

Анна Калантерная

# АВТОР ЖИЗНИ

КАК СОЗДАВАТЬ  
УСПЕШНЫЙ  
ЖИЗНЕННЫЙ  
СЦЕНАРИЙ



@kalanternaya\_anna  
250 тыс. подписчиков

Анна Калантерная

**Автор жизни. Как создавать  
успешный жизненный сценарий**

«ЭКСМО»

2020

УДК 159.9  
ББК 88.52

**Калантерная А. А.**

Автор жизни. Как создавать успешный жизненный сценарий /  
А. А. Калантерная — «Эксмо», 2020

ISBN 978-5-04-108803-3

В этой книге концентрат личного опыта и авторских методик Анны Калантерной, которые помогают выйти из круговорота нищеты, безнадежности, зависимых отношений и стать Автором Собственной Жизни. Анна не дает инструкций, а делится инструментами. Возьмите и перепишите собственную судьбу так, как этого хотите именно вы. «Ни родители, ни правительство, ни кто-то посторонний не в ответе за то, как вы проживаете жизнь. Вы ровно в той точке, в которую пришли своими ногами и по собственной воле. Эта книга поможет не просто осознать ответственность за происходящее. Она даст инструменты, чтобы изменить ход вещей. Понять, что стоит за страхами, сомнениями, болью, и переписать их на уровне подсознания на тот сценарий, который близок вам. Читайте книгу, применяйте знания в жизнь и становитесь лучшей версией самого себя! Я в вас верю и держу за руку».

УДК 159.9

ББК 88.52

ISBN 978-5-04-108803-3

© Калантерная А. А., 2020

© Эксмо, 2020

## Содержание

Предисловие	6
Об авторе книги	7
Обращение автора к читателю	9
Чего ждать от книги	11
Глава 1	19
Глава 2	36
Глава 3. Любопытство – одна из главных движущих сил Автора	54
Глава 4	61
Глава 5	66
Глава 6	72
Глава 7	88
Глава 8	95
Глава 9	100
Глава 10	111
Глава 11	115
Глава 12	121
Глава 13	128
Глава 14	135
Глава 15	139
Напутствие Автору жизни	147
Интересные истории участников марафона «Автор жизни»	150
Отзывы участников марафона «Автор жизни»	160
Полезные ссылки	171

# **Анна Андрониковна Калантерная**

## **Автор жизни: как создавать успешный жизненный сценарий**

*Посвящается моим родителям:  
Чолакян Андроникю Аршаковичу,  
Чолакян Елене Георгиевне,  
которые всегда верили, что у меня всё получится.*

© Калантерная А., 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

## Предисловие

Даже если вы еще не Автор Своей Жизни, вы и только вы – автор своей истории. И пишете вы ее не ручкой, не пером, а собственным выбором. Это очень ценный дар Создателя. Именно право выбора делает человека тем, кем он является. Если вы искали подсказку, которая прояснит, в какую сторону вам двигаться, – то это она и есть.

- Осознайте, что ваша жизнь сложится так, как выберете вы сами.
- Почувствуйте силу, которую дает использование по назначению своего дара – права выбора.
- Посмотрите на дороги, которые вам открыты, если выбирать их, руководствуясь своими истинными целями, намерениями, желаниями.

Какие жизни вы бы прожили, будь у вас выбор?

Так вот: он у вас есть. Проживайте!

У нашего народа в свое время отобрали память о том, что он свободен. Стерли, подчинили для служения во имя общих целей. Но в подсознании осталась информация о том, что у каждого из нас – уникальный путь. И именно это не дает вам покоя ощущением, что вы проживаете как будто бы не свою жизнь.

Это не ощущение. Это правда.

Возьмите ответственность на себя и освобождайтесь от плена иллюзии, что все само как-нибудь вырлится. Вырлится только тогда, когда вы сделаете свой выбор. Не тяните с ним, ведь каждое желание исполнимо. А вот время – невосполнимо. Переосмыслите, где вы сейчас находитесь, где хотите находиться и какие шаги можете совершить прямо сейчас, чтобы выйти из темноты на свет собственного уникального пути.

Сделайте главный выбор прямо сегодня и не сворачивайте! Впереди – необыкновенная жизнь!

## Об авторе книги

Анна Калантерная – психолог с более чем двадцатипятилетним стажем. Она сама когда-то оказалась в тяжелой жизненной ситуации: после развода осталась с маленьким ребенком – без денег, без жилья. Какое-то время была вынуждена жить в офисе, где работала.

Но она не стала сетовать на судьбу, а рассудила следующим образом: «У меня есть крыша над головой, работа, а остальное – дело наживное». Она решила не поддаваться панике, а обратиться к самой Вселенной за помощью. Причем просила Анна не деньги, жилье или богатого мужа, а мудрых учителей, которые научат, как действовать в ее ситуации.

Вселенная оценила ее призыв и помогла, послав нужных ей людей, чтобы те наделили ее знаниями. Так, за полгода Анна смогла не только рассчитаться с долгами, но и открыла собственную «Школу будущих мам и раннего развития детей «Тип-Топ». Это стало первым самостоятельным предприятием, приносящим людям пользу, а ей – удовлетворение от дела, которым она занимается. Так начался путь Анны Калантерной как Автора собственной жизни.

Позже Анна столкнулась с проблемой лишнего веса. Но, применив свои знания психолога, разработала собственную методику, способствующую приведению тела в норму. А когда поняла, что методика работает, создала свой первый авторский тренинг и стала делиться знаниями с людьми, помогая им становиться счастливыми и здоровыми.

Затем она написала еще один тренинг – о том, как правильно мечтать и добиваться исполнения желаний. Какое-то время она работала в своем консультационном психологическом центре с группами, проводя очные занятия. Но, желая идти в ногу со временем, а заодно и масштабировать свое предприятие, она вышла с тренингами в онлайн-пространство. Так она смогла расширить свою аудиторию и теперь уже делилась знаниями с людьми из разных уголков планеты.

Немногим позже Анна основала «Международную тренинг-студию личностного роста» и продолжила создавать новые тренинги, которые стали выходить в формате марафонов. Марафоны пользовались спросом. Анна приобретала все больше приверженцев своего образа жизни и мышления, вокруг нее стала формироваться команда увлеченных общим делом людей.

В общей сложности тренинги Студии прошли уже более 50 тысяч участников. В Интернете можно найти множество их отзывов, в которых люди благодарят Анну за перемены, которые с ними происходят, рассказывают, как меняется их жизнь.

Сейчас в Студии Анны Калантерной проводятся более 10 различных марафонов различной направленности:

- как без запретов и ограничений привести тело в идеальную форму и удерживаться в комфортном весе постоянно – «Матрица стройности», «Матрица стройности Sport Edition», «Матрица стройности для мам в декрете»;
- как мечтать так, чтобы желания сбывались – «Покори свою мечту»;
- как проработать чувство вины и начать жить свободной и независимой ни от кого жизнью – «Жизнь без чувства вины»;
- как снять оковы ограничивающих убеждений, мешающих взаимодействию с финансовой энергией – «Расширение финансового сознания», «Финансовый ключ»;

- как воспитывать ребенка в авторской позиции, чтобы, взрослея, он продолжал мечтать, как в детстве, нашел свое призвание, рос уверенным в себе, научился ставить перед собой цели и осуществлять свои мечты – «Ключ к ребенку»;

- и, наконец, основной тренинг – «Автор жизни», с которого Анна рекомендует начинать прохождение марафонов в ее Студии. В нем она дает основополагающие знания о том, как изменить мышление Жертвы на мышление Автора: не жаловаться на судьбу и искать виноватых, а брать на себя ответственность за свою жизнь и писать собственный сценарий своей жизни. Ведь именно с этого начинается путь к счастью и успеху.

У этого марафона есть продолжение – «Автор жизни 2», а также, в дополнение к ним, создан марафон «Ключ к себе», посвященный поиску собственного предназначения. Эти три тренинга – кратчайший путь к себе и собственному счастью.

Книга, которую вы держите в руках, – первая часть трилогии, написанной именно по этим марафонам. Возможно, для вас она окажется тем самым мудрым учителем, в котором вы нуждаетесь так же, как когда-то нуждалась Анна.

## Обращение автора к читателю

Приветствую вас, дорогой читатель!

У вас в руках книга, которая является ознакомительным вариантом марафона «Автор жизни». Именно с него я рекомендую начинать прохождение моих тренингов. Это не печатная версия марафона, а подводка к нему. Здесь вы найдете практически всю теорию, которую я даю на марафоне, но...

Отличие печатного варианта от онлайн-марафона заключается в том, что помимо теории на тренингах участники марафона получают домашние задания с практическими упражнениями, выполнив которые, отправляют мне отчеты. Опираясь на эти отчеты, я даю каждому участнику индивидуальную обратную связь:

- ✓ корректирую, если они неверно поняли суть задания;
- ✓ задаю наводящие вопросы, если у них не получается найти ответы;
- ✓ поддерживаю, если идут в верном направлении.

Предвидя возможные вопросы, отвечу: нет, и на марафонах я никому не даю четких указаний, что делать и как поступать. Как у терапевтов нет волшебной пилюли, которой можно вылечить любую болезнь, так и у психологов нет единого ответа, который бы враз сделал человека счастливым. Возможно, я скажу вам удивительную вещь, но ответы уже находятся в вашей голове. Одни лежат на поверхности и очевидны для вас, другие спрятаны глубоко в подсознании, с которым не налажен контакт, отчего кажется, что вы их не знаете. В этом и заключается работа психолога: помочь вам установить контакт с подсознанием, подсказать, как с ним общаться так, чтобы ваше внутреннее «Я» активно вам помогало и действовало во благо. Поэтому я и говорю: «Хорошие психологи не дают советов».

И я сейчас расскажу почему. Например, прийти к юристу с запросом «Что мне делать с человеком X в ситуации Y?» – это нормальная практика. Прийти к врачу с конкретной симптоматикой и получить рекомендацию по лечению – тоже нормально. Автомеханики, портные, программисты... Они дадут совет в вопросе, в котором компетентны. Они – эксперты в своей области. А кто эксперт в вашей жизни? Уж точно не посторонний человек, а вы сами! Как вам поступить со своей жизнью – решаете вы и только вы.

Грамотный психолог не станет предлагать вам готовые решения и навязывать свое субъективное мнение. Он поможет вам разобраться с тем, что мешает это самое решение разглядеть. Повысит КПД вашего поиска ниточки, которая выведет вас к свету. Но у нас же куда ни глянь – «страна советов». Форумы пестрят доморощенными специалистами, которые говорят, как надо и как не надо. Люди привыкли жить чужим умом. Это удобно. Потому что, если что-то пойдет не так, всегда можно перевести стрелки и сказать: «Это ты меня научил».

Поэтому, дорогие, на вопросы в обратной связи в стиле «Аня, что мне делать?», я часто отвечаю: «А как ты сама думаешь?» И это не потому, что мне нечего сказать. А потому, что моя миссия – сделать так, чтобы люди жили счастливо, свободно и открыто СВОЕЙ жизнью, СВОИМ умом и по СВОИМ уникальным правилам. Давая обратную связь, я задаю такие вопросы, отвечая на которые, вы точно найдете нужные именно вам ответы.

Книжный вариант тренинга, к сожалению, лишен возможности получения обратной связи. Но я буду давать вам задания для самостоятельной работы, приближенные к тем, что даю на марафонах. Они в любом случае помогут получить результат и прочувствовать, что

испытывает человек, когда ему вдруг открываются новые знания, которые, кажется, были так очевидны, но не замечались из-за ограничивающих убеждений.

Также я буду рассказывать о том, какие результаты ожидаются от того или иного упражнения, приводить реальные примеры из жизни участников марафонов, которыми они делились в обратной связи, в «Болталке» (примечание: чат «Болталка» – это закрытый чат, созданный в мессенджере Telegram для того, чтобы участники марафонов могли обсуждать эфиры и делиться собственными сомнениями, наблюдениями, инсайтами, а также помогать друг другу) и отзывах. В этом, можно сказать, есть **преимущество** книги: вы получите больше примеров того, какие перемены происходят с людьми в результате прохождения тренингов.

После приобретения новых знаний ваш разум начнет переосмысливать и иначе воспринимать многие вещи и события, происходящие в вашей жизни, поэтому спустя какое-то время рекомендую перечитать эту книгу. Скорее всего, у вас это желание возникнет само по себе. С каждым новым прочтением вы будете все глубже проникать в суть изложенного и чувствовать, как в вас просыпается желание познать себя еще больше.

Но все же даже многократное прочтение книги не даст вам таких результатов, которые получают участники моих живых тренингов. На них, помимо более развернутых упражнений, вы сможете получать и обратную связь от меня, в которой я буду давать вам подсказки, задавая верное направление, благодаря чему ваше продвижение по пути познания себя будет происходить намного быстрее и качественнее.

Все эфиры тренинга, как и книга, останутся у вас навсегда, и вы сможете возвращаться к ним и переслушивать, переосмысливать их. Сможете повторять упражнения, когда будет возникать такая потребность. Вы навсегда останетесь в чате-болталке, где сможете продолжать общаться и делиться своими успехами с другими участниками марафонов. Еще одно преимущество марафонов: если я обновляю марафон или добавляю в него новую информацию, то и вы будете получать к ней доступ. Поэтому я искренне приглашаю вас пройти марафон и получить максимум информации и живое общение, которое не заменят молчаливые страницы книги, сколько бы своей души я в нее ни вложила.

Отсканируйте этот QR-код, чтобы перейти на сайт и узнать условия участия в марафоне:



Марафон «Автор жизни»

<https://kalantiernaia.com/lending/view/avtor-zhizni>

## Чего ждать от книги

Итак, на какие результаты вы можете рассчитывать, прочитав эту книгу?

То, что вы ею заинтересовались, уже говорит о наличии у вас настроя на изменение вашей жизни к лучшему, и это нельзя не приветствовать. Знания, которые я даю в этой книге, – это ресурсы, которые пригодятся вам для достижения цели.

Но по пути к цели человек сталкивается с препятствиями. И не всегда знает, как с ними справиться. Иногда причиной тому является недостаток жизненного опыта, знаний, а часто – страхи и ограничивающие убеждения, привитые в детстве и навязанные обществом. А также комплексы, чувство вины, манипуляции со стороны окружающих, вынуждающие вас выполнять действия, которые вы не хотите делать, и даже, как ни странно, чувство долга, которое в обществе принято считать положительным качеством. Оно тоже может быть препятствием, так как очень часто люди, движимые чувством долга, растрачивают свою жизнь на то, чтобы реализовать чьи-то цели и мечты вместо исполнения своих.

Я помогу разобраться с ограничивающими убеждениями, мешающими вам стать успешными, проработать комплексы, которые никак не союзники целеустремленного человека. Вы сможете почувствовать в себе уверенность, чтобы смело отстаивать свою точку зрения, поймете, что совершать ошибки – это нормально. Узнаете, как понимать, когда вами манипулируют, будете учиться говорить твердое «нет» манипуляторам и, что самое приятное, перестанете при этом чувствовать себя виноватым.

Мы поговорим о качествах характера, делающих человека Жертвой. Вы поймете, почему Жертвы никогда не достигают успеха. Также вы узнаете о ее антиподах – Хозяине жизни и Авторе жизни, поймете, в чем между ними разница. Вы научитесь с полуслова или полувзгляда определять, где поведение Жертвы, где – Хозяина, где – Автора, и корректировать свое поведение, смещаясь с жертвенной позиции в авторскую.

И, наконец, вы сможете прочувствовать, какие перемены происходят с вами внутри, и испытать непередаваемые словами чувства, ощущая, как начинаете проживать СВОЮ СОБСТВЕННУЮ ЖИЗНЬ ПО НАПИСАННОМУ ВАМИ СЦЕНАРИЮ.

### Тест «Верю или нет?»

Чтобы окончательно определиться, поможет ли эта книга изменить вашу жизнь, предлагаю прочесть описание одной реальной истории, произошедшей с моим знакомым. Он рассказал мне, как загорелся одним желанием, которое на тот момент казалось просто неосуществимым. Но он так страстно желал его исполнения, что организовал крайне авантюрное предприятие, где постоянно оказывался на краю пропасти. Он делал шаг вперед, еще не зная, что его там ждет. Но события каждый раз разворачивались именно нужным ему образом, и случалось то, что просто должно было случиться для того, чтобы он мог двигаться дальше, совершая следующий рискованный шаг.

Прочитав его рассказ, вы поймете, как выглядит авторская позиция в жизни, кто такой Автор и как понять, что вы попали в поток нужных вам событий. Вы своими глазами увидите, как складываются обстоятельства под любой запрос истинного Автора собственной жизни. Я очень люблю это интервью за наглядность.

Итак, знакомьтесь: главный герой моего повествования – Стас. В 2001 году, будучи еще бедным студентом из обычной одесской семьи, Стас открыл, что называется, «на коленке» свое маленькое рекламное агентство. Зарабатывал, как мог. Но однажды простая прогулка по морвокзалу оказалась для него судьбоносной.

\* \* \*

– Я увидел там просто великолепную яхту и подумал: «Вот было бы здорово на ней прокатиться!» Позвонил по номеру телефона, выставленному в ее окошке, и спросил, сколько стоит сие удовольствие. Оказалось, что минимальная цена – 600 долларов. В тот момент для меня и 100\$ имели серьезный вес. Но я нашел решение: придумал рекламную кампанию по раскрутке этой яхты, выставил ценник в 700 долларов и вновь позвонил владельцу. Он согласился на бартер: я ему – рекламу, он мне – аренду.

**– Неплохой ход! И что было дальше?**

– Сделал рекламу, покатался вместе со своими немногочисленными сотрудниками на яхте. Мечта сбылась, и даже больше! Проект курировала дочка хозяина яхты, и я влюбился в нее по уши. И вот, встретившись с ней немного позже, я узнаю, что она собралась в рекламный тур на Канарские острова, на Тенерифе. Я понимаю, что для ее статуса я – не самый завидный жених, тем более видел, какие партии ходили вокруг нее. Понял: если я сделаю ей сюрприз и встречу ее на Канарах, то это сможет перевесить чашу весов в мою сторону! Но нужно было где-то взять 3000\$. Огромные деньги на то время! Квартиру в спальном районе можно было купить за 10 000\$, а тут – путешествие ради встречи...

**– И что ты сделал?**

– Стал думать, как мне повернуть эту авантюру. Почитал статьи, пораскинул мозгами и вспомнил, что у меня есть друг-путешественник, который горит идеей прославиться на весь мир. Позвонил ему и предложил переплыть Атлантический океан. Сначала он меня послал, конечно, но наутро мы уже оживленно обсуждали детали.

**– То есть поездки тебе было мало, ты решил мировые рекорды побить?**

– Насобирать 3000 долларов мне лично было менее реально, чем осуществить тот план, который родился в наших головах. И бюджет этого плана насчитывал около сотни тысяч долларов. У меня был месяц, времени в обрез! Я написал свое предложение переплыть на весельной лодке через Атлантический океан многим организациям. Одни согласились предоставить снаряжение, радиостанцию и телеканал, выделили спонсорские деньги ради эксклюзивного освещения этого события, а «Партия зеленых» вложилась как спонсоры, ведь в тот момент проходили выборы, и такой нестандартный

проект им был очень интересен для продвижения. Были и другие спонсоры. Я судорожно обзванивал и встречался со всеми, кто мог помочь. Скидывались родные и друзья, каждый доллар был важен.

**– Какие препятствия ты встретил на своем пути или все проходило гладко?**

– Препятствий было – миллион! Но я не сдавался. Каждый новый день я знал, что будет борьба, но судьба была явно на моей стороне!

Оператор и журналист не смогли поехать по ряду причин, и мне пришлось самому быть и за себя, и «за того дядю».

Когда выбирал тур до Тенерифе, оказалось, что туроператор не может мне зарегистрировать стыковочный рейс, так как программа считает, что я на него просто не успею. Единственный вариант был – решать вопрос в аэропорту Мадрида и бежать от рейса к рейсу, как Форрест Гамп.

У меня не было ни загранника, ни визы, только деньги на руках. В пятницу. А в понедельник надо было вылетать. Поверил честному слову турагента, что документы принесут к терминалу вылета. Пассажиры уже садились в самолет, когда я их получил. Нервы были на пределе, но я знал, что все получится!

**– Вот это приключения!**

– На самом деле они только начались! Первая пересадка была в Праге, где я недалековидно сдал багаж. Ведь мне нужно было в Мадриде бежать быстрее ветра к кассе, а на багажной ленте я бы только чемодан свой ждал 20 минут. Такой роскоши во времени я не мог себе позволить. Я не помню, что говорил сотрудникам аэропорта – про таблетки, жизненную необходимость и прочее, и они на свой страх и риск пустили меня в ангар искать свой чемодан. Но его там не оказалось! И я по конвейерной ленте поскакал прямо в самолет под крики и «стоны» сотрудников. Нашел багаж и вместе с ним уже проследовал на посадку.

**– Я так понимаю, это еще не все?**

– Конечно, нет! В Мадриде аэропорт в разы больше, чем в Борисполе или Праге. Я несся, как ветер, сбивая все на своем пути, чтобы успеть к кассам. Вижу километровую очередь. Я со своими «простите-пропустите, у меня стыковка, я опаздываю!» кое-как оказался у кассы первым. Но оказалось, что доллары они не принимают и не меняют. Только евро! Взмолился и, видимо, взгляд у меня был настолько убедительно-просящим, что какая-то семья сжалилась и обменяла мне купюры. Только вот в кассе сказали, что «билетов больше нет, простите». «Как нет билетов? – спрашиваю. – Ведь должен же быть хоть какой-то вариант!» И он оказался! Девушка-кассир озвучила по громкоговорителю, что я готов заплатить 200 евро тому, кто поменяется со мной билетами: мне отдаст на этот рейс, а я отдам ему билет на следующий, который через 2 часа. Минуты длились, как часы! И тут подходит

немец и протягивает свой билет. Я сую ему 200 евро и бегу в неизвестном направлении – интуитивно, на посадку!

**– Ого! Успел?**

– Почти. Нашел терминал, сую билет, а девушка говорит: «Извините, но посадка окончена». Я смотрю в окно, а мой самолет медленно, но верно вырывается на взлетную полосу. Опять переговоры: я умоляю ее на смеси всех языков, которые вспоминаю. Видимо, вид у меня был настолько проникающим, что она взяла рацию и, после недолгих переговоров, сказала: «Бежим!» И мы с ней по каким-то лестницам несемся вниз, где нас уже встречает передвижной трап. Представляете? Самолет остановили, чтобы взять меня на борт!

**– Вселенная явно благоволит тебе!**

– Безусловно! Я поднимаюсь в самолет, и меня сажают в бизнес-класс. Мне понадобилось полчаса, чтобы осознать: тот немец передал мне непростой билет! А какой сосед мне попался! Это же специально не придумаешь! Инвестор! У него свой отель на Тенерифе. Остров знает, как свои пять пальцев. Я спросил у него, как мне попасть на Южную часть, откуда отходит паром (я договорился с девушкой по СМС на встречу там, не сказав, кто и что ее ждет). Самолет прилетает на Северную часть острова, а между ними – 130 км! Действовать надо быстро. И мой сосед согласился меня подвезти туда на своем служебном авто. Я без раздумий согласился! Как он объяснил, на Тенерифе – проблема с такси, они приезжают только по предзаказу. Естественно, я об этом заранее не позаботился, поэтому его великодушные меня очень выручили!

**– Ты успел на паром?**

– ДА! Его служебной машиной оказался белый Rolls-Royce, и когда мы остановились возле девушки (а, надо сказать, я не был до конца уверен, что она придет), ее удивлению не было предела. Приехал, можно сказать, на белом коне! Она не ожидала увидеть меня – это точно! Мы вместе с ней сели на паром и, пока плыли до соседнего острова, наслаждались видами и разговаривали обо всем на свете. Сюрприз удался! Но у меня были контракты и обязательства. Поэтому сразу по приезде на остров я занялся всеми рабочими моментами.

**– Твой друг-гребец уже был на месте?**

– Да, он меня там ждал. Я сам отснял с ним интервью, а утром нам надо было снять его отчаливание, причем тут тоже все не просто. Спонсоров мы набрали немало, чтобы организовать эту поездку. И, по контракту, гребец, переплывая океан, должен быть зафиксированным на камеру в фирменной кепке спонсора. А их несколько! Поэтому он отплывал дважды: в 7 утра – в одной кепке, а в 9 утра – в другой. И это тайна за семью печатями, потому что, узнай об этом спонсоры, контракты бы отменились.

Потом, по прибытии в Одессу, после шумихи в СМИ моему другу вручили орден Мужества, звание «Одессита Года» и еще несколько регалий,

грамот и премий. А вот с девушкой роман у меня так и не сложился. Мы остались добрыми друзьями и поддерживаем общение до сих пор.

**– Ну, и как ты считаешь после твоей истории: есть ли в жизни что-то невозможное?**

– Возможно все! Простые два мотиватора: морковка спереди и морковка сзади. Спереди – это суперприз, в моем случае – девушка. Я так хотел, чтобы все сложилось, что бежал вперед с горящими глазами. А морковка сзади – это обязательства и ответственность перед спонсорами. Я не мог их подвести, и это меня тоже сильно заряжало на активные действия. Автор жизни – это стопроцентно ответственный человек, без этого – никуда. Плюс вера. Очень важна вера! Когда ты веришь, что все получится, обстоятельства сами подбираются под задуманное. Сколько раз я ходил по острию ножа, и в итоге все складывалось в мою пользу. Я понимал каждый день, что будет очередной барьер и что все могло сорваться в любой миг. Но энергетически так складывалось, что жизнь формировалась определенным образом – под мои запросы: один звонок – и проблема решена, одна встреча – и ты спасен.

