

Michael Colgrass

MY LESSONS
WITH KUMI

**How I learned to perform
with confidence in life
and work**

Real People Press

Нажмите здесь, чтобы купить полную версию книги

Майкл Колграсс

УРОКИ
МИСТЕРА КУМИ

ИСТОРИЯ ЛИЧНОСТНОГО
РОСТА

МОСКВА

ЭКСМО

2 0 0 3

УДК 820(73)
ББК 84(7 США)/88.5
К 60

Michael COLGRASS
MY LESSONS WITH KUMI
Real People Press

Перевод с английского *Е. Мазур*

Оформление художника *А. Мусина*

Колграсс М.
К 60 Уроки мистера Куми. История личностного роста/ Пер.
с англ. Е. Мазур. — М.: Изд-во Эксмо, 2003. — 464 с., илл.

ISBN 5-699-03521-4

Герой этой «психологической новеллы» — Ник, обычный человек, житель Нью-Йорка, разочаровавшийся в жизни, потерявший работу, жену и уверенность в себе. Далеко от дома, в горах Монтаны, он находит наставника, которого зовут Куми.

Благодаря терпению, упорству и чувству юмора Куми удается «победить» скептицизм Ника, который начинает тщательно заниматься совершенствованием своего разума, тела и духа, что коренным образом изменяет его личную и профессиональную жизнь.

Приложение, в котором он делится своим опытом, описывает свои успехи и достижения, может служить своеобразным практическим пособием для читателей.

Майкл Колграсс — композитор, писатель и лектор, который проводит по всему миру семинары личностного роста. Эта поучительная и захватывающая книга была написана им по совету его учеников. Предприниматели, адвокаты, врачи, музыканты, актеры — всех их объединяло стремление к мастерству и профессиональному успеху. Благодаря урокам Колграсса они добились этого. Надемся, для вас эта книга станет столь же полезной и интересной.

УДК 820(73)
ББК 84(7 США)/88.5

© Copyright 2000 by Michael Colgrass
© ООО «Издательство «Эксмо».
Перевод, оригинал-макет,
оформление, 2003

ISBN 5-699-03521-4

**УРОКИ
МИСТЕРА КУМИ**

ПРЕДСТАВЬТЕ СВОЙ НОС НА ВЕРШИНЕ ГОРЫ НОВОЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ

«Люди с богатым воображением постоянно обманывают свой мозг. И мозгу нравится участвовать в этой захватывающей игре. А когда ему нечем заняться, он начинает обманывать тебя».

Я ЕХАЛ БОЛЕЕ ЧАСА по горной дороге на северо-востоке штата Монтаны, пока не свернул на изрезанную колеями тропинку, затененную старыми соснами. И пока мой джип стонал и подпрыгивал на колдобинах, я уже начинал жалеть о том, что сейчас не в Нью-Йорке. Но в моей голове продолжали звучать слова Алена: «Попробуй! Не получится так не получится».

На вершине горы в пихтовой роще укрылась маленькая хижина. Выйдя из машины и оглядевшись по сторонам, я почувствовал легкое волнение.

— Привет! Здесь есть кто-нибудь? — спросил я. Входная дверь была приоткрыта, и я увидел большую комнату с камином напротив входа.

Деревянный стол грубой работы и раковина стояли возле большого окна, из которого открывался вид на горную долину. В центре комнаты головой вниз висел маленький жилистый человек со скрещенными на груди руками. Его ноги были пристегнуты ремнями к высокой перекладине.

— Вы, должно быть, Николас? — спросил он.

Для того чтобы разговаривать с ним, мне пришлось изогнуться.

— Да, мы говорили с вами по телефону о боязни сцены.

— Вы хотите приобрести боязнь сцены?

- Нет, я хочу избавиться от нее.
 - Зачем же избавляться от полезного?
 - Что может быть полезного в боязни сцены?!
 - Хотя бы то, что она привела вас ко мне.
- Я растерялся и не знал, что ответить на это.

— В Медвежьем Каньоне можно снять комнату на ночь. Помечтайте о своих желаниях, о том, чего вы хотите, и возвращайтесь завтра.

Все это показалось мне очень странным. Может, я разговаривал с летучей мышью? И что, интересно, он имел в виду, когда советовал мне «помечтать» ночью: подумать о том, чего я хочу, или каким-то образом проконтролировать свои сны? Мои сны не зависят от меня, а дневные мечты — всего лишь фантазии. Сейчас мне больше всего хотелось вернуться на прежнюю работу и продолжить эксперименты с идеями насчет цифрового видео, но это никак не зависело от мистера Куми. Значит, поездка была напрасной. Оставалось только ехать в Нью-Йорк и решать все проблемы самому. Я медленно ехал вниз по извилистой горной дороге.

Вдруг мне стало трудно дышать, и я остановил машину. Когда я выскочил из нее, меня вырвало. Вытерев лицо, я сел на подстилку из пихтовых веток. Лес был неподвижен. Ни работы, ни семьи, и сын, который до сих пор обвиняет меня в разводе. И к этому я хочу вернуться? Лишь Мэрион меня понимает, да и Чарльзу она нравится. Она считала, что эта поездка будет полезной для меня. Луч солнца пронзил кроны деревьев и осветил шелковистую паутину. В центре ее застыл паук, поджидая добычу. Я внимательно наблюдал за ним в надежде уловить хотя бы малейший признак движения, но ничего не заметил, кроме зловещего колебания паутины. «Кто-то, возможно, поймает тебя первым». Вернувшись в машину, я медленно покатыл вниз по дороге в каньон. Вдруг на шоссе я опять вспомнил о Нью-Йорке. Я успешно справлялся со своей работой, они допустили ошибку, позволив мне уйти. Но чем больше я об этом думал, тем очевиднее казались мои опасения: кроме экономии денег, «Глобалком», возможно, имел и иные причины для моего увольнения. Мне тяжело налаживать отношения с новыми людьми. Иногда я спрашивал себя, почему я не обладаю достаточной силой убеждения, не могу заставить людей слушать. Дело в том, что в мыслях я постоянно стремлюсь к тому, чтобы вести себя более уверенно. Однако в беседах один на один, даже по телефону, мне трудно гово-

рить естественно и поддерживать самообладание. С публичными выступлениями дела обстоят еще хуже. Да и в отношениях с Эндрю я, вероятно, проявил себя не лучшим образом. Размышляя обо всем этом, я понимал, что не могу вернуться в Нью-Йорк и продолжать оставаться прежним человеком. Что-то должно было произойти. Добравшись до гостиницы, я снял номер на ночь и заказал завтрак.

Утром я вернулся к Куми с мыслью о том, что надо что-то менять. Первые лучи солнца только-только начинали освещать темное небо. Дверь была по-прежнему открыта, но Куми в доме не оказалось. Было не понятно, то ли он играет со мной, то ли попросту потерял ко мне интерес. Я обошел дом и увидел его возле нагромождения валунов, покрытых лишайником. Он внимательно разглядывал склоны гор на юго-востоке. Узкие полоски снега окаймляли изломы гранитной породы на вершине близлежащей горы. Пихтовые деревья, покрывающие склон, в ложине перемежались с осинами и тополями. На горизонте виднелась огромная заснеженная гора, которая казалась розовой в утреннем свете. Я приблизился к Куми и с минуту наблюдал за ним.

