



# Долой лапшу с ушей!

Сеанс популярной психологии с полным разоблачением



Эта книга:

- ✓ о мифах, которыми нас пичкает поп-психология
- ✓ о том, к чему приводит следование «полезным» советам
- ✓ и наконец, о том, что же все-таки делать нормальному человеку, который хочет добиться успеха в жизни

Обычно PDF-книги, такие, как эта, являются руководством «Как сделать что-нибудь». «Как развить уверенность в себе», «Как заработать миллион баксов», «Как правильно вкрутить лампочку и выбрать арбуз» и так далее. Эта книга – большое исключение. Это скорее антируководство: ее можно было бы назвать «Как не надо добиваться успеха». Впрочем, пару-тройку полезных (я надеюсь) советов из нее почерпнуть все же можно.

Приступим-с.

### **Содержание (ссылки рабочие)**

[\*\*Пара вводных слов или Сколько Лапши На Ваших Ушах?\*\*](#)

[\*\*Краткий обзор заповедей поп-психологии\*\*](#)

- [Макаронина первая: закон притяжения](#)
- [Макаронина вторая: мотивация](#)
- [Макаронина третья: дневник успеха](#)
- [Макаронина четвертая: аффирмации](#)
- [Макаронина пятая: позитивный настрой](#)

[\*\*Вред поп-психологии или Почему Макароны На Ушах – Это Плохо?\*\*](#)

[\*\*Что заставляет людей вешать себе лапшу на уши?\*\*](#)

[\*\*Заключение или Что Делать После Очистки Ушей?\*\*](#)

[\*\*Благодарности или Тут Лапши Нет\*\*](#)

[\*\*© Авторские права\*\*](#)

### **Пара вводных слов или Сколько Лапши На Ваших Ушах?**

Различные методы достижения успеха в жизни давно уже оформились чуть ли не в науку. Психология достижения успеха нынче весьма популярна. О «секретах успеха» повествуют тысячи блогов и статей в глянцевых журналах, таких похожих, словно они размножены под копирку.

Большинство этих материалов так или иначе вертится вокруг нескольких тезисов, которые до того примелькались, что кажутся уже чем-то бесспорным. В сознание современного человека имплантировано несколько десятков мифов и стереотипов об окружающем мире, успехе и саморазвитии.

В этой небольшой книге я «разбираю по косточкам» наиболее известные утверждения и мифы поп-психологии успеха. Зачем это нужно? **Какую пользу вы можете извлечь из этой книги?**

Ответ прост. Избавившись от стереотипов, можно найти собственный, гораздо более эффективный путь к успеху. Лапша на ушах мешает нам эффективно мыслить и искажает наше поведение, делает нас внутренне несвободными. А следование заветам поп-психологии, как мы выясним дальше, может привести и к другим некорошим последствиям.

Давайте двигаться к внутренней свободе и настоящему успеху, достигнутому вопреки психологии по борьбе с успехом!

### **Краткий обзор заповедей поп-психологии**

Наверняка они вам известны. Тем не менее, очертить круг тем, о которых пойдет речь, необходимо.

Итак, вот пять достаточно распространенных «аксиом»:

1. В мире действует **закон притяжения**. Стоит вам подумать о чем-то, как мысли посыпают энергетический импульс прямо в сердце Вселенной, а она, в свою очередь, приводит в вашу жизнь то, о чем вы думали. Этот процесс якобы доказан современной квантовой физикой. Боевым знаменем многих последователей этого закона является фильм «Секрет».

2. Несмотря на нехилую помощь Вселенной, оказывается, работать все равно надо. Как это вяжется со всемогуществом Вселенной, которая (см. первый пункт) может дать все что угодно — лежи на диване да думай — непонятно. Но так как человек — животное слабое и ленивое, **человеку постоянно нужно мотивировать себя**, то есть заряжаться настроем на работу где только можно.

3. Для того, чтобы стать успешным, очень помогает **дневник успеха**. Это такая специальная тетрадочка, в которую вы каждый день записываете свои успехи — пусть даже микроуспехи.

