

Секрет успеха.

Что отличает успешных людей

Мы видим успешных людей в тот момент, когда они становятся успешными. В этом весь фокус. Что происходило с ними до этого (и что будет происходить после или между успехами) — от нас ускользает.

Наше внимание сосредоточено на моменте триумфа. Аплодисменты, улыбки, последователи. Бизнес, деньги, путешествия. Семья, дети, любимое дело.

И это ключевая вещь.

Как написано на аватарке моей любимой подруги «Сидящий на вершине горы не свалился туда с неба».

Но иногда кажется, что свалился.

Почему одни достигают успеха, а другие нет?

Да, есть доля везения. Есть изначально разные стартовые условия.

Но не это самое главное.

Самое главное в числе попыток.

Вот эта 101-я удачная — это сумма ста неудачных и последней успешной попытки.

Не думайте, что неудачи — это только беды.

- Они продвигают нас к цели.
- Они делают нас сильнее.
- Они сподвигают нас менять тактику, учиться.
- Они дают нам знания о том, что работает, а что нет.

Когда работает, с кем работает и при каких условиях.

Неудачи могут быть очень информативны.

Неудача, как и успех — это результат.

А результат (любой) тем и хорош, что при его достижении перестает тратиться энергия на фантазии, прокрастинацию и вот это свербящее ощущение, что жизнь проходит как-то мимо.

И с этой точки зрения: любой результат — удача.

Вот, что я поняла, наблюдая за успешными людьми:

- ✗ У них объективно дофига косяков и ошибок.
- ♥ Они умеют прощать себя за несовершенство.
- ↗ При столкновении со сложностями их энергия чаще растёт, чем падает.
- 😞 Они разочаровываются, устают и иногда думают, а не бросить ли им всё это.
- 😊 И в то же время они верят, что у них получится.

Причём здесь психолог и как он помогает стать успешным?

В психотерапии вы исследуете, что вам может помочь, и то, чем вы себя останавливаете. Например:

- Не знаете своих истинных желаний: А вы правда этого хотите? А зачем? И что вы делать с этим будете?
- Боитесь неудач: а вдруг не справитесь, завалите все это. Станет еще хуже, чем было. Ещё и смеяться над вами будут.
- Ощущаете себя неуспешным: кажется, что от вас мало что зависит, вы мало что решаете, а ваши усилия тщетны.

Конечно, все перечисленное характерно для всех людей.

Разные периоды жизни бывают.

Но если болит, то может самое время разобраться почему и шагнуть к изменениям?

С заботой,
Лиана Ланда, семейный психолог, гештальт-терапевт