**О чём лгут на тренингах личностного раста?**

Сегодня Интернет-площадки пестрят предложениями посетить тренинг личностного роста, который, несомненно, поможет его участникам круто изменить свою жизнь и добиться невероятных высот. Счастливые, подтянутые, улыбающиеся тренеры обещают, что у участников тут же появится уверенность в себе, деньги, успех у противоположного пола и все, что угодно — нужно всего лишь прийти и послушать. Ну и, конечно, заплатить деньги. Тренинги личностного роста посещают также сотрудники многих компаний — их отправляет туда начальство, чтобы повысить мотивацию и укрепить веру в свое дело.

Не будем утверждать, что подобные тренинги являются бесполезными — существуют люди, которым они действительно помогли. Правда, их не так уж много. Большая часть клиентов загорается от первых посещений, но затем разочаровывается и возвращается к прежней жизни. А все от того, что для выживания в популярном бизнесе с высокой конкуренцией тренеры пускаются на некоторые уловки, чтобы привлечь больше клиентов. И сегодня мы рассмотрим пять лживых утверждений, которые можно услышать на тренингах личностного роста.

Уловка №1: Вы сможете добиться абсолютно всего!

Как приятно почувствовать себя богом, который может вообще все: захочу — открою бизнес, захочу — похудею на 60 килограммов. Людям нравится это ощущение собственного всемогущества, уверенность в том, что они способны [воплотить свои мечты в жизнь](http://constructorus.ru/sila-mysli/kak-voplotit-mechty-v-realnost.html) — потому они охотно внимают тренеру, утверждающему, что мол, достаточно только захотеть и поверить, что вы на это способны. И тогда перед вами откроются все двери.

В чем-то они правы — многие люди до сих пор не двигаются с места только потому, что не верят в себя. Они могут быть работящими и талантливыми, но их удерживает от успеха мысль: «Все равно ничего не получится». Такой толчок извне способен заставить их вырваться на новую высоту, но у безграничной веры в себя есть и темная сторона.

[Уверенность в своих силах](http://constructorus.ru/uspex/kak-obresti-uverennost-v-sebe.html) — это уже полдела, но для того, чтобы добиться успехов, нужно обладать многими сопутствующими ему качествами. Существуют многие занятия, которым нужно посвятить всю жизнь, начиная с самого детства — например, в 30 лет уже поздно идти учиться играть на скрипке или начинать профессионально заниматься гимнастикой. Не обладая талантом литератора, вы не напишите хорошую книгу, если у вас проблемы со здоровьем, то вы не сможете покорить Эверест, сколько бы вы в себя не верили.

Продукты такой слепой веры в себя мы ежегодно встречаем на различных талант-шоу — продюсеры специально включают их номера в передачу, чтобы зрители посмеялись. Человек без слуха и голоса выходит на сцену в полной уверенности, что покорит судей, танцоры с сырыми номерами и в плохой физической форме надеются на бурные аплодисменты. Они их получают, но лишь в награду за то, что изрядно повеселили публику своим неуклюжим выступлением. Многие разочаровываются в себе и впадают в уныние — а все потому, что оказались слишком самоуверенными.

Вывод — нужно не только верить в себя, но и здраво оценивать свои силы, возможности и способности. И не ставить слишком призрачных целей. Намного приятнее добиться небольших, но реальных результатов (например, научиться кататься на роликах), чем провалить свою детскую мечту (стать профессиональным жокеем).

Уловка №2: Меняться — просто!

Стать совсем иным человеком, измениться к лучшему, совершить то, чего никогда еще не делали — легко? Как бы не так. Что бы вам ни говорили тренеры, ни одни положительные изменения не даются просто так. Чтобы измениться, нужно приложить много усилий и обязательно чем-то пожертвовать. Количество изменений всегда пропорциональна величине жертвы. При небольшой жертве вы увидите мизерный результат, а если хотите совершить большое дело, то придется от многого отказаться.

Если вы хотите красивую фигуру — придется распрощаться с любимыми пирожными и подружиться с тренажерами, если хотите хорошо зарабатывать, то будьте добры пожертвовать отдыхом и своими увлечениями. Но разве вам захочется идти на тренинг, где вам обещают, что нужно будет забыть о привычном укладе жизни, ежедневно и много работать над собой, променять удовольствия на дисциплину и самоконтроль? Конечно же, вы предпочтете пойти туда, где вам пообещают результат без труда. Но так не бывает: помните, что тренеры, обещающие легкий путь к переменам — лгут.