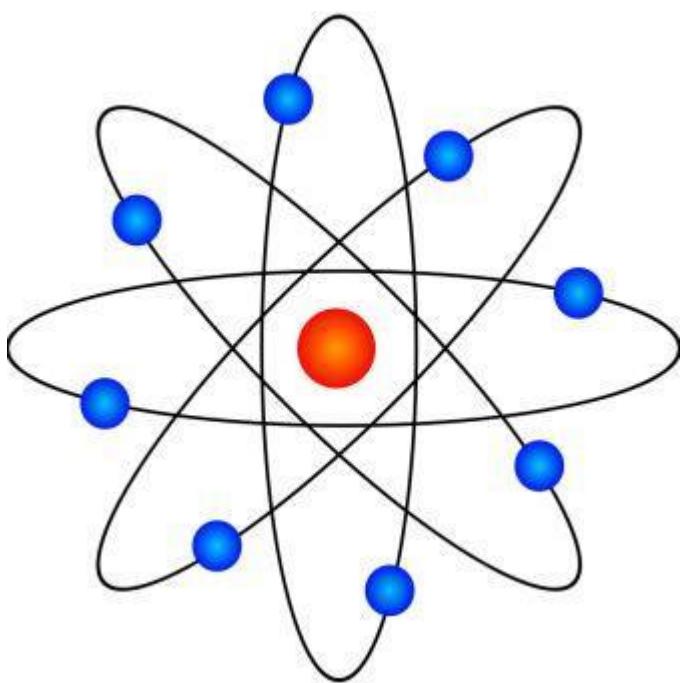
4. Всем обязательно нужно использовать **аффирмации**. Это специальные фразы в позитивном ключе вроде «Я все могу!», «Я уверен в себе!». Этот метод якобы универсален и помогает для всего: начиная с пресловутой мотивации и заканчивая улучшением качеств характера.

5.Всегда-всегда нужно мыслить позитивно, удерживать в сознании **позитивный настрой**, а что бы ни случилось, бормотать заклинания-аффирмации: «Все отлично, все замечательно, а я — клевый чувак!».

Замечу, что определенные принципы поп-психологии тут не упомянуты, но это не значит, что они абсолютно верны. Рекомендация «веди дневник успеха» по своему масштабу сильно уступает остальным. Я не намереваюсь развенчивать все предрассудки Вселенной. Моя цель — всего лишь показать иной, трезвый и независимый способ мышления, а указанные темы достаточно хорошо его иллюстрируют.

Пятерка изложенных выше идей может показаться достаточно логичной и правильной (даже в моем шутовском изложении). Но так ли это на самом деле? Давайте приглядимся повнимательнее!

### Макаронина первая: закон притяжения



Закон притяжения особо любим в популярной психологии. Людей, немного знакомых с естественными науками, очень смешат попытки «научно объяснить» закон притяжения.

Типичное объяснение выглядит так: «Все вокруг — это энергия. Наше сознание — это тоже энергия, которая взаимодействует со всем окружающим миром, в результате наши мысли материализуются». Разумеется, о законе сохранения энергии провозглашающие это забыли еще в 8 классе средней школы.

В то же время закон притяжения действительно работает. Но не так, как это нам проповедуют. **И это принципиально важно.**

На самом деле все просто и ясно без всяких мистических энергий: постоянно воображая (“притягивая”) предмет, которым хотим обладать, мы настраиваем свое подсознание и сознание на нужный лад.

Хотим денег? Визуализируем получение прибыли? Подсознание ловит эту команду – и вы начинаете замечать то, мимо чего раньше прошли бы мимо: предложения работы и делового партнерства, конкурсы, книги по правильному инвестированию. Ну а сознание (разум) помогает двигаться в нужном направлении, отделяя зерна от плевел, постоянно видя перед собой цель, не покупаясь на ложные возможности (вроде “отправь смс-ку” – выиграй миллион). Понимаете? *Закон притяжения работает, потому что работают наше подсознание и разум, а не что-то иное.* Очень важно это понимать – иначе мы настроим себя на получение халавного успеха, то есть сознание в этом случае действовать не будет, или будет, но не так интенсивно.

Понимая же механизм работы закона, мы можем усилить его действие, дополнительно (осознанно) нацелившись на нужные нам вещи. И да, для достижения целей работать все равно надо: по щучьему велению ничего не выйдет. Принцип «притяжения» (хотя, пожалуй, его стоит назвать как-то по-другому) лишь создает благоприятные условия для выполнения наших задач.