— Видишь вон ту гору? — спросил он, не оборачиваясь ко мне. Я посмотрел в том направлении, куда был устремлен его взгляд, и увидел заснеженный пик. — Представь, что ты стоишь на этой вершине, чувствуя, что способен на все. — Как практичный человек, у которого отнимают время на всякую ерунду, я почувствовал раздражение:

— Я не вижу ничего, кроме вершины.

— Дотронься до своего носа, а затем вообрази его на вершине, — сказал он, указав на гору. Аллен предупреждал меня, что некоторые идеи Куми могут показаться чересчур оригинальными, поэтому я все-таки попробовал выполнить его просьбу, несмотря на то что чувствовал себя крайне неловко.

— Мой нос на вершине?

— Да.

— Маленький, как точка, большой или какой-то другой?

— Любого размера.

— Зачем все это надо? — возмутился я.

— Ты из Нью-Йорка?

— Ну да.

— Один мой знакомый из Бруклина как-то сказал: «Знаешь, Куми, в трудную минуту я либо говорю себе: «Какого черта!» — и начинаю действовать, либо: «Пропади оно все», — и, махнув рукой, посылаю все подальше». Итак, выбор за тобой.

Я еле сдерживал улыбку. В его глазах мелькал огонек. Я почувствовал, как мышцы моего лица начинают постепенно ослабляться. Сбросив ветровку, я дотронулся до носа (он был холодный) и опять попытался увидеть его на вершине. Постепенно смутные очертания стали приобретать форму, как будто я лепил фигуру прямо в небе.

— Ну, как успехи?

— То появляется, то опять пропадает.

— Но у тебя возникает какой-то образ?

— Ну, более или менее четкий.

— А теперь сделай то же самое с лицом и телом.

Я дотронулся до щек и ощутил черты своего лица.

— Ничего не получается.

— Не торопись.

— Можно закрыть глаза?

— Конечно.

Я глубоко вздохнул и закрыл глаза, продолжая ощущать свое лицо.

— Я ничего не вижу.

— А тебе и не нужно *видеть*, надо лишь *представить себе*, что видишь.

Вдруг я отчетливо увидел часть своего лица, но образ тут же исчез.

— Как мне удержать его?

— *Почувствуй* его вон там, на вершине, и наблюдай за тем, как он перемещается.

Как это ни странно, но мне оказалось проще сначала почувствовать образ, а потом его увидеть. Постепенно, по мере того как я дотрагивался до различных частей тела, изображения фрагментов торса и конечностей появлялись на горизонте. Картинка становилась то более, то менее четкой, но я по-прежнему видел лишь отдельные ее части.

— Попробуй сделать ярче изображение той части тела, которую тебе проще всего представить.

Посмотрев на него, а затем опять на гору, я закрыл глаза и попытался увидеть левое ухо и лоб. Я представил свое ухо ярко-

оранжевым, затем представил лицо, рот и нос. Постепенно все лицо стало ярче, а затем исчезло.

— Может, прервемся на минутку?

Я перевел дух и почесал затылок.

— Наверное, проще взобраться на эту гору, чем увидеть себя на ней.

— У тебя получится, просто ты этого никогда не делал раньше.

Я окинул взглядом живописный пейзаж и вдохнул свежий пихтовый воздух.

— Старайся не прилагать усилий. Просто почувствуй ту часть своего образа, которая дается тебе наиболее легко.

Я опять посмотрел на вершину. Смутные очертания головы и плеч начали приобретать формы. Не уверен, что они были моими, но я представил себе это. Я стал дышать спокойнее и расслабился.

— Есть!

— Теперь увеличь картинку, сделай ее широкоэкранной.

Мысль об экране помогла мне. Теперь я видел себя, как в кино. Внезапно я услышал свой голос и разглядел смутные очертания рта.

— Получилось.

— Сделай картинку ярче, как будто подвигаешь к себе экран.

Я скорее почувствовал, чем увидел, как образ приближается ко мне. Некоторое время мы продолжали играть в эту игру, увеличивая или уменьшая ту или иную часть картинки, делая их более или менее яркими, с тем чтобы понять, какое из сочетаний создаст наиболее реалистичный образ. Чем больше и ярче был образ, тем проще мне было его увидеть. Упражнение стало гораздо интереснее после того, как я начал видеть части своего тела в цвете. Однако что-то во мне все еще противилось упражнению: оно казалось мне бессмысленным.

— Ты двигаешься на своей картинке?

— Нет, я неподвижен, как изображение на фотографии.

— Добавь движение.

— Не получается.

— Подвигай руками, а затем перенеси это движение на картинку.

Куми кивнул в сторону вершины. Я сжал пальцы, затем согнул руки в локтях и промаршировал на месте, наклонил голову вперед, а затем запрокинул назад. И, по мере того как я проделыв-

вал все эти движения, части образа начинали двигаться, но картинка по-прежнему становилась то более, то менее четкой.

— А теперь вспомни тот момент в своей жизни, когда ты впервые добился какого-то успеха, вспомни те ощущения.

— Не могу вспомнить, чтобы я когда-нибудь добивался чего-то потрясающего.

— Не спеши.

Внезапно я вспомнил тот момент, когда мне впервые удалось провести видеотрансляцию по сети с четким изображением и без звуковых помех. Я пребывал в приподнятом расположении духа, меня окружили коллеги из «Глобалком». На моем лице сияла улыбка, и я расслабился, наслаждаясь созерцанием этого образа.

— А теперь приближай образ к себе все быстрее и быстрее, пока он не проникнет в твое тело.

— Как это?

— Просто возьми и сделай.

Я сосредоточил свое внимание на улыбке, морщинках вокруг глаз и румянце на своих щеках. Концентрируясь на образе, я изо всех сил пытался удержать его. Мое сердце учащенно билось. Я почувствовал сильный толчок в тот момент, когда образ слился с моим телом.

— Сделай это еще раз.

Я повторил упражнение, чувствуя сильный приток крови и напряжение в момент слияния образа с телом.

— Еще раз.

Я повторял это действие десятки раз, с каждым разом дополняя образ новыми деталями. Мне казалось, я был готов шагнуть в пропасть и полететь с горы, на которой мы стояли.

— Может быть, отдохнем?

Облокотившись на камень, я закрыл глаза и потер отяжелевшие веки. Помассировав виски, я вновь открыл глаза: горы казались багровыми в солнечном свете, а проплывающие мимо кучевые облака отбрасывали на них свою тень. Я посмотрел на часы. Было десять тридцать. Мы потратили на это целых два с половиной часа! Я поискал взглядом Куми и, увидев, как он несет в хижину бревно, направился помочь ему.

— Могу я спросить, что все это значит?

— Тебе понравилось?

— Ну, я даже не знаю.

— Что ты чувствовал?

— Это... необычное чувство. Ничего подобного я раньше не делал.

— Это чувство приятное или нет?

Я затруднялся ответить.

— Действие само по себе довольно странное, но ощущение, которое оно вызывает, очень приятно. Я только не понимаю, зачем все это нужно.

— Представь ситуацию, когда чувство уверенности в себе крайне необходимо, например, предстоит деловая встреча, экзамен или иное испытание, которое требует высокого уровня сосредоточенности и активности.

