

---

# Содержание

Предисловие .....	4
<b>Часть I</b>	
<b>Познание</b> .....	7
Глава 1. Авария .....	8
Глава 2. Анна .....	23
Глава 3. Мексика .....	42
Глава 4. Семья Карла .....	60
Глава 5. Наука .....	72
Глава 6. Михаэль .....	84
<b>Часть II</b>	
<b>Перемены</b> .....	103
Глава 7. На съемочной площадке .....	104
Глава 8. Шанс .....	125
Глава 9. Кризис .....	138
<b>Часть III</b>	
<b>Я это могу</b> .....	157
Глава 10. Решающий момент .....	158
Глава 11. Ритуал .....	173
Эпилог .....	186
Слова благодарности .....	188

*Посвящается Имке*

Если ты думаешь, что сможешь, — ты прав,  
если думаешь, что у тебя ничего не получится, —  
ты тоже прав. В соответствии с законом  
притяжения твои мысли материализуются,  
дабы подтвердить твою правоту.

---

## Предисловие

Звучит ли в тебе голос, который говорит: «Тебя ждут великие дела»?

И не слышишь ли ты одновременно другой голос, который постоянно твердит, что ты недостаточно умен, недостаточно дисциплинирован, недостаточно талантлив, недостаточно опытен, недостаточно хорош?..

Главное значение имеет то, *к какому голосу ты прислушиваешься.*

Все мы знаем, что слова, сказанные нам другими людьми, способны либо окрылить нас, либо сильно ранить: окружающие могут похвалить, а могут и отругать... А что с теми словами, которые говорим мы *сами себе*?

Обращенные к себе слова влияют на нас куда сильнее, чем все голоса со стороны.

Понятно, что нельзя говорить другим людям: «Ты ни на что не годишься. Ты толстая и некрасивая. Ты лентяй. У тебя ничего не получится. Ты для этого не создан. Ты обычная посредственность». *Ну а себе самому разве можно говорить подобные вещи?*

Может быть, лучше шепнуть себе на ухо: «Ты это можешь. Ты достоин любви. Ты прекрасна. Ты — это нечто особенное. Ты хорош такой, как есть».

Возможно, ты и сам догадываешься: если говорить себе подобные вещи и верить в них, *то можно добиться всего, что наметил.*

Как бы ты себя чувствовал, если бы абсолютно был уверен в том, что тебя непременно ждет успех, что тебя невоз-

можно остановить, что ты способен обеспечить благополучную и насыщенную жизнь себе и своей семье?

И если бы одновременно ты ощущал внутренний покой, зная, что поступаешь правильно — пусть не всегда, но достаточно часто, чтобы быть в ладах с самим собой?

Все мы жаждем ощущать эту великую внутреннюю убежденность, дающую чувство безопасности: *«Я это могу. У меня все прекрасно получится»*. Мы мечтаем о железной уверенности в себе.

Проработав более 30 лет коучем и наставником, я знаю: уверенность в себе абсолютно необходима каждому из нас, без нее невозможна счастливая и успешная жизнь.

## **Что отличает успешных людей от остальных?**

У преуспевающих людей жизнь тоже проходит не всегда гладко — и праздник у них далеко не каждый день, да и счастья на их долю отмерено не больше, чем на долю других.

Но они научились самому главному: умению постоянно подкреплять уверенность в себе.

Там, где нет уверенности, верх одерживают другие эмоции: тревога, беспокойство, сомнение, страх. Даже мелкая проблема кажется фатальной. Человек чувствует, что ему не хватает сил, и думает: *«Я не справлюсь...»*

Если же он уверен в себе, то сможет победить страх и жить той жизнью, о которой мечтал.

## **О чем эта книга?**

Она о том, как приобрести уверенность и повысить самооценку. Читатель найдет в ней действующую модель. Я знаю, что многие тысячи людей успешно и счастливо живут в соответствии с этой моделью.

