

Уилл Боуэн

МИР БЕЗ ЖАЛОБ



21 ДЕНЬ

без жалоб, критики и сплетен

И ЖИЗНЬ ИЗМЕНИТСЯ!

Уилл Боуэн

МИР БЕЗ ЖАЛОБ

21 ДЕНЬ

без жалоб, критики и сплетен

И ЖИЗНЬ
ИЗМЕНИТСЯ!

УДК 615.851
ББК 53.57
Б86

Перевод с английского Е. Гамоля

Боуэн Уилл

Б86 Мир без жалоб: 21 день без жалоб, критики и сплетен — и жизнь изменится! / Перев. с англ. — М.: ООО Издательство «София», 2012. — 160 с.

ISBN 978-5-399-00384-9

Эта книга преобразит вашу жизнь. Миллионы людей во всем мире на собственном опыте убедились: программа Уилла Боуэна «Мир без жалоб» — работает!

В ее основе лежит очень простая идея: положительные перемены в любой момент готовы произойти в нашей жизни, и чтобы впустить их, нужно лишь отказаться от привычных проявлений недовольства. «Если вы поймали себя на том, что жалуетесь, просто наденьте браслет на другую руку!»

Сегодня этот вызов приняли более шести миллионов человек. Задача предельно проста, но трудновыполнима (попробуйте — и убедитесь сами!): прожить двадцать один день подряд, не жалуясь, не критикуя и не сплетничая. Помогите изменить этот мир и себя самого!

УДК 615.851
ББК 53.57

Книга опубликована ранее под названием
«Прекрати ныть — и жизнь изменится»

Copyright © 2007 by Will Bowen
A Complaint Free World. How to Stop Complaining and Start Enjoying the
Life You Always Wanted ; Take The 21-day Challenge

Издание публикуется с разрешения The Doubleday Publishing Group,
a division of Random House, Inc.

Все права зарезервированы, включая право на полное или
частичное воспроизведение в какой бы то ни было форме.

ISBN 978-5-399-00384-9

© «София», 2012
© ООО Издательство «София», 2012

Содержание

Благодарности	6
Об авторе	7
Введение	8
Часть 1. Неосознаваемая Неспособность	25
Глава 1. Жалуюсь, значит, существую	26
Глава 2. Жалобы и здоровье	40
Часть 2. Осознаваемая Неспособность	50
Глава 3. Жалобы и отношения	51
Глава 4. Пробуждение	65
Часть 3. Осознаваемая Способность	80
Глава 5. Молчание и язык жалоб	81
Глава 6. Критики и помощники	99
Часть 4. Неосознаваемая Способность	115
Глава 7. Мастерство	116
Глава 8. Чемпионы 21-дневной программы	128
Заключение. Uva Uvam Videndo Varia Fit	149

Глава 1

Жалуюсь, значит, существую

Человек изобрел язык для того, чтобы удовлетворить свою глубинную потребность жаловаться.

Лили Томлин

Жаловаться: (глагол) 1: выразить горе, огорчение или недовольство (жаловаться на погоду); 2: предъявлять официальное обвинение, упрекать.

Словарь Мерриам-Вебстера

Есть четыре стадии обретения компетентности. Чтобы стать «безжалобным человеком», вам придется пройти каждую из них. Сожалею, но перепрыгивать этапы не удастся. Пропустив хотя бы один из них, вы не сможете осуществить долговременные перемены. Одни стадии требуют больше времени, другие — меньше. Это очень индивидуально. Можно проскочить один этап и «зависнуть» на другом. Но если вы запасетесь терпением, вы пройдете их все.

ОТЗЫВЫ

Как и большинство людей, решившихся присоединиться к программе «Без жалоб», я вскоре обнаружил, как часто жалуюсь в повседневной жизни: изливаю свое недовольство по поводу работы, жалуюсь на болячки, сокрушаюсь о политических и мировых проблемах, сетую на погоду. Для меня было настоящим шоком

осознать, сколь часто мои слова несут в себе разрушительную энергию, — ведь я всегда считал себя позитивным человеком!

Марти Пойнтер, Канзас-Сити

Четыре стадии обретения компетентности таковы:

1. Неосознаваемая Неспособность.
2. Осознаваемая Неспособность.
3. Осознаваемая Способность.
4. Неосознаваемая Способность.

В оде «Вид издали на Итонский колледж» Томас Грей говорит: «...Неведение — это блаженство». Становясь «безжалобным человеком», вы начинаете с блаженства неведения, проходите через суету преобразования и, в конце концов, приходите к истинному блаженству. Сейчас вы находитесь на стадии *Неосознаваемой Неспособности*. Вы не отдаете себе отчета в том (*не осознаете*), как часто жалуетесь (*являетесь неспособным*).

Неосознаваемая Неспособность — это не только состояние, но и стадия обретения компетентности. Это наша общая отправная точка. *Неосознаваемая Неспособность* — чистый потенциал, готовность к великим свершениям. Новые захватывающие перспективы. Все, что от вас требуется, — быть готовым предпринять следующие шаги.