Подробнее в оригинальной статье про [закон притяжения](#)

### **Макаронина вторая: мотивация**

Тезис о том, что для достижения успеха нужно постоянно поддерживать высокую мотивацию (как выражаются некоторые, постоянно «подпинывать» себя) тоже весьма популярен. Причина очевидна — мотивацией можно выгодно торговать, проводя мотивирующие тренинги, помогая создавать аффирмации, продавая видеокурсы для мотивации.

Но так ли нужна мотивация в традиционном смысле? Давайте рассуждать.

По сути, процесс мотивации к достижению успеха сводится к внушению (или самовнушению) установок вроде «ты все можешь», «ты легко добьешься успеха». Также в почете и хлесткие высказывания, которые как дважды два доказывают: плохо быть лузером, хорошо быть человеком, который добивается.

Что в этом не так? Ведь подобные тренинги и мотивирующие цитаты зачастую действительно способствуют подъему энтузиазма и более эффективной работе?

Вот теперь будем раскладывать по полочкам особенно тщательно. Следите за мыслью.

Цель мотивации – побудить человека к активным действиям для достижения его целей в частности и успеха в целом. Если говорить еще точнее – побудить человека к удовлетворению его социальных потребностей и потребностей в саморазвитии и самореализации.

Стоп!

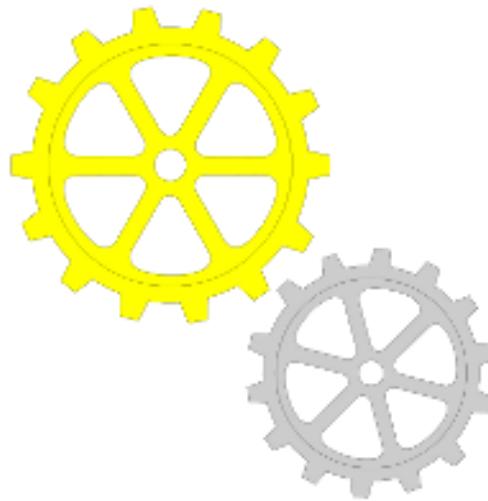
В предыдущей фразе скрыт смехотворный парадокс.

Побуждать человека к удовлетворению его потребностей НЕ НАДО. Скажите, если вы испытываете жажду – потребность выпить воды – вам нужно слушать аффирмации, чтобы подойти к чайнику или купить бутылку минералки?

Потребность, цель, желание – само по себе мотив, мотиватор. Переход от желаний к действиям – исключительно естественный процесс.

Если же мы придумываем себе самомотивацию и начинаем ЗАСТАВЛЯТЬ себя работать на СВОИ СОБСТВЕННЫЕ цели, то это означает только одно. Это значит, что мы пригласили в свою жизнь личного начальника, который будет нами командовать, а при необходимости и пинать. Чтоб лучше работали.

Цели, желания и действия можно представить в виде двух шестеренок.



Первая шестеренка – это наша личность, ее уникальные особенности, темперамент и воспитание, воля и тип мышления, мировоззрение. (Тут еще много красивых слов).

Зубчики первой шестеренки – это наши желания, цели и мечты. Именно они зацепляются за вторую шестеренку и приводят ее в движение.

Вторая шестеренка – это действия. Действия, которые мы предпринимаем, чтобы достичь своих целей.

Метафора, на мой взгляд, простая и вполне точная. Если человек хочет пить, двигается первая шестеренка, что закономерно вызывает движение второй шестеренки, человек добывает воду и пьет.

**Просто, естественно, эффективно. Желание – действия по его удовлетворению. Быстрее и эффективнее не придумать.**

А что происходит с «продвинутым» человеком, который начинает читать мотивационные цитаты и слушать аффирмации?

Догадаться несложно: он начинает крутить вторую шестеренку с помощью... Ну, например, молотка или отвертки. То есть – внешних воздействий, внешних инструментов.

Что, как вы понимаете, трудно, неэффективно и долго. А молотком можно шестеренку и погнуть...

Для особо отъявленных любителей мотивации объясню более подробно. К чему может привести излишнее увлечение внешней мотивацией (то есть использование молотков и отверток):

- Во-первых, вы можете начать крутить не ту шестеренку. Не ту – значит «не соответствующую вашим целям и желаниям». Вы можете крутить ее очень быстро. Добиваться огромных результатов. Но если они не соответствуют вашим целям – это не будет успехом.
- Во-вторых, использование разнообразных мотиваторов разрушает естественный механизм побуждения к действию. Первая шестеренка потихоньку начинает отдаляться от вращающейся не в ее темпе второй. А это значит – чтобы вторая крутилась, нужно постоянно прикладывать новые мотивирующие усилия. Возникает зависимость, атрофируются мышцы «внутренней мотивации»
- В-третьих, использование внешних инструментов мотивации отнимает много времени и "естественного" энтузиазма.