## С помощью предложенной модели ты научишься разговаривать с собой другим языком

Ты узнаешь, как можно переписать собственную историю — историю о том, *каким ты видишь себя*.

От этой истории зависит, какие ответы ты даешь на три главных вопроса к себе: «Могу ли я это сделать?», «Достоин ли я?», «Кто я?»

Твои ответы определяют все остальное в жизни — как ты себя чувствуешь, что думаешь о себе, какие решения принимаешь, что делаешь. Каждый день, каждый миг жизни.

Эта книга рассказывает о Карле — молодом и неуверенном в себе человеке, который даже не знает, что такое уверенность и зачем она нужна.

Карл учится формировать самосознание, чтобы двигаться к своей мечте. Я полагаю, что в истории Карла каждый сможет узнать себя. Это путь от страха к насыщенной и благополучной жизни.

От всего сердца желаю, чтобы эта история стала и твоей. Скажи себе уверенно: «Я это могу!»

Искренне твой,  
Бодо Шефер

Часть I

# **ПОЗНАНИЕ**

---

## Авария

«Вот он какой, особенный день!» — подумал Карл. За завтраком он прочитал «изречение дня»: «Сегодняшний день будет совершенно особенным». И на тебе — несколько секунд назад Карл совершил ДТП: отвлекся всего на секунду и въехал во впереди идущий автомобиль.

«Пожалуй, надо перестать читать по утрам всякую ерунду, — подумал Карл. — Ничего себе *особенный* денек. Скорее просто особенная дрянь». Стоявший перед ним автомобиль был очень дорогим — Карл даже внутренне сжался. Этого ему только не хватало! Он чувствовал, что его будто парализовало.

Дверь дорогого автомобиля открылась, и из него вышел мужчина. Вместо того чтобы оценить размер ущерба, он сразу подошел с водительской стороны к машине Карла и слегка наклонился.

— Вы в порядке? — громко спросил он, чтобы Карл услышал его даже через поднятое стекло.

Карл опустил боковое стекло:

— Да, со мной все в порядке. Я очень сожалею. Задумался на секундочку.

Похоже было, что мужчина не слишком расстроен. Он с улыбкой посмотрел на Карла и сказал:

— Я и сам не прочь подумать. Это хорошо, что вы не ушиблись. Рад познакомиться с вами, хоть и в не самых удачных обстоятельствах. Я исхожу из того, что любое новое знакомство — это новый шанс.

«Что за странный тип?» — мелькнула у Карла мысль. Правда, он испытал некоторое облегчение, поняв, что мужчина не злится. Карл вопросительно посмотрел на него: может, прикидывается? Да нет, вроде бы выглядит вполне дружелюбно, интеллигентно. И, похоже, говорит искренне — никакой злости в голосе не слышно.

Карл осторожно вышел из машины. Мужчина протянул руку:

— Меня зовут Марк.

— А меня Карл, — представился в ответ наш герой, пожимая руку.

— Хорошо, — сказал мужчина. — Давайте-ка посмотрим, какой у нас тут ущерб.

Карл только сейчас осознал, что мужчина первым делом подошел к нему, совершенно не обращая внимания на свою машину.

«Это ненормально, — подумал Карл. — Если бы у меня был такой дорогой автомобиль, я бы первым делом постарался узнать, что разбито, а не улыбался». Но такая реакция произвела на него впечатление. Они вместе начали разглядывать повреждения.

Все выглядело не слишком хорошо. Во всяком случае, для автомобиля Карла — весь перед был смят. Может, даже и ремонтировать не стоило, потому что машина была совсем дешевой. Что же касается автомобиля, в который Карл врезался, то там было лишь несколько небольших вмятин на бампере, а в остальном создавалось впечатление, что и аварии-то никакой не было.

Мужчина вызвал полицию, которая составила протокол. Машину Карла пришлось эвакуировать, потому что своим ходом она передвигаться не могла. Карлу становилось все больше не по себе — он очень долго копил деньги на машину и, конечно, не позаботился о полной страховке. Настоящая катастрофа.