— Вообще-то... через две недели состоится встреча выпускников моего института, на которой мне предстоит выступить с речью. Меня попросили сказать несколько слов по случаю награждения одного из моих друзей. Сказать честно, я в ужасе. Мне хотелось бы чувствовать себя уверенно во время выступления, но там не будет никого, кто смог бы подбодрить меня. Я не знаю, что мне делать.

— Представь себе, что уже прошло две недели и ты находишься в помещении, где будет проходить встреча.

— Каким образом?

— Попробуй собственными глазами увидеть, что происходит вокруг, услышать, о чем говорят люди, почувствовать царящую там атмосферу, в общем, используй свое воображение.

Это было довольно оригинально, и, похоже, оригинальность была названием этой игры, участие в которой напоминало фантазии ребенка, живущего в вымышленном мире. А почему бы и нет? Так что я представил себе около ста человек, сидящих за сервированными столами в каком-то ресторане. Возможно, я вот-вот появлюсь на трибуне с микрофоном, стаканами и графинчиком воды. Я ощутил давно забытое чувство, которое испытывал в окружении однокурсников, а потом представил их себе, мысленно меняя джинсы и рубашки на костюмы и галстуки.

— О'кей, я представил. Что делать дальше?

— Представь себе, что очень скоро начнется твое выступление, а пока у тебя есть немного времени, ты представляешь себя находящимся на вершине горы, говорящим именно так, как бы тебе этого хотелось. Ты видишь большую, яркую картину, на которой ты говоришь спокойным, уверенным голосом и чувству-

ешь, что способен в этот момент на все. Этот образ ты переносишь в свое тело, как уже делал раньше.

— Ну, не знаю, насколько ярким он получится.

— Делай, как можешь.

— Значит, мне нужно представить, что, находясь в будущем на встрече с выпускниками, я вспоминаю эту вершину?

— Именно так.

— И слышу себя говорящим, слышу свой голос?

— Да, а также видишь себя говорящим.

— На вершине?

— Да, на вершине.

— Прямо нагорная проповедь какая-то. Очень странно.

— Не спорю, это действительно очень странно. Однако попробуй.

Я опять увидел себя в зале, где проходит встреча, и постарался как можно ярче представить образ и оживить то чувство, которое я испытывал на горе. Мой голос звучал естественно и непринужденно. Внезапно я осознал, что нечто похожее я делал миллион раз, представляя себя в будущем. Только делал я это произвольно, и образы далеко не всегда были приятными. Теперь же я впервые осознанно рисовал картину будущего события, в котором участвовал сам. И ощущение, которое я испытывал, присутствуя на встрече двумя неделями раньше назначенного срока, было настолько сильным, что я почувствовал, как жмут новые парадные ботинки.

— На мне костюм и галстук, — сообщил я вслух.

— Как ты себя чувствуешь?

— Хорошо. Так же комфортно, как и здесь.

— Отлично. Мы перенесем это чувство в твое будущее. А теперь произнеси свою речь, представив, что ты уже в будущем.

— Но я пока не знаю, что говорить.

— Только самую суть, основное содержание того, что бы ты хотел сказать.

Я увидел смутные очертания толпы вокруг меня и начал говорить. И хотя там я говорил вслух, здесь, рядом с Куми, я хранил молчание. Закончив речь, я посмотрел на него.

— Ну и каково это? — спросил он.

— Я чувствовал себя очень необычно.

— Это нормально, ведь ты никогда этого не делал раньше.

Меня интересует, как ты выступил.

Размышляя над своим выступлением, как о событии уже свершившемся, я испытывал приятное чувство.

— Конечно, я немного нервничал, однако все прошло удачно. Я справился с этим.

— Так ли ты обычно себя чувствуешь, когда выступаешь публично?

— Вообще-то я стараюсь не выступать, а когда все-таки приходится, чувствую себя очень растерянным.

— Ты имеешь в виду, что *привык* чувствовать себя растерянным. Теперь у тебя есть *альтернатива*, и это новое чувство уже перенесено в будущее и ожидает тебя там. Правда, приятно понимать, что через две недели ты сможешь спокойно выйти на сцену и почувствовать себя лишь *слегка* взволнованным?

— Все это, конечно, так. Но разве я могу быть в этом уверен после того, как представил себе это в течение всего лишь одной минуты?

— Представить что-то — значит практически осуществить это. Это как раз то, чему я учу тебя. Когда ты полностью погружаешь свое сознание в процесс какого-нибудь действия, видя, слыша и ощущая его, ты, по сути, реализуешь его. Твой мозг не знает разницы между реальным и воображаемым.

— К сожалению, мой мозг знает.

— Взгляни на этот лимон, — сказал он, протягивая пустую руку. — Сейчас я разрежу его вот этим ножом.

И он сделал вид, будто режет лимон ножом. Неплохое представление. Потом взял «половину лимона» и положил его в рот, громко причмокнув. Я почувствовал освежающий вкус лимона, во рту выделилась слюна.

— Правда, вкусный?

— Да, но ты просто обманул мой мозг.

— Кто обманул: я или ты?

— Я не знаю, кто это сделал, но...

— Люди с хорошим воображением постоянно обманывают свой мозг. И мозгу нравится участвовать в этой захватывающей игре. А когда ему нечем заняться, он начинает обманывать тебя.

— Вы правы, — согласился я.

— Мозгом необходимо управлять, иначе он собьется с пути истинного или станет ленивым. Итак, мы должны убедиться в том, что твой мозг запомнил приятное чувство, которое ты испытал, выступая перед публикой. И в течение двух ближайших не-

дель ты будешь «улучшать его память», выполняя это упражнение каждый день. А чтобы убедиться в том, что ты будешь делать его, нужно сейчас напомнить себе сделать это завтра, послезавтра, послепослезавтра и так далее. Я бы хотел, чтобы прямо сейчас ты представил себе, как ежедневно выполняешь это упражнение дома вплоть до дня твоего выступления.

Я тяжело вздохнул.

— Как все непросто.

— Да уж, нелегко.

— Ладно, вы хотите, чтобы, находясь здесь, я представил себе, как выполняю это упражнение дома, не так ли?

— Верно.

— Может, мне и нужно этим заняться, но я так запутался, что уже не уверен, действительно ли нахожусь здесь или где-то в другом месте.

Куми захихикал по-детски весело и осторожно похлопал меня по спине.

— Не волнуйся, у тебя все прекрасно получается. Так держать!

Я вспомнил то, что обычно ощущаю, находясь в своей квартире на Риверсайд-драйв, отчасти увидев, а отчасти почувствовав себя там. Наблюдая за репетицией своей речи, я не замечал былой тревоги в своем голосе, а взгляд казался более уверенным. Должно быть, я все-таки видел себя. Наблюдая эту картину, я ощущал спокойствие и умиротворение. Куми посмотрел на меня и одобрительно кивнул головой, будто своими глазами видел результаты моей работы.

— Надеюсь, через две недели все будет именно так.

— Будет даже лучше, если ты приложишь к этому усилия. На самом деле ты хочешь увидеть гораздо больше, чем просто выступление, — ты хочешь ясно представить себе свою дальнейшую жизнь.

— О, я был бы рад иметь представление о том, что произойдет со мной в ближайшие дни!

— Ежедневно упражняйся в конструировании образов, и ты сможешь смотреть все дальше и дальше в будущее. Кажется, ты потерял работу?

— Да.

— А чем ты занимался?