Теперь немного о том, как заставить работать естественный механизм.

Да очень просто. Чуть-чуть смазать шестеренки. А для этого нужно четко определять свои истинные цели и желания, быть честным с собой и отдавать себе отчет в последствиях своих поступков и привычек. Это не так сложно как кажется (и не так просто, с другой стороны). Главное здесь – смотреть на себя без эмоций и оценок. Смотреть на себя глазами сознания и разума.

Подробнее на блоге:

[Мотивация к успеху](#)  
[О самомотивации](#)  
[Неэффективность повышения мотивации](#)

### **Макаронина третья: дневник успеха**

Один из устоявшихся советов в сфере достижения успеха – «ведите дневник успеха».

Честно говоря, эта мысль вызывает у меня протест уже потому, что ее усиленно тиражируют. Однако давайте подойдем к этому объективно. Полезен ли дневник успеха? Стоит ли его вести? Попробуем выяснить.

Что такое дневник успеха?

Это такая специальная полезная (?) тетрадочка, куда вы каждый день старательно записываете свои достижения за день. Рекомендуется записывать каждый день минимум пять достижений - любых. Удалось хорошо выполнить задание шефа на работе - запиши. Приготовила вкусный борщ - запиши. Уговорил себя сделать зарядку - опять запиши.

Чем обосновывается рекомендация по его ведению?

1. Разумеется, повышение мотивации! Куда уж без него=))

С помощью ведения дневника успеха создается дополнительный стимул достигать чего-либо.

2. Повышение самооценки и уверенности в себе.

Логично: я вон какой крутой, у меня толстый дневник успеха и на каждой странице куча достижений. Как тут в себя не верить?

3. Контроль за достижением целей.

Анализ своего пути к успеху, оценка, что делается правильно, что нет - всегда полезная вещь. Скромно добавлю, что эту причину дописал самостоительно, авторы учебников успеха ограничиваются дифирамбами, прости Господи, мотивации.

Пожалуй, и все.

Вроде бы все правильно и хорошо - дневник успеха действительно приносит пользу в этих сферах. Однако так ли все радужно и просто?

Насчет **повышения мотивации** долго рассуждать не будем: искусственно повышать мотивацию не нужно и даже вредно (см. [выше](#)). Добавлю только, что мотивация, которую дает дневник успеха, это не совсем та мотивация, что вам нужна: это мотивация делать успешно различные мелочи жизни, отвлекаясь от главного.

**Повышение самооценки и веры в себя.** Тут у меня есть серьезные сомнения. Да, дневник успеха может быть забит под завязку - но чем? Хорошо связанными носками и прекрасно проведенными совещаниями? Даже самые успешные люди не каждый день основывают Google или получают нобелевскую премию. (Кстати: а как вы думаете, эти люди скрупулезно записывали свои микроуспехи?). Вы всегда будете понимать, что всем этим "успехам", которых по 5 штук в день грош цена. Это понимают советчики: ведь они утверждают, что КАЖДЫЙ человек найдет, что записать в такой дневник.

Мое глубокое убеждение (пишу "убеждение", ибо доказывать лень): по-настоящему поверить в себя можно только трезво взглянув на свои силы и ситуацию. Не закрывать глаза ни на что, быть честным с самим собой - это главное. Тогда и уверенность в себе не заставит себя ждать.

Ну и наконец: **анализ и контроль**. Тут даже говорить особо не о чем. Да, определенная польза от дневника успеха может быть, но и здесь слишком велика опасность отклониться от главной линии в пользу мелочей. Но дело даже не в этом. Дело в том, что если человеку требуется анализ и контроль за достижением целей, то он непременно будет использовать куда более эффективные инструменты, которых весьма много. Гораздо полезнее в этом смысле завести привычку раз в неделю специально анализировать, каких целей удалось добиться, каких нет, и чему это научило.

### Подводя итоги

Дневник успеха может приносить некоторую пользу: повышение мотивации, уверенности в себе; может служить инструментом анализа своих целей и способов их достижения. Однако эффект, который он дает, иллюзорен и является сугубо временным. Кроме того, ясно, что если у человека проблемы в этих сферах, то есть гораздо более эффективные способы их решения.