Пока мужчина распоряжался ситуацией, Карл молчал и сетовал на судьбу. Ну почему он был так невнимателен?



И почему все это должно было случиться именно посреди экзаменационной сессии?

Вдруг он заметил, что мужчина внимательно рассматривает его, и почувствовал, что надо защищаться:

— Я ведь уже извинился. Не могу же я все повернуть вспять!

— Да все хорошо, — с легким удивлением в голосе ответил мужчина. — Что ты сразу на дыбы встаешь?

— А мы уже на «ты»? — еле сдерживая себя, спросил Карл. Он чувствовал потребность как-то оправдаться. — Я эту развалюху купил всего три недели назад. Пришлось долго работать, чтобы собрать деньги на нее. Работа, прямо скажем, не лучшая, но деньги-то нужны. А вы тут рассказываете мне, что все это ерунда.

— Я не говорил, что ерунда, — возразил мужчина. — И я буду рад, если мы перейдем на «ты».

— Ладно, пусть будет на «ты». Я просто злюсь на себя.

— Значит, договорились. — Марк испытующе посмотрел на него тем же беззлобным взглядом, что и тогда, когда подошел к машине. Складывалось впечатление, что его и в самом деле беспокоит самочувствие Карла. — Похоже, ты себя не слишком-то любишь. Или я ошибаюсь?

— Что за чушь? — раздраженно ответил Карл. — А кроме того, какое значение в данном случае имеет то, как я к себе отношусь?

— *То, как человек относится к своим вещам, очень много говорит и о том, как он относится к себе,* — терпеливо пояснил Марк.

Карл не слишком понял, что имелось в виду, однако спокойствие Марка произвело впечатление — похоже, он совсем не обиделся на раздраженный тон Карла. Пока Карл размышлял об этом, Марк сказал:

— Я хочу пригласить тебя пообедать.

— Я ведь только что в тебя въехал, — удивленно сказал Карл. — Правда, с твоей тачкой почти все в порядке... но хлопот у тебя все равно будет достаточно.

— Я не верю в совпадения, — улыбаясь, объяснил Марк. — Должна быть какая-то причина нашей сегодняшней встречи, и я хочу ее выяснить. Кроме того, я проголодался, а есть в одиночку не люблю. Моя-то машина на ходу, на ней и поедем. Я знаю тут неподалеку один хороший ресторан. Годится?

Раздражение Карла куда-то улетучилось, и осталось только удивление. Он внимательно посмотрел на Марка: «Странный он все-таки!» И тут же в голову пришла еще одна мысль: «Я бы тоже хотел быть таким!» От Марка исходила какая-то непонятная сила. Кроме того, Карл только сейчас осознал, что тоже очень хочет есть.

— Я согласен, — сказал он.

\* \* \*

Ресторан оказался совершенно простеньким. Там даже не было меню, подавалось всего одно дежурное блюдо, но Карл давно не ел так вкусно. За обедом они почти не говорили друг с другом.

После того как подали кофе, Марк посмотрел Карлу в глаза и сказал:

— Я бы хотел все же вернуться к своему вопросу: *«Ты себе нравишься?»* И сразу еще один вопрос вдогонку: *«Ты собой гордишься?»*

Карл, вкусно поев, пребывал в благодушном настроении, но эти вопросы были ему не очень приятны. Поэтому он ответил:

— С чего я должен рассказывать тебе все это?

— Внутренний голос мне подсказывает, что эти вопросы и твои ответы на них могут раскрыть причину, по которой нас сегодня свела судьба, — объяснил Марк. — Если хочешь, расскажи сначала немного о себе.

Карл кивнул и сказал, что учится на юридическом факультете — таким было желание его родителей-юристов. Ему тоже предстояло стать адвокатом, хотя учеба, в общем-то, не доставляла удовольствия и он не мог представить себя в роли адвоката. Но и родителей разочаровывать не хотел.