— Разрабатывал программы телеконференцсвязи для крупной компьютерной фирмы.

— А на кого ты теперь работаешь?

— На себя.

— Понимаешь, к чему я веду?

— Честно говоря, не совсем.

— Сейчас поймешь. Ты один из многих, кто был недавно уволен с работы и кому постоянно приходится думать о том, как заработать себе на жизнь. Я хочу, чтобы каждый день ты мысленно представлял свою долгосрочную цель, создавая прообраз желаемого будущего, а также краткосрочную цель, воображая возможные варианты развития событий твоей повседневной жизни. Нужно почувствовать эти образы внутри себя так, как будто они уже реализованы и являются частью твоего жизненного опыта. Ты готов к этому?

Я почувствовал легкое раздражение и отвел взгляд. Какая-то птица кружила в воздухе над нами, издавая резкие звуки: «Мозги-скрипят-киряк-киряк-киряк». Вдруг она спикировала вниз, теряя равновесие и беспомощно кувыркаясь в потоках воздуха, затем резко взмыла вверх и скрылась за деревьями. Я взглянул на Куми. Подняв брови, он пристально смотрел на меня, ожидая ответа.

— Я постараюсь, — ответил я.

— Постарайся?

— Ну хорошо, я сделаю это.

— А теперь представь себе ситуацию, когда конструирование образов могло бы помочь тебе.

Я вспомнил, насколько подавленным я себя чувствовал, когда меня уволили. Начальник предал меня, это меня огорчало, но мысль о том, что я не смог должным образом выразить свои идеи и аргументировать свою точку зрения, расстраивала меня еще больше. В ушах звенел голос Стрейчера: «Мы потратили слишком много времени на разработку он-лайн конференций». В то время я работал над созданием высококачественных компьютерных видеоизображений для проведения деловых встреч в Интернете. «На самом-то деле качество изображения — не такая уж важная вещь для общения», — сказал Стрейчер. А ведь именно он любил повторять: «Самое главное — это видеть человека, с которым ты ведешь переговоры». Проигрывая это событие в голове, я удивлялся, как же я не указал Стрейчеру на это противоречие.

А дело в том, что в тот момент я был слишком обижен, чтобы увидеть его. Представляете, если бы не это случайное чувство, я мог совершенно по-другому выйти из ситуации, проявив находчивость и уверенность в себе. Неужели у меня был выход из этой ситуации, продуктивное решение, которое я не увидел, будучи не в состоянии совладать со своими эмоциями? Возможно, последние несколько месяцев были бы менее мучительными, если бы я проигрывал в своем сознании какие-то другие варианты развития событий. Можно ли использовать эти упражнения для улучшения отношений с сыном, который недавно поступил в университет? Вероятно, я смог бы помогать ему по физике, не споря с ним по пустякам.

— Преуспевающие люди довольно часто представляют себя творящими чудеса, создавая яркие реалистичные образы. Они видят себя, как в кино, — сказал Куми.

— Откуда вы знаете?

— Они рассказывают мне об этом. Однажды я поинтересовался у профессионального баскетболиста, как он добился такой точности броска. И он поведал мне о том, что упражняется с воображаемым мячом. «Зачем?» — спросил я. «Затем, чтобы он попадал в корзину», — ответил спортсмен.

Я усмехнулся и кивнул головой:

— Вы хотите сказать, что это всегда работает?

— Да, если ты веришь в это и регулярно упражняешься. Ты вспоминаешь моменты успеха, чтобы вернуть приятные ощущения прошлого. А многие вредят себе, вспоминая свои неудачи и тревожась о том, что они повторятся. Эти воспоминания не приносят им ничего, кроме неприятных чувств, которые они уже испытывали раньше. «Ничто не изменится к лучшему», — говорят они себе, тем самым ухудшая ситуацию и делая ее необратимой. Мы получаем то, что сами себе напророчили.

— Но откуда мне знать, что в нужный момент я действительно смогу это сделать.

— Создание мыслеобразов — такое же искусство, как и любое другое: чем больше ты практикуешься, тем лучше у тебя получается. Ты же представляешь себе цифры и уравнения, не так ли? Это часть твоей работы.

— Да, но это совсем другое.

— Почему?

— Вы хотите, чтобы я представлял себя в ситуации, которая не происходила на самом деле. Это гораздо сложнее.

— Постоянно тренируйся, вызывая приятные воспоминания из своего прошлого: любимую детскую игру, лучшего учителя, день окончания университета.

Внезапно у меня в голове возник образ наполненной водой бочки с зелеными яблоками, которые мы замачивали в подвале нашего дома ко дню моего рождения. Мне тогда было лет девять. Я также вспомнил, как мучился от расстройства желудка, съев слишком много этих зеленых яблок.

— Или фрагменты любимого фильма или телепередачи.

Образы потоком хлынули в мое сознание.

— Один мой знакомый жаловался на то, что у него никак не получается конструировать образы, — сказал Куми. — Я спросил его, что он больше всего любил в детстве. Он ответил: «Игрушечную пожарную машину». И внезапно яркая картина этой блестящей красной шестиколесной машины возникла перед его глазами. Теперь он утверждает, что может создать любой образ, а затем войти в него и почувствовать себя его частью.

— Однако это еще не значит, что он чего-то добьется.

— Да, но он уже испытал счастливое чувство обладания, то есть внутренне он добился желаемого, и это побуждает его стремиться к поставленной цели в реальной жизни.

— А что, если он создаст какой-то образ, войдет в него, а затем поймет, что этот образ ему не подходит?

— Он создаст другой.

— Похоже на действия актера, который пробует то одну, то другую роль, пока не найдет ту, которая ему подходит.

— Точно.

— Но ведь потребуется много времени, чтобы научиться этому.

— Если только это не становится ежедневной привычкой. Делай каждый раз чуть больше, чем в предыдущий. Не пытайся сразу получить яркую красочную картинку, это так же невозможно, как взять большой вес без тренировок.

Приятные воспоминания возникают в сознании гораздо легче. День, когда родился Чарльз, стал одним из счастливейших дней моей жизни. Я и Эндрю любили друг друга. О тех прекрасных далеких днях начала нашей семейной жизни я не могу вспоминать без шемящей боли в сердце. У меня нет желания представлять себе картины успеха или счастья, которые я пережил в

прошлом: слишком больно думать о том, чего уже нет в твоей жизни.

— Куми, а вы не думали о том, что некоторые люди вообще не способны создавать образы?

— Все люди обладают такой способностью, это неотъемлемая часть повседневной работы мозга. Другое дело, что очень часто люди не обращают внимания на свои мыслеобразы и не подозревают, что находятся под их влиянием. Они думают, что их поведением управляют какие-то силы извне. Им требуется время, чтобы понять, каким образом можно уловить образы, которые стремительно проносятся в сознании, а также осознать, как эти образы влияют на их жизнь. Ник, возникающие в сознании образы определяют твоё поведение. Однако тебе не всегда известно, какие образы руководят твоим сознанием в данный момент. Являются ли они источником силы и вдохновения или же, напротив, напоминают фильм ужасов? Если ты сам не будешь создавать образы, кто-нибудь сделает это за тебя. Выдающиеся люди осознанно выбирают то, что хотят видеть, мысленно рисуя картины, которые делают их сильнее и изобретательнее. В сущности, они сами создают своё будущее.