Более того, есть серьезная опасность отвлечься от своих настоящих целей в пользу незначащих мелочей. Да, эти мелочи вы будете делать лучше. Но ваше сознание и подсознание будут нацелены именно на эти мелочи. Интуиция и разум будут генерировать не слишком нужные, сиюминутные

идеи. Вы будете отклоняться от вашего пути и начнете играть в успешного человека.

Кстати, очень хорошее, хоть и очень пафосное словосочетание "ваш путь". Ваш. Индивидуальный. А от дневника успеха так и разит психологическим ширпотребом, разве нет?

### Про дневник успеха

#### **Макаронина четвертая: аффирмации**

Аффирмации — это специальные высказывания в позитивном ключе, которые используются для... Да для всего используются. Отмечу, что ничего не имею против аффирмаций как таковых. Это действительно полезный инструмент, вот только используется зачастую не там.

Дело в том, что аффирмация всего лишь итог внутренней работы, адекватный в случае постоянного пересмотра и анализа в контексте ситуации. Делать из этого простой рецепт счастья - "подумай и тут же все случится" - это для плоских и ленивых мозгов. Хоть немного развитый человек даже и не подумает унижать себя, свои способности, мысленно повторяя попугаем "хочу", "дайте", вместо того, чтобы взять да и сделать.

Аффирмация – это итог работы по формированию внутренней установки. Например, «мир дружелюбен ко мне». Установка – это не просто написал текст и подумал, проговорил. Установка – это то, что мы прочувствовали, продумали (взвесили все за и против), ИСКРЕННЕ поверили в то, что нам лучше думать так, или мы уверены в том, что это так. Тогда это сработает. Что значит сработает – в случае с установкой «мир дружелюбен ко мне» – сработает установка в более позитивном отношении к людям, большей открытости человека.

Простых рецептов нет. Некоторые установки меняются годами. При этом, в принципе изменить в себе возможно многое – но только работая, развивая, пробуя, а никак не сидя на диване крикнув фразу обрести всё.

Поэтому даже в исконной, правильной сфере применения аффирмаций чудес от них ждать не стоит.

А могут ли неправильно использованные аффирмации приносить вред? Увы, да.

Первое, и самое простое: использование всех этих позитивных высказываний отнимает время. Даже если вы проговариваете их про себя на каком-нибудь

скучном совещании, это отнимает время у других, возможно, более полезных мыслей.

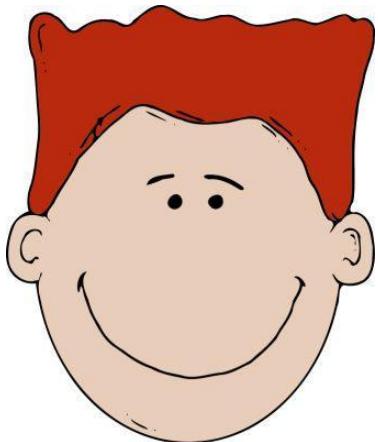
Аффирмации не позволяют оценить свою реальную эффективность. Смотрите: человек говорит “я успешен”. После нескольких дней “задалбливания” этой фразой он может в это поверить (хотя и недостаточно глубоко). Все, он чувствует себя успешным человеком – даже если РЕАЛЬНО в жизни ничего не поменялось. Позитивное отношение к себе и жизни – это, конечно, круто. Но в данном случае позитивный настрой - всего лишь розовые очки.

Регулярное продумывание/прослушивание/произнесение аффирмаций настраивает сознание на “силу мысли”. Человек постепенно становится все более восприимчивым к высказываниям, в том числе и чужим. Вера в то, что слова формируют реальность может превратиться в панический страх перед негативными установками. Человек начинает бояться «непозитивных» людей. Так и до палаты номер 6 недалеко, не находите?

Подробнее:

[Базовая статья об аффирмациях](#)  
[Правильное использование аффирмаций](#)

### Макаронина пятая: позитивный настрой



Ну вот мы и добрались до пятой макаронины. Вообще-то позитивный настрой — хорошая штука. Хотя бы потому, что:

1. Позитивный настрой улучшает самочувствие и работоспособность. Это доказано, и неоднократно. Если работа вызывает у нас негативные эмоции, мы утомляемся очень быстро. Если эмоции положительные – то утомление наступает значительно позже.
2. К позитивным, искренне улыбающимся людям тянутся окружающие. (И наоборот – от зануд, которые не могут выйти из депрессии все плачут и тихо их ненавидят). *Правда, на постсоветском пространстве излишне позитивных людей как-то тоже не принято слишком уважать.*
3. Позитивное мышление увеличивает вашу веру в себя и самооценку. Это как змея, кусающая свой хвост: вера в себя улучшает наше настроение и

придает позитивный настрой, позитивное мышление помогает поверить в себя.