**– Потому что твоя жизнь формируется под воздействием твоих мыслей!**

– Я концентрировался, собирал энергию, а к неудачам относился, как к урокам, которые важно решить. И когда ты не сдаешься, не опускаешь руки, даже если кажется все таким сложным, то судьба выводит тебя на такой уровень решения, когда оказываешься в нужное время в нужном месте с нужными людьми. А ты смотришь потом на это все через время и думаешь: «Ну надо же, как все оказалось просто!» Но как ты этот расклад мог предугадать? Никак.

**– Просчитать и предугадать невозможно. Можно только верить. Я искренне считаю, что в некоторых вещах Вселенная берет тех, кто достоин, за руку и ведет. Порой очень удивительными, но эффективными путями. И она нас любит не за что-то. Даже к шаловливым и непослушным детям, которые говорят ей: «Мама, я тебя люблю, и я тебе верю», – Вселенная очень благосклонна.**

\* \* \*

Теперь ответьте на единственный вопрос теста:

**«Верите ли вы в то, что возможно такое стечение обстоятельств? Что все описанные «случайности», произошедшие с моим знакомым, и есть вовсе не случайности, а совершенно последовательные события, создаваемые Вселенной для того, чтобы привести его к достижению цели?»**

Если вы ответили «да», то эта книга написана для вас!

**Как читать книгу, чтобы гарантированно получить результат**

Цель данной книги – показать вам, что именно от вас самих зависит то, как будут складываться обстоятельства: или **вы будете подстраиваться** под них, следуя предложенным путем,

или сами будете прокладывать свой собственный путь, а **обстоятельства станут подстраиваться под вас**. Я помогу вам понять, что мешает думать и действовать так, чтобы вы стали ведущим, а не ведомым. Но для того чтобы вы смогли по порядку во всем разобраться и пошагово приобретали навыки анализа своего поведения и поступков, а также учились осознанно выбирать нужную линию поведения, прошу вас придерживаться моих рекомендаций по работе с этой книгой. От этого будет зависеть, получите ли вы в результате реальные качественные изменения и станете Автором своей жизни или останетесь в прежней жертвенной позиции.

### **Рекомендация первая.**

**Не перескакивайте по главам и не подглядывайте наперед!** Читайте по порядку – от начала и до конца. Только так вы получите последовательно всю информацию, и только в этом порядке она правильно «уляжется» в вашем сознании. На живых марафонах между эфирами даются 1–3 дня для того, чтобы участники «переварили» полученную информацию: качественно ее обдумали, обсудили в чате-болталке, приняли и осознали, а также выполнили домашнее задание. Поверьте, вам тоже будет что обдумывать, и без дела я вас не оставлю.

### **Рекомендация вторая.**

**Четко следуйте моим инструкциям.** Очень важно останавливаться и выполнять предложенные упражнения. Помните: недостаточно просто знать информацию или обдумать задачу в голове. Важно уметь! Можно прочесть сотни книг и стать спецом-теоретиком, но когда дело дойдет до реальных действий, вы просто не будете знать, как подойти к решению задачи, поставленной перед вами. Поэтому важно сразу же делать все, что я предлагаю, и именно так, как я описываю. Не нужно интерпретировать, делать как-то иначе, по-своему. Если вы внесете в задание свои персональные корректировки, то и получите персональный результат, а не тот, который обещаю дать вам я.

Если написано «подумайте» – остановитесь и задумайтесь, найдите в себе ответ на заданный вопрос. Сказано «возьмите ручку, бумагу и запишите» – значит, именно так и нужно сделать. Не просто подумать, а записать, и не в компьютере или телефоне, а именно ручкой (карандашом) на бумаге. То, что мы пишем на бумаге своей рукой, имеет важное психологическое значение. Не пренебрегайте этим. Лучше просто отложите книгу, пока не выполните задание в точности, как описано.

Специально для этих целей я буду оставлять в книге чистые страницы, и вам не нужно будет делать записи на отдельных листах, которые имеют свойство теряться. Делать записи в книге удобно еще и тем, что вы всегда сможете вернуться к ним и проанализировать происходящие с вами перемены.

### **Рекомендация третья.**

**Обязательно выполняйте все задания.** На своих марафонах я часто говорю: «Плохо сделанное упражнение лучше хорошо продуманного, но не сделанного». Не будет никакого толка от прочтения этой книги, если вы ее просто прочтете, не выполняя предложенных заданий и упражнений. Вы получите информацию, но не получите знаний. Ведь чем отличается получение информации от получения знаний? Кто-то скажет, что это практически одно и то же, но – нет. Между этими понятиями очень большая разница.

Знания – это информация, переведенная в опыт. Это то, чем питается ваш разум, и то, что он применяет, чтобы повлиять на ваш выбор. Быть умным – не значит быть разумным. Ум выбирает между:

✓ приятным и неприятным;

- ✓ вкусным и невкусным;
- ✓ красивым и некрасивым.

А разум позволяет ставить под сомнение:

- ✓ да, вкусное, но полезно ли для меня?
- ✓ да, неприятный опыт, но он для меня важен?
- ✓ да, красивое, но не опасно ли оно?

Источники знаний для вашего разума – это книги и люди. Причем не какие попало, а те, которые передают свой реальный опыт, который вам важно перенять.

Я – психолог. И не теоретик, а практик. Все упражнения, которые я даю в своих марафонах, прошли особое испытание на прочность. Я их применяла и продолжаю применять в своей жизни и практике и за результат ручаюсь.

✓ Появился лишний вес – я разработала для самой себя систему «Матрица Стройности» и стала легче на 22 кг.

✓ Жила в нищете – нашла свой Финансовый Ключ, который вывел меня, можно сказать, со дна жизни в ту точку, в которой я могу себе позволить решительно все, чего хочу.

✓ Стала засасывать жертвенная позиция – стала Автором своей жизни и научилась входить в поток.

Я – источник опыта. И этим опытом я делюсь в этой книге и на своих марафонах. Если вы хотите получить те же результаты, которые получила я, то строго следуйте моим рекомендациям. Идите за мной шаг в шаг – по не раз уже проверенной дороге.

Вы не получите результата, если будете думать: «И без этого обойдусь». Тренинги прошли тысячи людей, их отзывы проанализированы мной, и каждый для меня важен для составления представления о том, работает это упражнение или нет, имеет оно реальное действие или бесполезно. За более чем 25 лет работы я отсеяла то, что давало слабые результаты, и оставила только самое ценное, без чего не получить качественных изменений. Поэтому могу уверенно вам сказать: я не даю бесполезных заданий.

### **Наставление.**

**Помните, что работать над собой вам придется самостоятельно.** В отличие от марафонов, где есть кураторы и установлены определенные сроки для выполнения домашних заданий, за невыполнение которых участники исключаются из группы. Сейчас над вами никто стоять и напоминать о необходимости выполнения заданий не будет. Вы и только вы будете контролировать себя и нести ответственность за то, получите ли желаемый результат по изменению своей жизни и позиции в ней.

### **Трудности, с которыми вы можете столкнуться, работая над собой**

Хочу вас честно предупредить: работая над собой, вы можете столкнуться с некоторыми трудностями. Они не критичны, но все же вам стоит быть к ним готовыми.

Дело в том, что вы живете среди людей. С ними вы взаимодействуете – общаетесь, конфликтуете, и с ними же желаете наладить хорошие взаимоотношения, ради чего вы и купили эту книгу. Но люди привыкли видеть вас такой или таким, какая (какой) вы есть сейчас. Если вы будете в точности выполнять мои задания, то начнете меняться. И это будут заметные для

всех изменения. Вы станете иначе воспринимать события, у вас начнет меняться отношение к некоторым вещам, вы начнете говорить слова, которые от вас не привыкли слышать, и совершать (или наоборот – не совершать) действия, которые раньше для вас были несвойственны.

Окружающие этого не смогут не заметить. И кому-то это может не понравиться. Вас могут попытаться «вернуть в прежний облик», будут пытаться удержать контроль над вами, наставлять на «путь истинный». Не скажу, что вы останетесь один или одна против всего мира, потому что найдутся и люди, которые оценят происходящие с вами перемены. В их лице вы найдете поддержку. Также вы сможете получить поддержку в «Болталке» – чате, созданном специально для общения читателей этой книги, где найдете единомышленников и сможете обсудить с ними происходящие в вашей жизни перемены, там же при необходимости сможете получить и консультацию куратора чата. Ссылку в виде QR-кода вы найдете в завершающем разделе книги, где я дам все полезные ссылки для коммуникации.

Постепенно окружающие люди начнут привыкать к происходящим с вами переменам. Кто-то из вашего окружения отсеется из-за разошедшихся взглядов. Но придут и новые люди, с которыми вам будет о чем поговорить. Помните простую истину: меняя себя, вы будете менять свою окружающую реальность. И будьте уверены в одном: эти перемены будут только в лучшую сторону!

Итак, если вы все еще продолжаете читать эту книгу, значит, мы с вами нашли общий язык, и вы четко для себя решили идти до конца. Тогда предлагаю закончить с организационными вопросами и начать воплощать задуманное в реальность.

Запишите сегодняшнюю дату:\_\_\_\_\_.

Это будет первый день вашей новой жизни, День рождения вашего нового «Я» – Хозяина, а затем и Автора жизни. Теперь только от вас зависит, какой будет ваша дальнейшая жизнь. Отныне вы берете на себя ответственность за все, что с вами будет происходить. Более развернуто об ответственности мы еще поговорим немного позже.

## Глава 1

### Ваша жизненная позиция: Охотник или Жертва

*Цель: провести анализ вашей жизненной позиции.*

*Для этого вы:*

✓ *познакомитесь с такими понятиями, как Жертва и Охотник;*

✓ *выясните, по каким признакам можно определить, что человек занимает позицию*

*Жертвы;*

✓ *поймете, почему люди становятся Жертвами;*

✓ *узнаете, что Охотники делятся на Авторов жизни и Хозяев жизни;*

✓ *ознакомитесь с признаками, которые характерны для людей, занимающих позицию*

*Автора или Хозяина жизни;*

✓ *поймете принципиальные отличия этих двух Охотников;*

✓ *определите вашу жизненную позицию и найдете ее слабые стороны.*

\* \* \*

Первое, с чего вы начнете работу над собой, – это выяснение вашей жизненной позиции. Как любой врач, прежде чем назначить необходимое лечение, проводит диагностику, так и вы начнете с постановки диагноза. И это будет вашей первой практической работой, которая обозначит отправную точку для дальнейших действий.

Скорее всего, вы никогда не задумывались над этим, но в любой ситуации человек занимает одну из двух позиций: либо Жертвы, либо Охотника. Правда, тип личности Охотников я предпочитаю разделять еще на два подтипа – Хозяин жизни и Автор жизни. В чем между ними разница, я объясню немного позже.

Мало кому сознательно хочется признавать себя Жертвой, но, как бы вам ни хотелось это опровергнуть, чаще всего люди предпочитают именно эту позицию, хотя и не догадываются об истинном положении вещей.

#### *Информация к размышлению*

*Ситуация: Лариса Петровна, женщина в годах, активно наседает на молодую коллегу Любочку, отказывающуюся принять у нее неправильно составленный отчет: «Ты понимаешь, что я – пожилой человек, у меня артрит и высокое давление, ко мне внуки приезжают на выходные, я устаю, и к вечеру у меня голова уже ничего не соображает? Тебе что, трудно перепроверить и исправить? Ты же молодая, не замужем, и что, не можешь помочь? Ну что мне теперь, опять все переделывать?!»*

*Любочка неуверенно продолжает сопротивляться, но уже почти готова сдаться: «Лариса Петровна, я, конечно же, все понимаю, вам тяжело. Но почему я должна делать вашу работу? Давайте вы еще раз попытаете сами все проверить, а если у вас не получится, тогда я исправлю оставшиеся ошибки».*

	как думаете сейчас	как считаете после прочтения главы
Лариса Петровна	Охотник / Жертва	Охотник / Жертва
Любочка	Охотник / Жертва	Охотник / Жертва

Как думаете, кто из них Охотник, а кто Жертва? Отметьте, к какому выводу вы пришли сейчас, а немного позже, когда мы с вами разберемся, по каким критериям определяются эти жизненные позиции, вы вернетесь к своему ответу и проверите, насколько правильно вы видели ситуацию.

Я предлагаю вам ознакомиться с описанием поведения Жертвы и Охотника и выявить, какие из свойств одних и других вы обнаружите в себе. Возможно, результат вас удивит. Прошу не делать никаких выводов, не торжествовать и не расстраиваться. Любой результат – это не хорошо и не плохо. Вы просто принимаете эту данность и с ней дальше будете работать.

Ваша цель – осознать ситуацию. Во-первых, осознание ситуации ведет к ее изменению, во-вторых, иногда, чтобы изменить ситуацию, достаточно просто увидеть ее в другом ракурсе. А как только вы поймете, какую позицию занимаете в жизни, сможете учиться ею управлять.

Наверняка у вас есть как сильные стороны, так и слабые. Абсолютных Авторов жизни крайне мало, и вряд ли бы вы решили прочесть эту книгу, если были бы абсолютно удовлетворены своей жизненной позицией. Поэтому именно с распознавания слабых сторон вы и начнете работу над собой. А опираясь на результаты вашего анализа, сможете корректировать свое поведение, что и приведет к началу изменений в вашей жизни. Приготовьтесь, это может происходить достаточно стремительно!

### Признаки Жертвы

Сейчас мы с вами разберем основные признаки Жертвы, и вы поймете, что таких людей среди окружающих очень много.

Итак, какие критерии характеризуют позицию Жертвы?

*1. Как бы чего не вышло: причины и отговорки*

Это поиск причин и аргументов для бездействия. Главная мысль, которая волнует Жертву: **как бы чего не вышло**. Сомневаясь, браться ли за дело, она задает себе вопросы: «А вдруг...?», «А что, если...?», «А что подумают...?», «А что же я тогда буду делать?..» Отвечая на них, она обязательно убедит себя в том, что лучше вообще ничего не делать или не менять, чтобы не сделать хуже. Вот эта позиция «Как бы чего не вышло» в ее представлении обычно имеет отрицательный результат. Поэтому, какое бы решение ни предлагали Жертве, она найдет множество причин, почему этого делать не стоит, приведет массу аргументов, почему ничего не получится.

\* \* \*

*«Петрова, я хочу вам поручить провести переговоры с потенциальным заказчиком», – говорит начальник, и Петрова начинает волноваться: «Ой, что вы, Василий Андреевич, а вдруг»*

они спросят о чем-то, чего я не знаю. Я растеряюсь и не смогу ответить. Может быть, лучше Иванову поручить провести эту встречу?» Василий Андреевич сурово хмурит брови: «Но кто у нас претендует на должность начальника отдела продаж – вы или Иванов?» – на что Петрова продолжает искать оправдания: «На должность претендую я, но Иванов, как мужчина, сможет лучше ответить на их вопросы касательно комплектации спецоборудования. Что подумает заказчик, если на встречу придет хрупкая женщина? Они же завалят меня вопросами, а я не буду знать, что отвечать». – «Хорошо, – соглашается Василий Андреевич, на встречу пойдете вдвоем с Ивановым», – а сам делает для себя выводы, что должность начальника отдела продаж от Петровой только что ускользнула...

\* \* \*

«С какой стати на тебя повесили эту дополнительную нагрузку, да еще и без повышения зарплаты, – возмущается жена, – ты и так пропадаешь на работе до ночи, теперь там и ночевать будешь? И почему ты не попросил хотя бы доплату?» На что муж отвечает: «Ты что, хочешь, чтобы я остался без работы? Если я откажусь, меня вообще могут уволить, что мы тогда будем делать с нашей ипотекой?»

\* \* \*

«Зачем ты одеваешь сына на прогулку в светлую одежду, а потом сама же ругаешь его за то, что он испачкался? Он же ребенок, одень его попроще, пусть отведет душу и измажется с ног до головы», – предлагает отец матери. Но та, вместо того чтобы внять разумным доводам, сопротивляется: «А что подумают люди, если он будет ходить грязный?» – и добавляет назидательно мальшугу: «Смотри, аккуратно играйся, чтоб не испачкался, иначе люди во дворе будут смотреть на тебя и думать, что Саша – грязнуля».

## 2. Невиноватая я: перекладывание ответственности

Жертвы на подсознательном уровне ищут виновных или причины (обстоятельства), которые мешают им что-либо делать.

В одном случае причиной своих неудач они называют различные обстоятельства, дающие возможность оправдаться перед окружающими и самим собой: «Это не я виноват, а обстоятельства», или: «Я бы и рад, чтобы у меня все было хорошо / все получалось, но есть определенные обстоятельства, которые этому мешают». Обстоятельства могут быть как масштабные – кризис, война, ситуация в стране, так и помельче – плохая погода, пробки на дорогах, болезнь или несработавший будильник.

- ✓ Я не могу сменить работу, потому что у меня кредит.
- ✓ Я опоздал, потому что не сработал будильник.
- ✓ Я не выполнил вовремя работу, потому что отключили свет, и я остался без Интернета.

Во втором случае виновниками неудач назначаются люди: «Если бы не он/она, то я бы...» Позиция Жертвы в этом случае такова, что она снимает с себя ответственность, назначая виновных в своих промахах и неудачах.

✓ Если бы родители больше зарабатывали, я бы смог получить хорошее образование (т. е. родители виноваты в том, что я не получил образование).

✓ Если бы жена погладила мне рубашку с вечера, я бы не опоздал на встречу (жена виновата в том, что я опоздал на встречу).

✓ Если бы коллега своевременно предоставил мне информацию, я бы подготовил отчет вовремя (коллега виноват в том, что я не успел сдать отчет).

Занимая такую позицию, Жертвы подсознательно желают:

- ✓ чтобы произошли какие-либо события, которые помешают им;
- ✓ чтобы обстоятельства сложились таким образом, чтобы у них не было возможности;
- ✓ чтобы можно было сказать: «Я так этого хотел, но по независящим от меня причинам...»

Нет, они не думают об этом осознанно, но подсознательно торжествуют, когда такие события происходят. При этом они конечно же расстраиваются, что у них ничего не вышло, переживают, но в душе сидит такая зловредная ликующая мысль: «Я так и знал, что так все будет!» – или: «Я знал, что ничего у меня не получится!»

Это так называемая замаскированная выгода: у Жертвы, как правило, найдется кто-то или что-то, на что можно будет списать свою несостоятельность.

### *3. Дайте мне справку: документальные подтверждения*

**Или, другими словами, – подтверждение владения.** Жертва не может довольствоваться теми благами, которыми располагает, без официального подтверждения ее права владения ими.

✓ Мало иметь жилплощадь, еще нужны документы на владение этим жильем (чтобы никто не отобрал, не выселил).

✓ Мало жить семьей с мужчиной, обязательно должен быть зарегистрирован брак (чтобы не ушел, а если уйдет, то будет обязан разделить со мной имущество, выплачивать мне алименты, нести за меня ответственность).

✓ Мало иметь работу, нужно, чтобы велась трудовая книжка, начислялась и выдавалась под роспись официальная зарплата (потому что это гарантирует в старости официальную пенсию и социальные гарантии – без них никак, сам-то я себя уже не смогу обеспечивать).

Отсутствие всего этого приводит Жертву в тревожное состояние и вызывает бесконечные переживания по этому поводу. Для многих это необсуждаемые вещи: так было всегда, и так должно быть и у меня тоже. Признайтесь, наверняка у вас есть знакомые или даже родственники, которые думают только так и никак иначе? А может быть, и вам приходила в голову подобная мысль? А, между прочим, это и есть ограничивающие убеждения, которые заточили ваше представление о мире в узкие рамки условностей.

Немного другой вариант: наличие у Жертвы какого-либо документа (справки, ордера, удостоверения, диплома и т. д.) дает ей в ее собственных глазах прямо-таки неограниченные возможности и возвышает ее над окружающими. Правда, как правило, она все равно не знает, что делать с этими возможностями. Она будет размахивать перед лицом оппонента «корочкой», рассказывать, с каким трудом накопила на покупку автомобиля, работая день и ночь, через какие тернии прошла, чтобы заполучить квартиру в этом престижном районе... И все это ради того, чтобы вырасти в глазах окружающих, показать свою значимость. А зачем? На самом деле это подсознательная потребность убедить самого себя в собственной значимости, потому что в этом как раз уверенности-то и нет. Хотя с виду может казаться, что человек крайне самоуверен.

*Приведу пример. Один человек получил высшее образование, скажем так, не без помощи знакомых, работающих в вузе. Учился он заочно. Курсовые и диплом за него делали другие люди, текущие задания часто выполняла жена (важно заметить – не имея высшего образования). Все, что оставалось сделать ему, – прочесть то, что сделали за него другие, и кое-*

*как выступить с этим на экзамене. Но как только он получил заветную «корочку», его просто «поперло» от своей значимости. О своем высшем образовании он рассказывал везде, где только мог. При том, что сам диплом ему в жизни практически не пригодился – там, где он имел значимость, человек этот проработал недолго.*

*В жизни он высоко не взлетел, хотя и был довольно хорошим специалистом в своем деле. Но работал по найму и большими заработками похвастать не мог. Зато всех, у кого не было высшего образования, считал людьми низшего сорта. В том числе и свою жену, которая помогла ему получить заветный диплом. Он на полном серьезе убеждал людей, которые достигли в жизни большего, чем он, в том, что они – неучи и неудачники, потому что у них нет высшего образования, а у него есть. Хотя не мог ничего ответить на простые вопросы: что дало тебе высшее образование, как оно помогло улучшить качество твоей жизни?*

*Благодаря наличию заветной «корочки» он настолько убедил сам себя в том, что значимее других, что не мог разглядеть очевидной вещи – того, что вокруг много людей, добившихся успеха, независимо от наличия у них высшего образования. Они стали успешными благодаря своей целеустремленности и желанию развиваться. Они не размахивают «корочками», привлекая к себе внимание, а просто занимаются своим делом и получают удовольствие от него, а не от наличия у них каких-либо подтверждений их значимости.*

*Он не понял того, что получение диплома о высшем образовании – это только старт, за которым следует дальнейшее развитие, приобретение опыта и дополнительных знаний, необходимых для постоянного движения вперед, к поставленным целям. Для него же получение диплома стало апогеем его успеха. Ему греет душу факт того, что у него есть высшее образование, хотя оно никоим образом не помогло его дальнейшему развитию и достижению успеха. Поэтому он сознательно надел на себя корону, чтобы не признаваться самому себе в том, что он – неудачник.*

#### *4. Жертвует собой: забота о других*

*Забота о других, выражающаяся в девизе: «Я посвящаю тебе всю свою жизнь». Это манипулятивное поведение: Жертва манипулирует чувством вины другого человека. Например, мать живет, жертвуя своими интересами ради детей, потом их же упрекает в этом: «Я из-за тебя не вышла замуж», «Я работала на двух работах, чтобы дать тебе образование». Логика ее в корысти: «Я жила ради тебя, теперь ты должен мне».*

*Или жена бросает любимую работу ради мужа, сидит дома, посвящая всю свою жизнь ему, а потом упрекает его в этом: «Я ради тебя отказалась от карьеры», «Я отдала тебе свои лучшие годы». Упреки Жертв направлены на то, чтобы заставить человека, ставшего объектом их заботы, чувствовать себя виновным и обязанным им.*

*Тут сразу хочу уточнить, что есть и другие варианты заботы, никак не связанные с поведением Жертвы. Это, например, миссия или, как я это называю, Авторское служение – когда человек делает то, что не может не делать, по зову своего сердца. При этом он не считает, что жертвует собой, а заботится абсолютно бескорыстно. Например, это волонтеры, которые ощущают личную потребность в том, чтобы оказывать помощь другим. Они не могут пройти мимо чужой боли и помогают не ради дальнейшей выгоды, а из собственной потребности так поступать. Они делают то, чего не могут не делать.*

Но вернемся к Жертвам. Вообще стоит сказать, что манипуляции любого рода – это очень показательный признак Жертвы, порождаемый страхом, что ситуация выйдет из-под контроля. Жертва опасается, что не сможет добиться желаемого другими способами (скорее всего, других способов она просто не знает), поэтому и пускает в ход всю свою хитрость и изворотливость, чтобы подчинить себе окружающих – таких же Жертв, как она сама. Ведь Автор и не позволит собой манипулировать, он умеет оберегать свои личные границы. Опять же, Автору нет смысла манипулировать вами, он знает простые способы получить то, что ему нужно, прямыми и честными путями. А вот Жертве приходится приспосабливаться, придумывать, как навязать свою волю. Причем те, кем манипулируют, могут не догадываться о том, что стали объектом манипуляций, а могут и прекрасно это осознавать. Но, не зная, как поступить в сложившейся ситуации, продолжают плясать под чужую дудку.

Расскажу немного о других способах манипуляций и подскажу, как поступать в подобных ситуациях. У манипулятора есть свой арсенал уловок, предназначенных для того, чтобы вынудить вас сделать то, что противоречит вашим собственным чувствам, убеждениям, желаниям.