Карл и сам не понимал, с чего вдруг его потянуло на разговоры, но остановиться уже не мог. Он рассказал Марку, что хотел бы стать актером, ведь кино — его страсть. Поэтому он и был так рад, когда появилась возможность подрабатывать в этой сфере. Сначала он устроился на крупную киностудию ассистентом осветителя, а потом нашел работу получше и стал дублером светоустановки.

— Кем? — переспросил Марк.

— Дублером светоустановки, — повторил Карл.

— И что он делает?

— Дублер стоит в той позе, в которой затем будут снимать кинозвезду. Процесс установки света довольно длительный, и звездный актер не будет подолгу стоять сам. Он в это время отдыхает, а я изображаю его. Я примерно такого же роста, и на мне отрабатывают освещение.

— Тебе это нравится? — спросил Марк.

Карл вновь ощутил неловкость. Неужели это издевка? Он внимательно посмотрел на Марка, но не заметил ничего подобного на его лице. Интерес, похоже, был искренним. Карл ответил:

— Обычно это довольно утомительно, порой приходится по пятнадцать минут стоять совершенно неподвижно. Это тяжело.

— Мне знакомо это чувство, — серьезным тоном сказал Марк. — Твоя жизнь в настоящее время не похожа на ту, которую бы ты хотел. Что-то идет не так, но что именно, ты не можешь понять точно.

— По-другому не получается, — ответил Карл. — Я боюсь разочаровать родителей.

— *Чем старше я становлюсь, тем яснее вижу, что вполне реально вести жизнь, которую окружающие не понимают, и это будет абсолютно нормально,* — сказал Марк.

— Но мои родители с таким трудом организовали свою юридическую контору и хотели бы передать ее мне. Это их самое заветное желание.

— Однако решающее значение имеют твои ответы на мои вопросы: «Ты нравишься себе? Ты гордишься собой?» — Марк настаивал.

Карл надеялся, что Марк уже забыл про эти вопросы, но тот вновь их повторил. Карл постарался вникнуть в смысл. «Нравлюсь ли я себе?» — на ум приходили разные ответы, но ни одного четкого. «Горжусь ли я собой?» — Скорее нет...

— Тут такое дело... — начал он и надолго замолк. — Разве кто-то может так ответить про себя? Это хвастовство какое-то получается.

— Когда-то я тоже так думал, — ответил Марк. — Но уже много лет как понял, что, пока человек не сможет с уверенностью ответить утвердительно на эти вопросы, хорошей жизни у него не будет.

Улыбнулся, а затем продолжил:

— Поначалу я тоже не мог ответить. Мне, как и тебе, казалось, что неприлично говорить: «*Я себе нравлюсь!*», «*Я собой горжусь!*» Но потом я понял, что важнее этих ответов ничего в жизни нет.

Карл скептически глянул на него:

— Прямо-таки нет ничего важнее?

Но Марка не просто было сбить с толку.

— Эти вопросы позволяют понять, что ты о себе думаешь. Но не только. Из них можно сделать три невероятно важных вывода: *1. Понимаешь ли ты, кто ты такой? 2. Уважаешь ли ты и ценишь ли ты себя? 3. Доверяешь ли ты себе?*

— А это не одно и то же?

— И да и нет, — ответил Марк. — С одной стороны, это три совершенно разные вещи. Но с другой, все они сливаются в одно самое важное качество, которое только может быть у человека, — самосознание.

— Разве кто-нибудь в состоянии это понять? — спросил Карл. — Мне, во всяком случае, непонятно, и в голове все путается. Надо будет записать. Кроме того... мне кажется неубедительным, что самосознание — это самое важное человеческое качество.