Так в чем же проблема? Почему позитивный настрой — это тоже макаронина?

Во-первых, излишнее увлечение позитивом, как и всякое дело без знания меры, вредно. Судите сами: преувеличенно позитивный настрой заставляет забывать о реальных проблемах, преуменьшая их важность и заставляя неверно расставлять приоритеты. Кроме того, разочарование, которое постигает человека, заставившего себя мыслить позитивно, разрушит все положительные результаты.

Но главные претензии - к методам, которым этот настрой насаждается. Ведь как это принято? Примерно так:

*Всегда помни, что ты КРУТ! Ты можешь все!*

*Не забывай почаше слушать и проговаривать аффирмации! «Я позитивный, я позитивный, я позитивный!»*

*Улыбайся! Улыбайся! Улыбайся! Гони прочь любой негатив!*

Подобное задалблиивание до добра не доводит. Начать хотя бы с того, что человек по физиологическим причинам не может быть всегда в приподнятом настроении. А насилие над собственным организмом – штука не слишком полезная.

Главное же в том, что добытый подобными методами позитив не будет устойчивым и настоящим. Настоящий позитивный настрой основан на глубокой вере в себя, которая, в свою очередь должна основываться на трезвой оценке ситуации. Почему «должен»? Потому что суррогатный позитив вкупе с использованием остальных заповедей поп-психологии может привести к не самым приятным последствиям – смотри следующий раздел.

Подробнее:

[Позитивное мышление - позитивное ли?](#)  
[Позитивный настрой – три точки зрения](#)

### **Вред поп-психологии или Почему Макароны На Ушах – Это Плохо?**

Ну хорошо, почешет репу читатель. Пусть все догмы поп-психологии основаны на неверных принципах, не согласуются с научными данными и

вообще придуманы с неправедными целями. Является ли это причиной для того, чтобы вставать в позу и так яростно клеймить их?

О том, какой вред может нанести следование мифам, частично уже сказано в статьях про отдельные макаронины. Однако давайте особо остановимся на этом вопросе. Ведь применяемые все разом, инструкции по борьбе с успехом, пардон, по достижению успеха, обладают, так сказать, кумулятивным эффектом. Итак, кратенько:



**1.** Следование инструкциям поп-психологии весьма **негативно сказывается на умении самостоятельно и независимо мыслить**. Даже в принципе верные идеи в руководствах по успеху обычно разжевываются до такой степени, что мозг преданного читателя в опасности – может и атрофироваться от безделья. А что уж говорить про откровенные «макаронины»...

**2.** (в продолжение номера 1) Даже самые лучшие и эффективные методики (встречаются среди популярной психологии и таковые) **могут не работать у конкретного человека** – все люди разные. А потому умение думать своей головой особенно важно: нужно подогнать методики под себя. Но, как уже было сказано, думать поп-психология не располагает. Так что силы тратятся впустую.

**3. Неадекватное восприятие себя и своих возможностей.** Банальный пример из жизни: просмотрев тренинг по развитию уверенности, человек может встрепенуться и почувствовать себя лидером. Соответственно на работе, учебе, в компании, он начинает требовать к себе больше внимания и демонстрирует начальственные замашки. А ведь лидерство – это искусство, формирующееся годами. В итоге – разрушенные отношения, падение уважения и так далее.

**4. Потеря времени.** Нет, не так. **Потеря бездны времени!** Смотрите, простенький расчет:

Если человек в день тратит по десять минут, чтобы:

- прослушать (проговорить) аффирмации
- почитать (посмотреть) что-нибудь мотивационное
- записать достижения в дневник успеха

- повизуализировать-попрятывать успех

То это:

40 минут в день = 210 минут в неделю = 244 часа в год (10 суток с гаком)

Ой-ой, второй отпуск!