Уловка №3: Вы быстро станете мастером

Если вы умны, смекалисты и талантливы, то без труда сможете освоить новую профессию. Но чтобы стать настоящим мастером своего дела, потребуется немало времени и сил. А чтобы обрасти этим опытом, нужно работать, работать и еще раз работать ([правило 10 000 часов](http://constructorus.ru/uspex/pravilo-10-000-chasov-sdelaet-vas-ekspertom-v-lyuboj-oblasti.html)) — и только спустя много лет и ошибок вы наконец-то поймете, что добились звания мастера.

Но ведь так греет мысль о том, что мастером можно стать в мгновение ока. Именно на эту наживку ловят доверчивых клиентов тренеры личностного роста. Ведь сегодня жизнь летит очень быстро и хочется начать получать прибыль как можно скорее, а не тратить годы на совершенствование навыков. К примеру, сейчас очень популярны изделия ручной работы и всяческие мастер-классы по освоению различных техник. «Мастерицы» посещают пару таких мастер-классов, решают, что теперь они уже все умеют и начинают выставлять на продажу свои ученические поделки. Более того — они начинают сами учить людей. Чему может обучить такой профессионал?

Этот путь ведет к тотальному разочарованию в выбранном деле — клиенты быстро понимают, что им нечего делать у такого горе-мастера, ученики отправляются искать информацию в интернете, а состряпанный на скорую руку профессионал остается у разбитого корыта.

### Уловка №4: Самовнушение работает

Конечно, оно работает, но совсем не так, как это пытаются преподнести гуру личностного роста. Если каждый день улыбаться зеркалу и убеждать себя в том, что вы лучше всех и у вас все получится — это, конечно, добавит уверенности в себе.

Но, запрограммировав себя на [позитив](http://constructorus.ru/uspex/pozitivnyj-nastroj.html), вы не превратитесь в улыбающегося робота, которого не прошибешь никакими катаклизмами. Как только вы окажетесь в стрессовой ситуации (наорал начальник, кто-то ударил вашу машину, вас затопили соседи), настрой от такого самовнушения как ветром сдует. Вы можете сколько угодно программировать себя с помощью специальных мантр, но как раз в то время, когда вам нужно спокойствие и уверенность в себе — они не работают.

В критических ситуациях куда более актуальны такие свойства как самообладание, умение быстро находить выход из положения, терпение и упорство. Аутотренинг перед зеркалом поможет поднять себе настроение и самооценку, но не решит ваших проблем, поэтому не нужно возлагать на него больших надежд.

### Уловка №5: Мои советы обязательно помогут вам!

Тренер с уверенностью рассказывает о том, как он смог изменить свою жизнь и как он готов теперь изменить вашу тем же самым способом. Но подвох в том, что все люди разные, и советы, которые помогают одному, абсолютно бездействуют в десятках других случаев.

Корни наших жизненных неудач кроются во многих событиях,  которые случались с самого детства — у кого-то пил папа, кто-то вырос сиротой, кого-то не любили одноклассники. И как можно к людям с различными психологическими проблемами применять одну и ту же схему исправления ошибок?

У каждого свой путь самосовершенствования, свой жизненный опыт и свои рычажки в мозгу, на которые нужно нажимать, чтобы получить ожидаемый результат. Возможно, доля советов конкретного тренера действительно будет вам полезной, но не все они сработают. Не бывает волшебников, которые могут изменить вашу жизнь мановением палочки, нет ни одного человека, чья модель успеха была столь же эффективной для другого. Нужно черпать вдохновение из разных источников — посещать тренинги разных учителей, [читать полезные книги](http://constructorus.ru/samorazvitie/polza-chteniya.html), спрашивать совета у людей, которые добились успеха.

И самое главное — трезво оценивайте поступающие предложения, будьте благоразумны и не покупайтесь на обещания тренера совершить с вами чудесное преображение. Так не бывает, и лучше понять это сразу, чем разочароваться и опустить руки после череды неудач.