

«Как лучше всего достигать свою цель» (текстовая версия интервью)

Артем: Приветствую тебя, Илья!

С нами сейчас Илья Шарель. Это один из немногих людей, которых я сильно уважаю.

У тебя суперспецифический метод, который я реально не видел больше нигде у нас на российском пространстве, именно в теме личностного роста, в том, как ты относишься, говоришь с людьми. Я слушал несколько твоих тренингов. Есть жесткие моменты, но они мягко преподнесены. За счет этого чувствуешь, что с тобой идет реально какой-то друг.

Такой друг сейчас с нами. Это Илья. Я подготовил к Илье несколько вопросов.

Итак, Илья, готов?

Илья: Привет! Готов!

Артем: Отлично! Как лучше всего достигать свою цель? Я, к примеру, ставлю перед собой цель. Как лучше ее достигать?

Илья: Во-первых, для начала ее надо поставить, ибо если ее нету, то достигать особо нечего. У абсолютного большинства людей никаких целей нет в природе. И более того... Даже те достойные леди и джентльмены, которые эти цели поставили, как это не прискорбно, где-то 80%, а может даже и больше – не их. То есть, они не свои, а откуда-то взятые. Неважно, навязанные, заимствованные, без разницы как это называется, хоть табуреткой это можно называть, но смысл в том, что цели не свои. И для начала нужно отделить кислое от длинного и определить, что мое, чего я хочу *реально*. Слова не самые волшебные, но это правда так. Потому что, люди приходящие на работу, прежде всего, начинают говорить, что «стражду и с момента зачатия мечтаю о том, что...». Начинаем копать, выясняется, что все ровно наоборот. И так далее.

То есть, для начала выясняем чего хочешь.

Артем: А есть такой способ, не самый сложный, чтобы шелуху человек мог прямо сейчас скинуть?

Илья: Есть очень простой способ: Записываем цели просто в том виде, в котором они приходят. То есть, не то, что 6 критериев правильной формулировки... Да, по барабану! Просто, как есть, так и записываем. И берем

этот список, например, там будет 7 пунктов, садимся в тихой, спокойной, душевной обстановке, чтобы никто не мешал, чтобы был выключен телефон, чтобы не нужно было срочно выбегать заварить чайку. Закрывать глаза. Прочитать первый пункт. Прочувствовать, что у меня это уже есть, я это уже получил. И что я при этом чувствую? Мне хорошо, я тащусь, я балдею, просто волшебным и дивно, или собственно ничего не поменялось, ну есть и есть. Это самый простой способ, которым можно отделить вещи «мои» от целей, которые навязаны. Само собой, что это совсем-совсем в первом приближении, то есть там требуется большая работа, но так шелуху можно отделить.

Артем: То есть, я поставил цель и подумал о ней, если у меня есть восторг от того, чем я обладаю, то это скорее всего мое. А если «а, ну классно!», значит, скорее всего, эта цель извне навязанная. Да?

Илья: Да.

Артем: Ок! Поставили цель. Слегка откинули. Что дальше у нас идет по плану?

Илья: Дальше три предельно простых шага, которые можно предпринять. Первое, как уже было сказано, сформулировать. Второе: составить план. Третье: действовать каждый день. Естественно самая прискорбная картина, стандартная, с пунктом №3.

Артем: «Да, действовать каждый день, я об этом тысячу раз слышал...» Но, все ждут волшебства! Есть волшебство или просто «побеги и делай»?

Илья: Как это не прискорбно, волшебства ни фига нету. Надо только брать и делать.

Артем: Самый простой пример, хочешь накачать прайс, то как минимум дома каждый день надо делать какие-то упражнения для прайса.

Илья: Здесь два момента.

1. Когда какой-нибудь достойнейший джентльмен или очаровательная леди сообщает, что «я уже буквально 15 лет мечтаю и грежу о том, чтобы...» и дальше неважно что, некий текст, «но пока что-то не выходит», трупные пятна сами не рассасываются. И здесь все предельно просто. Я задаю довольно прозаичный вопрос: «Скажите, пожалуйста, когда Вы хотите писать, что Вы делаете?»

Артем: Встаю и иду писать.

