

Почему ты несчастлив. Мэттью Макконахи



У нас внутри два волка: хороший и плохой, — и они оба жаждут пищи. Поэтому лучшее, что я могу посоветовать, — это кормить хорошего больше, чем плохого.

Счастье

Что такое счастье? Это психологическая потребность в результате. Если я выиграю — буду счастлив, если проиграю — нет. Это стандартная причинно-следственная связь, которой мы не можем избежать.

Счастье требует определенного результата и всецело от него зависит. И если вы стремитесь исключительно к счастью, разочарования неизбежны — вы будете несчастны большую часть своей жизни.

Радость

Радость — это нечто другое. Она не возникает как ответ на достижение или победу. Мы чувствуем радость, когда делаем то, что нам по душе, независимо от результата.

По своему актерскому опыту могу сказать, что я стал счастливее и начал получать удовольствие от работы, когда перестал трудиться каждый день только для достижения какой-то определенной цели. Например, мне нужно, чтобы прокат фильма был успешным, чтобы мое исполнение роли получило признание, я хочу заслужить уважение коллег.

Это вполне разумные желания, но правда в том, что ежедневная работа над фильмом уже доставляет мне удовольствие и является той наградой, к которой я стремлюсь. В итоге я получаю больше кассовых сборов, почестей и уважения, чем те, для кого труд — рутина.

Знаете, радость всегда приходит в процессе, на стадии разработки, она кроется в том, что мы делаем и чем наслаждаемся. Это осознание собственной способности создавать что-то новое, удовлетворение от творчества.

Благодарность

Благодарность — это самый легкий способ достижения успеха. Нужно быть благодарными за то, что у нас есть, за то, как все происходит, ценить те мелочи, которые мы зачастую принимаем как должное. Нужно создавать больше, делиться этим, чтобы вызывать ответную благодарность. Это очень легко, но это дает результат.

Нет необходимости отрицать свои неудачи! На ошибках учатся, но только подходя к ним творчески. Нужно понимать, в чем мы преуспели, где уже достигли результата, а где можем стать еще лучше.

Жизнь — это глагол. Мы стремимся к цели, но не всегда делаем все от нас зависящее. Мы и только мы являемся творцами своей жизни, поэтому нужно изучать привычки, опыт, обстоятельства, которые способствуют нашему успеху.

Радость, искренняя боль, смех, печали... Давайте поблагодарим жизнь за возможность чувствовать... И когда мы это сделаем, знаете, что произойдет? Мы станем лучше, и у нас будет намного больше шансов стать счастливыми.

Успех

Как быстро разбогатеть, как достичь мировой славы за 15 минут — интернет пестрит ошеломительными историями успеха. Но первый вопрос, который необходимо себе задать, — что значит успех лично для вас. Больше денег? Это нормально. Здоровая семья? Счастливый брак? Стать знаменитым? Или духовно здоровым? А может, помогать другим или попытаться сделать мир лучше, чем он есть на самом деле?

Продолжайте спрашивать себя. Ответ со временем может меняться, и это естественно. Но пообещайте себе: каким бы ни был ваш ответ, не выбирайте ничего, что поставит под угрозу ваше душевное состояние.

Пусть для вас будет приоритетом, кто вы есть, кем хотите стать, и не тратьте время на то, что противоречит вашему характеру. Откажитесь от «сладкого»! Сегодня это наслаждение, а завтра будете мучиться от карьеры. Жизнь — это не конкурс популярности. Вершина покоряется только смелым, но сначала нужно ответить на вопросы: «Какая она и зачем на нее взбираться?»



Для меня эта «гора успеха» имеет пять вершин: отцовство, способность быть хорошим мужем, здоровье — моральное, физическое и духовное, — карьера, дружба. Это важно для меня на данный момент. И я хочу, чтобы все пять были нерушимыми. Я знаю, что если не буду заботиться о них, то потеряю над ними власть.

Итак, сначала мы должны понять, что такое успех для нас, а затем приложить все усилия, чтобы поддерживать его: вести повседневную работу, способствовать его «прорастанию», поддерживать вещи, которые важны для нас, в хорошей форме.

Первый шаг, который приводит нас к истинному знанию того, кто мы есть, — определение того, кем мы не являемся.

Например, вы знаете, что компания, в которой вы тусуетесь, никогда не приведет вас к успеху? Они любят делить с вами удачи, но никогда не будут рядом в случае возникших трудностей. А как насчет того бара, в который продолжаете ходить, хотя после каждого посещения страдаете от жуткого похмелья? А компьютер, который служит оправданием того, что вы не выходите из дома, не общаетесь с окружающим миром и людьми? А что сказать о той вкусной еде, которую вы продолжаете есть, хотя на следующей неделе чувствуете себя вялым растением и обнаруживаете пару новых килограммов?

Перестаньте тратить свое время и энергию на случайных людей и губительные привычки. Просто обходите их стороной, избегайте от них. А когда перестанете уделять им внимание, обнаружите, что проводите больше времени в значимых для вас местах, которые вас радуют. Почему? Потому что вы только что исключили из своей жизни то, что подавляло вашу индивидуальность.

Поверьте: в нашей жизни много вещей, которые становятся для нас тиранами. Так что избегайте от всего лишнего, не теряйте времени, направьте свои возможности на развитие личности. Сделав это, увидите наконец то, что действительно важно для вас.

Понять, кто мы есть на самом деле, сложно. Отдохните от суеты, сосредоточьтесь на своих истинных желаниях, и вы окажетесь там, где вам необходимо.

Обязательства

Заключите с собой договор. Я имею в виду обязательства перед Богом, которому вы молитесь, перед собственным сознанием, перед будущим.

Это не общепринятые законы или ожидания, которые вы возлагаете на кого-либо. Это честная сделка, которую вы заключаете с собой. Вы не получите штрафа и не попадете в тюрьму, если не выполните ее условий!

Это ваши секреты, советы самому себе, личные законы. За их нарушение отвечать вы будете только пред собой. Лучшая страховка для честного человека — его душевное спокойствие.

Мы делаем все возможное, когда наши пункты назначения находятся за пределами «измерений», когда стремления превышают наши возможности, когда есть недостижимые финишные черты. Эта гонка и есть наша жизнь.

На этом пути нет остановок. Мы всегда в движении вместе с людьми, которые становятся для нас важными, потому что мы в итоге осознали, что живем рядом с ними, благодаря им, творим ради них. Так позвольте им, положив руку на ваше плечо, сказать: «Ты выиграл. Теперь ты можешь идти домой. Я тоже тебя люблю. Спасибо».

Пробейте потолок своих возможностей, который вы сами себе построили!