СИБУР Клиентам
ВЫПУСК № 21

# ЧТО ПОМОГАЕТ ПОБЕЖДАТЬ

Как избавиться от бесхребетных выражений и перестать неосознанно программировать мозг на неэффективную работу.

---

ЗАВЕДИТЕ ТАКУЮ ПРИВЫЧКУ: КАК ТОЛЬКО ПРОИЗНОСИТЕ «НЕ МОГУ» ИЛИ ВАМ ГОВОРЯТ «НЕ МОЖЕТЕ», СРАЗУ ВОСПРИНИМАЙТЕ ЭТО КАК ЛОЖЬ

---

Книга «Меняя правила. Что помогает лидерам, новаторам и неординарным личностям побеждать» – это 46 правил жизни, которые Дэйв Эспри сформулировал на основе 450 интервью лучших из лучших в разных профессиях. Одно из них касается лексики. Дело в том, что наши слова – это часть нашего ментального «программного обеспечения». Если использовать их аккуратно, удастся достичь таких результатов, о которых раньше даже не мечтали. Американский писатель, мотивационный спикер, ведущий семинаров, корпоративный тренер и предприниматель Джек Кэнфилд, один из собеседников Дэйва Эспри, пожалуй, больше всех знает о силе слов. У него есть целый список вредных, бесхребетных выражений. Если они звучат на совещании в речи кого-то из сотрудников, Джек отправляет их к специальным пустым сосудам, которые установлены в офисе. За каждое такое выражение провинившийся должен положить туда два доллара. Это не наказание, а способ продемонстрировать, что пессимистичная лексика влияет на прибыльность общего дела. Среди бесхребетных есть четыре особенно опасных «вредителя».

## Самое вредоносное – «Не могу»

Сказать «я не могу это сделать» обычно побуждает несколько причин:

- не хватает чьей-то поддержки или помощи;
- нет нужных средств для достижения цели;
- еще нет плана действий;
- нет желания добиваться цели.

А еще вы можете просто растеряться, не осмеливаясь сделать следующий шаг. Так вот, не торопитесь называть какую-то из своих целей недостижимой. Она, может, вообще не нужна вам на нынешнем этапе жизни или, вероятно, путь к ней наполнен многими препятствиями и требует от вас смелости, упрямства. В отличие от сознания, подсознательная часть вашего разума

не способна понять истинные причины, по которым вы употребляете выражение «не могу». Она прислушивается к тому, что вы говорите. Это различие между двумя частями вашего разума приводит к тому, что незаметно возникают повышенная тревожность и внутренние противоречия. Вернуться к душевной гармонии и уверенности можно, если начать как можно чаще употреблять слова, которые и сознанием, и подсознанием будут истолкованы одинаково.

*В отличие от сознания, подсознательная часть вашего разума не способна понять истинные причины, по которым вы употребляете выражение «не могу».*

Заведите такую привычку: как только произносите «не могу» или вам говорят «не можете», сразу воспринимайте это как ложь. Попробуйте не употреблять «не могу» целую неделю, затем месяц, год… Не забывайте, что окружающие, слыша вашу речь, воспринимают ее на двух уровнях: сознательном и подсознательном. Тщательно подбирая слова, вы начнете располагать к себе все больше и больше людей.

---

КОГДА ОРГАНИЗМ ПОЛУЧАЕТ РАСПОРЯЖЕНИЕ СО СЛОВАМИ «НАДО» ИЛИ «НУЖНО», ОН ВОСПРИНИМАЕТ ЭТО КАК ТРЕБОВАНИЕ, НЕОБХОДИМОЕ ДЛЯ СПАСЕНИЯ ЖИЗНИ