Среди них:

- ✓ давление на жалость;
- ✓ игра на чувстве вины;
- ✓ обиженное молчание;
- ✓ принижение ваших способностей;
- ✓ подначивание, взятие на «слабо» и многое другое.

Манипулятор отлично чувствует, кому какая уловка подойдет, и старается не перегибать палку, чтобы человек не заподозрил неладное. Как только чувствует, что его жертва готова к сопротивлению, делает послабления, чтобы чуть позже зайти с другой стороны. Поэтому, если вы заметили, что вами пытаются манипулировать, будьте бдительны – попытки будут продолжаться. Чтобы раз и навсегда их прекратить, нужно научиться давать отпор и делать это регулярно, не идя ни на какие уступки: сдадитесь раз – атаки манипулятора продолжатся.

От давления на жалость хорошо помогает ваш здравый смысл. Манипулятор изображает беспомощную жертву? Он хочет получить от вас то, что вы при других вводных ему бы не дали: моральную, материальную, физическую помощь, внимание. Чувствуете, что пазлы не складываются в стройную картину происходящего? Анализируйте, какие именно и почему.

Чувствуете, что вам навязывают чувство вины? Не спешите бросаться ее искупить. Возьмите паузу, дайте себе время подумать: действительно ли есть ваша вина перед этим человеком или ему просто от вас что-то нужно? Понимаете, что не посягали на чужие границы, но все же испытываете чувство вины? Значит, вам его навязывают.

##### *5. Жалейте меня, жалейте: я – самый несчастный человек на свете*

Еще один вариант манипуляций, направленный на вызывание жалости к себе. В первом случае преследуется цель просто облегчить себе жизнь: вызывая жалость (я слабая / больная / несчастная), Жертва рассчитывает на послабление требований к ней, поблажки, вызванные сочувствием:

- ✓ От меня ушел муж, ни о чем думать не могу. Сделаешь за меня отчет?
- ✓ У меня так горло болит, разговаривать не могу. Давай ты проведешь переговоры?
- ✓ С зарплаты раздала долги, теперь опять нет денег. Ты не заплатишь за мой кофе?

Во втором случае Жертва ведет себя хитрее: чтобы добиться своего, она не только вызывает жалость к себе, но и усугубляет ситуацию оппонента наложением на него чувства вины: вот у меня все плохо (мне тяжело), а у тебя все хорошо. Поэтому, давай-ка, выручай меня:

- ✓ Вот я сижу без копейки, а ты себе платья новые покупаешь. Одолжи мне денег.
- ✓ У меня семья, дети, а ты свободна, как ветер. Выйди вместо меня на дежурство.
- ✓ Я каждый день на работу хожу, а ты сидишь дома, фрилансишь. Давай-ка ты будешь убирать на лестничной клетке.

\* \* \*

*Я уверена, у вас обязательно в окружении отыщется человек, который:*

- *любит приставать к окружающим с некорректными вопросами: «Когда вы уже распишетесь, сколько можно жить без штампа в паспорте? А вдруг он тебя бросит?» (Позиция «как бы чего не вышло» и необходимость в документальном подтверждении);*
- *или постоянно переживает: «Ты так и работаешь без оформления? А как же пенсия? Кто тебя в старости обеспечивать будет?!» (Тут все в куче: «документальное подтверждение», «как бы чего не вышло» и перекладывание ответственности: «кто будет во всем виноват?»);*
- *или готов оказывать помощь по первому зову и даже без него, чтобы потом упрекнуть: «Я тебе никогда ни в чем не отказывала, а ты...» (проявляет заботу для дальнейшей манипуляции).*

*Теперь вы понимаете, что это типичное поведение человека с жизненной позицией Жертвы.*

### **Почему люди становятся Жертвами**

В завершение разговора о позиции Жертвы давайте выясним, что, собственно, делает человека Жертвой. Нет, он не осознает себя таковым и не думает намеренно: «Буду вести себя, как Жертва». Такое поведение – это его образ мышления, который формируется большей частью в детстве. Это воспитание, влияние культурной среды, в которой растет ребенок, воздействие общества, коллективов, в которых он проводит много времени.

Мы с детства усваиваем шаблоны поведения, правила жизни, которые принимаем на веру без сомнения, ведь получаем их от самых авторитетных для нас людей – родителей, учителей, которым доверяем безоговорочно.

- Я – последняя буква алфавита, в первую очередь думай об окружающих...
- Что о тебе люди подумают?
- Ты должен хорошо учиться, чтобы мы тобой гордились...
- Когда вырастешь – выйдешь замуж (женишься), брак должен быть зарегистрирован...
- Творчество – для души, а за душой должна быть серьезная профессия, которая будет приносить деньги...
- Деньги зарабатываются тяжким трудом...
- Ничто в этой жизни не дается легко...
- Счастье должно быть выстраданным...
- Ревнует – значит, любит...
- Мужчина в семье – главный, мужчина должен быть кормильцем...
- Женщине необязательно работать, главное – она должна быть хорошей хозяйкой...
- Ты должна, ты должен, все люди обязаны...

- Так положено...
- Так принято...
- Только так правильно...

Этот список можно продолжать до бесконечности, в каждой семье свои нюансы, но эти нюансы так глубоко вживаются в человеческий разум, что самому человеку начинает казаться, что это его собственные мысли, что он сам именно так и считает. И лишь часть установок приобретается из личного жизненного опыта: когда человек осознанно приходит к выводу, что какие-либо поступки, слова, манера поведения приносят выгоду.

Постепенно у человека формируются ограничивающие убеждения, которые и мешают в дальнейшем мыслить масштабно, добиваться большего, чем привык считать нормой. То есть во всех смыслах ограничивают его, становясь нерушимой стеной на пути к успеху, благополучию, счастью.

Правда, говоря об ограничивающих убеждениях, справедливо будет оговориться: иногда и ограничивающие убеждения могут приносить пользу конкретному человеку. Например, когда у человека есть убеждение, что «если делать так-то, то через какое-то время будет это», – то так и будет. И если оно ему не мешает, а вполне себе доставляет удовольствие, то пусть юзает, почему нет?

Чтобы было понятнее, приведу пример: убеждение, что похудеть можно, только используя жесткое ограничение в еде и занимаясь спортом. Следуя ему, человек становится дисциплинирован, находится в ритме, комфорте, получает удовольствие при достижении результата через физический дискомфорт – о'кей. Ему так нравится? Пусть живет, как ему нравится. Это точно ограничивающее убеждение, но оно для этого конкретного человека – то, что доктор прописал.

Или вот мое убеждение: заработать на комфортную жизнь можно, только создав свой собственный бизнес. Уж кто-кто, а я знаю столько историй про миллионеров, разбогатевших по самым разным причинам, но – нет. Мне нравится создавать бизнесы, строить команды и получать дивиденды, поэтому, пардон, держусь за это ограничивающее убеждение и благословляю его.

Самое важное – помнить, что бывает по-всякому. И если определенное ограничивающее убеждение сковывает руки, то с ним нужно работать и прорабатывать. А если оно помогает человеку развиваться и приносит удовлетворение, то не такое уж оно и ограничивающее – именно в его случае.

\* \* \*

Кроме воспитания, есть еще две причины, которые могут сделать из человека Жертву, даже если раньше он таким не был. Это бессилие против обстоятельств, а именно – бессилие перед смертью кого-либо из близких или не очень. Это ситуация, когда человек действительно не в силах что-либо изменить. И эта травма может его сломить. Я сама прошла через это: мой папа умер, когда мне было 6 лет, и это была самая большая трагедия, которая случалась в моей жизни. Эта смерть сломила меня и вовлекла в поведение Жертвы, с которым я беспрерывно работала около тридцати лет с разными терапевтами.

Вторая причина – ситуация, когда человек вынужденно попадает в какие-то ограничения, на которые никак не может повлиять. Например, внесение в его жизнь изменений на законодательном уровне или внезапно обрушившийся кризис. Это воздействие тоже воспринимается, как внезапная травма и может сломить человека. Но эта причина – одна из самых легких в разрешении. И если у человека есть задатки Хозяина жизни, то он может найти способ самостоятельно справиться с ситуацией. Но все же некоторые действительно оказываются сломлены и не могут выйти из этого состояния без посторонней помощи.

Ни одна из описанных причин не является окончательным и бесповоротным диагнозом. С любой из них можно работать. Пока человек жив и у него есть желание научиться управлять своей жизнью и судьбой, у него есть такая возможность. Именно этим мы с вами и займемся.

Но, прежде чем мы перейдем к рассмотрению позиций Хозяина жизни и Автора жизни, давайте вернемся к нашим Ларисе Петровне и Любочке. Перечитайте еще раз описание их конфликта и исходя из информации, которую вы получили о поведении Жертвы, скажите, кто из них в какой позиции выступает в этом конфликте?

А теперь даю подсказку: вовсе не обязательно тот Охотник, кто нападает. Также необязательно, чтобы с каждым Охотником рядом была Жертва. Жертва с Жертвой тоже вполне могут сосуществовать, и Охотник с Охотником прекрасно уживаются.

Ну что, ваше видение ситуации, сложившейся между Ларисой Петровной и Любочкой, изменилось после прочтения этой главы?

На самом деле и одна и другая находятся в позиции Жертвы: Лариса Петровна, хотя и занимает активную позицию, но действует методами Жертвы – вызывает чувство жалости к себе. Она применяет манипуляции, чтобы вынудить Любочку испытать чувство вины и взять на себя ответственность за отчет Ларисы Петровны. Любочка же, хотя и пытается сопротивляться манипуляции, предлагая Ларисе Петровне еще раз перепроверить отчет самостоятельно, все же склонна взять на себя ее ответственность в случае неудачного поиска ошибок. Она не умеет отвечать на манипуляции, не держит свои границы, позволяя их нарушать.

\* \* \*

Теперь, когда вы ознакомились с признаками Жертвы, даю вам первое задание. Но перед этим хочу предупредить, что очень важно понимать: в том, что человек занял жизненную позицию Жертвы, как правило, нет его вины. Суть задания лишь в том, чтобы определить, в каком качестве вы проживаете свою жизнь. И дать себе ответ на вопрос: лично вас устраивает подобная ситуация?

Задание

Напишите ручкой или карандашом на бумаге (напоминаю, что вы можете использовать для этого специально отведенные для записей страницы этой книги), какие качества Жертвы вы в себе обнаружили. Постарайтесь также найти причину, которая привела к появлению у вас этого качества.

Чтобы вам было проще провести анализ, дам наводящие вопросы:

1. Прибегаете ли вы к поиску причин и отговорок, которые, по вашему мнению, мешают выполнить задуманное?
2. Стараетесь ли переложить ответственность с себя на других или обстоятельства, в случае когда что-то пошло не так?
3. Лишает ли вас уверенности отсутствие документа, подтверждающего факт наличия у вас чего-либо или право владения чем-либо и, наоборот, появляется ли у вас чувство превосходства над другими при наличии такого документа?
4. Приносите ли себя в жертву другим, испытывая при этом дискомфорт, или, может быть, надеетесь, что они будут чувствовать себя обязанными вам?



5. Применяете ли в общении с другими манипулирование на чувстве жалости, пробуете ли вызывать у других чувство вины по отношению к вам?

Рекомендации: отвечайте откровенно. Сейчас вы ведете диалог с самим собой, ваши ответы не прочту даже я. Но лично для вас важно, чтобы вы объективно оценили свою позицию и поняли, какие свои качества хотели бы проработать. Именно от того, насколько честно вы ответите, зависит дальнейший результат вашей работы над собой.

### **Хозяин жизни или ее Автор: в чем принципиальная разница?**

А теперь поговорим о Хозяине и Авторе жизни. Это противоположности Жертвы, их я вначале обозначила Охотниками. Главное их отличие от Жертв – они берут на себя ответственность, смело отвечают за свои поступки и иначе относятся к неудачам. Большинство сильных личностей – это Хозяева. Авторов в чистом виде не так уж и много. Автор – это уже большое внутреннее умение. Но и Хозяин – это сильный, успешный и достойный уважения человек.

Давайте разберемся, в чем между ними разница.

**Хозяин жизни** безоценочно принимает происходящие с ним события и извлекает из них жизненные уроки. Он знает, что все имеет причинно-следственные связи, и если что-то произошло таким вот конкретным образом, то причины этого кроются в его мыслях, словах и поступках, предшествующих событию.

Он не оценивает событие с позиции, хорошее оно для него или плохое. Он проживает его, берет за него ответственность или извлекает из него урок. Он не разделяет события на хорошие и плохие хотя бы потому, что понимает: часто то, что изначально может показаться плохим, на самом деле обернется хорошим.

*Самый простой пример, о котором не раз снимали различные передачи, фильмы: когда человек по каким-либо причинам не успевает на нужный ему самолет, а самолет терпит крушение.*

\* \* \*

Основные эмоции Хозяина – любознательность, интерес ко всему, азарт, который подстегивает его в продвижении к цели. В отличие от Жертвы, которая концентрирует внимание на неприятностях и смакует их, Хозяин даже из неприятных событий извлекает пользу: делает выводы и продолжает свой путь к цели. Он не боится ошибаться, так как понимает, что и на ошибках можно учиться. Ошибку он воспринимает как минус один неправильный вариант и делает вывод: если это решение оказалось неправильным, значит, буду искать другое.

Если сейчас вы узнали в описании себя, я искренне рада, что вы читаете эту книгу. Уверена, вы – уже состоявшийся человек, но стремитесь к большему. И вы совершенно правы: Хозяин жизни – это еще не ее Автор. Вы умеете принимать события и извлекать из них пользу для себя, но Автор стоит над событиями.

**Автор жизни** – это созидательная позиция. Он вообще не попадает в события, которые требуют его участия в их решении, а изначально оказывается сразу в выгодных для него обстоятельствах. То есть он не только не подвержен обстоятельствам, но и все вокруг происходит уже именно так, чтобы максимально способствовать его продвижению к цели. На его

пути встречаются нужные ему люди, перед ним открываются нужные двери, к нему своевременно приходит нужная информация и поступают нужные предложения. Его можно сравнить с магнитом, который притягивает к себе все, в чем он в данный момент нуждается.

Из реальной жизни расскажу вам историю девушки – выпускницы школы.

Еще в школе Лера обнаружила в себе страсть к дизайну. Сначала она «случайно» попала в экспериментальный класс, в котором первоклашкам ввели предмет «Основы компьютерного дизайна». И Лера буквально в первом классе сказала родителям, что хочет быть дизайнером. Девочка действительно довольно неплохо рисовала, несколько лет ходила в художественную школу, правда, ее так и не закончила, сказав, что ей скучно на уроках. Она продолжала рисовать дома, а заодно осваивала компьютерные программы, продолжая развивать свои умения в компьютерной графике.

Но так как родители поощряли любые ее увлечения и давали возможность пробовать себя в любых направлениях, то Лера увлекалась и танцами, и игрой на гитаре, и занималась школьным самоуправлением, и выпускала школьную стенгазету. Еще она увлекалась психологией и отлично писала сочинения. В общем, была очень разносторонне развитой девочкой.

И так получилось, что к моменту окончания школы, когда пришло время выбирать, куда же поступать выпускнице, ее интерес к дизайну немного отошел на второй план. При подаче документов в вуз она выбирала между профессиями психолога и журналиста, остановившись на последнем варианте. Но так получилось, что она не прошла. По баллам было все отлично, но с равным количеством баллов было несколько человек, и приняли тех, кто в списке оказался перед ней.

Семья на некоторое время оказалась в состоянии шока: что делать, как быть? То ли срочно собирать деньги на платное обучение, то ли откладывать поступление до следующего года. Валерия переживала: ее одноклассники, даже те, кто учился посредственно, поступили кто куда, точнее – куда смогли. Кто не смог поступить в тот вуз, о котором мечтал, пошел либо в училище, либо в техникум, лишь бы не откладывать еще на год. Получилось так, что она единственная из класса никуда не поступила. Как вариант, можно было пойти в другое учебное заведение, на специальность, которая ее мало интересовала. Но она не захотела идти учиться абы на кого.

Поэтому на семейном совете было принято мудрое решение: не сравнивать Леру с одноклассниками и перестать беспокоиться о том, что подумают о ней другие. Как только нашлось решение, ситуация перестала казаться проблемной. В семье всегда придерживались идеи мудрости Вселенной и считали: все, что ни делается – к лучшему. Вот и в этот раз они решили довериться Вселенной и не спешить с выводами – не называть сложившуюся ситуацию неудачей.

Валерия устроилась на работу в кофейню на должность бариста. В планах было поработать год, позаниматься дополнительно, чтобы на следующий сезон предпринять еще одну попытку поступить в выбранный вуз. Родители, всегда поощрявшие самостоятельность дочери, приняли и поддержали это ее решение.

И вот тут началось самое интересное! Работая в центре большого города и будучи приветливой девушкой, Валерия заводила дружеские отношения с постоянными клиентами кофейни. Среди ее знакомых оказывались люди самых разных профессий, в том числе и дизайнеры разных сфер. Девушка с большим интересом слушала их рассказы о работе и задавала интересу-

ющие ее вопросы: где учились, как приобретали практические навыки, чем увлекает профессия, а также какие подводные камни в ней встречаются и как с ними справляются ее новые друзья? Одним словом, она постепенно пришла к выводу, что в ней не угас интерес к профессии дизайнера, а теперь она еще и определилась с направлением – поняла, что хочет быть веб-дизайнером.

На следующий год она с легкостью поступила в университет, правда, уже не на факультет журналистики и на заочное отделение, потому что, продолжая работать в кофейне, проходила одни за другими курсы, которые ей посоветовали ее новые друзья. Еще через год, продолжая заочно обучаться в университете, Лера нашла свое первое место работы в небольшой студии дизайна, затем перешла в более серьезную организацию. А к моменту окончания вуза стала уже довольно неплохим специалистом, и ее пригласили работать в студию дизайна с международным именем, о работе в которой она раньше только мечтала.

Вот так из, казалось бы, неудачной истории с поступлением получилась такая красивая история с карьерным взлетом в профессии мечты, родившейся еще в детстве. К тому времени, когда одноклассники Леры выходили из вузов неопытными специалистами, она была уже востребованным профессионалом. Так Вселенная оградила ее от ошибки с выбором профессии и дала второй шанс сделать осознанный выбор, предоставив ресурсы в виде знакомств с нужными людьми, которые дали необходимую информацию, т. е. направили ее в желанном направлении.

В этой и без того поучительной истории есть и еще один нюанс: в той же кофейне, где начинала свой профессиональный путь Лера, среди постоянных клиентов она встретила и своего будущего супруга. Теперь они вместе иногда задаются вопросом: интересно, как бы они познакомились, если бы она все же поступила на журналистику и не пошла работать в эту кофейню?

Со стороны это может показаться волшебством, но это абсолютная закономерность: Автор жизни – выше обстоятельств.

Чтобы вы совершенно точно поняли, в чем разница между Автором, Хозяином и Жертвой, приведу еще два примера.

1. Начальник сообщает подчиненному о дополнительной нагрузке.

- Хозяин жизни при этом, отбросив робость, опасения быть уволенным, свойственные Жертве, сразу задает вопрос о дополнительной оплате за переработку. Вопрос решается взаимовыгодно: Хозяин получает доплату за предложенную к выполнению работу.

- А вот с Автором начальник о повышении оплаты заговорит сам.

- Стоит ли говорить, что Жертва выполнит дополнительную работу бесплатно?

2. Пробки на дорогах.

- Хозяин жизни, попадая в пробку по дороге на работу, делает вывод, что нужно либо изменить маршрут, либо выезжать в другое время.

- Автор жизни вообще не попадет в пробку. А если и попадет, то это повлечет за собой события, которые ему были жизненно необходимы.

- Жертва будет продолжать опаздывать, искренне негодуя на нерадивых водителей, создающих пробки.

Тут стоит уточнить еще одну вещь: важно понимать, что Хозяин или Автор – это необязательно богатый, состоятельный человек. Богатство – не критерий авторства. Важно то, что и Хозяин, и Автор живут по своим убеждениям, своей жизнью – той, которая им интересна, которую не навязывают окружающие или обстоятельства, а которую выбирают они сами.

Они знают, чем хотят заниматься в жизни, и знают, как хотят ее прожить. Получают то образование (возможно, даже не высшее), к которому звало их сердце. При выборе профессии руководствуются не ее престижностью или доходностью, а ориентируются на свое призвание и занимаются делом, которое им по душе (может быть, даже не особо прибыльным). Качество отдыха измеряют не деньгами, отваленными за путевку, а впечатлениями, которые получили от него (возможно, путешествуют автостопом, не парясь, что не хватает денег на шикарный курорт, а сами курорты им кажутся скукой смертной).

То есть они живут жизнью, которую сами для себя выбрали, и наполняют ее впечатлениями, которых им не хватает. Просто потому, что об этом были их детские мечты: увидеть мир, покорить вершину самой высокой горы, прыгнуть с парашютом или выйти в море на яхте.

Кроме того, у Автора жизнь складывается наилучшим для него образом, он проживает ее так, как хочет, потому что не может жить по-другому.

Автор рожден, чтобы созидать, Хозяин – жить своей жизнью, а Жертва боится быть неугодной другим и потому проживает чью угодно жизнь, кроме своей.

В заключение разговора об Авторах, Хозяевах жизни и Жертвах хочу сказать: очень часто в одном человеке совмещаются черты и Хозяина, и Жертвы. И все равно он может периодически оказываться даже в авторской позиции. Правда, происходит это неосознанно и неконтролируемо. Каждый может припомнить интересные случаи из своей жизни, когда события вокруг него складывались просто «волшебным» образом.

Ваша цель – научиться управлять этим состоянием и находиться в нем намеренно.



### Задание

Вспомните и опишите, какие с вами случались события, которые показались чудесными совпадениями, но на которые теперь вы можете взглянуть иначе, разглядев в них эпизоды авторского состояния.

## Глава 2

### Составляющие счастья: 5 сфер жизни

*Цель: проанализировать, насколько гармонично развиваются сферы вашей жизни; определить, какие из шести эмоций, имеющих свойство тормозить развитие сфер жизни, мешают вам гармонично развиваться.*

*Для этого вы:*

- ✓ узнаете о сферах жизни, составляющих счастье человека;
- ✓ выясните, почему важно, чтобы развивалась каждая из этих сфер;
- ✓ поймете, как отражается на жизни человека прекращение развития какой-либо сферы;
- ✓ узнаете, какие шесть разрушительных эмоций мешают развитию сфер жизни;
- ✓ поймете, каким образом эти эмоции тормозят развитие сфер жизни;
- ✓ пройдете тестирование и выявите проблемные сферы вашей жизни, нуждающиеся в проработке;
- ✓ научитесь находить причины отсутствия у вас вещей, вызывающих зависть, и трансформировать чувство зависти в ресурс, помогающий достигать желаемого.

\* \* \*

Задумывались ли вы, в чем заключается главная цель жизни человека? Сейчас вы подумали: «Ну как же, цели ведь у разных людей разные...» Да, вы правы. С одной стороны. Но, с другой – она у всех одна и та же: быть счастливым. А вот что делает человека счастливым? Тут возможны варианты. У каждого свои. Но с точки зрения психологии счастлив человек тогда, когда гармонично развиваются 5 сфер его жизни (прим.: в некоторых источниках учитывают и 6, 8, 9 сфер, но, на мой взгляд, основными являются 5, хотя вы вполне можете учитывать и больше – это непринципиально). И что важно: именно гармонично развиваются! Как только останавливается движение или меняется его направление в сторону, которая не приносит удовольствия, тогда возникают тупиковые ситуации.

Этими сферами являются:

- 1) **познание** – основной инстинкт человека, с которым он рождается и который толкает его на освоение мира;
- 2) **свобода** – духовная, физическая и, что немаловажно, финансовая;
- 3) **эмоции** – чтобы человек мог получать импульс к движению, развитию, ему необходимо переживать яркие эмоции;
- 4) **отношения** – человек нуждается в таких чувствах, как любовь, забота. Причем важно, чтобы он и сам их ощущал по отношению к себе и делился этими чувствами;
- 5) **здоровье** – это и просто хорошее самочувствие, и спорт или любая другая активность.

Почему важно, чтобы эти сферы развивались?

Вспомните, насколько счастливыми обычно выглядят маленькие дети. Они любознательны, свободны от ограничений, не боятся выражать свои эмоции, пока еще не научились подстраиваться под других. Они ощущают любовь близких и с радостью отдают ее в ответ. Они здоровы в том смысле, что ведут энергичный образ жизни, их организм интенсивно раз-

вивается, обновляется и восстанавливается. Именно поэтому дети настолько активны, жизне-радостны и счастливы в целом.

С возрастом, под воздействием воспитания, навязанного обществом принципа мышления, других окружающих факторов, некоторые люди постепенно утрачивают интерес к познанию – им кажется, что они уже все или почти все знают, их все меньше интересует окружающий мир, они медленно, но верно лишаются свободы собственного мнения, приобретая все больше ограничивающих убеждений. Вследствие этого все меньше испытывают положительных эмоций, зато у них появляется все больше претензий к миру и окружающим людям. А это сказывается на отношениях, которые при отсутствии развития становятся все сложнее налаживать. В итоге это отражается на здоровье, на поддержание которого, как им кажется, не хватает ни сил, ни времени, а если быть честным, то – желания.

Это я вам обрисовала тупиковый вариант развития человека. Он ведет к утрате жажды жизни. К скучному, безрадостному существованию и безропотному ожиданию поворотов судьбы.