— Мне нравится, что ты хочешь разобраться, — кивнул Марк. — Насчет записать — тоже хорошая идея. Если бы я в свое время понимал, как важно записывать, мне было бы проще двигаться вперед. А так мне пришлось идти об-

ходными путями. Я прошел несколько курсов наук, чтобы понять все это, и прочитал очень много книг. Но упустил из виду, что надо записывать самые важные вопросы и ответы.

Карлу вдруг пришло в голову, что до сих пор он только рассказывал о себе, а вот о Марке так ничего и не узнал. Несколько смущаясь, он сказал:

— Я ведь до сих пор не знаю, чем ты занимаешься.

— Это очень просто, — ответил Марк. — Я ведущий и всемирно признанный эксперт по теме самосознания. Лучшие мировые фирмы приглашают меня, чтобы я помог их руководителям обрести уверенность в себе.

Карл испуганно взглянул на него, и Марк улыбнулся:

— Звучит не очень скромно, правда?

— Да нет, скорее...

— Уверенно? — помог ему Марк.

— Многие назвали бы тебя хвастуном, — покачал головой Карл. — Или зазнайкой. Зачем надо выражаться именно таким образом? Этим ты сразу настраиваешь людей против себя.

— Но ведь, когда ты видишь что-то очень красивое, например красивый ландшафт или прекрасный цветок, ты ведь так и говоришь?

— Да, конечно.

— А я точно так же говорю о тех положительных чертах, которые вижу в себе. Я знаю, кто я такой, и это мне нравится. Мне известно, на что я способен, и я горжусь этим.

Карл никак не мог сориентироваться. С одной стороны, он считал, что говорить о себе в подобных выражениях неприлично. С другой стороны, совсем неплохо было бы подумать: «Я нравлюсь себе и горжусь собой».

— Все равно у меня это вызывает какую-то неловкость. И я не считаю, что самосознание — главное в жизни. Есть ведь и другие важные вещи.

— И какие же?

— Любовь, например, — немного подумав, ответил Карл. — Дружба. Профессиональный успех. Хорошая зарплата.

— Ты не сможешь любить других, пока не полюбишь самого себя, — возразил Марк. — И с дружбой у тебя ничего не выйдет, если ты не доверишься себе. Ты не добьешься успеха на работе, если не знаешь, на что способен. Я тебе вот что скажу: у истоков всех наших качеств стоит уверенность в себе. *Ты только тогда сможешь жить полной, успешной и счастливой жизнью, когда будешь уверен в себе.* Но большинство людей этого не понимают. Они вообще не знают, что такое самосознание.

Карла это не убедило:

— Но для того, чтобы любить и дружить, совсем не обязательно хвастать направо и налево.

— Я понимаю твои сомнения. Ведь это совсем не то, чему учат нас родители и общество. У меня сейчас назначена встреча, но я могу сделать тебе предложение: давай завтра снова встретимся и основательно поговорим обо всем.

Карл вспомнил, как Марк отреагировал на аварию. Он внимательно посмотрел на него и подумал: «Да, было бы неплохо увидеться еще раз».

— Хорошо, — сказал он.

Они распрощались, и Карл отправился домой.

\* \* \*

Ночью Карлу приснился странный сон. С ним пыталась заговорить старая женщина с белоснежными волосами в ярко-красном свитере, однако он не мог расслышать ее голос. Она говорила и говорила... но он не слышал ни слова.

Ему было очень не по себе, потому что он чувствовал, что слова этой женщины чрезвычайно важны для него. Он должен был их понять. Но, хотя ее губы шевелились, из них не доносилось ни звука.

Тогда женщина достала из сумки фиолетовую книгу и положила на кухонный стол, а вслед за этим исчезла.

Когда Карл проснулся, странный сон во всех деталях стоял у него перед глазами. Однако что-то не сходилось. Сначала он не мог понять, что именно, но потом вспомнил, что

женщина не отбрасывала тени, — это напугало Карла, он был весь в поту. «Что за идиотский сон!» — подумал он.

