфорта — этот шаг необходим. Под гнетом действительности человек часто впадает в зависимость от собственных слабостей, дающих ему ложное ощущение благополучия. Сладости, выпечка, сериалы, игры, алкоголь и прочие способы самутешения помогают ненадолго сбежать от проблем в уютный внутренний мирок. Вот только проблемы в это время не решаются, а накапливаются. Подсознательно человек понимает, что спрятался от реальности, поэтому его самооценка неизбежно снижается. В таком случае существует только один способ быстро и эффективно ее повысить — выйти из зоны комфорта и начать активно решать накопившиеся проблемы. Именно такой образ действий наполняет человека уверенностью, придает ему смелость в осуществлении своих планов, открывает новые возможности.

## ■ 6. ВОСПРИНИМАЙТЕ НЕУДАЧИ КАК ВАЖНЫЙ ОПЫТ.

Ошибки и провалы могут сильно ударить по самооценке, но надо осознать и принять тот факт, что каждая болезненная ситуация — это ценный жизненный урок и опыт. Проанализируйте ее, обязательно подумайте, что сделать, чтобы избежать подобных ошибок в будущем, как лучше использовать полученный опыт, какие плюсы можно из него извлечь. Попробуйте взглянуть на себя со стороны,

как посмотрели бы на дорогого и любимого человека, попавшего в аналогичную ситуацию: вряд ли вы стали бы его осуждать, не так ли? А значит, и себя винить не следует. Незачем «посыпать голову пеплом», надо просто принять бесценный жизненный опыт, стать сильнее и двигаться дальше!

## ■ 7. СОЗДАЙТЕ СЕБЕ ПОЗИТИВНОЕ ОКРУЖЕНИЕ.

В любом коллективе есть люди, которые недовольны абсолютно всем — зарплатой, работой, семьей и так далее. Постарайтесь избегать общения с ними! Постоянно ноющие и жалующиеся пессимисты не помогут вам обрести уверенность в себе, поскольку и сами ею не обладают. Избегать негативных людей психологи рекомендуют не просто так: те подмечают каждую неприятную мелочь и напоминают вам о ней. Разумеется, не всегда удастся следовать данному совету, поскольку нытиком и пессимистом может оказаться, к примеру, близкий родственник. В этом случае устанавливайте четкие рамки общения, не позволяя ему выплескивать на вас свой негатив. Не бойтесь говорить людям то, что им может оказаться неприятно услышать, гораздо опаснее замалчивать такие вещи. Ищите общества тех, кто обычно пребывает в хорошем расположении духа и бескорыстно делится своим радостным настроением с окружающими. Постарайтесь выработать у себя такую же привычку, и вы обретете неиссякаемый источник положительных эмоций и уверенности!