У меня было двоякое чувство по отношению к этой идее. Вообще-то я не фаталист, но всегда придерживался мнения, что все происходит случайно. Мог ли я подумать, что в моих силах вызвать, продуцировать то или иное событие, вместо того чтобы просто ждать, пока оно свершится само собой?! Но, допуская мысль о том, что именно я строю свою жизнь, я должен был согласиться с тем, что сам создал положение, в котором находился, а мне не хотелось в это верить. С другой стороны, если я сам создал эту ситуацию, то могу сам её исправить.

— Почему некоторым людям так легко мысленно представлять себя и свою жизнь, а мне дается это с таким трудом?

— Возможно, они научились этому от родителей, а может быть, обладали этой способностью от рождения. Наши чувства подобны мышцам: у одних они более сильные, у других — менее. В зависимости от того, насколько они востребованы. То же самое и с чувствами: ты привык по несколько раз переживать одни и те же эмоции и прокручивать в сознании один и тот же диалог, но не привык мысленно представлять себя и то, что тебя окружает.

— Так почему же я запросто могу представлять себе цифры?

— Наверное, потому, что они не вызывают у тебя эмоций.

Они делают образ туманным. А человеческая жизнь полна эмоций.

— Вы намекаете на то, что я должен отказаться от эмоций?

— Конечно, нет. Но тебе нужно научиться абстрагироваться от них. В этом-то и преимущество человека, способного сознательно создавать мыслеобразы, привнося объективность в свою жизнь. Не сомневаюсь, что, позволяя эмоциям властвовать над собой, довольно сложно, если вообще возможно, создать какой-нибудь образ.

И опять я почувствовал, как меня переполняют неприятные воспоминания о моей последней встрече со Стрейчером.

— Что же мне делать?

— Тренируйся.

Я взглянул на горную вершину: теперь она казалась коричневато-золотой.

— Но разве вы не обманываете себя, когда воображаете себе хорошую жизнь или прекрасное выступление? Будь то мое выступление или какая-то другая жизненная ситуация, все произойдет именно так, как должно произойти.

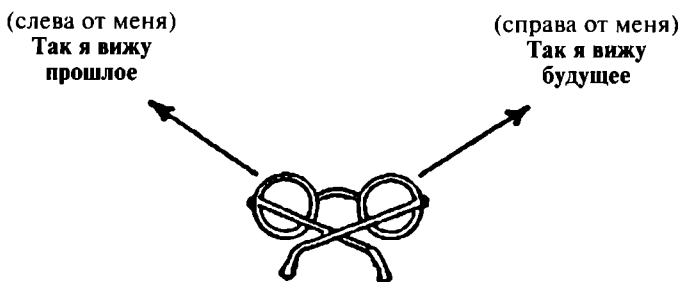
— Нет, все произойдет так, как ты этого захочешь. Спроси себя о том, чего ты хочешь, а затем представь и почувствуй, что все происходит именно так. Запомни это чувство, снова и снова воспроизводя образ желаемого. Твой мозг получит эту информацию и выдаст ее в тот момент, когда это будет необходимо. Будь уверен, именно так люди добиваются успеха. Однако недостаточно иметь теоретическое представление о процессе создания мыслеобразов. Нужно практиковаться и совершенствовать это мастерство, с тем чтобы применять его, когда это необходимо. Думай о своих удачах, а неудачи сотри из памяти. Люди часто говорят: помни о своих ошибках, чтобы не повторять их. От тебя же требуется обратное: сократить свои воспоминания о них до размера крошечной черно-белой фотографии так, чтобы когда-нибудь ты смог упомянуть о них к слову.

Весь следующий день мы работали над несколькими упражнениями по созданию образов. Уезжая, я чувствовал себя гораздо лучше — спокойнее и увереннее. И только одна мысль меня тревожила: я до сих пор не мог понять, как можно реализовать какое-то событие, просто представляя его, особенно если это означает видеть его в своем сознании. Мой джип подпрыгивал на неровностях горной дороги, ведущей к шоссе, а я все пытался понять,

что же такое вера и почему она так необходима людям. Меня всегда удивляло, когда какой-нибудь спортивный комментатор говорил о знаменитом спортсмене: «Он потерял веру в себя». Майкл Джордан? Мартина Хигинс? Как чемпион может потерять веру? Куми считает, что это не зависит от того, кто ты есть. Уверенность есть состояние сознания, когда образы обладают яркостью, звуки — насыщенностью, а чувства придают тебе силы. Чувства отражают убеждения человека, которые, в свою очередь, определяются нашими ощущениями и эмоциями. Когда вы выигрываете в лотерею, мир кажется прекрасным, а если умирает ваш друг, все вокруг становится серым, краски блекнут. Он считает, что можно изменить поведение, тренируя сознание и, таким образом, научиться иначе реагировать на происходящее вокруг. Неужели несколько упражнений способны изменить сорокапятилетнего человека? Хотя, конечно, он не говорил, что это будет легко. Он сказал, что нужно ежедневно работать, пока я не пойму сути этих упражнений, а затем активно использовать их на практике. Поэтому сейчас я и нахожусь здесь и представляю себя на вершине горы.

Вернувшись в Нью-Йорк, я последовал совету Куми и начал упражняться в создании образов у себя дома. Но городской шум мешал мне сконцентрироваться. Поэтому приходилось представлять более крупные и яркие образы — так мне было легче сконцентрироваться на них. Это было первое, что я делал, когда просыпался. Куми говорил, что это хорошее начало дня. Полезно также делать упражнения вечером перед сном, чтобы настроить свое подсознание на определенный лад. Я постоянно пытался представить себя в состоянии максимального раскрытия своих возможностей. (Я опять употребил слово «пытался», которое так не любит Куми. Но, черт возьми, ведь я предпринимаю усилия, следовательно, я пытаюсь сделать это!) Оглядываясь на свое прошлое, вспоминая детство, я вновь переживал моменты успеха. Я заметил, что воспроизведение эмоционального ощущения того или иного воспоминания облегчает создание образа или его части. (Надо лишь не переусердствовать с этим, чтобы не заблокировать сам образ.) По словам Куми, это происходит потому, что у меня сильно развита эмоциональная сфера. Иногда я вспоминал сказанные кем-то слова, поскольку легко запоминаю диалоги.

А когда я воспроизводил в сознании голос Мэрион, мне было проще представить себе ее образ. Я спросил Куми, почему, когда я представлял себе образы, он так настаивал на том, чтобы я смотрел именно на горную вершину. Он ответил, что деятельность глаз тесно связана с мозгом. Так, например, когда глаза подняты вверх, активизируется зрительный отдел коры мозга. Я поинтересовался, есть ли научные доказательства тому, о чем он говорит. «Никаких», — ответил он, предложив задать этот вопрос самому себе и проверить на собственном опыте. Я начал экспериментировать. Конструируя образы, я поднимал глаза вверх, опускал их вниз и отводил в сторону. В итоге я пришел к любопытным выводам: когда я смотрю вверх и влево, я склонен к воспроизведению образов прошлого, если же смотрю вверх и вправо, то, как мне кажется, становится легче конструировать новые образы.