5. И самое главное. Мотивация, аффирмации, позитивный настрой – все это **манипуляции с психикой**. А психика – штука тонкая. Никто в точности не может сказать, как аукнется насилие над собой и каким боком выйдет. Вот несколько примеров из жизни:

- один мой знакомый почти панически боится негативных высказываний: настолько формула «будь позитивен» въелась ему в плоть;
- очень часто случается зацикливание на процессе обучения достижению успеха: человек ходит буквально на все тренинги, которые может себе позволить;
- любители мотивации по методу молотка «подсаживаются» на разнообразные мотивирующие цитаты, высказывания, тренинги, как на героян и не могут без них нормально работать.

Немного подробнее о вреде вмешательства в психику и ее альтернативе: [Как избавиться от комплексов](#)

Пожалуй, пяти штук достаточно. Остальные последствия можете додумать сами – я не собираюсь превращать книгу в еще одну черную дыру для вашего времени. Просто поразмыслите о применимости западных методик в постсоветском менталитете, о коммерческой подоплеке популярной психологии, о несоответствии между количеством «успешных» рекомендаций и количеством реально успешных людей.

### **Почему все эти мифы так популярны или Что Заставляет Людей Вешать Себе Лапшу На Уши**



Итак. Почему же? Может, все это происки «злобных буржуев», как выражаются некоторые товарищи (ведь основной поток популярной психологии идет с Запада)? Сам я таких взглядов не разделяю. Вот шесть объективных причин.

1. Потому что какая-то часть правды в заповедях психологии успеха, рецептах и

высказываниях "гuru" есть. Конечно, ее не всегда можно различить без микроскопа, но кое в чем они бывают правы. Говорят и пишут правильные, хоть и банальные вещи. Да, плохо быть неудачником и не стремиться к успеху. Да, позитивный настрой может немного помочь на пути к успеху. (*Полуправда - самый действенный вид лжи, как сказал кто-то умный*). Беда в том, что рациональное зерно очень мало и к тому же очевидно для любого человека, умеющего использовать голову по прямому назначению.

2. Потому что вера в фильм "Секрет" и тому подобное приятно согревает самолюбие. Представьте: умные дяди с экрана убеждают: да, милый, ты пуп Земли! Только вокруг тебя мир и вертится! Вселенная только и ждет, как бы исполнить твои желания! Ты можешь все-все-все!

Правда, приятно это слышать, лежа на диване с пультом? А верить еще приятнее. Человек верит тому, что хочет услышать.

3. Потому что для определенного типа людей, это (накачивание себя мотивацией, дневник успеха и пр.), как ни странно, работает. С перебоями, с негативными последствиями, но работает. Да, это может работать - но в случае людей слабых, несамостоятельных, которые ни разу не являются лидером в своей жизни. Таким людям нужна религия, вера во что-то "эдакое". А современная индустрия self-development удовлетворяет эти запросы. Не думай! Не изобретай велосипед! Мы все придумали! Веди дневник успеха, слушай аффирмации и все будет ок! Больше ничего не надо! Ура!

4. Потому что это многим выгодно. Работодателям и начальникам: сотрудников с карамельно-позитивным настроем иметь гораздо приятнее, чем здравомыслящих людей. Меньше будет неудобных разговоров, проще управлять, да еще и стимулировать надо меньше - у них и так мотивация работать ого-го! Вашим конкурентам в карьере и бизнесе: пока вы увлекаетесь воздушными замками, они будут тупо делать свое дело. Само собой, тем, кто проводит тренинги и продает видеокурсы.

5. Потому что это модно. И как бы престижно.

" - А какое у вас хобби?

- Я занимаюсь self-development-ом, хожу на тренинги для мотивации (гордо)
- Bay! Какие слова красивые!"

6. Потому что следовать всем заветам популярной психологии легко и приятно.

Успех кажется чем-то донельзя простым и близким, а главное – АЛГОРИТИМИЗИРУЕМЫМ. Слушай аффирмации, визуализируй, веди дневник успеха – и все будет отлично. Про необходимость работать и тренироваться, анализировать ошибки и успехи, проявлять настоящий креатив вне шаблонов говорить как-то не слишком модно. Работать-думать-анализировать-преодолевать себя сложно. А вот следовать заповедям психологии успеха – совсем наоборот.

Оригинал статьи: [О психологии успеха](#)

### **Заключение или Что Делать После Очистки Ушей?**

Итак, мы с вами убедились, что немалая толика усиленно пропагандируемых догм психологии успеха, мягко говоря, не соответствует действительности. Что дальше? Как быть тем, кто нацелен на успех в жизни и пребывает в некоторой растерянности, не зная, как лучше взяться за дело?