Многие люди сами притягивают несчастья. Без конца охая, вы рано или поздно почувствуете боль. Если вы жалуетесь, у вас возникнет больше поводов для жалоб. Так действует *Закон Привлечения*. Но стоит вам пройти эти стадии, оставить жалобы позади и перестать притягивать несчастья, как ваша жизнь раскроется, словно прекрасный весенний цветок.

Люди часто задают мне один вопрос: «Теперь я никогда не смогу жаловаться?!»

Жалобы и здоровье

Убеждение, что старение означает угасание и плохое здоровье, — пожалуй, худшее из самоисполняющихся пророчеств нашей культуры.

Мэрилин Фергюсон. «Заговор Водолея»

Мы жалуемся по той же причине, по которой делаем все остальное, — надеясь извлечь из этого пользу для себя. Я хорошо помню тот вечер, когда впервые осознал *пользу* жалоб. Мне было тринадцать лет, и в нашей школе проводились «танцы в носках». Раньше их часто устраивали в школьных спортзалах, но, возможно, вы слишком молоды, чтобы это помнить. Они назывались так потому, что дети, которые в них участвовали, танцевали без обуви, дабы не повредить полы. Эти танцы были популярны в США в пятидесятых и пережили возрождение в 1973 году, после выхода на экраны фильма Джорджа Лукаса «Американские граффити». В том же 1973 году церковь, которую я посещал, *организовала* «танцы в носках» для подростков.

И вот я пошел на танцы.

ИЗ ПИСЕМ

Вчера я рано пришла домой с работы — ужасно болела спина (у меня сращение позвонков), и все, чего я хотела, — расслабиться и пожалеть себя. Привычно плюхнувшись на диван, я включила шоу Опри. Увидела ваше выступление, и оно меня очень вдохновило.

В сорок семь лет у меня куча болячек, и до вчерашнего дня меня это сильно угнетало. Каждый день я жа-

луюсь на боль и принимаю лекарства. Вы правы, жалобы мешают жить счастливо, и я хочу принять участие в программе «Без жалоб». Я заказала десять браслетов для себя и своих друзей. Немного позже я внесу небольшое пожертвование за эти браслеты, но прежде всего я спешу вас поблагодарить.

Благодарение Богу, я МОГУ ХОДИТЬ; у меня прекрасные друзья, любящая семья и хорошая работа. Мне нужно перефокусировать свою энергию на чувство благодарности и не погрязать в жалости к себе из-за проблем со здоровьем. Благодарю вас от всей души.

Синди Лафоллетт, Кембридж

Быть тринадцатилетним мальчиком — как минимум интересно. Это возраст, когда девочки больше не кажутся «противными», они одновременно притягивают и пугают. Когда мне было тринадцать лет, девочки занимали все мои мысли и преследовали меня во снах, вытеснив из моего сознания скейтборды, модели кораблей, фильмы и комиксы. Я был очарован. Я отчаянно хотел с ними общаться, но не знал ни как к ним подойти, ни как себя вести. Все это напоминало старую шутку о собаке, которая гонялась за машинами, а когда одна из них наконец остановилась, не знала, что ей делать. Я хотел ближе познакомиться с девочками и в то же время боялся к ним приблизиться.

Вечер, на который были назначены танцы, был жарким и влажным. Девчонки надели короткие юбки и двухцветные кожаные туфли, сделали прически, накрасили красной помадой губы. Мальчишки в большинстве своем были одеты в подвернутые до лодыжек джинсы, белые футболки (в рукав каждой завернута пачка сигарет, позаимствованная у родителей) и пенни-мокасины, в которые на счастье клали монетку в один пенни. Волосы гладко зачесаны назад в стиле «DA».

Критики и помощники

Критиковать легче, чем создавать.

Зевксис

Критика — это остронаправленная жалоба. Как правило, ее цель — принизить человека, на которого она направлена. Некоторые считают критику эффективным способом изменения поведения другого человека. Однако обычно она приводит к результатам, прямо противоположным желаемому.

В начале книги я упоминал, что в последнее время мы с семьей жили в доме у поворота, где случилось несчастье с нашей собакой Джинджер. Поскольку на этом участке дороги разрешается повышать предельную скорость с 25 до 55 миль в час, машины достаточно быстро проносятся мимо нашего дома. Я был крайне обеспокоен этим, особенно после гибели Джинджер.

ИЗ ПИСЕМ

Я успешно следовала вашей программе избавления от жалоб. Я продержалась несколько дней подряд и могу сказать, что это изменило мою жизнь.

Мой муж настаивает, чтобы я прекратила «этим заниматься». Он утверждает, что со мной уже не так весело, как прежде. Наверное, ему кажется, что жаловаться и веселиться — это одно и то же, но я больше не хочу тратить жизнь на жалобы.

Это расстраивает меня.

Имя не указано