Визуализация через мои не такие уж и розовые очки

Возможно, я верно уловил суть явления, но мне требуется время, чтобы убедиться в этом. Кроме того, я хочу знать, как это действует на других людей. Еще я заметил, что гораздо проще представить образ, который ассоциируется с приятными слуховыми, тактильными, обонятельными или вкусовыми ощущениями. Я думаю, что все эти образы давно хранятся в моем сознании, просто я их никогда не замечал. Однако негативные мысли тоже порождают образы. Теперь я понимаю, что это как раз то, что делал мой отец: казалось, он всегда находит в жизни только плохое. Некоторые из наших знакомых считали, что он сам спровоцировал рак, который впоследствии и убил его. А ведь этому человеку я пытаюсь подражать! После нескольких дней практики у меня

стали возникать сомнения, мне казалось, что я не продвигаюсь, что у меня все так же плохо получается представлять себя, хотя сами упражнения я теперь воспринимал вполне естественно. Я не мог решить, действительно ли я делаю какие-то успехи или попусту трачу время. Однако вынужден был признать, что начал чувствовать в себе какую-то новую энергию. Но вскоре многое стало казаться мне слишком простым и наивным, чтобы быть правдой. Создай образ и измени свою жизнь! А как насчет невозможности выбора условий, в которых рождается человек, или естественных границ человеческого сознания? Все-таки эти фантазии о лучшей жизни очень напоминают строительство воздушных замков, не имеющих ничего общего с реальностью. С другой стороны, если я хочу изменить реальную жизнь, не стоит ли сначала проиграть это в своем воображении? Если я на протяжении долгого времени буду верить во что-то, то, возможно, вскоре начну воплощать это в жизнь. Если негативные мысли и чувства создали то тяжелое положение, в котором я сейчас нахожусь, то, может быть, стоит подумать о приятном и посмотреть, к чему это приведет. Что я теряю?

Через две недели я уже был достаточно хорошо подготовлен к своему выступлению. Каждый день я представлял, сколько удовольствия доставит мне это событие. Я с нетерпением ждал его. Накануне торжественной встречи, по совету Куми, я еще раз выполнил упражнение, чтобы «напомнить» своему мозгу о том, что мое выступление является важнейшим событием этого дня. Мои усилия могли показаться излишними для такого пустяка, как пятиминутное выступление, однако мне оно таковым не казалось. Во время встречи я сидел за столом вместе с институтским профессором и двумя знакомыми. Подошла моя очередь выступать, и мистер Ломбард представил меня. Когда он произносил мое имя, я ощутил нервную дрожь в области живота, которую я всегда испытываю перед публичными выступлениями. А потом, к своему удивлению, я увидел горную вершину и, спокойно улыбаясь, смело шагнул к микрофону.

Примечания к моей первой встрече с Куми смотри на странице 307.

3-3-3!

ИСПЫТАЙ ПРИЯТНОЕ ВОЛНЕНИЕ

«Состояние твоего сознания — это твой выбор. Можно создать собственную картину мира, а можно смотреть на него глазами других людей. Тебе выбирать: воспринимать ли все происходящее вокруг в темном свете, считая себя жертвой, или сознательно направлять свое внимание на лучшие события своей жизни и жизни других людей, а затем использовать приятные чувства и образы для достижения желаемого результата».

МОЙ САМОЛЕТ направлялся в Скалистые горы. Разглядывая проплывающие мимо облака, я думал о том, что Алан рассказывал о Куми.

— Ты знаешь, а ведь он наполовину эскимос.

— Эскимос?!

— Да, он родился в Арктике. Его мать — эскимоска, а отец — норвежский исследователь, которому пришлось зазимовать в небольшом северном городке. Там впоследствии и провел свое детство Куми. Он не знал своего отца.

— Как же он попал в Монтану?

— Так же, как и многие другие. Это земля Свободного Духа, а он что-то вроде Будды в сочетании с Дэниэлем Буном¹.

¹ Дэниэл Бун — американский пионер, основатель одного из первых поселений в Кентукки. — Прим. ред.

Я подумал, что это описание очень подходит и к Мэрион. Она человек свободного духа, иначе стать артистом в Нью-Йорке невозможно. Она выступает в театрах за пределами Бродвея и снялась в нескольких фильмах. Так или иначе, именно она приобщила меня к миру искусства, от которого я был так далек раньше и которым теперь буквально очарован. Ее я тоже нахожу очаровательной, может быть, потому, что мы с ней такие разные. Она получила образование в Стэнфорде, где изучала английскую литературу, историю, театральное искусство и танец, а впоследствии получила престижный диплом. Я же, напротив, обыкновенный парень, который когда-то занимался физикой и математикой, чувствуя себя счастливейшим человеком, работая над какой-нибудь компьютерной программой в полнейшем одиночестве и изоляции от внешнего мира. До сих пор не могу понять, чем я ее заинтересовал. Когда она назвала меня серьезным человеком, внушающим доверие, я подумал, что она просто пытается найти подходящую замену слову «скучный». Однако она стала первым человеком, который попытался помочь мне выйти из скорлупы. Я вспоминаю наш разговор в тайском ресторане. Ей очень хотелось узнать о моей встрече с Куми.

— Он очень интересный человек, но совершенно сумасшедший. Иногда просто не знаю, как его понимать. Я могу искренне восхищаться им, а через мгновение мне захочется лишь одного: развернуться и уехать домой.

— М-да, ты считаешь, он может дать то, что тебе нужно?

Я откинулся на спинку стула и посмотрел на нее: зеленые глаза, веснушки и рыжие волосы. Она говорит, у нее ирландские гены.

— Может быть, и так, но в его присутствии я чувствую себя неуютно. Мы совершенно разные люди. — Она вскинула брови и слегка покачала головой. — Хотя, конечно, одинаковых людей не бывает, — продолжал я. — Тем не менее чувство юмора у него прекрасное.

— Тогда в нем что-то должно быть, — сказала она. — Сколько стоят его услуги?

— Двухдневное посещение обошлось мне чуть более двух с половиной тысяч, включая перелет.

— Это большие деньги.

— Да, примерно такую сумму я получаю за ремонт видеосистемы, на который обычно уходит полтора дня. Кроме этих денег мне больше не на что рассчитывать.

— Кроме того, тебе нужно платить за квартиру и обучение Чарльза в колледже.

Возникал риторический вопрос: имею ли я право тратить эти деньги на себя и заслужил ли я это?

— Много ли у тебя предложений по работе?

— Не хочется говорить об этом.

— Сколько раз ты еще собираешься посетить Куми?

— Не знаю, может быть, два или три. Постараюсь извлечь максимальную пользу.

Она смотрела на меня, облокотившись на стол и подперев голову рукой.

— Вижу по твоим глазам, что ты что-то замышляешь.

— Я очень рада, что ты собираешься поехать к нему. Только, прошу тебя, не потеряйся там в горах и не забудь, где твой дом.

Я вылетел из Нью-Йорка утренним рейсом на Миннеаполис с пересадкой в Калиспелле и уже к обеду был в Монтане. Через два часа я добрался до полосы препятствий, коей является дорога, ведущая к хижине Куми. На место я прибыл совсем обессиленный. Куми вышел из дома и, подойдя к джипу, протянул мне апельсин. Я окинул взглядом горную цепь и опустился на камень. Свежий аромат пихтовых деревьев снимал усталость. Вдруг я увидел красивую птицу цвета серого песчаника, в красно-коричневую и белую крапинку, пухленькую, как цыпленок. Она бесцельно бродила вокруг, кудахтая и размахивая крыльями.