Самый лучший совет, который только можно дать – это

**Думайте своей головой, всегда трезво воспринимая окружающую действительность. И не ждите подсказок.**

Если человек становится по-настоящему разумным и трезво осознает самого себя и обстоятельства своей жизни, то разом снимается множество проблем вроде уверенности в себе и самооценки. Такой человек умеет видеть ситуацию в целом, может хорошо планировать свои действия и не нуждается в «мотивационных пинках», чтобы работать для своих целей. А потому и достигает их достаточно эффективно.

Подробнее на данные темы я пишу в своем блоге [«Саморазвитие и успех»](#). Предлагаю ознакомиться с несколькими базовыми, наиболее важными статьями:

[Успех в жизни: важнейшие принципы](#) – о качествах и мировоззрении, которые могут стать фундаментом вашего успеха.

[О процессе достижения успеха](#) – некоторые наблюдения

[Секрет успеха](#) – вы все еще его ищите? На самом деле все очень просто...

[Саморазвитие личности](#) – базовая статья в отношении личностного роста

[О вере в себя](#) – поверить в себя не так уж сложно

[Как развить уверенность в себе](#) – та же тема под немного иным углом

[Самодисциплина](#) – без нее никуда!

[Как обрести смысл жизни](#) без занудного философствования

Все статьи вы всегда можете найти [здесь](#)

P.S. Подчеркну. Все вышеописанное НЕ означает, что не следует читать никаких книг про успех, шарахаться от тренингов и вообще замкнуться в себе. Нет, тренинги, книги, аудиокурсы могут быть весьма полезны. Но только при условии, что они достаточно качественны. И, что еще более важно, **если вы отнесетесь к ним осознанно, отбросите ненужное, увидите действительно полезное и важное для вас.** Тогда – пользу можно извлечь из всего.

## **Успехов!**

**Благодарности или Тут Лапши Нет**

*Выражаю искреннюю признательность сайтам и их владельцам, которые помогли в распространении данного e-book в крестовом походе против поп-психологии. Рекомендую!*

## [GarageBiz.ru](#)

Сайт посвящен созданию и развитию своего дела. Автор щедро делится бизнес-идеями, информацией о фрилансе, психологии предпринимательства. Интересны материалы о личных финансах, вкладах и экономической обстановке.

Статьи написаны простым понятным языком, так что можно смело рекомендовать этот сайт в качестве инструкции по таким сложным и важным вопросам, как, например [Как открыть ИП](#) или [Как написать бизнес план](#).

## [Умный блог](#)

Необычные и интересные статьи о человеке, технике, деньгах. Завлекательно и познавательно. Например, мне понравилась статья [Как улучшить свой To-Do list?](#) и [Оптимизм vs пессимизм](#).

## [Путь лидера](#)

Статьи о лидерстве, искусстве публичных выступлений, заметки о жизненных законах. Кое-где есть сорняки поп-психологии, но немало и полезных вещей, как например, тут: [Секрет успеха - в нежном обращении с правилами!](#) или тут: [Добейтесь мечты: постройте лестницу успеха](#)

## Карьера & Успех

Очень красивый блог о полезных вещах, помогающих сделать хорошую карьеру. Опять же все очень просто и понятно, автор не тратит зря время читателей. Советую почитать статьи [Твердое «НЕТ»](#) и [Злой начальник](#).

## Книголюб

Названием все сказано – отзывы на книги, размышления о литературе, в том числе о самых современных веяниях, например, о [литературе](#). Всем книголюбам рекомендуется!

### **© Авторские права**

Все права на текст книги принадлежат мне любимому. Вы можете распространять данный документ без изменений любыми законными способами *на некоммерческой основе*. Также не возбраняется использовать части этой книги для размещения на сайтах или блогах, **при условии указания авторства – постановки прямой индексируемой ссылки на блог [Саморазвитие и успех](#)**

По всем вопросам пишите на [mr-finrod@yandex.ru](mailto:mr-finrod@yandex.ru)

### **Авторство изображений:**

Картинки на обложке: [www.senav.net](http://www.senav.net), [setiathome.berkeley.edu](http://setiathome.berkeley.edu)

Картинки в тексте: [openclipart.org](http://openclipart.org)