Автор: admin
30.12.2011 21:49 -

Куда приводят ожидания?

Все мы чего-то ожидаем. Это естественно для людей – ожидать. Речь идет не об ожидании автобуса на остановке, а об ожидании реализации каких-то наших планов, желаний, определенного поворота ситуации. Это еще ничего, когда ожидания касаются нашей жизни, но часто они затрагивают жизни других людей – наших близких, родных, друзей, коллег, единомышленников. Чего вы ожидаете? Полезно ли это – ожидать?

Известный консультант по вопросам личных достижений и успеха Брайан Трейси пишет о законе ожиданий так: *«Все, чего вы ожидаете с уверенностью, становится вашим самоисполняющимся пророчеством»* . Думали ли вы когда-нибудь об этом? Наши ожидания имеют тенденцию выполняться!

Ожидания могут быть ***оптимистичными*** или ***пессимистичными***. В первом случае вы ожидаете, что случится нечто хорошее, доброе, позитивное, во втором – вы верите в то, что удача пройдет мимо вас, какое-то дело не получится, запланированное не пройдет как задумано вами. Какие ожидания более присущи вам лично?

Почему так важно задумываться о своих ожиданиях? Они формируют ваше будущее. Давайте проведем простой эксперимент. Возьмите в рассмотрение любую сферу вашей жизни: например, семейную жизнь или любовные отношения, деловую жизнь или вашу карьеру, финансовый достаток, здоровье, развитие вас как личности. Задайте себе вопрос, как идут дела в этой сфере на данный момент/ в последнее время (за последний месяц, два, три). Устраивает ли вас положение вещей? Хотелось бы вам видеть там что-то другое? После того как дадите себе небольшой отчет, задайтесь другим вопросом: «Каковы (были) ваши ожидания в данной сфере?».

Например, вы взяли для эксперимента деловую сферу, вашу рабочую деятельность. И там дела развиваются не совсем так, как вам хотелось бы, вы не достигаете вашего максимума, не работаете на пределе ваших умений, не используете ваши возможности на 100%. Задав себе вопрос про ожидания, вы можете обнаружить, что всегда ожидали трудностей. Например, кто-то из близкого окружения может вам говорить, что в этой сфере трудно «пробиться», и вы слушаете их, или вам кажется, что начальник не уважает вас и не считается с вами в той мере, в какой должен бы. А, может, вы считаете, что работа, которой вы сейчас заняты, не то, что нужно вам для раскрытия вашего потенциала.

Возьмем противоположный пример и другую сферу. Допустим, вы довольны своим здоровьем: вы редко болеете, не пьете лекарств, мало посещаете врачей и ни на что не жалуетесь, тогда как другие люди вашего возраста, возможно, испытывают немалые проблемы со здоровьем. Посмотрев на ваши ожидания, вы, возможно, будете удивлены, обнаружив, что всегда считали себя глубоко здоровым человеком, без каких-то хронических заболеваний или склонностей к ним.

Одним словом, можно сказать, что существует прямая связь между тем, чего вы ожидаете и тем, что реально происходит в вашей жизни, и наш простой эксперимент лишь подтверждает это. Конечно, речь идет о подлинных, глубинных, ожиданиях, а не самовнушениях типа: «У меня все хорошо, мои дела идут отлично (я в это почти верю)».

Кроме деления на позитивные и негативные, ожидания можно также поделить на ***озвученные***
и
неозвученные
. Разница между ними понятна: одними ожиданиями мы делимся с другими людьми, вторые храним при себе и никому о них не рассказываем. Влияет ли тот факт, озвучиваем мы свои ожидания или нет, на вероятность их реализации в жизни? Как показывают многочисленные опыты психологов – нет, не имеет. Все ожидания реализуются одинаково верно, независимо от того, поделились ли вы ими с кем-то еще. А вот дальше начинается практическая магия.

По утверждению Б. Трейси, **каждый человек стремится реализовать ожидания, возложенные на него – неважно, знает ли он о них или нет**
! Так, в первую очередь мы стремимся реализовать ожидания, которые имеют в отношении нас наши родители, начальство, другие близкие родные – дети, супруги, а также мы сами. И при этом совершенно неважно, позитивны или негативны эти ожидания по сути. Получается, что в человеке заложен механизм, который автоматически наводит нас на реализацию ожиданий – своих ли, чужих. Поэтому через какое-то время наша жизнь начинает соответствовать нашим ожиданиям и ожиданиям наших близких.

Если все описанное верно, то иметь негативные ожидания становится просто опасно для жизни. Потому что наша жизнь вскоре станет отрицательно заряженной в той степени, в какой мы (или кто-то рядом с нами) ожидали этого. Но, слава Богу, мы все существа мыслящие и можем свои мысли, равно как и ожидания, контролировать. Пусть это непросто, пусть это получится не сразу, но можно хотя бы попробовать. Награда –

красивая жизнь, и не чья-то, а ваша собственная.

Итак, что же надо делать, если вы хотите изменить ситуацию в каких-то сферах вашей жизни? **Начните ожидать лучшего!** В любом случае вероятность развития ситуации со знаком «плюс» или «минус» приблизительно одинакова и равна 50%, поэтому почему мы должны рассчитывать на пессимистичную половину? Мы можем стремиться к хорошему и жить позитивно, так давайте начнем это делать.

P.S. Начните с тех сфер, где дела у вас идут наиболее дисгармонично и наиболее далеки от вашего идеала. Сменив ожидания в той сфере, вы быстрее увидите позитивные результаты и скорее укрепитесь в вере в оптимистичные ожидания.

P.S.S. Слово «ожидания» употреблено в статье 29 раз. Надеюсь, что это наведет читателя на мысль, что ЭТА ШТУКА действительно важна в жизни, потому что так оно и есть.

Автор - **Светлана Дильман**
Источник