— Впервые вижу такую птицу, — сказал я.

— Это белохвостая куропатка, что-то вроде рябчика. Куница съела ее птенцов.

— Куница?

— Да, это животное, похожее на горностаю.

— Что же она теперь будет делать?

— Откладывать яйца.

— Не очень-то справедливо.

— Справедливо?! Куропатки переживут всех. Они приспособляются к любым условиям: зимой становятся снежно-белыми, а весной сливаются с поверхностью серых утесов. Не волнуйся за них. А вот той кунице нужно быть очень осторожной, чтобы ее не поймала лиса, а та в свою очередь будет остерегаться волка. Таков закон природы.

Войдя в дом, я устроился на кушетке и погрузился в глубокий сон. Когда я проснулся, за окном были сумерки. Я почувствовал

запах супа. Мы пообедали молча, прислушиваясь к шелесту веток о крышу.

— Ты взял с собой спальный мешок? Можешь расположиться прямо здесь, в углу.

Мы вымыли посуду и сели у камина за чашкой чая.

— Как прошло твое выступление?

— Довольно неплохо, но мне приходилось постоянно концентрироваться, чтобы не разволноваться. Я выполнял упражнения каждый день.

Куми хитро прищурился и взглянул на меня.

— Ну, почти каждый день. И я проделал их прямо перед выступлением, как вы сказали.

— И что же?

— Перед выступлением я чувствовал необыкновенную ясность в сознании, и на сцене память ни разу не подвела меня. Для меня это достижение. Между прочим, мне аплодировали больше, чем другим выступающим.

— Однако не это цель нашей работы. Не соревнуйся с другими, работой, чтобы совершенствоваться.

Я внимательно наблюдал за кусочком коры, сворачивающимся в огне.

— Ну, на самом деле во время выступления я пару раз ощущал сухость во рту и легкий трепет в области живота. Вообще-то я думал, что эти упражнения должны препятствовать появлению подобных симптомов.

— А ты, конечно же, хочешь получить все сразу.

— Вы имеете в виду, что есть еще что-то?

— Ты увидел лишь то, что лежит на поверхности. Ну что, ты взял с собой аудиокассету?

Я хлопнул рукой по карману брюк, где лежала кассета «Sony».

— Присаживайся сюда. На какое время рассчитана кассета?

— Каждая сторона по пятьдесят минут.

— Отлично. Сделай глубокий вдох и сложи пальцы вот таким образом.

Он соединил большой палец с указательным так, будто держал нитку. Ноготь большого пальца буквально впивался в подушечку указательного. Я почувствовал себя неловко и подумал: «И что дальше?»

— Это йога?

— Нет.

УРОКИ МИСТЕРА КУМИ

Глава 1

ПРЕДСТАВЬТЕ СВОЙ НОС НА ВЕРШИНЕ ГОРЫ 9
Новое развлечение

Глава 2

3-3-3!. 27
Испытай приятное волнение

Глава 3

ДЖЕК НИКОЛСОН СРЕДИ КАМНЕЙ. 43
Создай себе наставников

Глава 4

МАРИО И ТЕРЕЗА В СПАЛЬНЕ. 60
Смоделируйте новое «Я»

Глава 5

КАК ПРИОБРЕСТИ СТРАХ СЦЕНЫ 74
(И ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НЕГО)
Игра на внутреннем компьютере

Глава 6

КНОПКИ И ПРОТИВОКНОПКИ. 93
Учимся работать на коммутаторе

Глава 7

НОВОЕ НАСТОЯЩЕЕ. 103
Танцуй со временем

Глава 8

ЭКСПРЕСС-ДОСТАВКА ДЛЯ АРТЕРИЙ. 121
Флотилия челноков в потоке крови

<i>Глава 9</i>	
ЭПИЗОДИЧЕСКИЕ РОЛИ	139
Самая длинная эпизодическая роль в моей жизни	
<i>Глава 10</i>	
ВСТРЕЧА С ЭМИ.	164
Остановите грабителя голосом	
<i>Глава 11</i>	
НАСТРАИВАЯ ИНСТРУМЕНТ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ТЕЛА	177
Пока еще ничего не произошло, но вот-вот произойдет	
<i>Глава 12</i>	
ТЫ СДЕЛАЛ ВСЕ, ЧТО МОГ	194
...Теперь займись домашним заданием	
<i>Глава 13</i>	
ВОСПОМИНАНИЯ В ПРОСТРАНСТВЕ	216
Вы поймете, что закончили, когда увидите тормозной вагон	
<i>Глава 14</i>	
А ЗАТЕМ Я ВЫПОЛНИЛ СТОЙКУ НА ГОЛОВЕ	234
Найдите своего партнера	
<i>Глава 15</i>	
БЕЗМОЛВНОЕ ВЫСТУПЛЕНИЕ	245
Молчание дороже золота	
<i>Глава 16</i>	
КАРМАНЫ, ПОЛНЫЕ «M&MS»	256
Вы должны быть готовы ко всему	
<i>Глава 17</i>	
ШЕСТЬ ЖИЗНЕННЫХ УРОВНЕЙ	270
В волнах духовной реки	
<i>Глава 18</i>	
УСПЕШНОЕ ВЫСТУПЛЕНИЕ.	297
Ты делал все правильно, так держать!	

ПРИМЕЧАНИЯ И УПРАЖНЕНИЯ

<i>Занятие 1: ВИЗУАЛИЗАЦИЯ</i>	307
Обозначение границы между прошлым и будущим. Внешняя позиция. Создание своего образа. Образ кумира. Образ животного. Добавьте образ Дональда Дака. Представьте актера. Се-	

лективная визуализация. Визуализация путем совмещения. Подача сигналов мозгу. Создание образов — основа для подражания. Положительные последствия занятий. Послесловие.

Занятие 2: ТАКТИЛЬНАЯ ТЕХНИКА 314

Тактильная техника — послание моему мозгу. Банк памяти. «3-3-3!» Установление определенного темпа и интервала. Не считайте себя глупее других. Запись занятия на кассету. Вспоминайте вдохновляющие вас события ежедневно. Когда следует использовать тактильную технику? «Тактильная техника работает». Не забывайте использовать эту технику на практике. Предвосхищение ответных реакций. Подумайте о том, как можно использовать эту методику. Сохранение в памяти вдохновляющих переживаний. Нечто вроде молитвы.

Занятие 3: ГОЛОГРАММА 321

Перемена позиций. Все люди — актеры. Детская фантазия. Используйте лучшее. «Сыграй это снова, Сэм!» Тройная позиция: Вариант голограммы. Сохраняйте объективность в разгар «боя». Встаньте на позицию экзаменатора. Вспоминайте свое прошлое. Выбор друзей и возлюбленных. Предупреждение.

Занятие 4: МОДЕЛИРОВАНИЕ 329

Создание нового «Я». Почему модель? Выбор модели. Исполнить роль своей модели. Остерегайтесь негативных качеств. Внутреннее сообщество. Испытательный срок. Привлечь внимание мозга. Трехканальное обучение. Заставьте методику работать. Послесловие.

Занятие 5: ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ 335

Изменение привычек. Последовательность возникновения боязни сцены. Новая последовательность. Кодирование последовательности. Время, место и настроение. Кодирование боязни сцены. Искажение ощущений. Кодирование новой последовательности. Используйте все три чувства, для того чтобы добить успеха. Последовательность и глаза. Всего несколько минут в день. Планирование новых привычек. Зеркало души.