---

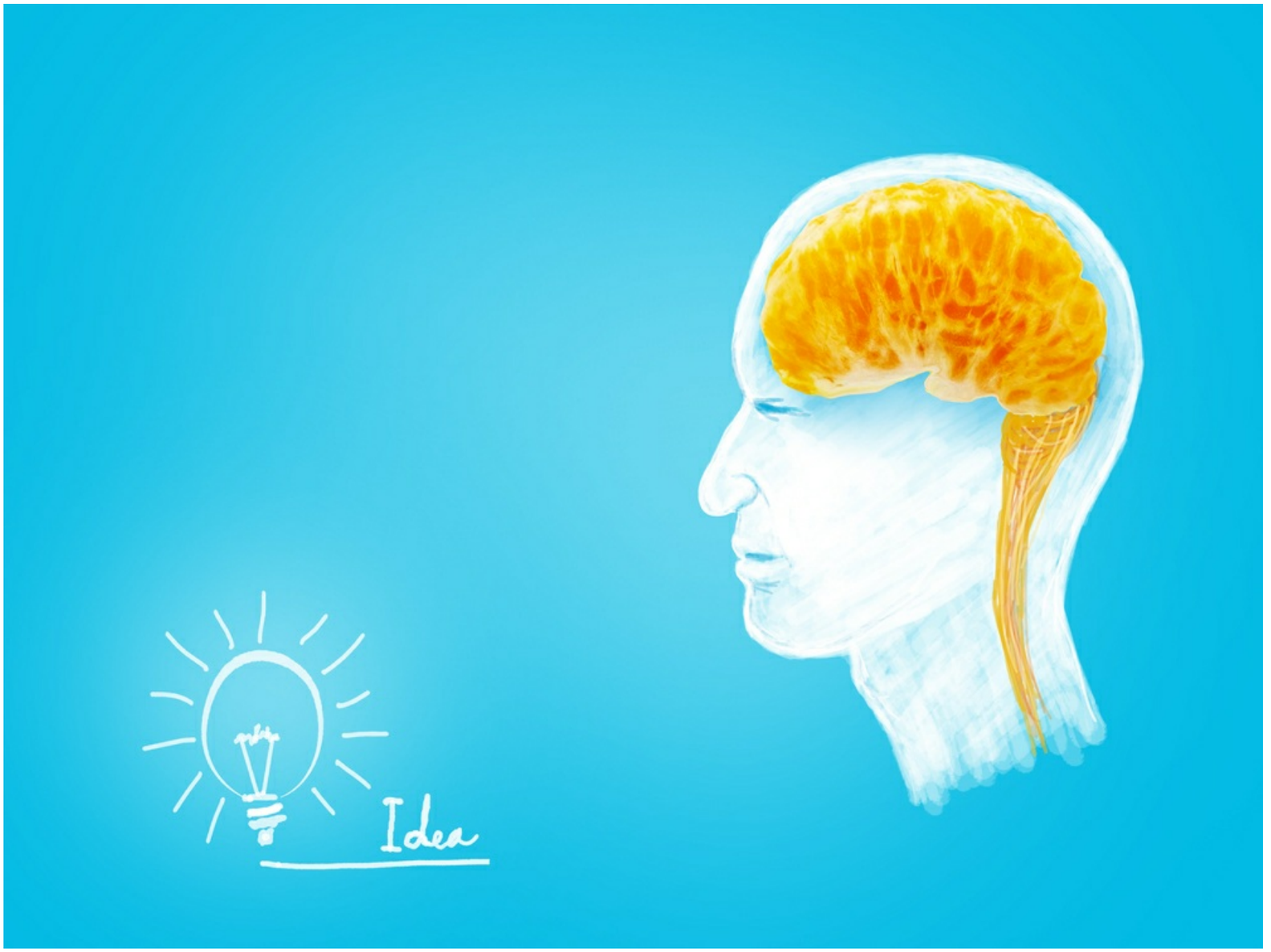
## Родительское «Надо»

Почему «родительское»? Его и ему подобные часто произносят взрослые, когда обращаются к детям, например «Нам надо идти, нужно надеть куртку». На самом же деле ни о какой необходимости речи не идет, просто родители хотели, чтобы ребенок надел куртку и не простудился. Когда организм получает распоряжение со словами «надо» или «нужно», он воспринимает это как требование, необходимое для спасения жизни. Так работают глубинные уровни подсознательной части вашего разума, в то время как сознание прекрасно понимает истинное значение любого «надо» или «нужно». Именно поэтому используйте их лишь в крайних случаях. Это особенно важно для тех, кто хочет эффективно управлять людьми. Дело в том, что системы нашего организма не способны чувствовать разницу между настоящей и воображаемой угрозой. Вы говорите своей команде: «Нужно выполнить задачи». Все убеждены и искренне верят в то, что от выполнения вашего распоряжения