Карл встал, чтобы приготовить себе кофе. И тут его взгляд упал на кухонный стол. На нем лежала... книга. Книга из сна. Фиолетовая. Он чуть не выронил чашку: да, никакого сомнения, это та самая книга.

Первая мысль была: «Кто-то влез в квартиру и оставил ее здесь. Может быть, я дверь не запер?» Карл побежал к двери. Нет, зайти никто не мог, дверь была заперта на ключ и цепочку.

Карл задумался: «Я живу на шестом этаже. Все окна закрыты. Как такое может быть? Я что, с ума схожу?» В нем нарастала паника: «Лучше выбросить эту книгу куда-нибудь». Он уже хотел выбежать на улицу, чтобы выкинуть ее в мусорный контейнер, но потом в нем зыграло любопытство. Он взял книгу в руки, открыл и прочитал на первой странице:

Как бы ты себя чувствовал, если бы точно знал: «Я себе нравлюсь. Я собой горжусь»? В этом случае ты был бы уверен: «Я МОГУ ДОБИТЬСЯ ВСЕГО, ЧТО ЗАДУМАЮ».

Какие решения ты бы принял и что стал бы делать, если бы абсолютно точно знал: «Я добьюсь успеха. Меня не сбить с пути и не остановить»?

Многие догадываются, что испытывали бы чувство глубокого внутреннего покоя, если бы знали: «Я поступаю правильно. Не всегда, но достаточно часто, чтобы быть в ладу с самим собой».

Сознательно или неосознанно все мы мечтаем о том, чтобы иметь в себе эту внутреннюю уверенность и переполняющее нас чувство: «Я ЭТО МОГУ! И мне это очень хорошо удастся».

Мы мечтаем о железной уверенности в себе. Но реальность для большинства из нас выглядит совершенно иначе. Мы часто думаем: «Я не могу, но должен». Или: «Я должен, но не могу».

Больше на странице ничего не было. Карл перевернул ее — пусто. Он перелистал весь ежедневник — только чистые страницы. А было бы любопытно почитать еще что-нибудь.

Карл был взбудоражен и сам не понимал почему. От слов, которые он прочел? От сна? От фиолетового ежедневника,

появление которого он никак не мог объяснить? *Чертовщина* какая-то.

Он еще раз мысленно пробежался по тому, что только что прочитал: «*Я себе нравлюсь. Я собой горжусь... могу добиться всего, что задумваю... если бы абсолютно точно знал: я добьюсь успеха... я могу...*» Прочитанное не давало покоя, хотя он и не мог пока четко определить, почему именно. Особенно запали в душу слова: «*Я не могу, но должен. Я должен, но не могу*».

Это же была как раз его дилемма. Он знал, что никогда не станет хорошим адвокатом, но тем не менее должен был им стать по желанию родителей. Ведь они так много для этого сделали! Карл был плохим учеником и никак не мог освоить правописание — родители помогали ему, писали с ним диктанты, оплачивали репетиторов. Он не имел права разочаровать их. *Я должен, но не могу*.

Учеба не доставляла ему удовольствия и отнимала много сил. До сих пор он не решался задаться вопросом, чего же хочется ему самому, — просто вынужден был изучать право. Хотел ли он этого? Данный вопрос он старался выбросить из головы. Должен — и все, даже через «не могу»...

Зазвонил телефон. Это был Марк. Он поинтересовался, остается ли в силе договоренность о том, чтобы вместе пообедать, например в час дня в том же ресторане, что и вчера. Карл подтвердил, что придет, хотя и не знал, чего ожидать от этой встречи.

\* \* \*

Как и условились, они встретились у входа в ресторан. Марк радостно поприветствовал Карла. Похоже, у него всегда было хорошее настроение.

— Хорошо, что ты пришел вовремя, — похвалил он. — Я это очень ценю. Пунктуальность говорит о том, что человек с уважением относится к окружающим.

— Разве мог я заставить себя ждать ведущего и всемирно признанного эксперта по самосознанию? — с некоторым ехидством ответил Карл.