Если же человек, не утратив интерес к познанию, живо интересуется происходящим, активно продолжает изучать мир, питает свой разум новыми знаниями, независим в суждениях, поступках и поведении, то его эмоциональная сфера постоянно подпитывается новыми впечатлениями. Это, опять-таки, стимулирует познание, развитие и движение. Он активен и бодр, а следовательно, интересен окружающим, т. е. и его сфера отношений не остается без развития.



Видите, насколько все взаимосвязано? Если в какой-то одной сфере застой, это отражается и на остальных сферах. А все вместе – на мироощущении. Как следствие – появляется чувство неудовлетворенности жизнью. И, напротив, подпитывая каждую из сфер, запускается процесс, неминуемо приводящий к ощущению полноты жизни, все сферы гармонично развиваются, что и делает человека счастливым.

### Задание

Проанализируйте, достаточно ли гармонично, на ваш взгляд, развиваются все сферы вашей жизни. Опишите, развития какой сферы жизни, возможно, вам не хватает.

### **6 эмоций, тормозящих развитие сфер жизни**

Человек реагирует на происходящие с ним события теми или иными эмоциями. Но помимо радости, вдохновения, надежды, нежности, любви, благодарности, которые питают его эмоциональный уровень и стимулируют развитие сфер жизни, существуют эмоции, которые, присутствуя в этих сферах, забирают энергию. Эти эмоции негативно влияют на все сферы жизни.

Такими разрушительными эмоциями являются:

- 1) страх;
- 2) обида;
- 3) ревность;
- 4) вина;
- 5) стыд;
- 6) зависть.

Вы можете испытывать страх перед неизвестностью завтрашнего дня, и это будет отражаться на сфере вашей свободы, а также скажется на отношениях, понизит самооценку.

Начнете завидовать соседу, считая, что у него более заботливые дети – это отразится на ваших отношениях со своими родственниками, с тем самым соседом, а также повлияет на вашу сферу здоровья.

Станете ревностно относиться к удачам коллеги, считая, что он продвигается по служебной лестнице активнее вас – и вас будет сжигать это чувство, отражаясь на сфере эмоций, сфере отношений, мешая вашему развитию и негативно влияя на здоровье.

Будете чувствовать вину перед окружающими за то, что живете лучше других, – и это неизбежно отразится на вашей уверенности, станет разрушать сферы эмоций и отношений, приведет к появлению зависимости, что скажется на сфере свободы.

Вздумаете обижаться на окружающих за неценность ваших усилий ради их блага – и испортите с ними отношения, понизите собственную самооценку.

Как видите, негативные эмоции тормозят развитие всех сфер жизни, которые, тесно переплетаясь, существенно изменяют в негативную сторону не только уровень жизни человека, но и отражаются на его отношении к жизни, которая уже не кажется счастливой, а воспринимается в мрачных красках.

Поэтому очень важно определить, какие эмоции тормозят развитие сфер вашей жизни. Недавно вы сами анализировали, в достаточной ли мере они развиваются, а теперь я предложу вам пройти психологический тест, который поможет определить, какая из сфер отстает в развитии под влиянием негативных эмоций и нуждается в проработке.

### **Тест на выявление сфер жизни, требующих проработки**

Тест состоит из тридцати вопросов, отвечая на которые вы можете дать один из вариантов ответа:

- ✓ точно да (начисляется 1 балл);
- ✓ скорее да, чем нет (2 балла);
- ✓ не знаю (3 балла);
- ✓ скорее нет, чем да (4 балла);
- ✓ точно нет (5 баллов).

Первый и последний ответы выражают вашу полную уверенность, второй и четвертый – сомнение, но все же со сдвигом в ту или иную сторону. Для более ясной картины рекомендую избегать ответа «не знаю» – давайте его лишь в том случае, когда совершенно не можете определиться с направлением в сторону «да» или «нет».

Оценивайте себя субъективно, не задумываясь о том, хорошо это или плохо, давайте откровенные ответы – те, что первыми пришли в голову.

Вы можете пройти тест в книге, записывая ответы на листе бумаги. А можете, используя расположенный ниже QR-код, перейти в чат «Болталка читателей книги «Автор жизни» мессенджера Telegram и пройти тест онлайн – он размещен в закрепленных сообщениях (всегда отображается в верхней части видимого окошка чата).

Пройти тест онлайн

[https://t.me/joinchat/GgERy0z2IL3AJG\\_U0cOU2g](https://t.me/joinchat/GgERy0z2IL3AJG_U0cOU2g)

#### **1. Испытываете ли вы страх перед новым, когда надо что-то изучать?**

Точно нет (обязательно начну разбираться, если мне непонятно) – 1 балл.

Скорее нет, чем да – 2 балла.

Не знаю – 3 балла.

Скорее да, чем нет – 4 балла.

Точно да (даже не берусь изучать что-то новое) – 5 баллов.

#### **2. Испытываете ли вы страх перед завтрашним днем?**

Точно нет (жизнь прекрасна и удивительна и доставляет только радость) – 1 балл.

Скорее нет, чем да – 2 балла.

Не знаю – 3 балла.

Скорее да, чем нет – 4 балла.

Точно да (да, я не знаю, как у меня сложится жизнь, в частности финансово) – 5 баллов.

#### **3. Любите ли вы острые ощущения?**

Точно да (да, я любитель острых ощущений) – 1 балл.

Скорее да, чем нет – 2 балла.

Не знаю – 3 балла.

Скорее нет, чем да – 4 балла.

Точно нет (я люблю спокойную, размеренную жизнь) – 5 баллов.

**4. Бывает ли вам страшно, что вы можете быть одинокими и никому не будете нужны?**

Точно нет (мне это не грозит) – 1 балл.

Скорее нет, чем да – 2 балла.

Не знаю – 3 балла.

Скорее да, чем нет – 4 балла.

Точно да (меня пугают такие вещи) – 5 баллов.

**5. Испытываете ли вы страх перед болезнями?**

Точно нет (сейчас любая болезнь лечится) – 1 балл.

Скорее нет, чем да – 2 балла.

Не знаю – 3 балла.

Скорее да, чем нет – 4 балла.

Точно да (я боюсь заболеть страшной болезнью) – 5 баллов.

**6. Восторгаетесь ли вы способностями других людей?**

Точно нет (здорово, что они так могут, но и у меня есть способности в чем-то другом, или я просто хороший человек) – 1 балл.

Скорее нет, чем да – 2 балла.

Не знаю – 3 балла.

Скорее да, чем нет – 4 балла.

Точно да (да, я всегда восторгаюсь гениальными способностями других людей и думаю, что тоже так хотел(-а) бы) – 5 баллов.

**7. Чувствуете ли конкуренцию в возможностях, если для интересного проекта выбирают кого-то другого, а не вас, ведь вы тоже могли бы справиться не хуже?**

Точно нет (все на своих местах) – 1 балл.

Скорее нет, чем да – 2 балла.

Не знаю – 3 балла.

Скорее да, чем нет – 4 балла.

Точно да (да, меня всегда недооценивают) – 5 баллов.

**8. Обидно ли вам, что вы не создали до сих пор условия, в которых бы чувствовали себя максимально комфортно?**

Точно нет (я живу в свое удовольствие) – 1 балл.

Скорее нет, чем да – 2 балла.

Не знаю – 3 балла.

Скорее да, чем нет – 4 балла.

Точно да (да, я упустил(-а) кучу возможностей) – 5 баллов.

**9. Бывает ли вам обидно, что кто-то знает больше, чем вы?**

Точно нет (это весело – значит, есть чему учиться) – 1 балл.

Скорее нет, чем да – 2 балла.

Не знаю – 3 балла.

Скорее да, чем нет – 4 балла.

Точно да (это очень обидно) – 5 баллов.

**10. Бывает ли вам обидно за то, что вы стараетесь для других, а они это не ценят?**

Точно нет (нет, если я кому-то помогаю, то просто потому, что хочу помочь) – 1 балл.

Скорее нет, чем да – 2 балла.

Не знаю – 3 балла.

Скорее да, чем нет – 4 балла.

Точно да (да, никто не ценит мои старания) – 5 баллов.

**11. Бывает ли вам обидно, что вы не в такой физической форме, чем другие?**

Точно нет (нет, у меня с физической формой все хорошо) – 1 балл.

Скорее нет, чем да – 2 балла.

Не знаю – 3 балла.

Скорее да, чем нет – 4 балла.

Точно да (да, я стараюсь, но у меня ничего не получается) – 5 баллов.

**12. Чувствуете ли вы классическую ревность к кому-то (партнер, ребенок, друг, коллега...)?**

Точно нет (я совершенно не ревнив(-а)) – 1 балл.

Скорее нет, чем да – 2 балла.

Не знаю – 3 балла.

Скорее да, чем нет – 4 балла.

Точно да (да, это чувство меня разрывает изнутри) – 5 баллов.

**13. Чувствуете ли конкуренцию, что кто-то болеет меньше, чем вы, или может выдержать большие нагрузки?**

Точно нет (нет, меня этот вопрос не беспокоит) – 1 балл.

Скорее нет, чем да – 2 балла.

Не знаю – 3 балла.

Скорее да, чем нет – 4 балла.

Точно да (да, меня огорчает, что я так не могу) – 5 баллов.

**14. Бывает ли вам обидно, что кто-то живет более интересной жизнью, чем вы?**

Точно нет (меня вполне устраивает моя жизнь) – 1 балл.

Скорее нет, чем да – 2 балла.

Не знаю – 3 балла.

Скорее да, чем нет – 4 балла.

Точно да (у меня есть друзья, у которых постоянно что-то происходит, в отличие от меня) – 5 баллов.

**15. Испытываете ли вы ревность к изучению чего-то нового, если встречаете человека, который показывает лучшие способности, чем вы?**

Точно нет (очень приятно, когда встречается человек более успешный – есть повод учиться у него) – 1 балл.

Скорее нет, чем да – 2 балла.

Не знаю – 3 балла.

Скорее да, чем нет – 4 балла.

Точно да (у меня прямо-таки все переворачивается внутри от ощущения конкуренции) – 5 баллов.

**16. Испытываете ли чувство вины, если ваш партнер говорит, что вы недостаточно (излишне) эмоциональны?**

Точно нет (нет, у меня все в порядке с чувством меры) – 1 балл.

Скорее нет, чем да – 2 балла.

Не знаю – 3 балла.

Скорее да, чем нет – 4 балла.

Точно да (да, и меня это сильно беспокоит) – 5 баллов.

**17. Испытываете ли вы чувство вины, если заболели и можете кого-то заразить?**

Точно нет (если организм достаточно силен, то человек не заразится) – 1 балл.

Скорее нет, чем да – 2 балла.

Не знаю – 3 балла.

Скорее да, чем нет – 4 балла.

Точно да (да, это ужасно, что близкие могут пострадать от меня) – 5 баллов.

**18. Чувствуете ли конкуренцию в качестве жизни с близкими людьми, что кто-то живет лучше вас, а вы тоже этого достойны (братья-сестры, родители, дети, друзья)?**

Точно нет (нет, каждый живет так, как он заслужил) – 1 балл.

Скорее нет, чем да – 2 балла.

Не знаю – 3 балла.

Скорее да, чем нет – 4 балла.

Точно да (я чувствую, что кто-то из близких незаслуженно живет лучше меня) – 5 баллов.

**19. Испытываете ли вы чувство вины, что не оказываете достаточно внимания близким (дети, родители, друзья)?**

Точно нет (нет, я делаю ровно столько, сколько могу) – 1 балл.

Скорее нет, чем да – 2 балла.

Не знаю – 3 балла.

Скорее да, чем нет – 4 балла.

Точно да (мне постоянно кажется, что я – плохая мать (плохой отец) и т. д.) – 5 баллов.

**20. Испытываете ли вы стыд за свое качество жизни? В вашем возрасте хорошо бы уже что-то иметь за спиной. Вон, некоторые ваши ровесники добились огромных высот!**

Точно нет (нет, я доволен(-льна) качеством своей жизни) – 1 балл.

Скорее нет, чем да – 2 балла.

Не знаю – 3 балла.

Скорее да, чем нет – 4 балла.

Точно да (да, мне стыдно что я не смог(-ла) чего-то достичь) – 5 баллов.

**21. Бывает ли вам стыдно от того, что вы можете меньше физически, чем кто-то?**

Точно нет (нет, сколько могу, столько и делаю) – 1 балл.

Скорее нет, чем да – 2 балла.

Не знаю – 3 балла.

Скорее да, чем нет – 4 балла.

Точно да (да, я должен (-на) осилить больше, чем делаю) – 5 баллов.

**22. Бывает ли вам стыдно за свое слишком громкое (тихое) поведение?**

Точно нет (нет, я такой (-ая), как есть, это просто моя индивидуальность) – 1 балл.  
Скорее нет, чем да – 2 балла.  
Не знаю – 3 балла.  
Скорее да, чем нет – 4 балла.  
Точно да (да, и я не могу ничего с этим поделать) – 5 баллов.

**23. Бывает ли вам стыдно за ваши отношения с близкими (родителями, детьми, друзьями)?**

Точно нет (нет, мы / наша семья / компания для некоторых сами могли бы быть примером) – 1 балл.  
Скорее нет, чем да – 2 балла.  
Не знаю – 3 балла.  
Скорее да, чем нет – 4 балла.  
Точно да (да, у моих знакомых более теплые отношения) – 5 баллов.

**24. Испытываете ли вы чувство вины перед кем-либо или чем-либо, что не можете научиться чему-то?**

Точно нет (нет, человек не может знать все на свете) – 1 балл.  
Скорее нет, чем да – 2 балла.  
Не знаю – 3 балла.  
Скорее да, чем нет – 4 балла.  
Точно да (да, я чувствую себя никчемным, если мне что-то не удастся выучить) – 5 баллов.

**25. Чувствуете ли вы вину перед кем-либо (родителями, детьми, бездомными, животными и т. д.), что живете лучше других, или, наоборот, не можете обеспечить им достойной жизни?**

Точно нет (нет, я делаю для окружающих ровно столько, сколько могу) – 1 балл.  
Скорее нет, чем да – 2 балла.  
Не знаю – 3 балла.  
Скорее да, чем нет – 4 балла.  
Точно да (да, меня постоянно гложет это чувство) – 5 баллов.

**26. Испытываете ли вы стыд, если не можете дать ответ на вопрос, считая, что воспитанный и образованный человек должен знать такие элементарные вещи?**

Точно нет (нет, если меня спросили, а я не знаю, мне становится еще интереснее, и обязательно поугаю, чтобы узнать подробнее) – 1 балл.  
Скорее нет, чем да – 2 балла.  
Не знаю – 3 балла.  
Скорее да, чем нет – 4 балла.  
Точно да (да, я всегда готов(-ва) сквозь землю провалиться, если не знаю, как ответить) – 5 баллов.

**27. Восторгаетесь ли вы возможностью других людей держать себя в руках (быть ярким артистом на публике)?**

Точно нет (нет, у каждого свои способности и особенности) – 1 балл.  
Скорее нет, чем да – 2 балла.  
Не знаю – 3 балла.  
Скорее да, чем нет – 4 балла.

Точно да (да, меня восхищают такие люди, а вот я так не могу) – 5 баллов.

**28. Восхищаетесь ли вы выносливостью других людей?**

Точно нет (нет, я понимаю, что всему можно научиться при желании) – 1 балл.

Скорее нет, чем да – 2 балла.

Не знаю – 3 балла.

Скорее да, чем нет – 4 балла.

Точно да (да, это для меня недостижимые возможности) – 5 баллов.

**29. Хотелось бы вам иметь таких близких, как у других?**

Точно нет (нет, у меня прекрасные близкие, меня устраивают наши отношения) – 1 балл.

Скорее нет, чем да – 2 балла.

Не знаю – 3 балла.

Скорее да, чем нет – 4 балла.

Точно да (да, у других отношения с близкими лучше, чем у меня) – 5 баллов.

**30. Чувствуете ли вы, что достойны лучшей, более комфортной жизни, но непонятно, почему у вас этого нет?**

Точно нет (нет, я получаю от жизни ровно столько, сколько хочу) – 1 балл.

Скорее нет, чем да – 2 балла.

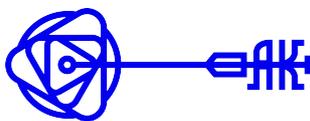
Не знаю – 3 балла.

Скорее да, чем нет – 4 балла.

Точно да (да, я достоин(-йна) лучшей жизни, но мне просто почему-то никогда не везет, в отличие от других) – 5 баллов.

Ответы впишите в таблицу следующим образом:

в левом столбике перечислены сферы жизни, возле которых в верхней строке обозначен номер вопроса, относящийся к этой сфере, в средней строке указана эмоция, оказывающая влияние на данную сферу жизни, а в нижней строке вы впишите ваш ответ в баллах. В последнем столбце подсчитайте общую сумму баллов по каждой сфере.



**Забирай свою пасхалку**

Познание	вопрос 1	вопрос 6	вопрос 9	вопрос 15	вопрос 24	вопрос 26	Итого:
	страх	зависть	обида	рев-ность	вина	стыд	
Свобода	вопрос 2	вопрос 8	вопрос 18	вопрос 20	вопрос 25	вопрос 30	Итого:
	страх	обида	рев-ность	стыд	вина	зависть	
Эмоции	вопрос 3	вопрос 7	вопрос 14	вопрос 16	вопрос 22	вопрос 27	Итого:
	страх	рев-ность	обида	вина	стыд	зависть	
Отношения	вопрос 4	вопрос 10	вопрос 12	вопрос 19	вопрос 23	вопрос 29	Итого:
	страх	обида	рев-ность	вина	стыд	зависть	
Здоровье	вопрос 5	вопрос 11	вопрос 13	вопрос 17	вопрос 21	вопрос 28	Итого:
	страх	обида	рев-ность	вина	стыд	зависть	

Сферы, которые набрали 15 баллов и больше, нуждаются в проработке. В первую очередь рекомендуем заняться проработкой той сферы жизни, которая набрала наивысший балл.

Каждый из шести вопросов, касающихся той или иной сферы, отражает силу негативного воздействия на эту сферу жизни одной из шести эмоций. Если даже какая-либо из сфер не набрала 15 баллов, но в ней присутствуют ответы от трех баллов и выше, уделите внимание и этим эмоциям касательно этой сферы.



## Задание

Исходя из результатов тестирования выпишите, какие эмоции в каких сферах жизни мешают их развитию (в таблице это ответы, которые имеют 3 и более баллов). Напишите, какие страхи вас одолевают, как мешает чувство зависти, ревности, чего вы стыдитесь, в чем чувствуете вину за собой. Это будет для вас подсказкой: теперь вы знаете свои слабые стороны. А когда известна причина, ее можно контролировать.

Вполне может быть, что какая-то из негативных эмоций вам незнакома, с какой-то на данном этапе вы готовы мириться. Отмечайте это. Работайте с теми, которые вам мешают.

### **Упражнение «Письма к прорабатываемой сфере жизни»**

На марафоне я даю сложное многодневное и очень эффективное упражнение, называемое «Письма к сфере жизни». Это самое эффективное упражнение из всех, которые я встречала. Оно настолько простое, настолько результативное. Читает все на самых тонких уровнях, потому что при его выполнении происходит глубочайшая внутренняя самотерапия. Чтобы ознакомиться с этим упражнением и пройти его, я приглашаю вас на марафон. А здесь просто немного расскажу о нем.

Начну с того, что обычно оно вызывает сильное сопротивление у участников марафона. Письма необходимо писать несколько дней подряд, и многие рассказывают о том, как их разум отказывается размышлять на заданную тему. Кто-то не может заставить себя сесть и писать, у некоторых даже появляются головные боли, сонливость. Это сопротивляется организм – он не хочет выходить из зоны комфорта. Человек оказывается перед выбором: то ли признать, что у него не все хорошо, и начать с этим работать, то ли остаться сидеть в своем уютном коконе, и пусть все останется, как было.

Кто-то просто не знает, с чего начать. Им я в таких случаях отвечаю: просто начните. Перед вами не стоит задача сделать правильно. Нет правильного или неправильного способа выполнения этого упражнения. Вы его либо выполняете – делаете первый шаг и в результате прорабатываете проблему, либо не выполняете – и тогда ничего не меняется. Вот и весь секрет.

Тем, кто очень озабочен вопросом правильности, объясню: это срабатывает «синдром отличника». Таким людям важно все сделать правильно. От них начинают сыпаться вопросы в «Болталку»: «Подскажите, как сделать?» Но смысл задания не в том, чтобы понять, как правильно его выполнить, а лишь в том, что нужно начать что-то делать. Как только дело сдвигается с мертвой точки, они чувствуют облегчение, потому что началась работа над собой – взаимодействие со своим подсознанием. И оно начинает выдавать ответы, сидящие глубоко внутри человека.

Выборка из переписки участников марафона в «Болталке»

\* \* \*

– Мне надо прорабатывать ситуацию, а я не могу. Прямо внутри все сжимается.

– Скажи себе, что сядешь и будешь делать всего две минуты. И начни.

– А еще заметила, что как писать проработку или письма, так буквы не пишутся автоматом, как раньше, ляпаю помарки то тут, то там. А сейчас и вовсе перестала писать ручка.

– Это подсознание говорит: «Не иди туда, там страшно и непонятно! А вдруг счастливой станешь и будешь делать что хочешь...»)))

\* \* \*

– Написала 1-й этап. Закружилась голова, стала раздражаться от того, что бесит писать и думать. Заставила себя дальше писать, разревелась и словила мини-паническую атаку. При этом заметила, что на 3-м цикле проработки появились какие-то дополнения в страхах и мыслях, эмоциях, осознании. Легла, лежу, мне жутко. Кого-нибудь еще так же плющит или я одна в этом чате неуравновешенная?

– Это вам круто везет, ведь где сопротивление, там точка роста!

– Я это тоже осознаю. Но самочувствие просто ужасное.

– Есть версия, что нам рождаться очень больно. Мы даже не помним этого. Но, думаю, никто потом не жалеет, что родился.))

\* \* \*

– У меня, когда я проходила марафон, тоже была куча неприятных симптомов, сопротивление... После завершения марафона все прошло и стало намного легче!

\* \* \*

– От некоторых заданий меня очень штормит, а некоторые на ура идут. Для себя осознала, что надо сразу делать и не тянуть, хоть 2–5 мин. начать, потом в процесс вовлекаюсь, и приходят ответы. И еще на свежую голову стараюсь, когда отдохнула хорошо, тогда трудные задания даются легче.

\* \* \*

– Головная боль, боль в спине, сонливость, звонки, гости, полное нежелание... Заметила, что оттягиваю момент, как могу, – придумываю что угодно. Начинаю через усилия! Но я очень хочу измениться, потому, несмотря ни на что, иду дальше.

– У меня – то же самое: руки дрожат и отвлекаюсь все время. Перечитывать не хочется, противно прям. Мне кажется, что надо делать до тех пор, пока легко не пойдет, это – точка роста.

– Я вчера третий раз писала уже с радостью. Начинать не хотелось, правда, но третий раз кардинально отличается от первого. И сегодня, читая, понимаю, что путь только один – вперед!

Чтобы не оставлять вас на этом этапе без упражнения, в качестве бонуса я дам другое, тоже очень эффективное – на проработку чувства зависти. Это упражнение вполне можно выполнить самостоятельно.

Кто читает мои посты или смотрит видеоэфиры, или, может быть, проходил другие марафоны, уже слышал от меня, что с нами происходит только то, что мы сами хотим, позволяем и выбираем. Если сейчас вы несогласны с этим утверждением, просто примите, мы еще будем говорить на эту тему немного позже. Эта фраза означает то, что раз у вас этого нет, значит, по какой-то причине вы сами этого не хотели. Возможно, на уровне подсознания. Возможно, пока не готовы. Поэтому, прежде чем принять решение, иметь что-либо или не иметь, важно увидеть истинный масштаб того, что происходит с теми другими, у кого это что-то есть.

Кстати, прекрасная иллюстрация к этому упражнению – песня из кинофильма «С легким паром!»:

Если у вас нету дома,  
Пожары ему не страшны,  
И жена не уйдет к другому,  
Если у вас, если у вас,  
Если у вас нет жены.  
Нету жены...  
Если у вас нет собаки,  
Ее не отравит сосед,  
И с другом не будет драки,  
Если у вас, если у вас,  
Если у вас друга нет.  
Друга нет...

Да, отсутствие чего-либо – зачастую наш подсознательный выбор. Как говорится, нет человека – нет проблемы. На самом деле истинное желание в этом случае – избежать проблем, которые могут появиться при наличии чего-либо. Так-то.

Но вернемся к упражнению.

1. Вспомните ситуацию, которая вызывает у вас чувство зависти.
  2. Подробно опишите рукой на бумаге субъекта, которому вы завидуете, и то, что хотите иметь, чего нет у вас, но есть у него.
  3. Теперь подключите воображение и мысленно представьте этого субъекта в любой точке мира и «подлетите» к нему как бы сверху. Внимательно его рассмотрите.
  4. Постарайтесь увидеть, как пришло к этому субъекту то, чему вы завидуете. И вы начнете слой за слоем видеть нюансы, которые окружают этого человека во владении «тем самым, сокровенным».
- ✓ Стройная фигура? Значит, он отказывает себе во «вкусняшках» и регулярно ходит в спортзал.
  - ✓ Красивая дорогая одежда? Значит, замораживается на специальное хранение, обслуживание, чистку.
  - ✓ Дорогая машина? Это траты на бензин, обслуживание, гараж, страховку.
  - ✓ Частые путешествия? Это физические неудобства, связанные с постоянным передвижением: чемоданы, перелеты, отсутствие режима.