Илья: Человек задумывается. В первую очередь, потому, что не всегда удобно сказать, что иду и писаю, начинает мяться, потом все-таки признает

факт. Ок! Супер! А почему вы тогда не говорите «Еще не время! Есть масса ограничивающих убеждений, которые мне мешают стать писать прямо сейчас»? «У меня недостаточно денег для этого. У меня есть серьезные внутренние барьеры, которые не позволяют мне пойти в туалет прямо сейчас». И как бы не убежал человек, мы выясняем, что просто недостаточное желание, РАЗ, и само собой, естественно, есть определенные вещи, которые сидят внутри, которые препятствуют получению результатов в огромном количестве сфер жизни. Называть их можно внутренними барьерами, прошлыми негативными опытами, ограничивающими убеждениями, рамками, чем угодно можно называть. Но, эти действительно серьезно существующие вещи всегда сидят внутри, никаких злобных гоблинов снаружи не было, нет, и не намечается. И до тех пор, пока эти вещи не будут отработаны, довольно странно ожидать каких-то дивных результатов.

Если говорить о волшебной таблетке, которая здесь есть, она есть, это именно то, что путь лежит именно ВНУТРЬ. Сначала идет отработка вещей внутри, а потом уже зеркало отражает снаружи. Вот и все.

Артем: А это правда, что самый лучший мотиватор – это нужда? То есть она намного сильнее мотивирует, чем желание?

Илья: Абсолютно справедливо. Желание «что-то получить», эта мотивация встречается значительно реже у людей намного более осознанных. По мере того как идет рост осознанности, действительно появляется интерес к тому, чтобы что-то получить не просто на словах, потому что абсолютное большинство людей просто генерирует тексты, то есть искренне говорят что-то, но по факту этого не хотят. Просто сотрясение воздуха, скажем так. В большинстве случаев 95% - это именно тогда, когда начинается полная задница в жизни в той или иной сфере, и по мере того насколько глубока и широка эта «задница», соответственно, чем хуже ситуация, тем жизнерадостнее идет путь к результатам.

Артем: Есть смысл умышленно загонять себя в эту «задницу»?

Илья: Это свободный выбор свободных людей. Ежели есть ощущение, что «я загоню себя, и это меня действительно подвигнет», хорошо! Но по опыту работы с людьми далеко не всегда это происходит.

Артем: А какие вообще бывают подходы по достижению цели? Какие ты в своей практике используешь, либо видел, и как ты думаешь конкретно по каждому подходу? Какой подход в каком случае лучше использовать конкретному человеку?

Илья: Во-первых, есть три способа, хотя бы теоретически.

Первый стандартный путь – САМОСТОЯТЕЛЬНЫЙ, который можно сформулировать «в полночь кататься по мокрым скалам». Это – читать книжки, медитировать на то, что где же, где же барбатус, а барбатуса не видеть. Элегантно говоря - страдать фигней. По этому пути идет абсолютное большинство людей. Почему? Потому что очень забавная картина: «если сламался унитаз, то человек ничтоже сумняшеся вызывает сантехника». Без проблем. Ежели я не разбираюсь в устройстве этого славного девайса, то соответственно я вызываю специалиста, хорошо. Ежели у меня сломалась машина, я далеко не автомеханик, то я иду в автосервис, обращаюсь к мастеру. А если у меня глубокая «задница» в жизни, в любой сфере, почему то первая мысль «да, я сам разберусь!». Прикольно! Потому что ежели я этого до сих пор не сделал, я этого не сделаю и дальше. Вот и все. Ибо если бы я этого хотел, то я бы это сделал. Итак первый способ *самостоятельный*, самый популярный. Есть замечательная фраза Оскара Уальда «Все популярное неверно». То есть те вещи, которые популярно распространены - они не работают. Это глубоко прискорбный медицинский факт.

Второй способ это ОБУЧЕНИЕ ТОМУ ИЛИ ИНОМУ МЕТОДУ. Методов достаточно много. В принципе это психология как таковых лет сто, не будем сейчас тревожить славный прах старика Фрейда, который в принципе можно сказать родоначальником был. Мы сейчас не говорим о том насколько он был сам счастлив. Просто действительно потрясающий человек, который мощно продвинул все это дело, и с этого момента нужно какой-то отчет вести.