зависит чуть ли не жизнь каждого. Рано или поздно это приведет к панике и множеству неправильных действий. Поэтому гораздо более гуманно и продуктивно сказать, например, так: «Это очень важное задание для всех нас, ребята. Давайте обсудим препятствия, которые могут нам помешать. Какие шаги позволят преодолеть их?» Согласны?

## Оценочное «Плохо»

По-настоящему плохого мало встречается в жизни. «Плохо» – это всего лишь ваше личное оценочное суждение. Прислушиваясь к нему, подсознание начинает подготавливать психику и биохимические процессы в организме к столкновению с серьезной угрозой. Например, мы часто произносим слова «плохой» или «плохо», когда говорим о еде. Но ведь разным людям нравятся разные продукты, поэтому нет смысла называть определенное блюдо плохим, равно как и человека, которому это блюдо по вкусу. Мир не делится только на «плохое» и «хорошее». Да, есть безусловно ужасные явления, такие как насилие или стихийные бедствия. Но когда речь идет о нашей повседневной жизни, воспринимать все происходящее через черно-белый фильтр глупо. Вешая на какое-то обстоятельство ярлык «плохое», вы сами себе создаете лишние трудности и теряете шанс выяснить, какую выгоду можно извлечь.




*Вешая на какое-то обстоятельство ярлык «плохое», вы сами себе создаете лишние трудности и теряете шанс выяснить, какую выгоду можно извлечь.*

---

МАГИСТР ЙОДА ИЗ «ЗВЕЗДНЫХ ВОЙН» ГОВОРИЛ: «НЕ ПОПЫТАЙСЯ, А ДЕЛАЙ! ИЛИ НЕ ДЕЛАЙ. НЕ МОЖЕТ БЫТЬ НИКАКИХ ПОПЫТОК». ОН СТАЛ МУДРЫМ И СИЛЬНЫМ ПОТОМУ, ЧТО СОВЕРШАЛ ДЕЙСТВИЯ, А НЕ ПОПЫТКИ

---

## Неудачное «Попытаюсь»

Станете ли вы доверять тому, кто скажет: «Попытаюсь завтра подъехать в аэропорт и подвезти тебя»? Судя по формулировке, он может и не приехать. Доверять лучше тому, кто просто говорит, что приедет и подвезет. Если скажете себе, что попробуете/ попытаетесь продержаться на какой-то системе питания столько-то дней или постараетесь прочесть книгу, то ваше подсознание настроится на неудачный исход и у вас случится либо приступ обжорства, либо лень и сонливость не позволят осилить нужное количество страниц.

Проведем эксперимент. Положите на колени блокнот или что-нибудь, что есть под рукой, а затем поднимите этот предмет и положите обратно. Теперь произнесите: «Я попытаюсь это поднять». Что вы чувствуете? Легкую растерянность? Бывает, что некоторым кажется, будто-то предмет потяжелел в несколько раз, другим вообще не удается с первого раза «взять вес». Все это из-за одного-единственного слова «попытаюсь». Услышав его, мозг настраивается на то, что попытка может быть и неудачной. Помните, магистр Йода из «Звездных войн» говорил: «Не попытайся, а делай! Или не делай. Не может быть никаких попыток». Он стал мудрым и сильным потому, что совершал действия, а не попытки. Берите с него пример!

*Источник* (https://www.forbes.ru/forbeslife/424689-leksika-slabakov-kak-beshrebetnye-slova-snizhayut-effektivnost)

СИБУР © ПАО «СИБУР Холдинг», 2024

e-mail: dearcustomer@sibur.ru
Журнал выпускается при участии ЛюдиPEOPLE www.vashagazeta.com
При использовании материалов сайта активная ссылка обязательна
Аудитория: +16