### Уловили принцип?

А теперь честно ответьте себе: вы готовы принять этот дополнительный груз – «обязательный бонус», прилагаемый к желаемому? Если вас это устраивает – отлично. Тогда представляйте дальше.

5. Мысленно встаньте рядом с субъектом, плечом к плечу, и скажите: «Я хочу так жить, я выбираю так жить, я позволяю себе так жить».

6. Теперь еще раз мысленно поднимитесь над теперь уже двумя фигурами, внимательно посмотрите на обе. Проверьте, осталось ли еще чувство зависти? Если осталось – проанализируйте, к чему именно, и проделайте снова пункт 4 про дополнительные нюансы. Затем снова «вернитесь» в свою фигуру и опять позвольте себе все то, чего у вас еще нет. Выполняйте пункты 4–6 до тех пор, пока чувство зависти не трансформируется в чувство уверенности и радости.

Есть еще более «продвинутый» вариант этого упражнения.

После разглядывания нюансов, описанных в пункте 4, следует «войти» в фигуру объекта зависти и посмотреть его глазами на вас: разглядеть, в чем он(-а) завидует вам? И «рассказать» ему подробно, какие нюансы сопровождают то, что есть у вас. После чего «позволить» ему тоже это иметь, если он захочет.



### Задание

Выполните описанное упражнение. А здесь, в заметках, сделайте письменную его часть: опишите человека, которому завидуете, и запишите, чему именно вы завидуете.

Спустя время вы сможете вернуться к этим записям и проверить, что появилось в вашей жизни из того, что вы позволили себе иметь.

## Глава 3. Любопытство – одна из главных движущих сил Автора

*Цель: понять принцип получения ответов на собственное любопытство и проанализировать ситуации из личной жизни, в которых вы получали очевидные ответы на свое любопытство.*

*Для этого вы:*

- ✓ *познакомитесь с трактовкой понятия «любопытство»;*
- ✓ *разберетесь в природе любопытства;*
- ✓ *рассмотрите примеры получения ответов Вселенной на любопытство;*
- ✓ *узнаете, как искренне и «правильно» любопытствовать.*

\* \* \*

Мы с вами разобрались с негативными эмоциями, мешающими развитию сфер вашей жизни. Теперь перейдем к вопросу: «Что помогает Автору развиваться?» И одной из главных движущих сил Автора является любопытство!

Что такое любопытство? Это естественное стремление к познанию чего-либо. Любопытство свойственно не только человеку, но и многим другим живым существам. Оно подталкивает развивающегося малыша к познанию мира, а взрослого – к приобретению новых знаний и навыков. В то же время любопытство проявляется неосознанно, на подсознательном уровне. Это глубинный интерес, порой совершенно лишенный рациональности: любопытство может одолевать в ситуациях, когда новые знания оказываются совершенно ненужными самому любопытствующему субъекту, ему просто любопытно получить новую информацию. Это чувство не так просто контролировать. Иногда, как говорится, человек просто «сгорает от любопытства» – теряет способность думать о чем-то другом.

И это очень энергетически сильное чувство. Оно хорошо транслируется в эфир Вселенной, и она часто дает ответы на подобные запросы. Если научиться управлять этим чувством, то можно его использовать для получения ответов Вселенной на свои запросы.

Чтобы стало понятно, как это действует, расскажу историю из собственного опыта – про сломанный нос. Суть ее в том, что у меня возникло искреннее любопытство, и я в короткий срок получила ответ от Вселенной абсолютно понятным мне образом. Я специально приведу в пример историю с отрицательным жизненным опытом, потому что истории с положительным контекстом могут показаться случайностями.

Хотя, как правило, Автор любопытствует в положительном контексте: у него возникает вопрос, и он искренне хочет получить на него ответ. То есть даже не допускает другого варианта развития событий, осознанно отправляет во Вселенную запрос: «Как это так происходит?» – намереваясь испытать, каково это – пережить непосредственно на себе.

Итак, история **об искренности любопытства.**

Смотрела я как-то боксерский поединок – перед боем Кличко был разогревочный матч, дрались какие-то два малоизвестных спортсмена. И вот один из них попадает другому в нос. У того брызжет кровь, и далее в замедленной съемке я наблюдаю, как у него откидывается

голова, летят круглые капли крови, пота – все так красиво показано в замедленной съемке, прямо как в художественном фильме...

И вот я замороженно смотрю на эту картину и так, совершенно искренне, думаю: «Интересно, что чувствуют боксеры, когда им ломают нос?»

Буквально через неделю я попадаю в Николаевский аквапарк. Спускаюсь по горке, влезаю в воду, и в этот момент мальчик лет десяти прыгает с бордюра в мою сторону и входит в воду прямехонько в том самом месте, где уже под водой нахожусь я. И попадает мне пяткой в нос! Я выныриваю, вижу этот фонтан крови из своего носа, и в тот же момент у меня в голове пролетает совершенно понятная мне мысль: «Ничего особенного!» То есть не было у меня ни секунды времени, чтобы вспомнить свой вопрос недельной давности, но ответ пришел сам собой: именно в тот момент я поняла и на себе испытала, что чувствуют боксеры, когда им ломают нос. И этот ответ был для меня настолько понятен и очевиден, что я даже не удивилась, а просто выразила свое ощущение: «Ничего особенного».

А теперь расскажу вам историю о любопытстве в положительном контексте. Это история очень известного человека – казахского предпринимателя Маргулана Сейсембаева. Человека, который из пастуха стал миллиардером, затем волею случая утратил все свое состояние, а после вновь поднялся из руин.

Видеоблогер Андрей Федорив на своем YouTube-канале FEDORIV VLOG опубликовал о нем серию видеороликов, в одном из которых Маргулан рассказал интересную историю о том, как Вселенная отвечает на искренние запросы. Иногда это бывают просто удивительные по своей быстроте ответы!

Итак, история не дословная, но очень близко к тексту, как запомнилась, от лица самого Маргулана:

«В девяносто четвертом году я решил построить кожевенный завод... В какой-то момент, когда уже было готово здание будущего завода, директор, занимавшийся строительством и организационными вопросами, вдруг мне говорит: «Маргулан, я увлекся стройкой и совсем забыл тебе сказать, что для обработки кожи нам понадобятся чаны. 12 больших чанов из красного дерева, диаметром 5 метров (примечание: чаны диаметром 2,5 метра – Маргулан ошибся). Из обычного дерева не подойдут, важно, чтобы были именно из красного, так как они должны быть устойчивы к химикатам».

Как можно было забыть о таком важном нюансе?! Удивлению моему не было предела: где мне теперь взять 12 огромных чанов из красного дерева?! Еду я домой и об этих чанах думаю: «Чаны... Где достать эти чаны?..» Уже и на попятную не пойдешь, я уже кучу денег в завод этот вложил... И Интернета тогда еще не было, чтоб посмотреть. Я даже представить себе не могу, где взять такие огромные бочки. Еду, значит, я, размышляю, а на середине пути мне навстречу – «КамАЗы? несколько штук, и везут они какие-то бочки огромные. «Интересно, – думаю, – кто-то, что ли, пивзавод строит? Кому такие бочки большие нужны? Двенадцать «КамАЗов»...». Смотрю, а бочки-то еще и красные!

Разворачиваю я свою машину, догоняю эти «КамАЗы». И оказывается, что они везут 12(!) чанов из красного(!) дерева нужного мне диаметра! Ты можешь себе представить?! Это, в принципе, неопишимо, нерассказуемо, невоображимо! За всю историю Казахстана, может

быть, впервые по его территории везли 12 чанов из красного дерева! И это случилось именно тогда, когда я ехал по этой дороге, когда они мне были так нужны!»

Договориться о том, чтобы эти чаны не доехали по назначению, для Маргулана уже было делом техники. Но представляете, какое это фантастическое совпадение?! Когда человек настолько взаимодействует со Вселенной, что она выполняет такие, казалось бы, невыполнимые запросы, словно по щелчку пальцев! Вот истинный пример настоящего авторства!

Я оставляю QR-код со ссылкой на это видео, чтобы вы сами могли увидеть весь видеоролик, тем более что вся жизненная история Маргулана – подтверждение его авторской позиции, и ее просто стоит послушать из его уст от начала и до конца.



Видео о Маргулане Сейсембаеве  
<https://youtube/ba22hwEiUmU>

#### Задание

Уверена, что и вы сможете припомнить случаи, когда получали очевидный ответ на свое искреннее любопытство. Вспомните и опишите эти случаи. А взяв в привычку фиксировать подобные факты на бумаге, вы станете замечать все больше подтверждений своего Авторства, что тоже является отличным мотиватором.



✓ интересно, что будет, когда...

Например, вы хотели бы развить сферу своей финансовой свободы. Хорошо. Тогда поинтересуйтесь:

✓ интересно, как это – чувствовать полную свободу в распоряжении деньгами?

✓ интересно, что чувствует человек, когда покупает автомобиль, о котором мечтал?

✓ интересно, какие эмоции овладеют мною, когда я получу свой первый миллион?

Не стесняйтесь задавать Вселенной свои вопросы! Она любит взаимодействовать с теми, кто к ней обращается. Но не забывайте об очень важном нюансе: когда проявляете подобный интерес, отслеживайте свои ощущения и эмоции. Это должны быть либо азарт, либо воодушевление – искреннее любопытство, но никак не сомнения.

Когда вы спрашиваете: «Интересно, каково это держать в руках миллион?» и при этом думаете: «Только со мной это вряд ли случится», – этот номер не сработает. Вам интересно, но вы не допускаете подобную мысль относительно себя. Или, с одной стороны, вам интересно, каково это жить в достатке, но с другой – вас грызет такой червячок сомнений: «Богатых часто грабят», или «Мне станут завидовать родственники, друзья, начнут просить помощи...» Тогда это не искреннее любопытство, а борьба с собой: хочу ли я этого на самом деле? Она говорит о вашей неготовности к подобному повороту событий. Это еще отголоски позиции Жертвы, неумение выстраивать личные границы.

До тех пор, пока вы сами для себя не определитесь, чего хотите больше – жить тихой, ничем не примечательной в финансовом плане жизнью, или все же реально мечтаете иметь огромный дом, крутую машину и даже не задумываться о том, можете ли позволить себе очередную поездку за границу – не сможете интересоваться этим искренне.

Но как только ваши глаза станут загораться азартом и радостью при мысли, что вы вполне можете оказаться в подобной ситуации, и вам станет просто любопытно, каково же это – вот тогда это любопытство станет искренним.

Поэтому бесполезно задавать вопросы, в осуществление которых вы сами не можете поверить. Если купить собственный дом для вас сейчас кажется мечтой неосуществимой, задайте вопрос попроще: «Каково это входить в собственную, пусть съемную, квартиру и жить отдельно от родителей?» – это просто как пример. Но очень важно, чтобы вопрос звучал таким образом, чтобы вы верили в осуществимость этого желания и чтобы вам действительно было интересно!

Тут еще важно отметить одну вещь: не путайте эту методику с позитивным мышлением. Вы не занимаетесь самообманом, как рекомендуют в некоторых околопсихологических тренингах: думайте, что у вас все хорошо, и у вас будет все хорошо. Нет, себя не обманешь, и хорошо само по себе не станет. Для этого нужно над собой работать.

Смысл моего задания заключается в том, что, когда вы задаете себе такой вопрос, то просто придаете направление своему сознанию, в какой стороне искать ответы, и даете ему понять, в каком направлении сами намерены двигаться. А ваше подсознание находит способы взаимодействия со Вселенной в этом направлении: замечает предпосылки, анализирует ситуацию, направляет ваш разум в нужном направлении, а он, в свою очередь, начинает улавливать сигналы, на которые бы раньше не обратил внимания, пропустил, как говорят, «мимо ушей». Это и случайно кем-то оброненные фразы, и случайные знакомства с людьми, вращающимися



Напишите несколько вопросов, на которые вам искренне любопытно получить ответы, и периодически заглядывайте на эту страничку, чтобы заметить, когда вы получите ответ Вселенной на ваш запрос. Когда это случится, отметьте, какой ответ вы получили.

## Глава 4

### Мотивация. Что вами движет: желание, долг или чувство вины?

*Цель: понять, что такое мотивация, и проанализировать собственные источники мотивации. Научиться отличать истинно свои желания от навязанных другими людьми.*

Для этого вы:

- ✓ узнаете, что движет людьми, занимающими разные жизненные позиции: Автора жизни, Хозяина жизни и Жертвы;
- ✓ определите, удовлетворены ли вы сложившимся в вашей жизни положением вещей;
- ✓ выясните, что движет вами: желание, азарт, долг или чувство вины;
- ✓ поймете, как отличить истинно свое желание от чужого, принимаемого за свое;
- ✓ узнаете, как, изменив мотивацию, изменить собственную жизненную позицию.

\* \* \*

Задумывались ли вы, почему работаете именно на этой работе? Почему занимаетесь тем, чем занимаетесь? Почему живете именно так, а не иначе? И скажите честно: вас устраивает нынешнее положение вещей? К этому вопросу мы вернемся в конце главы, а сейчас я расскажу вам, что движет человеком в разных жизненных позициях.

#### Что движет Хозяином жизни

Хозяином движет мотивация. Все, чем он занимается, можно выразить одним-единственным словом – «хочу». Он знает, чего хочет, и делает то, что хочет. Когда человек занимается тем, чего сам желает, его деятельность приносит ему радость. Удовольствие от интересного ему занятия дает силы, вдохновение, желание продолжать начатое, достигать результатов.

При этом его «хочу» далеко не всегда равно «нравится»:

- ✓ хочу водить машину, но не нравится сдавать на права;
- ✓ хочу кубики на прессе, но не нравится ходить в спортзал;
- ✓ хочу улучшить память, но не нравится читать книги.

Например, я ХОЧУ выучить английский. Это мое желание. Я хочу свободно изъясняться за границей, чувствуя себя максимально комфортно. Но мне НЕ НРАВИТСЯ учить язык. Это дается непросто, и я применяю усилие, чтобы продолжать занятия. Но я все же ХОЧУ его выучить, поэтому я готова к этим усилиям над собой.

Многие приходят в ступор, когда чувствуют сопротивление, необходимость преодолевать какие-то трудности. Хочется легкости. Чтобы все, что вы пожелаете, – «бац!» и появлялось у вас без лишних усилий. Да, так тоже бывает. А бывает и по-другому. И если вы чувствуете некий барьер между желаемым и его осуществлением, не стоит опускать руки. Ведь осознанное обучение часто происходит через усилие. Можно сказать, это испытание вашего искреннего намерения изменить свою реальность. Чтобы «мышца» прокачалась, придется, в каком-то смысле, испытать боль. А через боль, преодоление вы получите шикарный результат. Таким образом, выводится закономерность: хочу, но не нравится = обучился с результатом. А уж когда получил результат, то можно поздравить: мечта сбылась!

Если вы чувствуете, что тратите больше энергии, чем хотелось бы, пробуйте другие способы получения желаемого. Ищите возможности свести усилия к минимуму. Например, с английским: я буду перманентно пробовать новые способы изучения языка, искать те, которые мне понравятся больше, чтобы изучать его с меньшим преодолением.

Но есть еще важный момент: необходимо проверить свое желание на истинность. Это когда ваше «хочу» – истинно ваше, а не навязанное кем-то другим. Если вы уверены, что желание исходит, прежде всего, от вас – вам лично этого хочется, – то идите и делайте! А уж если оно с легкостью трансформируется в «надо», то это стопроцентно чужое «хочу», которое вам внушили, а вы его уже приняли за свое. Это «хочу» мамы, супруга, подруги... Чье угодно, но не ваше. С ним стоит разобраться и проработать, сепарироваться от него.

### **Что движет Жертвой**

Все, что делает Жертва – либо из чувства долга, либо из чувства вины. Она живет не той жизнью, которой хотела бы жить, а той, которую считает правильной. Не задумывается, почему «правильно» именно так. Эти установки уже давно прописались в ее сознании устойчивыми шаблонами поведения и не подвергаются сомнению. Жертва не подозревает, что может быть иначе. Более того, яростно осуждает тех, кто живет по-другому. Она может молчаливо сетовать на них в душе, а может и занимать активную позицию: поучать, как кому положено жить, тем самым распространяя заложенные в ее сознании шаблонные установки, передавая их своим детям и тем, кто попадает под ее влияние.

Другой вариант: ей привили чувство вины или чувство долга, и она, даже желая что-либо изменить, не разрешает себе этого, заставляя себя раз за разом искупать свою вину или расплачиваться, отдавая долги. Эти люди могут жить надеждой на то, что когда-нибудь все изменится, и жизнь их наладится, но сейчас, считают они, необходимо терпеть такое положение вещей. Скажу неутешительную правду: ждать бесполезно, это «когда-нибудь потом» не наступит! У этих людей ничего не изменится, пока они сами не примут решение что-либо изменить.

Первых переубедить очень сложно – они не видят смысла в изменениях и переменах. Они могут быть недовольны своей жизнью, но все равно считают, что так и должно быть. Вторые – те, кто лелеет надежду на изменение – нуждаются в подсказке. Эта книга – их шанс. Если знаете таких людей, посоветуйте им приобрести ее. А лучше – подарите, потому что такие люди, скорее всего, еще долго будут на это решаться и откладывать приобретение в долгий ящик, находя причины не делать этого прямо сейчас.

### **Что движет Автором жизни**

Автор проживает свою жизнь и совершает определенные действия лишь потому, что не может жить иначе, не может не заниматься тем, чем занимается. Он живет собственными потребностями души.

А теперь скажу очень важную вещь – я об этом уже говорила вскользь немного раньше. Для многих она станет открытием, а у некоторых вызовет сопротивление: **все, что с нами происходит, происходит по нашему желанию, с нашего позволения и по нашему выбору.** Потому что все имеет причинно-следственные связи. И если вы находитесь в какой-то точке вашей жизни, которая вас не устраивает, то задайте себе вопрос: как вы тут оказались? Примите тот факт, что это результат исключительно вашей воли, вас никто сюда не притащил силой, вы пришли своими ногами, без сопротивления.

Если вам приходится работать по 18 часов в сутки, а на развлечения не остается ни сил, ни времени, то задайте себе вопрос: почему вы так много пашете? Какие чувства вас на это толкают? Азарт? Желание? Воодушевление? Или чувство вины или долга?

Одно дело, когда вы, работая, находитесь в состоянии полета, ваша работа вас вдохновляет и дает новую энергию. Это прекрасно! Вы – Хозяин и занимаетесь тем, чем хотите заниматься, невзирая на то, сколько времени на это тратите. Я знаю людей, которые после 10 часов, проведенных на работе, отправляются в ночной клуб и выплесывают там, полные энергии. Как думаете, откуда берется эта энергия? Ее генерирует организм, занимаясь тем, что ему интересно, извлекает энергию из чувства удовольствия, азарта.

Поэтому первое, что вы должны сделать, – это признать за собой ответственность за происходящее. И второе – сделать шаги в направлении той точки, в которой хотите быть.

Что это за шаги? Любой шаг в сторону выхода из привычной зоны комфорта. Зона комфорта – это вовсе не то, что вам нравится. Это лишь привычное состояние, не требующее приложения новых усилий. Она может быть как действительно приятной и удобной, так и не очень. Но в ней все знакомо, известно наперед, другими словами, комфорт заключается в том, что не требует дополнительного напряжения от вас.

Выход из зоны комфорта совершенно не означает, что вам будет обязательно плохо. Это распространенное заблуждение, что, выйдя из зоны комфорта, человек испытывает страдания. Нет! Это означает только то, что теперь все будет по-другому. Да, для психики будет стресс. Но для психики стрессом будут как отрицательные, так и положительные изменения. Самый ленивый орган в нашем организме – это мозг. Он управляет нами, и он же делает все для того, чтобы идти максимально коротким путем.

Поэтому Жертва будет всеми силами держаться за то, что у нее сейчас есть, приговаривая: «Как бы чего не вышло».

Автор же сам творит свою жизнь и, прежде чем что-то создавать, очень четко представляет, к чему хочет прийти. Он делает что-то новое потому, что не может этого не делать, потому что испытывает потребность материализовать свою задумку.

Надеюсь, теперь вы понимаете, как все просто и сложно одновременно: чтобы ваша жизнь изменилась к лучшему, вам нужно **принять решение** изменить свою жизнь. **И сделать шаги** к ее изменению.

### **Упражнение «Почему люди делают то, чего не хотят делать»**

А теперь возвращаемся к началу главы, где я спрашивала, почему вы живете именно так, а не иначе, и устраивает ли вас нынешнее положение вещей. И вот вам очередное задание. На марафоне я даю развернутое упражнение со многими условиями для анализа, а вас попрошу провести простой анализ своих действий и сделать очевидные выводы.



### Задание

1. Проанализируйте свои желания. Найдите среди них те, которые не являются истинно вашими, а были навязаны вам извне. Попробуйте определить, чьи это желания на самом деле и как так получилось, что вы стали принимать их за свои.

2. Перечислите, что вам приходится делать из того, что вы на самом деле не хотите. Опишите причины, которые вас заставляют это делать.

Исходя из полученных знаний проанализируйте свои действия и выясните, какие чувства вами движут: желание, чувство долга или чувство вины.

## Глава 5

### Страхи, владеющие Жертвой

*Цель: проанализировать собственные страхи, найти среди них те, которые характерны для позиции Жертвы, и проработать их, используя предложенное упражнение «Метод дуальностей».*

*Для этого вы:*

- ✓ *познакомитесь со страхами, характерными для позиции Жертвы;*
- ✓ *узнаете, каким образом страхи мешают вам жить собственной жизнью, а также разберетесь в их происхождении;*
- ✓ *найдете причины собственных страхов и научитесь прорабатывать их при помощи метода дуальностей.*

\* \* \*

Как я уже говорила ранее, Жертва, находясь во власти собственных страхов, ищет причины и отговорки для того, чтобы не жить собственной жизнью. И сегодня вы наконец приступите к проработке страхов, начнете учиться уходить от привычных отговорок и формировать новый принцип мышления.

И начнем с самого распространенного страха.

#### **Первый страх Жертвы: как бы чего не вышло**

Мы уже немного говорили об этом страхе, когда рассматривали признаки Жертвы. Теперь разберемся с ним более основательно. Заключается он в том, что какие бы хорошие идеи ни приходили в голову Жертве, она сама себя разубедит в их успешности. Или будет другим выедать мозг своими жалобами, но на любое предложение как-то разрешить ситуацию она найдет большое количество отговорок. Жертвы очень изобретательны в умении продумывать негативный исход событий. Их изобретательность направить бы в другое русло! Но все дело в том, что Жертвой владеет страх: ей страшно выходить из зоны комфорта, потому и придумывает массу причин, лишь бы ничего не менять в своей жизни.

На практике это выглядит так:

- Я придумал гениальный проект! Если бы у меня был свой бизнес, я бы обогатился.
- Что мешает тебе открыть собственный бизнес?
- Что ты, это такая ответственность! Это же нужны деньги, да и в бухгалтерии я ничего не смыслю...
- Если проект действительно гениальный, возьми под него кредит, найми бухгалтера, все окупится.
- Да нет, это риск. А вдруг не окупится? Как я потом буду выплачивать кредит?
- Но ты же уверен, что проект гениальный?
- Да, гениальный, но у меня нет возможности его реализовать...

Или другой пример:

- Мне до чертиков надоела моя работа: каждый день с такой неохотой туда иду...
- Так в чем проблема? Смени работу.
- Да я бы с радостью, но у меня маленькие дети, родители-пенсионеры болеют – нужно помогать... Нет, я не могу сейчас менять работу. Вдруг не смогу быстро найти что-то стоящее взамен.
- Тогда попробуй поискать новую, пока еще работаешь здесь. Размести резюме на сайте трудоустройства.
- А вдруг пригласят на собеседование, а я же еще работаю, с работы не могу уйти.
- Отпросишься на пару часов, договоришься, что потом отработаешь.
- Да нет, я не могу отпроситься, у меня же живая очередь, кто вместо меня клиентов принимать будет?
- Ты хотя бы попробуй. Сейчас собеседование вообще можно онлайн пройти.
- А вдруг мне скажут, что я подхожу, и нужно будет сразу выходить на новое место? А я еще здесь должна себе замену найти.
- Но ты же именно этого и хочешь – найти новое место! Если работодатель будет в тебе заинтересован, он поймет, что у тебя обязательства, и подождет, пока ты отработаешь здесь положенное законом время.
- Ой, нет, а вдруг мой нынешний работодатель увидит мое резюме, поймет, что я ищу работу, и сам меня уволит. Тогда я совсем останусь без работы. Нет, уж лучше я поработаю пока здесь... Но как же мне надоела моя работа!

Как видите, ни одно разумное решение Жертву не устраивает. Она просто изначально не намерена ничего менять. Ей намного проще жить со своим недовольством и страхом, продолжать жаловаться на неудавшуюся жизнь, вызывая сочувствие окружающих, искать себе оправдания и обвинять обстоятельства в своих неудачах. Это привычно и не требует никаких усилий с ее стороны.