Техники «чистки головы» от разного мусора начали появляться примерно лет 40-45 назад. Начиная от великолепной технологии тренингов «ЭСТ», которые делал Вернер Эрхард на базе целого ряда разных вещей, начиная от моего любимого Дзена и заканчивая другими вещами, была дианетика, но это тоже заимствованные, как и все остальное. Все, так или иначе заимствовано откуда-то.

Артем: Все из прошлого.

Илья: Естественно. По факту ничего за 5000 лет не происходит радикально нового. И дальше много интересных техник сделал исследователь Джерард Славинский, сейчас ему где-то под 90 лет, живет он в Сербии. Мощный, я бы сказал, человечище. Среди его техник техника ПЭАТ. Я не буду называть те принципы и вещи, которые он создал, потому что это можно посмотреть в интернете, ежели будет у кого-то интерес особый. Потом то дело, которое он двигал, начал развивать его сын, Филипп Михайлович. Немножко в другом направлении, но тем не менее. Он создал такую штуку, которая называется «Spiritual Option», то есть «Духовный выбор», причем здесь «духовный» не имеет отношения к религии, никакого контекста здесь нет, ибо у нас почему-то «духовный» ассоциируется именно с духовным аспектом. Это

очень классная техника работы с другими людьми. Прежде всего, с другими людьми, с собой в том числе, но и с другими людьми в особенности. Она очень эффективна, потому что *рассчитана на убирание зарядов из прошлых негативных опытов*.

В чем смысл? Берется некая задача, цель и появляется опыт, который препятствует простому достижению этого результата. Я очень упрощаю, но тем не менее. Есть определенная последовательность, которая приводит к тому, что уходит заряд из этой ситуации в прошлом, соответственно становится возможным гораздо проще получать эти результаты в настоящем. Вот таким образом это работает. В принципе это чистка головы от мусора, совсем простенькая. Хорошая техника. Я учился ей несколько лет назад в Питере, там был первый курс, вела Виолетта Макеева, роскошная дама, ученица Филиппа. И я применял и применяю сейчас эту технику, когда это действительно необходимо. Среди тех вещей, которые можно применять для себя и для других, в первую очередь, это совершенно великолепный вариант.

Есть еще другие техники, например, холотропное дыхание, ребёфинг. Просто, когда мы говорим о всем, что связано с дыханием, то здесь чрезвычайно важно, я бы сказал жизненно важно иметь под боком специалиста, причем именно профи высокого класса для того чтобы это делать. Ибо я наблюдал потрясающие вещи: когда люди начинают этим заниматься, не понимая вообще, что происходит. А там можно так душевно подышать, что можно просто в тело не вернуться. Очень эффективное мероприятие. «Но зато сэкономят деньги! Удобно».

Артем: Согласен. «А они тебе больше в жизни не понадобятся».

Илья: Не понадобятся, но сэкономит, родственники будут рады. Очень прикольно это все выглядит.

Способ «**обучение методу**» подходит для тех людей, которые располагают свободным временем во-первых обучиться и во-вторых это применять.

Я могу сказать, что для того, чтобы действительно стать профи, хотя бы относительно, в любом методе, который бы мы не называли – это примерно где-то полгода работы 3-4 часа в день, причем преимущественно не с собой, а именно с другими людьми. Ибо когда идет работа с другими людьми, идет отработка и своего материала тоже. Это хороший вариант для тех, кто располагает свободным временем и как то страждет работой с другими людьми. Тут могу сразу сказать, что главный момент, ежели вдруг кто то из наших дивных читателей медитирует на тему обучения или по любому методу – это то, что нужно четко понимать, что ежели ваша мотивация – помощь другим, то

верните себя в разум сразу, ибо помощь другим начинается с помощи себе. Сначала вы ставите свою голову на место из того глубокого ануса, в котором она находится прямо сейчас, и после этого вы становитесь способным помочь кому-то. Ибо, ежели у вас нет любви, как вы ее можете дать кому-то еще? Ежели у вас в голове тяжелая контузия, то как вы можете помочь другому человеку избавиться от нее? Никак! Поэтому леди и джентльмены, обратите на сей момент самое серьезное внимание. Периодически общаюсь с людьми, которые абсолютно искренне от души называют себя коучемами и разного рода тренерами, так вот, как это не прискорбно, этим достойнейшим людям может помочь только психиатрическое, исключительно медикаментозное и обязательное лечение в стационаре, причем шприцы размером как в фильме «Кавказская пленница» Моргунову. То есть ничего другого здесь помочь просто не может. Не буду вникать в подробности. Потому что когда, например, вы приходите на сайт человека и там с жизнерадостной искусственной улыбкой очаровательная дама или джентльмен сообщает вам, что лучше нет этого света, там где яблони цветут, что буквально через 15 минут, после того как мы с вами начнем работать, у вас рассосутся абсолютно все трупные пятна и ваш успех поразит все живое во всем мире, вас ожидают запредельные высоты. Нужно бежать оттуда как можно дальше!