Занятие 6: ОТСТРАНЕНИЕ 345

Свобода реагировать. «Эмоциональный коммутатор». Противокнопки. Невидимые движения. Я боюсь зрителей. Я сам причиняю себе вред. Как нужно себя программировать.

Занятие 7: НОВОЕ НАСТОЯЩЕЕ. 349

Новое настоящее. Разграничение прошлого, настоящего и будущего. «Не стоило это говорить». Будущее — справа от меня, а прошлое — слева. Вижу — Слышу — Чувствую — Делаю. Обратите внимание на окружающую вас обстановку. Чего я хочу? Настоящее время. Используйте воображение. Не разглагольствуйте. Вдыхайте и выдыхайте перед произнесением слов. Найдите свою собственную модель. Действуйте по образцу или внесите свои изменения. Постепенный отказ от внутреннего диалога. Почувствуйте вкус и запах.

Занятие 8: РАЦИОН КУМИ 355

Завтрак Куми. Утренний заряд энергии Куми. Специальный «горный» рецепт Куми. Смогу ли я отказаться от своих пристрастий? Витамины, которых нет в кукурузных хлопьях. Гипогликемия (пониженное содержание сахара в крови). Переизбыток соли. Для того чтобы быть здоровым, нужно знать, что вы едите. Второй завтрак Куми, который помогает быстро восстановить силы. Соблазнительный ужин. Макароны (пасту) можно готовить с чем угодно. Жареное мясо с овощами по рецепту Куми. Салаты. Делайте молоко сами. Витамины: Прислушайтесь к своему телу. Легкие закуски. Советы Куми, касающиеся питания. Послесловие.

Занятие 9: ПОСМОТРИТЕ ВВЕРХ 366

Эпизодическая роль. Состояние сознания. Смотрите на зрителей. Вход и выход. Нейтральная зона. Мои личные проблемы никого не касаются. Постройте мостик. Успешная эпизодическая роль говорит о том, кто я. Будьте в курсе дела. Непубличные выступления. Выражение лица. Движения глаз и «выход» на сцену. Изменение душевного состояния. Положение глаз влияет на походку. Гипноз или магия?

Занятие 10: ЭМИ 371

Позовите Эми. Сосредоточьте звук в носовой полости. Проденьте нитку в иголку. Не напрягайте горло. Работа с напарником. Встаньте на колени и преклонитесь перед Эми. Кричите, как ребенок и блейте, как овца. Вдох как «разграничение». Отвечая на телефонные звонки. Используйте ладонь вместо микрофона. Внутренний мегафон. Определите приоритеты. Убедительный голос.

Занятие 11: «НАСТРАИВАЮЩИЙ ТАНЕЦ» 377

Сигнал о начале выступления. Шесть движений «Настраивающего танца». Плечи. Расслабьте плечи. Плечи должны двигаться одинаково. Таз. Центр равновесия. Плавные движения. Разминка для рук. Наши руки очень напряжены. Дышите глубоко и не разговаривайте. Лицо клоуна. Напряжение мимических мышц. Дотянитесь и подпрыгните. «Освободитесь» от одежды. Координация трех движений. Концентрация. Создайте свой собственный танец. Добавьте что-нибудь свое. Танец должен ассоциироваться с выступлением. Когда нужно выполнять эти движения. Босые ноги. Ваше пространство. Сигналы о начале выступления — не упражнение. «Пока еще ничего не произошло...» Тело обладает эмоциональной памятью.

Занятие 12: ВЫПОЛНЯЯ ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ 391

Ловушки, которые могут подстеречь вас во время выступления. Организуйте свое пространство. Перенеситесь в будущее. Энергия зрителей. Учитывайте особенности аудитории. Альтернатива лекарствам. Выполнение домашнего задания. Страх — ваш советчик. Никогда не совершайте важные поступки без подготовки. В ожидании сигнала.

Занятие 13: ПРОСТРАНСТВЕННОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ 397

Наш мозг составляет целостную картину из отдельных частей. Упражнение на развитие пространственной памяти. Соотнося мысли с образами и звуками. Соотношение времени и пространства. «Откладывание». Прокрутите кассету вперед. Систематизация памяти. Представьте год в виде часов. Факсы — по вертикали, люди — по горизонтали. Представляйте события

прямо перед своими глазами. Время — одно большое пространство. Творческий день. «Ты где-то далеко от нас». Выйти и снова зайти. Качели.

Занятие 14: КОШКА 404

Метафора выступления. Работа с партнером. Движения. Стойка на голове (тройная опора). Равновесие, а не сила. Не отступайте. Вспомните об Эми. Стойка на голове по Хатха-Йоге. Наклоны назад (мостик). Кувыркание. Перекатывание через плечо. Стойка на плече. Движение коленями. Перекатывание. Выслеживание. Пробуждение. Воображаемый партнер. Вестибулярный аппарат — «шестое чувство». Передача звуковой информации.

Занятие 15: БЕЗМОЛВИЕ 419

Безмолвное выступление с использованием «Голограммы». Действие без звука. Говорите естественно. «Беззвучная» музыка. «Что, если». Чем фантастичнее, тем лучше. Придумайте сами. «Веселое времяпрепровождение». Зрители — это друзья, с которыми вы не встречались раньше. Фантазии и реальность.

Занятие 16: ЭКСТАТИЧЕСКИЙ СМЕХ 424

Освободитесь от неприятных мыслей. Смех и «подпрыгивающие» головы. Порой бывает довольно сложно рассмеяться. Смех должен быть похож на волны. Смех и техника «3-3-3!». Пессимистичное предупреждение. Смех и здоровье. Спокойный сон без боли. Эффект плацебо. Безумная идея. Играя в «Схему». Отправьте свои «Я» на свидание. Развеселитесь.

Занятие 17: УПОРЯДОЧИВАНИЕ ЖИЗНЕННЫХ УРОВНЕЙ 431

Волшебная арфа. «Преступите черту». Шесть основ. Пройдитесь по своей жизни. Взбираясь на золотое дерево. Возвращение. Что дает это упражнение. Выявите несоответствия. Я не то, чем я занимаюсь. Образцовый руководитель. «Провозгласите свою уникальность». Ваше тело само все расскажет. Добавьте к «Упорядочиванию» «Тройную позицию». «Ходячая энциклопедия». Выполнение «Упорядочивания» с напарником. Соотнесите жизненные уровни со своей работой. Рассуждайте как руководитель. Попробуйте на собственном опыте. Ответьте себе.

<i>Занятие 18: КРУГ СИЛЫ.</i>	443
Зарядите аккумулятор. Этапы выполнения упражнения «Круг силы». Когда следует использовать эту технику. Область правого полушария мозга. Никто не заметит. Выполняйте это упражнение параллельно с другими техниками. Молчание. «Ты все испортишь». От страха к силе. Встроенные команды. Проникая в подсознание. Этичность встроенных команд. Подготовьтесь перед «кругом». Придумайте текст. Наш текст для «круга». Выбор за вами.	
БЛАГОДАРНОСТИ.	452
ОБ АВТОРЕ	454
БИБЛИОГРАФИЯ	455

Нажмите здесь, чтобы купить полную версию книги