### **Второй страх Жертвы: останусь ни с чем**

Второй страх Жертвы – опасение потерять то, что уже вроде бы как есть, но у нее нет на это документального подтверждения права владения. Об этом страхе я тоже уже упоминала в начале книги. Жертва постоянно нуждается в документальном подтверждении любых ее прав и достижений. При отсутствии таковых она не может не то что полноценно наслаждаться тем, что имеет, но даже может отказаться этим пользоваться.

Например, она скорее останется совсем без работы, чем пойдет работать туда, где нет привычного ей оформления. Для нее очень важно, чтобы все было «правильно». Точнее – так, как она привыкла считать правильным: работа – это официальное трудоустройство, социальные гарантии, выслуга лет и государственная пенсия.

– Да, ваше предложение очень заманчиво, но почему вы не хотите меня официально трудоустроить в штат вашей компании? Оформиться предпринимателем и платить налоги самостоятельно? Ой, что вы, я так не пробовала. А где гарантии, что вы будете платить мне обещанную зарплату? Трудовой договор? А если вы меня обманете? Я же не юрист, чтобы разбираться во всех нюансах трудового законодательства. Сходить к юристу? Ну что вы, у меня нет денег на юриста, я же безработная. Нет, спасибо, я лучше еще работу поищу.

– Мне надоело жить в этой отстойной квартире с отваливающимися обоями. Сделать ремонт? Почему я должна делать ремонт в квартире, которая мне не принадлежит? Родители подарят ее нам? Это еще большой вопрос! Вот когда оформят дарственную, тогда и буду делать

ремонт. А сейчас мне в эту квартиру даже возвращаться после работы не хочется. Почему ты не поговоришь со своими родителями, чтобы они побыстрее оформляли документы? А то вложим деньги, а они передумают, и останемся ни с чем. Да, так и буду смотреть на отваливающиеся обои!

Согласитесь, это два очень знакомых всем примера. Наверняка вы слышали подобные разговоры от своих знакомых. А ведь все довольно просто: если тебе действительно нужна работа, да еще и на довольно интересных для тебя условиях, то можно и подсуетиться, сходить к юристу, чтобы он проверил правильность составления трудового договора, оформить предпринимательство и получить ту самую необходимую гарантию. Но это непривычно, не укладывается в рамки знакомого, требует совершения каких-то действий, приложения усилий и принятия ответственности на себя. А все незнакомое страшит. «Нет уж, лучше поставьте-ка мне привычную отметку в трудовой книжке, обозначьте мои гарантии и оставьте в покое», – размышляет Жертва.

И тот же ремонт в непринадлежащей Жертве квартире. Она будет каждый день раздражаться на отсутствие комфортных условий, страдать от этого, жаловаться, но палец о палец не ударит, чтобы как-то облагородить помещение, в котором живет уже много лет, пока не получит подтверждения, что эта квартира ей принадлежит. Ей страшно потерять вложенные в ремонт деньги, страшно, что могут выселить из квартиры. Сам факт того, что у нее уже сейчас есть жилье, которое достаточно просто привести в порядок, чтобы здесь и сейчас получать удовольствие от комфортного проживания в нем, ее не устраивает. Только при наличии документов она почувствует себя уверенно.

Что можно сделать, чтобы изменить отношение к ситуации и поменять мышление Жертвы на мышление Автора?

### **Упражнение «Метод дуальностей»**

У каждой ситуации, как у монетки, есть две противоположные стороны. Обычно человек видит только одну. И если она его не устраивает, настораживает, пугает, он не в силах совершить действие и «перевернуть монету», чтобы разглядеть противоположную сторону. А ведь именно на ней кроется разгадка страха и его же нейтрализатор.

Чтобы совладать со своим страхом, нужно научиться находить его причину, т. е. «переворачивать монету» и видеть ситуацию с противоположной стороны – дуально. Представьте себе, что когда вы смотрите на монету и видите только «орла», который вас пугает (ваш страх), напротив вас стоит кто-то, кто видит «решку» – расшифровку вашего страха – и искренне недоумевает, чего вы так боитесь. То есть вам нужно научиться смотреть на свой страх с другой, непривычной, стороны, как бы чужими глазами.

Мы устроены так, что наши страхи находятся только в нашем сознании. Более того, только в одной полярности. Разум цепляется за собственные страхи и постоянно ищет им подтверждение. Он и не предполагает даже, что есть другие пути решения вопроса. Поэтому, если мы чего-то боимся, то цепляемся за каждую мало-мальски вескую возможность подтвердить, что наш страх не напрасен.

На самом же деле, помните, я уже говорила, что разум ленив и обычно идет кратчайшим путем? Да, ему просто лень искать другие пути решения задачи, он не хочет покидать зону комфорта. Природой устроено так, что любой живой организм сначала стремится к размно-

жению, затем – к самоуничтожению. Вот эта самая зона комфорта, которую вы так боитесь покинуть, как ни печально, вас самоуничтожает. А я предлагаю вам пойти другим путем и заставить разум поработать.

При этом будьте готовы к сильнейшему сопротивлению с его стороны. Он будет нагонять на вас сонливость, усталость, головные боли, вплоть до того, что могут начаться болезни, такие как простуда, грипп, радикулит – что угодно, лишь бы нашлась уважительная причина не выполнять упражнение. Поэтому я не рекомендую заниматься им вечером, чтобы не оставить разуму возможности обмануть вас усталостью. Заведите будильник, чтобы проснуться немного раньше обычного, и проработайте свой страх утром. После выполнения вы сразу заметите, насколько легче вам станет, а жизнь заиграет новыми красками.

#### История участника марафона

Юлия делится своим опытом сопротивления выполнению упражнения:  
«У меня было что-то странное, причем извне.

Мне надо было писать задание по марафону. Во второй половине дня я порезала правую руку (я правша) осколком стекла на работе. Сильно – в трех местах. Засунула руку в пакет, а в нем оказались осколки чего-то разбившегося...

Мне обработали и перевязали руку, но писать я не могла. Вся рука опухла и была перебинтована. Вечером того же дня, когда выходила с работы, я поскользнулась (дело было зимой) и во время падения у меня в голове, как в замедленной съемке, пронеслась картина, что я сейчас упаду на правую руку и вообще сломаю ее. Каким-то невероятным усилием я перевернулась и упала на левый бок. Ничего не сломала.

*Пока ехала домой, думала: что со мной происходит? Я устойчивая, порезы или травмы для меня – редкость. А тут такое: несколько событий подряд, направленных на выведение правой руки из строя, чтобы я не могла писать. И поняла, что это – похоже, я сама сопротивляюсь, как говорила Аня в эфире.*

Все это я осознала по дороге домой и приняла решение, что писать буду все равно – левой рукой, да хоть ногой, пусть даже на это уйдет все утро!

А к утру... опухоль спала, перестала сочиться кровь, и я прекрасно смогла написать упражнение по проработке страха этой самой рукой».

Итак, например, вы боитесь остаться без работы. В этом случае причиной страха является не сам факт потери работы, а возможность остаться без средств к существованию. Чтобы проработать этот страх, вам необходимо посмотреть на него с другой стороны.

Возьмите ручку или карандаш и воспользуйтесь чистыми страницами книги в конце главы. Это упражнение принципиально важно писать собственной рукой, так как только при этом в сознании происходят определенные вещи, которые очень серьезно действуют на ваше подсознание. Записывая свои размышления от руки, вы впиваете в свое тело на уровне сознания то, что жизнь многообразна, многогранна, и при этом страхи растворяются в обилии найденных вами вариантов решения задачи.

Только если вы по каким-либо физиологическим причинам не можете писать руками, то выполняйте упражнение так, как можете (например, наговаривайте голосом), но так, чтобы осталась запись.

Это невероятно эффективное задание. В марафоне я, опять же, даю значительно усложненный его вариант. Здесь расскажу вам простой механизм работы со страхами, но даже он дает отличные результаты, если вы ответственно подойдете к его выполнению.

#### Задание

В прошлом задании вы писали список того, что вам приходится делать из того, что делать совершенно не хочется.

Возьмите самый важный для вас пункт. Найдите причину (если вы правильно выполнили прошлое упражнение, то и причину, т. е. свой страх, для себя уже определили, но проверьте, на всякий случай, возможно, сегодня вы увидите ее яснее).

Запишите свой страх (например: «Боюсь остаться без средств к существованию»). А теперь представьте, что это не ваш страх, а с вами, например, поделилась им подруга. Убедите свою подругу, что ее страх надуман, подскажите ей несколько путей решения проблемы. Представьте, что она сопротивляется, ищет отговорки, а вы находите контраргументы на эти отговорки. Вы заметите, насколько проще убеждать другого человека, чем спорить с самим собой.

Теперь перечитайте написанные рекомендации сами, не запуская свою внутреннюю Жертву, стремящуюся опровергнуть любой довод. Видите: вы знаете пути решения! Просто никогда не хотели их искать. Повторите упражнение с этим страхом еще дважды.

Аналогичным образом проработайте записанные вами действия из прошлого упражнения, которые вы делаете против своей воли. Но не работайте в один день более чем с одним страхом.



## Глава 6

### Позиция Автора: я сам за себя в ответе

*Цель: проанализировать собственное поведение в ситуациях, произошедших с вами, в которых вы оказались Жертвой, научиться составлять сценарии поведения Хозяина жизни и следовать им.*

*Для этого вы:*

- ✓ *разберетесь, чем признание вины отличается от ответственности;*
- ✓ *научитесь видеть разницу между позицией Жертвы и Автора в одной и той же ситуации;*
- ✓ *узнаете, как прорабатываются уже произошедшие ситуации, в которых вы когда-то оказались Жертвой, для предотвращения их повторения;*
- ✓ *научитесь брать ответственность на себя;*
- ✓ *поймете, в чем разница между понятиями «нужно» и «хочу»;*
- ✓ *научитесь трансформировать одно в другое.*

\* \* \*

Я уже неоднократно упоминала о том, что Автор сам берет ответственность за свою жизнь на себя. Он не ищет виновных, не обижается на судьбу и окружающих его людей. Обиды – это вообще отдельный разговор. Люди, находящиеся в позиции Жертвы, любят обижаться на близких:

- ✓ *на родителей, которые не смогли обеспечить удачный финансовый старт своим детям: оплатить обучение, купить квартиру, помочь устроиться на «тепленькое» местечко – у каждой Жертвы свое представление о том, какой родители должны сделать вклад в обеспечение счастливого будущего своих детей;*
- ✓ *на мужей, которые якобы должны из кожи вон выпрыгивать, чтобы обеспечить жене «достойный» уровень жизни;*
- ✓ *на друзей, которые живут лучше, но не хотят помогать или, на худой конец, одалживать денег, например...*

Но что такое обида? Откуда она берется и кто и как делает человека обиженным? Что делают перечисленные люди для того, чтобы обидеть Жертву? Да ведь они ничего не делают! В их действиях нет никакого намерения сделать Жертве плохо. Они просто не делают того, что и не обязаны делать. Их надуманные обязанности находятся только в воображении Жертвы. Истина кроется в том, что никто никому ничего не должен! Каждый человек сам за себя в ответе: какое получит образование, насколько успешной будет его жизнь и насколько счастлив он в ней будет.

Поэтому обидеть бездействием нельзя. Можно только обидеться. И если испытываете это тягостное чувство, помните, что единственный ваш обидчик – это вы сами. Пока человек сам не завяжет в этом чувстве, затронуть подобные струны души просто невозможно. Да, может казаться, что кто-то не прав... И что этот кто-то должен был поступить по-другому. Но если помнить, что **наше отношение к действительности не имеет к действительности никакого отношения**, все мгновенно становится на свои места. Человек поступил так, как

поступил. У него свое представление о том, как должно быть, и ваша обида – это только ваша реакция на ожидания, которые не оправдались.

Жертва с головой окунается в эти переживания и высчитывает баллы: кто, кому, сколько сделал и кто, кому, сколько должен. Хозяин способен понять позицию оппонента, рассмотреть аргументы и принять решение. Автор жизни находится над обстоятельствами. Он изначально готов к любому исходу. А исход будет лучшим для каждой ситуации Автора, вне зависимости от внешних проявлений. Помните: обиды – удел Жертвы, учитесь принимать Авторскую позицию. Потому что именно ваш выбор – оставаться Жертвой или самому писать сценарий собственной жизни.

Теперь пришло время разобрать подробно, что же такое ответственность, и начать внедрять новый принцип поведения в жизнь. Другими словами, сейчас вы сделаете очередной шаг на пути своего перевоплощения в Хозяина жизни. Вы начнете учиться осознанно управлять своей жизнью и постепенно превращаться в ее Автора.

Для наглядности давайте рассмотрим, как может развиваться жизнь человека, когда он ведет себя как Жертва и когда берет ответственность за свою жизнь на себя и становится Хозяином или Автором жизни. Я расскажу реальную историю из жизни одной моей подруги, с которой дружу много лет.

Начну с того, что родилась она в состоятельной еврейской семье. Это важно. И, как принято в еврейских семьях, хорошей еврейской девочке родители подобрали в пару хорошего еврейского юношу и очень рано выдали дочь замуж. С мужем она прожила двадцать лет. У них в браке родилось пятеро детей.

Супруг моей подруги – очень известный человек. Он достиг больших высот, стал украинским миллионером. У нее тоже несколько высших образований, по одному из которых она является психотерапевтом и стала в этой профессии высокочеловеческим специалистом. Однако, имея успех в профессиональной деятельности, все же была достаточно религиозна и, как положено еврейской женщине, много времени уделяла воспитанию детей, считая их главным смыслом своей жизни.

Кроме того, будучи человеком обеспеченным, занималась благотворительностью, проводила бесплатные профессиональные консультации. По натуре она – открытый, мягкий, душевный, щедрый человек, с которым очень легко и приятно общаться.

Но семейная жизнь у нее складывалась не очень гладко. Супруг – амбициозный и властный человек. Он держал ее, как говорится, в «ежовых рукавицах», морально подавлял, и я бы даже сказала – уничтожал. Я, будучи достаточно близким человеком, знала об этих сложных внутрисемейных отношениях, но от глаз посторонних людей, естественно, это тщательно скрывалось. Их знали как успешную и счастливую семью.

И вот, будучи беременной пятым ребенком, в одной из деловых поездок она случайно знакомится с мужчиной, и они влюбляются друг в друга, что называется, с первого взгляда. Она – на седьмом месяце беременности! Но ирония судьбы не только в том, что она замужем и беременна, а еще и в том, что она – очень религиозная еврейка, а он – тоже верующий, религиозный... мусульманин! Однако его ничто не останавливает, и он делает ей предложение. Она рождает пятого ребенка, забирает детей и уезжает с ними в Турцию.

Чувства оказались настолько серьезными, что она принимает решение уйти от мужа и остается жить с этим мусульманским мужчиной в Турции. И вот тут от нее отвернулись все! Еврейская община не захотела даже попытаться понять, почему она так поступила. Никого не интересовало, что она была несчастлива в браке и подвергалась насилию. Все видели в ее поступке только предательство – веры, Родины, семьи. На всем белом свете нашлось лишь несколько человек, которые ее поддержали...

Я прокомментирую эту ситуацию несколько позже, когда расскажу историю до конца.

Естественно, ее муж этого так не оставил. Он подключил сыскное агентство, нашел ее и силой увез от нее детей, практически выкрал.

Они судятся уже несколько лет. Право на детей суд передал ей, но забрать их она не может, потому что муж, со своей стороны, принял меры – против нее в Украине возбудили сфабрикованное уголовное дело, и сейчас она, не имея возможности приехать в страну за детьми, вынуждена оставаться в Турции. Но она верит, что рано или поздно придет тот момент, когда она заберет своих детей, потому что правда и закон – на ее стороне.

За это время она уже вышла замуж за своего любимого – мусульманского мужчину, родила от него ребенка. И если бы не вынужденная разлука со старшими детьми, то можно было бы сказать, что теперь она абсолютно счастлива. Но история пока не закончилась...

А теперь давайте разберем варианты развития событий:

**Сценарий первый.** Она могла бы дальше закрывать глаза на то, что несчастлива в браке, терпеть унижения, изображать счастливую семейную пару, принося свои чувства в жертву внешнему благополучию. Кем бы она была в этой ситуации? Правильно – Жертвой.

**Сценарий второй.** Она могла бы совершить поступок Хозяина жизни и уйти от мужа, оставшись жить в своей стране. Для этого у нее были все возможности – работа есть, финансово она независима. Но, не решившись пойти против общины и отказавшись от любви и личного счастья, все равно осталась бы Жертвой. Потому что поступила бы не так, как хочет ее сердце, а так, как требует от нее общество. Другими словами, она, ориентируясь на требования религии и общины, все равно принесла бы в жертву свои чувства и собственное счастье.

**В третьем же сценарии** – том, который выбрала моя подруга – проявилась ее позиция Автора жизни: к ней пришла любовь, и она откликнулась на нее. Не стала прислушиваться к чужому мнению и не побоялась трудностей на пути к личному счастью, а поступила так, как подсказало ей сердце. Сейчас она, как Хозяин жизни, не позволяет обстоятельствам управлять собой и защищает свое право быть со своими детьми. Не падает духом и не теряет веры в свои силы. Она уверена, что рано или поздно добьется своего, и дети наконец будут с ней.

В начале истории мы имели дело с Жертвой, которая поступила так, как требовали родители, а затем терпела обиды и унижения, изображая счастливую семью, чтобы люди не подумали чего плохого. А, встретив любовь, восторгалась и, взяв ответственность за свою жизнь на себя, приняла решение дальше самостоятельно выбирать, как жить дальше. Так она перешла из позиции Жертвы в позицию Хозяина жизни, самостоятельно решающего, как поступать. И

именно это ее состояние, а также любовь и поддержка любящего человека дают ей силы для дальнейшего построения своего счастья на пути к абсолютному авторству.

\* \* \*

Стоит оговориться, что, размышляя об ответственности, многие путают это понятие с виной и сталкиваются с внутренним сопротивлением (мало кто легко готов признать себя Жертвой). «Я и так постоянно беру ответственность на себя», – говорят они, но при этом подразумевают вину. Чем же отличается ответственность от вины? Чтобы стало понятно, я объясню на примере.

#### **Чем ответственность отличается от чувства вины**

Что обычно делают люди, ощущая свою вину? Они начинают оправдываться, считая, что признание вины будет разумным поступком в сложившейся ситуации.

«Да, я попал в пробку и опоздал на встречу. Я осознаю, что из-за меня прогорела сделка».

И это все? Ход мыслей у Жертвы таков: я вроде как раскаялся, простите меня, я же взял вину на себя.

Взял, а дальше-то что? Сделка не состоялась, компания терпит убытки. А он сидит, такой, с чувством полнейшего раскаяния, и ждет, какой же приговор ему вынесут: то ли оштрафуют, то ли простят, то ли сместят с должности. В любом случае и решение проблемы, и способ наказания (или прощения) за сорванную сделку он переложил на кого-то другого, в данном случае – на начальство.

Так вот, это типичное поведение Жертвы. Мало признать за собой вину. Признать вину – это обвинить себя в происходящем и на этом поставить точку. За признанием вины следует бездействие.

**Ответственность же – это движение вперед, нацеленное на изменение ситуации, и стремление к той точке, в которой вы хотите находиться.**

Была цель – заключить сделку. По вашей вине сделка сорвалась. Что делает Хозяин жизни? Он договаривается о новой встрече, предлагает партнерам другие условия – ищет способ исправить ситуацию. Чтобы в конечном итоге можно было не признавать вину и каяться, а лишь сказать, взяв на себя полную ответственность за произошедшее: «Возникли некоторые трудности, но все уже улажено, сделка состоялась». Не оправдываясь. Конечная цель достигнута, вот теперь можно отчитаться и поставить точку.

Почувствовали разницу? Ответственность Автора и Хозяина заключается в том, чтобы прийти к конечной цели. Не останавливаясь на полпути, не оправдываясь и не перекладывая собственную ответственность на других. Возникающие на пути к цели помехи – это не преграды, не повод остановиться, а лишь некоторое усложнение условий задачи.

Напомню, что ошибки случаются у каждого. Разница лишь в том, что Жертва боится ошибиться и поэтому предпочитает ничего не делать. Либо встреченная преграда ее надежно останавливает, и Жертва идет на попятную, оправдывается, ищет виновных в своей неудаче. Автор и Хозяин жизни ошибки воспринимают как опыт, который пригодится им в дальнейшем пути, а преграды обходят и идут дальше.

Давайте немного остановимся на оправданиях. Что происходит с психологической точки зрения, когда человек начинает оправдываться?

Представим, что вы совершили или сказали что-то, о чем тут же пожалели. Сделали – потом спохватились. И вот, пытаясь вернуть свои позиции, вы начинаете оправдываться. Стоп! Каждое ваше последующее слово в таком ключе сильно ухудшает вашу позицию. Вам может казаться, что вы пытаетесь уладить ситуацию. Но нет! Вы ее усугубляете, при этом топите себя. Особенно если вас не просят оправдываться, а вы сами начинаете пулеметную очередь из фраз «я сейчас все объясню», «ты все не так понял», «я не это имел в виду», «я хотел сделать, но мне помешали» и т. д. Именно сейчас, когда вы начали оправдываться, вы прямо-таки ярким светом подсветили всю неловкость ситуации, на которую до этого, возможно, никто не обратил внимания.

Почему так тянет оправдываться? Из-за вашей неуверенности в себе, неумения выстраивать внутренние границы. Или из-за неуважения к чужим границам и «короне» на собственной голове, которую вы сначала проявили, потом спохватились и захотели быстренько замести следы, начав оправдываться, чем только усилили эффект.

Что делать в подобной ситуации? Остановиться. Взять ответственность на себя за собственные поступки и слова. Не обесценивать свои истинные эмоции, действия. Если действительно лягнули лишнее, то просто принесите извинения и вынесите урок из ситуации: в следующий раз, прежде чем что-то сказать или сделать, сначала анализируйте, потом озвучивайте или делайте.

Если же вы поступили так, как хотели, то в ответ на недовольство оппонента не «прижимайте уши». Это скажет о вашей неуверенности, нелюбви к себе, а также о зависимости от чужого мнения.

Оправданием вы не исправите ситуацию, зато дадите джокер в руки оппонента в виде уверенности в вашей неуверенности (вот такой каламбур, да). Теперь он знает, что вами можно манипулировать. Он, может, и не хотел этого, но вы сами ему предложили. Получайте.

Поэтому не предавайте самого себя в ответ на эмоции другого человека. Цените свои собственные. Вы отреагировали именно так, как хотели отреагировать в этот момент. По-другому, значит, не хотели. А если сказали, не подумав, то простите себя щедро и пообещайте самому себе в следующий раз думать, прежде чем говорить. Уважайте свои границы и умейте сохранять лицо.

Но давайте вернемся к описанному примеру с опозданием. Напомню, что Автор бы не опоздал на нужную ему встречу, потому что не он подвластен обстоятельствам, а обстоятельства складываются выгодным для него образом. Если же встреча так и не состоялась по каким-либо причинам, значит, она была не в интересах Автора. В конце концов выяснится, что либо партнер оказался ненадежным, либо сделка утратила актуальность. Так или иначе, обстоятельства сложились именно так для того, чтобы оградить Автора от невыгодной для него сделки, что станет понятно очень быстро. При этом Автор даже не расстраивается по поводу случившейся неудачи, потому что понимает, что раз случилось так, значит, это Вселенная внесла коррективы в его планы для защиты его же интересов.

Задание

Вспомните ситуации из своей жизни:

- 1) когда вы попали в непредвиденные обстоятельства и повели себя как Жертва;
- 2) когда вы попали в непредвиденные обстоятельства и смогли с ними справиться, т. е. повели себя как Хозяин;



3) когда вы попали в непредвиденные обстоятельства, которые изменили ход событий в наилучшую для вас сторону, т. е. оказались в позиции Автора.

Важно! Не пропускайте это задание и не откладывайте его на потом. Ваши воспоминания о ситуации, где вы повели себя как Жертва, пригодятся нам для дальнейшей работы.

Вторая цель этого задания – увидеть, что вы уже бывали во всех трех ипостасях, в том числе и в позиции Автора. Важно вспомнить и прочувствовать это ощущение, закрепить его в сознании. И в дальнейшем старайтесь замечать подобные состояния. Чем больше вы будете обращать на них внимание в своей жизни, тем проще вам будет вести себя осознанно, переходя в состояние Автора.

Примечание: чем больше ситуаций вы сможете вспомнить, тем эффективнее будет проработка.

### **Упражнение «Берем ответственность на себя»**

В последнем задании вы описали ситуации, в которых повели себя как Жертва. Естественно, вспоминать эти случаи было неприятно. Подобные воспоминания вызывают чувство дискомфорта или даже вины. Это происходит потому, что нам не нравится осознавать, что мы выглядели в этих ситуациях не лучшим образом. Струсили, не решились дать отпор, от бессилия проявили агрессию. Возможно, вы не хотите вспоминать о них, а может быть, наоборот, постоянно прокручиваете в памяти. Возможно, вы уже сами переиграли ситуацию в воображении и продумали, как могли бы поступить иначе.

Сейчас вы займетесь проработкой одной из этих ситуаций. Суть проработки заключается в том, что вам необходимо вспомнить ситуацию в деталях и понять, что именно побудило вас поступить именно так, как поступили: чего вы побоялись, какая причина заставила занять жертвенную позицию. Важно понять, что вы поступили не так, как хотели бы, потому что были под воздействием страха, из-за чего и стали жертвой ситуации. Найдите свой страх.