Артем: Ну да. «Пока вы зашли на мой сайт ваш успех начал формироваться».

Илья: Он уже не то что начал, он уже сформировался. Осталось только заплатить деньги...

Артем: ... и он выйдет наружу.

Илья: Именно. Причем сразу. Он уже начал выходить из вас!

Артем: «Вы его держите. Отпустите!»

Илья: Да, именно, именно. То есть потрудитесь и переведите нам нужную сумму денег.

Самая большая проблема – непрофессионализм тех людей, кто порывается заниматься этой сферой. Потому что специфика здесь, как и совершенно в любом другом деле, она есть и ее нужно учитывать.

И третий способ – это **индивидуальная работа с человеком**. То, чем я занимаюсь 90% времени - индивидуальная работа. То есть я беру гражданина «за шкирку», «за хвост» или например элегантно беру даму «за ручку», мы вместе идем из пункта А, где человек находится сейчас, в пункт В, куда человек хочет прийти. Это, на мой субъективный взгляд, самый простой и быстрый путь. Но опять же, я очень люблю своим клиентам на тренингах приводить

такой пример: «представьте себе, что вам нужно прорыть окоп, ров, неважно что, 500 м. У вас есть два варианта инструментов. Первый – это детский совочек, маленький, как для песочницы, и второй – это экскаватор с мужиком, который там сидит и является специалистом в области копания. И что вы выберете? Поразительные результаты я наблюдаю!

Артем: Совочек? ☺

Илья: 100% людей говорит «Конечно, экскаватор!». Радуют меня безумно. «Но самое прикольное, что через полчаса вы выберете совочек». Начинаются возмущения «нет, мы выберем экскаватор!».

Артем: Конечно.

Илья: Проходит полчаса и я говорю «леди и джентльмены. Напоминаю, что ровно полчаса назад вы выбрали экскаватор, а сейчас вы выбрали совочек». И это так.

Артем: Это так. Надо мужику с того экскаватора заплатить 5000 рублей, либо самим 5 месяцев с этим совочком копать. Нет, нет лучше самим.

Илья: Совочком, так, что жизнь не мила будет точно.

Артем: С утра до вечера.

Илья: И ночью тоже!

Артем: Супер! Понятно, что персональная работа - самая быстрая. Почему? Потому что работают именно с тобой, на твои именно болячки заезают и все самые успешные люди в мире, к сожалению, это очень слабо доходит до России, всегда нанимают профессиональных коучей и тренеров. Они не парятся ходить на какие-то курсы. «Есть возможность, и денежная и временная, найму себе тренера. Лучше он меня будет пинать, чем я посижу на каком-то тренинге.

Еще один вопрос который очень многих волнует. Можно ли достигать цель гармонично? То есть так, чтобы твоя личность не разваливалась и ты не думал «я был вчера одним человеком, сегодня я уже другой, который свою цель достигает». Либо можно, оставаться самим собой? Понятно что какие-то вещи будут происходить, какая-то чистка будет, но при этом чтобы твоя личность не сходила с ума в момент того пока ты идешь к своей цели.

Илья: Да, да, это возможно. Корни этого всего сидят в тех же самых негативных опытах, в тех же самых зарядах, о которых мы говорили: своих ограничивающих убеждениях и во всем другом. И здесь можно совершенно спокойно применять тот самый «Духовный выбор», о котором мы сегодня

говорили. Это работает для тех людей, кто не готов к экшену, а прямо сразу и «не отходя от кассы». Имеется ввиду не тот, кто «говорит». Потому что, большинство людей не готовы к реально быстрым изменениям в своей жизни. Подавляющее количество людей, 70-80%, все равно будут выбирать вариант «Light», когда это мягко, нежно и пушисто. Ок, хорошо, почему нет. Господи! Люди! Ежели любой вариант жесткий мягкий, да хоть какой-нибудь выбираете, вы уже входите в 0,000... единицу людей, которые вообще хоть что-то делают.