Затем осознайте, что эта ситуация уже в прошлом. Примите ее. Вы не можете изменить то, что уже произошло. Можете только принять. Вспомните, о чем мы недавно говорили: ошибки допускают все. Но Хозяин жизни из любой ситуации извлекает урок, приобретает опыт и идет дальше.

Теперь вы – Хозяин жизни. И сами решаете, как поступите в следующий раз, если подобная ситуация повторится.

Вы никогда не задумывались о том, зачем проводят противопожарные инструктажи, например? Для того, чтобы люди не оказались во власти своего страха, а имели четкое представление о том, как необходимо поступать, если наступит оговоренная в инструктаже ситуация. Кроме того, если они изначально будут знать, какие именно ситуации могут привести к пожару, то смогут их избегать, что сведет вероятность наступления самого пожара практически к нулю. Это в идеале. К сожалению, не все ответственно относятся к таким вещам.

Следование инструктажу – это и есть проявление ответственности. Если же пожар все-таки случился, то выполнение четких инструкций во время пожара вместо бесполезной паники и страха, присущих Жертвам, – это поведение Хозяина.

Теперь напишите себе инструкцию на случай, если ситуация, в которой вы повели себя как Жертва, повторится. Но самый важный психологический момент этого задания – если у вас будет подобная инструкция поведения Хозяина жизни, то вероятность повторения ситуации значительно снижается, так как вы к ней уже изначально готовы. Избежать ситуации – умение Автора жизни, приобрести которое – ваша непосредственная цель.

Чтобы было понятнее, снова приведу пример из жизни.

На безлюдной улице на девушку набросилась и покусала соседская собака, гуляющая без присмотра и без намордника. Так как рядом с ней не оказалось никого, кто мог бы прийти на помощь, девушка, убегая от собаки, в поисках спасения забежала во двор ее хозяев, где случайно сломала редкий дорогой цветок.

В результате ее обвинили в том, что она проникла во двор и сломала цветок, да еще и заставили выплатить штраф за порчу имущества! При этом то, что собака выгуливалась без намордника и не под присмотром, да еще и напала на человека, осталось безнаказанным.

**В чем проявилось поведение Жертвы?** Девушка допустила нападение на себя собаки, смирилась с обвинением в порче имущества соседа и выплатила штраф.

Предвижу встречный вопрос: как девушка могла не допустить нападения? И вот что хочу сказать: мало сетовать на то, что кто-то не соблюдает какие-либо правила (содержания собак, как в нашем примере, или дорожного движения, или любые другие). Когда мы «переводим стрелки» на кого-то другого, обвиняя его в том, что он не соблюдал правила, это тоже поведение Жертвы.

Объясню. Если человек переходит дорогу на пешеходном переходе, не посмотрев при этом по сторонам и не убедившись, что его передвижению ничто не угрожает, и при этом попадает под колеса автомобиля водителя, который не соблюдал правила дорожного движения, то, по правилам, виноват будет, конечно, водитель. Но ведь и попавший под машину имел возможность себя уберечь. Для этого он мог, перед тем как ступить на пешеходный переход, посмотреть по сторонам и проверить, не приближается ли машина. А дорогу начать переходить, только будучи уверенным в своей безопасности. А сейчас, когда он, травмированный (это, заметьте, еще не самый печальный исход его непредусмотрительности), попадает в больницу, ему точно не легче от осознания, что водитель был виноват больше, чем он. Потому что пострадал именно он. А мог ведь и уберечься.

А теперь расскажу, как могла уберечься девушка, если бы поступала как **Хозяин жизни**:

✓ изначально требовать от соседа, чтобы он соблюдал Правила содержания собак и выгуливал собаку в наморднике, а также не отпускал ее гулять без присмотра; а при отсутствии реакции с его стороны сообщить об этом в полицию, ведь кроме нее могут пострадать и взрослые люди, и дети;

✓ избегать безлюдных мест, где гуляют собаки без присмотра, чтобы не стать жертвой нападения;

✓ увидев гуляющую собаку, не идти в ее сторону, а пойти другим путем или позвонить соседу и попросить ее отозвать.

Это все – признаки личной ответственности.

Ну а в случае когда инцидент все же произошел:

✓ обратиться в травмпункт, зафиксировать факт нападения собаки и подать заявление в полицию. Тогда была бы наказана не она, а сосед, нарушивший Правила содержания собак.

**Будь она Автором, инцидента с собакой просто не произошло бы.** К чему и следует стремиться, прорабатывая ситуацию.

Аналогичным образом вы можете проработать любые ситуации, которые до сих пор вам не дают покоя. Точно так же можно прорабатывать и любые другие события, в которых вы сами не оказывались, но опасаетесь в них оказаться. Вы можете придумать такую ситуацию или взять ее из жизни другого человека и написать для себя инструкцию, как бы вы действовали в ней из позиции Хозяина жизни.

#### Задание

Продумайте и опишите, как бы вы повели себя в уже случившейся ситуации из позиции Хозяина жизни.

Выполнив упражнение, проговорите вслух следующую фразу:



«Я даю себе слово, что больше со мной такого не произойдет, именно потому, что я знаю, что теперь поступлю по-другому».

### **Трансформируем «нужно» в «хочу»**

Вы наверняка помните, мы уже говорили о том, что Хозяин или Автор жизни никогда не делает то, чего не хочет. Выполнять неинтересную работу потому, что это нужно, – принцип Жертвы. Возможно, у вас появились сомнения: как же так, неужели совсем-совсем ничего не делают, если не хотят? Ведь есть в нашей жизни вещи, которые нужно делать, так или иначе. Я опять же повторяю: да, так и есть – если не хотят, то не делают. Но есть все же маленький нюанс: они умеют находить выход из любой ситуации.

Рассмотрим простой пример: вы считаете (с детства это слышали и привыкли так думать), что мужчины любят хозяйственных женщин, поэтому всячески стремитесь соответствовать такому образу. Да, это ограничивающее убеждение. И да, это навязанное вам стремление соответствовать чужому представлению о вас. И с этим можно работать. Но речь сейчас немного о другом: вы хотите быть хорошей хозяйкой, но не любите заниматься уборкой. И вот каждый день – через «не хочу» – прибираетесь в квартире, чтобы ваш муж или свекровь, или мама, а может быть, даже подруга считали вас хорошей хозяйкой. Но ненавидите это мероприятие до чертиков, о'кей. Не любите – не убирайте. В конце концов, от того, что вы не будете каждый день выдраивать квартиру, никто не пострадает. Вы абсолютно вправе этого не делать, если не хотите.

Вот только не нужно сейчас вспоминать о ком-то, кто может счесть вас нерадивой хозяйкой. Для этого у вас теперь есть как минимум две причины:

✓ вы переходите в позицию Хозяина своей жизни и больше не равняетесь на чужое мнение о вас;

✓ вы делаете только то, что хотите, а уборка не входит пока в список ваших желаний.

Бесспорно, совсем отгородиться от мнения близких сразу не получится. Они вполне могут вам высказывать его (хотя, когда вы основательно утвердитесь в позиции Хозяина или Автора, эти высказывания наверняка прекратятся), и это может иметь некоторые последствия. Но, прежде чем беспокоиться на этот счет, дочитайте главу до конца. Давайте временно предположим, что именно сейчас вы живете одна.

Но вот проходит несколько дней, вы замечаете, что образовавшийся беспорядок, пыль на мебели, шерсть домашних животных, собравшаяся под плинтусами, начинают взлетать от ваших резких движений. Вы понимаете, что это как-то негигиенично. «Но, – рассуждаете вы, – я же – Хозяин и по-прежнему не хочу заниматься уборкой. Не хочу и не буду!»

Еще через несколько дней, когда от повышенной концентрации пыли в воздухе начинает появляться паутина по углам, а заодно и кашель у вас, вы не выдерживаете и все же беретесь за пылесос. Захотели? То есть наступил тот момент, когда вы действительно захотели навести порядок!

Анализируем ситуацию и делаем выводы:

- уборку можно не делать каждый день, и от этого никто не пострадает;
- вы не желаете жить в полнейшей грязи, и вашему терпению есть предел, за которым приходит желание заняться уборкой;

- вы понимаете, что доводить квартиру до антисанитарного состояния вам тоже не хочется, поэтому хотели бы, чтобы она не зарастала пылью и паутиной в ожидании, пока у вас появится желание прибраться.

Теперь вы смотрите на ситуацию иначе: на самом деле **вам не нравится жить в грязи, и вы хотели бы, чтобы в доме был порядок**, потому что вам неприятно, когда в доме не убрано. Ваше «нужно» трансформировалось в «хочу». Вы все же считаете, что **хотите** жить в чистой квартире, где нет пыли, легко дышится и в целом приятно находиться. Согласитесь, с такими мыслями браться за уборку намного приятнее?

Осталось только решить, как организовать все так, чтобы уборка не была в тягость. И Хозяин ищет выход:

- можно не наводить порядок каждый день, а делать это раз в три дня, например, т. е. реже;
- можно подключить домочадцев и делать уборку по очереди, тогда вам придется заниматься этим еще реже – зависит от количества помощников;
- можно нанять домработницу или заказать услугу в клининговой компании. В этом случае вам вовсе не придется заниматься нелюбимым занятием;
- можно договориться с домашними, что эту обязанность кто-то полностью возьмет на себя, а вы вместо него будете выполнять другую, которая вам не в тягость.

Как видите, если Хозяин или Автор жизни чего-то не хотят, они найдут способ либо не совершать нежелательных действий, либо перестроить свое отношение к ситуации так, чтобы желание появилось. То есть в описанном случае позиция Жертвы: «**Мне нужно** прибраться в квартире, потому что **я должна** быть хорошей женой для мужа» превращается в позицию Хозяина жизни: «**Я люблю** чистоту и свежесть, **поэтому хочу** провести в доме уборку».

\* \* \*

Но могут быть, конечно, и ситуации, когда вы действительно не хотите чего-либо и не видите смысла менять ситуацию на «хочу». Например, если ваши родители мечтают видеть вас хирургом и все уши прожужжали о семейной династии, о том, что все в вашей семье были врачами и вам тоже непременно надо им стать, а вы себя видите в совершенно другой профессии. Вот в этом случае убеждать себя не нужно категорически. Если вы точно знаете, чего хотите, и ваше «хочу» не совпадает с мнением, которое вам пытаются навязать окружающие, то, естественно, прислушиваться стоит именно к своим желаниям.

Зависимость от чужого мнения – это тоже качество Жертвы. И раз уж вы решили стать Хозяином своей жизни, то и решения принимаете самостоятельно. Привыкайте слушать и слышать в первую очередь себя. Как я уже ранее предупреждала, перемены в вашей жизни наверняка уже начали происходить. На марафонах многие к этому времени отмечают, что у них стали налаживаться отношения с детьми, родителями. В этом случае безусловная любовь играет большую роль: любящие вас люди замечают проявляющуюся в вас уверенность, осознанность и разумность действий, и это их радует.

Но, скорее всего, вы уже успели столкнуться и с недовольными вашими переменами людьми, которые пытаются вернуть вас под свой контроль. Чаще всего это супруги и начальники – люди, от которых вы находились в зависимом положении. Им ваши трансформации

невыгодны, потому что раньше вы безропотно подчинялись их приказам, терпели обиды – одним словом, были «удобными». Теперь вы поняли, что ваша жизнь – ваша, и начали ставить свои интересы выше чужих.

Это нормально, и страшного в этих конфликтах ничего нет. То, что ваши партнеры проявляют недовольство, означает лишь то, что они чувствуют себя пострадавшей стороной, т. е. Жертвой. Не осознают, но ощущение такое появилось. А проявление агрессии объясняется страхом. Агрессия – это страх, вывернутый наизнанку.

Теперь от вас зависит, как сложатся дальнейшие отношения с этими людьми. Задавайте себе вопросы:

- К чему я стремлюсь?
- В какой точке я хочу находиться через неделю, месяц?
- В какой точке я хочу находиться через год, пять лет?
- Вы видите себя в будущем с этим человеком?

И двигайтесь в выбранном направлении. Если вы заинтересованы в продолжении партнерских отношений, то ищите возможности урегулирования конфликтов. Если – нет, то ищите себе нового партнера. Ничего плохого или страшного в этом нет. Либо ваш партнер вписывается в вашу жизнь и со временем тоже начнет меняться, либо вы осознаете, что ваши пути разошлись, и безболезненно с ним расстанетесь.

Однако вы будете удивлены, когда обнаружите, что, если не предъявлять категоричные претензии и не идти в открытую конфронтацию, а приводить веские аргументы и разумные доводы, со многими на первый взгляд несговорчивыми людьми можно договориться. Учи́тесь мастерству достижения компромиссов. О том, как высказывать просьбы и претензии из авторской позиции, мы поговорим немного позже.

#### Задание

Подумайте, что из того, что не хотите или не любите делать, чувствуя себя при этом Жертвой, вы могли бы трансформировать в собственное желание.

Опишите:

- ✓ Что вынуждает вас чувствовать себя Жертвой?
- ✓ Что хорошего (полезного, нужного) вы видите для себя в этом действии?



✓ Как можно увидеть ситуацию иначе, чтобы вы захотели это действие выполнять? Или найдите условие, при котором это действие будет выполняться без вашего участия.

## Глава 7

### Слова, ограничивающие возможности

*Цель: понять, как произносимые слова могут сливать энергию, лишать мотивации и ограничивать ваши возможности, в чем заключается их ограничивающая сила и насколько важно следить, чтобы в речи употреблялось как можно меньше подобных слов.*

*Для этого вы:*

- ✓ *ознакомитесь со списком слов, ограничивающих человеческие возможности;*
- ✓ *узнаете, в чем заключается сила каждого из ограничивающих слов;*
- ✓ *научитесь выражать свои мысли в позитивном ключе – словами, несущими позитив, вдохновение и уверенность, а также расширяющими ваши возможности.*

\* \* \*

Настало время поговорить о речевой основе нашей мыследеятельности – словах. Задумывались ли вы о том, какое влияние на нас оказывают слова, которые мы произносим? Словами мы выражаем то, что чувствуем, поощряем и порицаем. Словами можно вдохновить, вселить уверенность, а можно и отбить напрочь желание что-то делать. Воздействие на человеческий разум силы слова настолько значимо, что его можно сравнить с энергией, вырабатываемой атомной электростанцией. Поэтому очень важно следить за своей речью, исключить из нее те слова, которые сливают энергию, лишают мотивации, несут негатив, ограничивают возможности, заменив их на слова, несущие позитив, вдохновение, уверенность.

Я на примерах покажу, насколько различное воздействие оказывают на разум человека те или иные слова, и вы проанализируете, насколько часто, не задумываясь, используете их в своей речи. А также сможете понять, почему порой ваши «благие намерения» не имеют успеха. Иногда достаточно просто неудачно сформулировать задачу, и формулировка сведет все ваши усилия на нет. Потому что, используя слова, ограничивающие возможности, вы сливаете свою энергию, вместо того чтобы направить ее себе во благо. Хорошая новость заключается в том, что когда вы станете это понимать и начнете контролировать свою речь, замечать, что сказали что-то не то, уже сам этот факт приведет к исправлению ситуации.

Давайте подробнее остановимся на словах, ограничивающих наши возможности. Я условно разделила их на несколько групп.

Слова, обозначающие насилие

Первая группа слов – слова, обозначающие насилие. Над собой, а точнее – над своими чувствами, желаниями:

- *избавиться;*
- *бороться;*
- *заставить;*
- *должен;*
- *обязан;*
- *нужно и т. д.*

Почему в этих словах заключено насилие? Мы с вами уже обсуждали, что Хозяин и Автор жизни делают то, что сами хотят, – чего не могут не делать по зову своего сердца. А вот для Жертвы фраза «ты должен» или «это твоя обязанность» – уже вполне аргумент. И, хочет того или нет, она берется за дело, потому что ее толкает на это чувство долга. То есть делает не потому, что хочет сама, а потому что кто-то извне навязал ей свою волю, указал, что она должна делать. То есть совершил над ней насилие.

«Избавиться», «бороться» – слова-агрессоры, которые даже звучат агрессивно, естественно, что они также обозначают действие против воли, т. е. насилие.

Примеры фраз, которые мы ставим себе как цели, желая добиться положительных изменений: бросить курить, похудеть, чему-нибудь научиться, приобрести хорошую привычку:

- я хочу избавиться от привычки курить;
- я борюсь с лишним весом;
- я должен вести здоровый образ жизни;
- я обязана заботиться о родителях (или детях);
- мне нужно выучить английский язык;
- я заставляю себя вставать в 6 утра.

Но на самом деле мы совершаем насилие над собой, а насилию человек подсознательно сопротивляется. Именно поэтому, когда будильник звонит в 6 утра, мы стараемся заставить себя встать, и при этом сами себе сопротивляемся – придумываем причины оттянуть этот неприятный момент. Потому что на самом деле не хотим этого, а чувство долга не мотивирует человека, желающего противоположного, а именно – поспать подольше.

Бороться с лишним весом – это значит бороться со своим желанием вкусно поесть, а также не принимать себя в нынешнем обличье, т. е. бороться с самим собой.

Таким образом, установке, сформулированной посредством слов, обозначающих насилие, противостоит наше желание чего-то противоположного. Желание мотивирует, борьба вызывает сопротивление. Кто победит в этом случае? Конечно, желание.

Отсюда напрашивается простой вывод: найти мотивирующее желание. Чтобы организм или подсознание перестали сопротивляться, их нужно замотивировать, разбудить интерес к достижению поставленной цели. Давайте переформулируем фразы в мотивирующие:

- я хочу очистить свой организм и полной грудью вдохнуть свежий воздух;
- я хочу быть легкой, стройной и красивой;
- я хочу быть здоровой, наслаждаться движением и получать удовольствие от еды;
- я люблю своих родителей (детей) и поэтому хочу заботиться о них;
- это так здорово – понимать людей, разговаривающих на других языках! Для этого я хочу выучить английский;
- ранний подъем сделает мой день длиннее, я хочу вставать в 6 утра, чтобы насладиться утром и больше успеть днем.

Согласитесь, звучит более мотивирующе, чем когда вы произносили сухие и чуждые для вас «должен», «обязан», «борюсь»?

Обобщающие слова

Следующая группа слов – слова обобщающие и тем самым обезличивающие, произнося их, вы словно размываете конкретные значения:

- все (вместо указания, кто именно);
- всегда (вместо указания точной даты или времени);
- никто;
- никогда;
- нигде;
- кто-то (кто-нибудь) и т. д.

Использование этих слов – попытка снятия с себя ответственности за происходящее, желание завуалировать ситуацию или сгустить краски. В общем, уйти от определенности.

«Я перешел дорогу в неположенном месте, потому что так ВСЕ делают», «Почему вы меня спрашиваете, ведь на собрание же НИКТО не пришел», – обобщение и оправдание себя, мол, я такой же, как все, с меня спрос невелик. Это позиция Жертвы. Для Автора или Хозяина, которые берут на себя ответственность, неважно, кто еще так делает, отвечают они только за себя: «Я был невнимателен и перешел дорогу в неположенном месте, что создало предаварийную ситуацию. Признаю, что поступил необдуманно, впредь буду внимательнее», «Я пропустил это собрание по семейным обстоятельствам, но я заранее сообщил своему руководителю о том, что не смогу присутствовать».

«Мы пришлем КОГО-НИБУДЬ от нашей компании» – расплывчатое обещание: если никто не придет, то и спрашивать будет не с кого, ведь никого конкретного не называли. Это тоже способ снять с себя ответственность. Автор дает определенный ответ: «От нашей компании на конкурс поедет Сидоров», или, если это вопрос не в его компетенции: «Сегодня, до 16 часов, с вами свяжется секретарь и уточнит кандидатуру участника».

«Ты ВСЕГДА опаздываешь» – сгущение красок, нагнетание. Возможно, этот человек опоздал уже не первый раз, что дает повод думать, что он опаздывает постоянно, но все же не стоит обобщать. Ведь может случиться так, что вы столкнулись с единичными случаями его опоздания, а на самом деле задержки ему несвойственны. Правильнее будет заменить слово «всегда» менее категоричным: «Я заметил, ты уже не первый раз опаздываешь». А еще лучше – назвать конкретные даты: «Ты опоздал тогда-то и тогда-то», или: «Это уже второй случай твоего опоздания на собрание».

Обобщающие слова мешают коммуникации: расплывчатые ответы и переводение стрелок на других не располагают к конструктивному диалогу. На подобные фразы люди, как правило, реагируют негативно, хотя этот негатив может скрываться глубоко в подсознании и даже быть вовсе не осознанным и даже не выраженным. Но все же не удивляйтесь, если у вас не получится установить контакт с человеком, которому вы выдвинете подобную претензию.

#### Негативные эмоциональные ярлыки

Следующая группа – слова, дающие негативную характеристику объекту или предмету, хотя эта характеристика – исключительно ваше субъективное мнение, которое может отличаться от мнения других:

- плохо (он плохой, я плохой);
- ужасно (он ужасный, я ужасный);
- отвратительно (он отвратительный, я отвратительный);
- скучно (он скучный, я скучный);

- глупо (он глупый, я глупый);
- невнимательно (он невнимательный, я невнимательный) и т. д.

Многие люди в своей речи используют слова, негативно характеризующие людей, вещи, события. Оценка дается через призму эмоций конкретного человека, выражая его личное отрицательное впечатление или отношение к себе, людям или происходящему:

- фильм был ужасно скучным;
- лектор подготовился плохо, доклад был ни о чем;
- она ужасно говорит по-английски;
- актрисе не идет это платье;
- он снова наделал кучу ошибок, он такой невнимательный;
- я такой глупый, не смог ответить на простой вопрос и т. д.

При этом, выражая собственное мнение, не учитывается то, что любая оценка носит субъективный характер и может не только не отражать реальное положение вещей, но и быть далекой от мнения других людей о событии или человеке. Стоит помнить: в том, что одному может показаться чем-то ужасным, другой вполне может усмотреть нечто, вызывающее симпатию.

✓ Если одному человеку не понравился фильм, это вовсе не значит, что он плох. Возможно, этот человек просто не любит мелодрамы, а других зрителей фильм пронял до души.

✓ Если одному было скучно на докладе, потому что ему давно известны озвученные вопросы, это вовсе не значит, что тем, кто хотел в этих вопросах разобраться, не было интересно.

Через негативное отношение к себе, другому человеку или событию происходит слив энергии. Негативные эмоции отбирают силы не только у тех, кто их испытывает. Люди, выражающие свое отношение через негатив, быстро устают, чувствуют себя разбитыми. К тому же их сторонятся окружающие, так как им неприятно общаться с источниками негатива. Ведь при общении люди чувствуют эмоции собеседника, что никак не способствует желанию повторить подобное общение. События в жизни людей, распространяющих негатив, тоже складываются не самым удачным образом. А все почему? Потому что отрицательным выражением эмоций они сливают свою энергию и притягивают к себе еще больше негатива: срабатывает принцип «о чем говорим, то и получаем».

Но стоит сформулировать фразу немного иначе, как она приобретает совершенно противоположную энергетику: замените негативные эмоциональные ярлыки на позитивные, и вы почувствуете прилив энергии. Вместо «плохой», «ужасный» скажите «не настолько хорош, как я ожидала», вместо «глупый» – «еще не знаком с этой информацией» или «у него нет достаточного опыта в этом вопросе». Замечаете: вы даете положительную оценку, но уточняете, что она пока не близка к совершенству, над этим еще стоит поработать. И позитив – налицо!

Применив данную рекомендацию, получаем:

- я испытала скуку, просматривая этот фильм;
- в докладе мне было известно все, о чем говорил лектор;
- я с трудом понимаю ее английский;
- мне не нравится фасон платья, который был на актрисе;
- стоит поделаться упражнения на внимательность, чтобы писать грамотнее;
- я не смог ответить на этот вопрос, изучу эту тему получше.

Слова, снижающие решимость или вызывающие слив энергии

И последняя группа слов – слова, вызывающие слив энергии, снижающие мотивацию и решимость:

- надо бы;
- попробую;
- постараюсь;
- нет времени;
- нет денег и др.

Употребляя подобные слова в своей речи, вы оставляете для себя лазейку – допускаете неудачный исход событий или программируете негативную установку. Говоря «я попробую» или «я постараюсь», вы даете себе разрешение не справиться с задачей. То есть сливаете энергию, еще даже не начав действовать.

Объясняя невозможность совершения действия причиной «у меня нет времени» или «у меня нет на это денег», вы программируете себя на дальнейшие неудачи: ни времени, ни денег больше не станет, пока вы не позволите им присутствовать в вашей жизни. Таким образом, вы сами возводите вокруг себя барьеры, мешающие притоку энергии.

Попробуйте заменить «я попробую» на «я сделаю все возможное», и вам захочется выполнить все, что будет в ваших силах. У вас найдутся и ресурсы, и возможности для этого.

Скажите: «У меня еще недостаточно денег для этой покупки», – и в вашей фразе прозвучит позитивная установка: вопрос покупки просто откладывается до того момента, когда денег станет достаточно. А еще лучше: «Я планирую это купить, когда насобираю столько-то денег на эту вещь». Вместо: «У меня не хватает времени для занятий спортом», – скажите: «Я смогу выделить для этого 15 минут». Пусть немного, начните с малого, и вы обнаружите, что действительно сможете выкроить эти 15 минут в своем плотном графике. Главное – дать позитивную установку.