Артем: Хоть что-то выбрали.

Илья: Да, хоть что-то выбрали, а остальные будут заниматься той же мастурбацией, которой они занимались и до этого. Вот и все.

Артем: А есть какое-то пожелание, как обычно принято. Что можно сделать людям прямо сейчас, не завтра, не послезавтра. Какую-то вещь, которая помогла бы им сделать небольшой шагок к улучшению жизни, к достижению своей цели прямо сейчас, какой-нибудь простой и очень действенный. Можно что-нибудь с применением экшн.

Илья: Самый лучший способ – это честно положить руку на сердце спросить себя «а я правда хочу что-то поменять в своей жизни или я буду и дальше говорить о том что я мечтаю о чем-то?».

Я приведу пример чтобы было понятно. Две дамы. Одна дама на протяжении 5 лет в ежедневном режиме звонит своей подруге и говорит «ой, ты знаешь я даже не представляю когда же наступит тот сладостный миг, когда я наконец забеременею, тогда моя женская функция полностью реализуется, я стану счастливой женщиной, и тогда, когда появится ребенок...». И так на протяжении 5 лет. Вторая дама берет и беременеет. Мы сейчас не берем какие-то медицинские аспекты, сейчас речь не об этом. Причем вторая дама ничего об этом не говорила нигде. И появляется здоровый, логичный вопрос «А кто хотел?» И как то вдруг получается, что хотела-то вторая. А говорила первая.

Так вот, дамы и господа, самое главное, что вы можете сделать прямо сейчас, не отходя от вашего компьютера – это положить руку на сердце и спросить себя «а я правда хочу что-то поменять в своей жизни или я буду продолжать совершать одни и те же действия, в надежде получить другой результат?». А вот-та фраза, которую я только что сказал, абсолютно на полном серьезе – это клиническое определение слабоумия. Спросите себя: «я выбираю и дальше быть слабоумной или слабоумным?» Или я честно говорю: «да, я хочу», и эти слова подкрепляются действиями.

Ключевой момент. Выберите: оставаться слабоумным или получать другие результаты. А для этого нужно совершать другие действия. И то, о чем мы сегодня с вами говорили - это как раз другие действия. Потому что, обратите

внимание, вы на протяжении многих, многих, я понимаю, что это смешно выглядит, но это ни фиги не смешно в реальной жизни, честно посмотрите, вы же действительно совершаете одни и те же действия в искренней надежде получить другой результат! То есть вы к мешку с дерьмом пришиваете рюшечки, красите его невероятно дорогой краской, обшиваете бархатом, навязываете изумительные бантики, но он остается по-прежнему мешком с дерьмом.

Артем: И по-прежнему воняет!

Илья: Мой любимый анекдот, он звучит очень просто: «когда еще в советские времена ЦК КПСС поручает военному НИИ сделать из гавна масло. Проходит несколько лет, освоены мощные бюджеты, выступает достойнейшая делегация с докладом. Сообщается о том, что 17 человек получили докторские степени и т.д., 50 – кандидатские и спрашивают «ну хорошо, а результат то какой?». И директор НИИ говорит: «Уже мажется, но еще пахнет.»»

Так вот, выберите: *изменить качество своей жизни прямо сейчас* и сделайте хоть что-нибудь для этого.

Артем: Илья! Искренне большое спасибо! Опять же я не знаю, как дорогие читатели, но я чувствую, как мягко что-то в твоей голове меняют. То есть ты вроде бы сидишь, слышишь, что тебя «не имеют», на тебя не кричат, но как-то, что-то в твоей голове меняется. Я считаю, что это твой уникальный подход. Именно поэтому я очень благодарен, что ты уделил время и все таки поотвечал на мои вопросы. Я думаю, что дорогие читатели тоже будут благодарны.

Ниже находится ссылочка на сайт Ильи. Можете заходить, читать. Там очень много полезных материалов. Можно ознакомиться еще с другими способами, которые могут вам дать тот результат, который вы все-таки хотите.

Илья, большое спасибо за то, что ты был с нами!

Илья: Спасибо!

Артем: Всего доброго!

Сайт Ильи Шареля - www.life21.ru