В этом месте важно сделать акцент на таком варианте: если у вас действительно нет заинтересованности в выполнении какого-либо дела или на самом деле нет возможности, то не стоит оттягивать момент отказа фразами вроде «я постараюсь» или «я попробую». Так вы сливаете энергию и свою, и того, кому даете надежду на выполнение вами задачи. Вы будете продолжать думать о том, как отказать, а он будет ожидать выполнения и потратит время, в течение которого смог бы найти другого исполнителя.



Научитесь говорить твердое «нет»: «Нет, я не выполню эту задачу». При этом нет никакой необходимости оправдываться, объясняя причину. «Нет» – вполне законченное предложение.

Помните: любое ваше слово имеет энергетическую силу. От того, как будет сформулирована фраза, зависит, придаст она вам сил, решимости, уверенности либо заберет энергию. Говорить нужно так, чтобы после каждого вашего слова можно было сказать: «Аминь» (что означает «Да будет так!»).

Учитесь контролировать свою речь, стройте фразы таким образом, чтобы в них звучали позитивные установки, и вы сможете заметить, насколько расширятся ваши возможности.

#### Задание

Вспомните, какие из приведенных в примерах фраз со словами, сливающими энергию, вы употребляете в своей речи. Выпишите эти фразы и подберите к ним формулировки с позитивным смыслом. И начинайте применять эти фразы!

## Глава 8

### Формулирование просьб и претензий из позиции Автора

*Цель: научиться высказывать просьбы и претензии из позиции Автора или Хозяина жизни, не выпрашивая и не требуя, а также – не задевая чувств оппонента.*

*Для этого вы:*

✓ узнаете, как формулировать просьбы, чтобы у человека оставалось право выбора и не возникало внутреннего сопротивления;

✓ познакомитесь со способами высказывания претензий без перехода на личности, не задевая личных границ оппонента;

✓ выполняя упражнение, начнете тренироваться формулировать просьбы и претензии из позиции Хозяина или Автора жизни.

\* \* \*

Мы живем среди людей. Мы с ними общаемся и взаимодействуем. И взаимодействие это не обходится без просьб, а иногда и выяснения отношений. Как просить из позиции Автора или Хозяина жизни, не опускаясь до унижительного выпрашивания или категоричного, не оставляющего оппоненту свободы или возможности отказа, приказа? Как предъявить претензию, не обидев человека, не задев его чувств? Об этом вы и узнаете в этой главе.

Как формулировать просьбу

Мы ранее уже говорили о том, что Автор или Хозяин жизни принимают людей такими, какие они есть, не оценивая их и не навешивая ярлыки. Но тем не менее он анализирует их характер, особенности поведения, слабые и сильные стороны, чтобы умело подбирать к каждому ключик. И ведет себя с ними соответственно тому, какие они есть. Он принимает как факт: этот человек – вспыльчив, этот – злопамятен, этот – обидчив и т. д. Он не дает им оценку и не выражает личного отношения к этим их особенностям, а просто принимает их как данность, как исходное условие, в то же время позволяя им быть любыми. Поэтому просьба к ним будет строиться исходя из безоценочной позиции.

К примеру, Жертва выразила бы свою просьбу следующим образом:

• испытывая чувство вины уже за сам факт просьбы: «А не мог бы ты сделать ...?» В самой просьбе уже звучит отрицание, провоцирующее оппонента ответить отказом. Каков вероятный результат? Просьба останется невыполненной;

• выражая личное желание: «Я хочу, чтобы ты...» Людей мало интересует, чего хочет другой человек. А уж тем более, когда он навязывает свое желание. Это вызывает либо сопротивление, либо агрессию. При такой формулировке хочется занять оборонительную позицию: с чего бы вдруг мне делать то, что хочется тебе?

• взывая к чувству долга, а другими словами – манипулируя: «Ты должен сделать ...», иногда еще и подкрепляя пояснением (подсознательное желание оправдать свою категоричную просьбу): «Ты должен, потому что...»

Например, ко мне раньше довольно часто обращались со словами:

✓ «Ты, как психолог, должна мне помочь...»

- ✓ «Ты же психолог, ты должна меня выслушать...»
- ✓ «Ты психолог, ты должна мне дать совет...»

Так и хотелось сказать в ответ: «Дорогие мои, я никому ничего не должна! Получив профессию психолога, я не взвалила на себя ярмо долга перед вами. Это только мой выбор и моя ответственность. Я вправе самостоятельно выбирать, кому помогать и как».

Поэтому я сделала вывод: раз случаются подобные ситуации, значит, их нужно прорабатывать. Как только прорабатываешь неудобную или нежелательную ситуацию, она уходит из твоей жизни. Последние лет 10 я уже не слышу подобных обращений.

\* \* \*

Так чем же просьба Хозяина или Автора жизни отличается от просьбы Жертвы? Она просто формулирует конечный результат, на который рассчитывает Автор. То есть вы информируете человека о том, чего от него ожидаете:

- ✓ «Подготовь мне, пожалуйста, отчет».
- ✓ «Помой, пожалуйста, посуду».
- ✓ «Окажи мне, пожалуйста, помощь».

Если для вас неважно, будет ли просьба выполнена, или вы можете обратиться с ней к другому человеку, то можете добавить «...если хочешь».

Если вы не уверены, что человеку по силам выполнение просьбы, можете уточнить у него, справится ли он с поставленной задачей. Например, если вы обращаетесь к женщине с просьбой принести что-то, что может оказаться тяжелым, то уместно будет уточнить: «...если тебе не будет тяжело», – или, если вы не уверены в опытности сотрудника: «Ты справишься с подготовкой отчета самостоятельно?»

Обращаясь к оппоненту с просьбой: «Сделай то-то, пожалуйста», вы не опускаетесь до выпрашиваний и извинений и не давите на него.

В то же время вы оставляете ему свободу для выбора действий. Если он тоже находится в Авторской или Хозяйской позиции, то сможет сам решить, когда и как ему будет удобно удовлетворить вашу просьбу, или свободно сформулировать свой отказ, не переходя в оправдания и не испытывая чувство вины. Вот в этом и заключается лингвистический фокус взаимоотношений между людьми. По теории Эрика Берна, такие отношения называются «Взрослый – Взрослый», ну а, используя принятые нами термины, это и есть позиция «Хозяин – Хозяин».

#### Как выразить претензию

Безусловно, в жизни случаются разные ситуации, и не все из них люди, даже находящиеся в позиции Хозяина или Автора, готовы принимать безоговорочно. Иногда, чтобы дать понять человеку, что его поведение или поступок нарушают личные границы или неприемлемы, а также для того, чтобы предотвратить повторение ситуации, приходится высказывать претензии.

Как выразить собственное недовольство так, чтобы остаться в авторской позиции или позиции Хозяина и не задеть чувств того, кому претензия выражается?

Во-первых, прежде чем высказывать претензию, вспомните о собственной ответственности за происходящее: так или иначе, вы сами допустили то, что сейчас происходит с вами. Поэтому не спешите обвинять оппонента. Говорите лишь о своих чувствах и о своем отношении к происходящему.

Например, неправильной будет формулировка: «Вася, ты разбил мою чашку и расстроил меня». В этой интерпретации ответственность полностью ложится на Васю – и по части разбитой чашки, и по части ваших переживаний по этому поводу. Если в том, что касается чашки, имело место Васино участие, то уж за ваши чувства он никак не в ответе. К тому же, вполне возможно, что и разбил ее Вася потому, что вы оставили свою чашку на краю стола или в месте, где он никак не ожидал ее встретить. Да, он был невнимателен, в этом есть его ответственность. Но и вы несете личную ответственность за сохранность своей чашки. А потому не стоит перекладывать ее на Васю.

Подобным образом выраженные обвинения призваны вызвать у Васи чувство вины, которое он может попытаться скрыть либо за агрессией: «А нечего было оставлять свою чашку где попало!» – либо прикрывшись оправданиями: «Прости, она стояла на краю, а я такой неловкий, не заметил...» Ни в одном, ни в другом случае проблема не решится. Кроме того, ни вам, ни Васе легче от подобного диалога не станет. Вероятнее всего, он перерастет в конфликт или в обиду, что тоже говорит о признаках поведения Жертвы.

Оставьте Васю в покое. Его поступки – это его ответственность. Вам же нужно лишь констатировать факт произошедшего и донести собственное отношение к сложившейся ситуации.

Если вы скажете: «Вася, моя чашка разбита, и это меня сильно огорчает», – то не обвините Васю ни в том, что он разбил вашу чашку, ни в том, что испытываете какие-либо чувства по этому поводу. Вы просто проинформировали Васю об этих двух фактах. Он, в свою очередь, сохранив лицо и находясь в позиции Хозяина или Автора, скорее всего, захочет исправить ситуацию. Возможно, он скажет нечто подобное: «Не расстраивайся, я куплю тебе новую чашку». Заметьте, никто не перешел ни в нападение, ни в защиту, а проблема практически решилась совершенно мирным путем, при этом личные границы не задеты, и каждый сохранил позицию Хозяина.

### **Упражнение «Учимся просить и высказывать претензии с взаим уважением»**

Прежде чем дать вам очередное задание, хочу сделать небольшое лирическое отступление, которое очень дополняет данную тему. Давайте поговорим о взаим уважении и личных границах.

Выражая претензии, очень важно сохранять взаим уважение. Ошибкой многих людей, приходящих ко мне на терапию, является то, что, говоря о взаим уважении, они подразумевают только одностороннее выполнение своих личных желаний и принятие только их позиции и интересов. При этом совершенно забывают, что у партнера, возможно, тоже есть встречные претензии, а также собственная позиция и иное видение ситуации. Слово «взаим уважение» подразумевает то, что стороны будут взаимно уважать позицию друг друга. Скажете, это и так понятно? Да, но нет. Когда я объясняю это людям и задаю вопрос: «В чем выражается ваше уважение к партнеру?» – многие бывают крайне удивлены: они никогда не задумывались об этом.

Хозяин и Автор не будут ограничивать свободу партнера в действиях, не станут требовать от партнера одностороннего уважения к себе, а спросят себя: «Уважаю ли я своего партнера, не ограничиваю ли его свободу, не нарушаю ли его личные границы? В чем проявляется мое уважение к нему?»

Если же вы смогли ответить на эти вопросы, но не чувствуете уважения к себе, а ваше мнение мало интересует партнера, то продолжайте задавать себе вопросы: Что вы делаете с этим человеком? Ради чего хотите продолжать партнерские отношения? Возможно, у вас есть какая-то личная выгода. Подумайте, что вы ждете от этих отношений в итоге, куда идете? Идете ли вы туда вдвоем или тянете на себе второго – без всякого уважения с его стороны?

Теперь снова вспомните о личной ответственности за происходящее с вами. Вы сами выбираете партнерство с этим человеком, руководствуясь личной, возможно, скрытой даже от вашего понимания выгодой. Ищите, в чем заключается эта выгода.

Другой вариант – вы сами себя не уважаете и не умеете выстраивать личные границы и оберегать их. Тогда чего вы ждете от окружающих? Помните закон Вселенной: «Что я излучаю, то и получаю»? Вот это он и есть в действии.

Ответив на эти вопросы, принимайте решение, стоит ли о чем-то просить или высказывать претензии человеку, который не готов вас понять. А теперь вспомните, что вы как минимум Хозяин своей жизни, и приступайте к заданию.

#### Задание

Проанализируйте, как вы формулируете свои просьбы и претензии. Выпишите наиболее часто употребляемые. Перефразируйте их в соответствии с полученными знаниями. Запишите новые их формулировки и начинайте применять в общении.



## Глава 9

### Зависимость от общественного мнения – главное препятствие на пути к СВОЕЙ жизни

*Цель: научиться распознавать собственную зависимость от общественного мнения и находить ее причины. Проработать зависимость и выработать иммунитет к чуждому мнению о вас.*

*Для этого вы:*

- ✓ определите, что такое зависимость вообще и как проявляется зависимость от общественного мнения;
- ✓ узнаете причины появления зависимости от общественного мнения;
- ✓ поймете, что такое потребность в признании, и узнаете, как можно ее удовлетворять различными способами;
- ✓ научитесь прорабатывать зависимость от чуждого мнения.

\* \* \*

Наверняка многие сталкивались с зависимыми людьми, многие признают, что и сами имеют зависимость от чего-либо. Обычно, говоря о зависимости, в первую очередь на ум приходят никотиновая, алкогольная, наркотическая зависимости. Но список вещей, от которых люди могут быть зависимы, на самом деле значительно шире. Из распространенных еще можно добавить пищевую зависимость (с ней, думаю, все понятно) и психологическую – от других людей, общественного мнения. Именно о последней мы с вами сейчас и поговорим.

Что же такое зависимость? Это непреодолимая тяга выполнять или чувствовать что-либо. Это ситуация, в которой человек и хотел бы поступить по-другому, но не может, потому что... / в этом месте каждый подставляет собственные аргументы/.

Так как в этой главе мы говорим о зависимости от общественного мнения, то применительно к этой зависимости формула приблизительно такая:

- ✓ я хочу поступить так-то, но не решаюсь, потому что авторитетный для меня человек запрещает мне;
- или
- ✓ авторитетный человек сказал, что так будет плохо, неправильно, глупо и т. д.

То есть это желание быть (или казаться) хорошим для других. Испытывать признание от других людей, чье мнение важно для вас.

Зависимость в этом случае – это ожидание психологического поглаживания (есть такой термин, который первым ввел Эрик Берн). Причем даже не получение поглаживания как такового, а именно его ожидание, предвкушение. Валентин Пикуль как-то в одной из своих книг очень точно сформулировал образ этого чувства предвкушения: «Ожидание праздника лучше самого праздника». Ожидание того, что авторитетный для вас человек будет вами доволен или будет с вами согласен, имеет бо́льшее значение, чем само одобрение. Однако если вдруг авторитет выразит недовольство или несогласие, то вы будете испытывать очень сильный диском-

форт, вплоть до стрессового состояния: «Как так?! Ведь я же так для него старался! А он не оценил...»

Жертвенная позиция выражается именно в застревании в этом ожидании. Когда сидишь и ждешь, что же будет. Когда не знаешь, как все будет происходить, чем закончится, не знаешь, как отреагирует общество. Зависимость от общественного мнения у Жертвы заключается именно в бесконечном поиске поглаживаний от окружающих. Жертва нуждается в постоянном подтверждении, что она хорошая, делает все правильно, всем нравится.

С появлением соцсетей это явление особенно набрало обороты. Удобство соцсетей для зависимых от общественного мнения людей заключается в том, что в аккаунте можно создать особый образ, далекий от реальности. Люди тратят немало времени, подготавливая и оформляя посты, отдают немалые деньги, чтобы наполнить аккаунт красивыми фото. В обсуждениях и комментариях приветствуются не объективные, а только лестные или восторженные комментарии – те самые поглаживания.

Пока им ставят лайки, хвалят в комментариях, поддерживают, они расцветают, испытывают радость, эмоциональный подъем. Но стоит кому-то высказать негативное мнение или даже просто не согласиться с автором поста – пиши пропало: немедленно в бан неугодного! Настроение сменяется на негативное, происходит энергетический спад, который, в свою очередь, даже может привести к тяжелым психологическим последствиям, вплоть до депрессии.

У меня есть одна знакомая, у которой утро начинается с того, что она заходит в свой Инстаграм-аккаунт и считает, сколько человек на нее подписалось, сколько отписалось, затем проверяет эту же статистику у своих конкурентов. И если цифры не в ее пользу, для нее это огромная трагедия – переживаний хватит на весь день.

Однажды, поссорившись с подругой, она, пытаясь ее задеть, высказала ей результаты подведенной утром статистики: «От тебя, между прочим, уже народ отписывается – целых 10 человек ушли, а на меня 15 подписались!» По ее мнению, это должно было сильно ранить подругу. Но на самом деле это лишь патологическая позиция махровой Жертвы, зависимой от общественного мнения.

Есть такое понятие, как самооценка. У одних она заниженная, у других – завышенная, а у кого-то нормальная, т. е. адекватная. Как думаете, какая самооценка у людей, зависимых от общественного мнения?

Если вы выбрали заниженную или завышенную, то вы не угадали. Об адекватной, само собой, тоже речь не идет. У них она плавающая. Регулировать их самооценку довольно просто: когда таким людям говорят, что они сделали все правильно, они хорошие, красивые и вообще молодцы, те получают подкрепление, и их самооценка поднимается. Когда такой человек не находит подкрепления, ему никто не говорит, что он молодец, самооценка понижается. Если сказать, что он что-то делает плохо или неправильно или задеть какие-то его болезненные струны – внешность, способности и т. д. – это вообще катастрофа: самооценка разбивается вдребезги.

Самооценка – это просто рычаг, при помощи которого одни люди манипулируют другими. Критика и восхваления – это простейшие манипуляции. Поэтому, когда вы услышите критику в свой адрес, сразу вспоминайте об этом. Скажите себе: «Это всего лишь рычаг, мной

пытаются манипулировать. Как я могу это использовать в свою пользу?» И ищите конструктив в критике. Если вам говорят: «Ты – дурак» – это не конструктивная критика, а просто оскорбление, т. е. манипуляция, попытка задеть ваши чувства, занизить вашу самооценку. За этими словами не стоит абсолютно ничего. Вам пытаются создать иллюзию того, что с вами не все в порядке. Но вы понимаете, что вами манипулируют, поэтому не поддадитесь этой иллюзии.

Расскажу историю, которая произошла со мной. Она не про самооценку, а про иллюзии, но сейчас будет очень к месту.

Через две недели после того, как мы начали встречаться с моим нынешним мужем, ему нужно было надолго, на четыре месяца, уходить в рейс (он – моряк). И вот мне тогда казалось, что ничего у нас с ним не получится. Когда он со мной прощался, мне показалось, что продолжения у нас уже не будет. Но он вернулся из рейса ко мне. И я ему рассказала о своем предположении: «Мне при расставании показалось, что ты для себя решил, что продолжения у нас не будет». А он посмотрел на меня так внимательно и сказал: «Я не понял, а какое отношение имею я к твоим мыслям обо мне?»

Мне тогда это показалось очень забавным: он, человек, далекий от психологии, задал такой мудрый вопрос. Мне понадобилось окончить факультет психологии и поработать какое-то время психологом, чтобы понять, что наши мысли о том, что о нас думает кто-то другой – всего лишь наша собственная иллюзия.

Поэтому запомните, а еще лучше – запишите и повесьте на видном месте, чтобы помнить всегда:

**Мое отношение к действительности не имеет к действительности никакого отношения.**

**Моя реакция – это иллюзия на иллюзию другого человека.**

То есть когда человек говорит: «Ты дурак», – а вы на это реагируете, то ваша реакция на манипуляцию этого человека – это ваша иллюзия на ту иллюзию, которая есть у другого человека относительно вас.

Критика задевает только тогда, когда человек сам в нее верит. Верит, что он никчемный, неспособный, некрасивый, неинтересный или неперспективный. Можно сколько угодно навешивать мишуру в виде косметики, фитнеса, дипломов об окончании того и этого, но если внутри вы продолжаете сомневаться в себе, то критика будет болезненной и подавляющей. Человек, который любит себя и ценит, не обожжется о пламя противоположного мнения.

Есть такое выражение: «Даже тысячи мух не убедят меня в том, что говно (простите за мой французский) вкусное». Я так и живу. Но, конечно, я не всегда была пуленепробиваемой. Это даже не точечная работа над собой, а результат комплекса действий по жизни, которые приводят к чувству собственного достоинства по умолчанию. Когда ты любишь себя, то становишься свободным от мнения окружающих. Свободным максимально, естественно и органично, а не назло, чтобы кому-то что-то доказать.

А когда человек свободен от мнения со стороны, то воздуха в легкие поступает как будто бы больше. Он просто начинает жить так, как хочет сам. И недоступное вдруг становится доступным. Несбыточное – сбывается. Невероятное уже вполне себе вероятно.

Свобода – это неиссякаемая валюта. И этой валютой вы оплачиваете себе все то, что хотите получить. Потому что вы так решили, потому что сами так хотите. Так задумали. А значит, да будет так!

Пользу для себя можно извлечь только из конструктивной критики. Если, например, вам говорят, что у вас недостаточно хорошо получается что-то делать, то, как бы вас сейчас это ни задело, вы понимаете, что да, вам еще нужно развивать свои способности. Вы признаете этот факт и развиваетесь. Хотя могли бы, конечно, расстроиться, поставить на себе клеймо неудачника и забросить дело. Чем несказанно порадовали бы своего оппонента.

Но вы поняли, что с вами хотели совершить манипуляцию, и вовремя задали себе вопрос: «Как я могу использовать эту критику с пользой для себя?» И сделали для себя вывод: стали совершенствовать свои навыки. Это и есть авторская позиция – в любой жизненной ситуации находить полезные для себя уроки, а не строить иллюзии и не поддаваться на манипуляции.

Немного другая вариация зависимости от чужого мнения – чувство, которому дали название «испанский стыд». Сам термин недавно вошел в обиход и означает стыд за другого человека, с которым, как правило, вы ощущаете какую-либо связь – родственную, корпоративную, географическую, политическую и т. д.

Вспомните детство, как выговаривали родители детям, поведение или поступки которых не соответствовали их ожиданиям: «Я тебя так не воспитывала! Мне стыдно за тебя!» или «Мне на родительском собрании было стыдно, что у меня такой сын!» Вот этими словами нас и приучали испытывать стыд за других людей:

- ✓ пионерам было стыдно за своих товарищей, которые «позорили пионерский галстук»;
- ✓ советским гражданам – за соотечественников, которые «вели себя неподобающим образом»;
- ✓ жене – за мужа, неспособного продвинуться по карьерной лестнице;
- ✓ мужу – за жену, позволившую себе излишне откровенный наряд...

Но давайте порассуждаем: причем здесь кто-то другой к стыду, который вы испытываете за него. Что бы он ни совершал, это только его ответственность, к которой вы не имеете никакого отношения, в каких бы связях с ним ни находились. Это чувство стыда – та самая зависимость от общественного мнения, боязнь быть осужденным вместе с тем, за кого вам стыдно.

Единственный способ справиться с этой зависимостью – принять то, что тот человек со своей ответственностью – сам по себе, а вы – сами по себе и со своей собственной ответственностью. И кем бы вы ни были ему, в каких бы отношениях ни состояли – членом семьи, однопартийцем, соотечественником, родителем или ребенком, ваша ответственность не имеет к тому человеку никакого отношения.

А еще – перестать оценивать поступки того, другого. Дать ему право быть таким, какой он есть, и делать собственный выбор. Хватит восклицать: «Как он мог?!» Просто примите: да, мог. И, возможно, даже не испытывал при этом чувство стыда. Почему вы решили, что он должен его испытывать? Не вы решили? А кто? Общество? Баба Клава с лавочки возле подъезда, спешащая разнести очередную сплетню? Так ведь и это исключительно на совести бабы Клавы. Ее сплетни – ее ответственность. Слушать эти сплетни – ответственность других людей. Слушать, обсуждать, осуждать – все это поведение Жертвы. А вас с ними ничто не связывает. У них – своя жизнь и свой мир, оставьте им право наслаждаться доступными им удовольствиями и перестаньте париться на этот счет.

Нет, предположим, что, к примеру, выйти на улицу обнаженной должно быть стыдно. Теоретически.

А если как протест? Вспомните всемирно известных «Фемен». Тогда это демонстрация, борьба за идею, убеждения. Благое дело, на их взгляд.

А если это психическое заболевание? Тогда человек нуждается в помощи.

Где в этих примерах стыд?

А теперь вернемся к людям, которые стыдятся «за кого-то». Тут их травма налицо. Сепаруйтесь наконец от общества и живите своей жизнью. Оставьте других людей в покое. Пусть они сами проходят свои уроки. Учитесь обходить стороной чувства, которые не имеют к вам отношения. Освобождайтесь от чужой ответственности и берите ответственность за собственные поступки и поведение.

### *Мини-задание*

Если вы переживаете по поводу того, что о вас подумают люди, то возьмите лист бумаги (в этот раз можно взять обычный лист, он вам понадобится всего на несколько дней) и напишите на нем такую фразу:

**«Я не червонец (можно использовать название любой валюты, которая вам нравится), чтобы нравиться всем. Мне будут встречаться люди, которым я не нравлюсь. Значит, нам просто не по пути. Я выбираю единомышленников».**

Положите этот листик под подушку или рядом с кроватью и каждое утро, проснувшись, перечитывайте написанное. Это своеобразная психологическая установка, которая будет все глубже проникать в ваше сознание. И через некоторое время вы сможете заметить, как постепенно у вас начнет появляться иммунитет к общественному мнению о вас.

### **Причины возникновения зависимости**

У каждого человека есть потребности. Известный американский психолог Абрахам Маслоу в своей работе предположил, что все врожденные потребности человека организованы в иерархическую систему, состоящую из пяти уровней, в зависимости от приоритетов для человека.

На нижней, фундаментальной, ступени находятся базовые физиологические потребности – сон, еда, секс и размножение.

На следующей ступени стоит потребность в безопасности. Это желание ощущать себя защищенным. Оно может выражаться в самых разных вариациях, начиная от надежных объятий близкого человека до пистолета под подушкой, бронированных дверей и сигнализации, а также веры в то, что наша полиция нас защищает.

Третья ступень – потребность в любви. Причем она выражается в двух направлениях – как в потребности быть любимым, ощущать заботу, так и в том, чтобы самому испытывать любовь, заботиться о ком-то.

На четвертой ступени – потребность в уважении и признании. То есть быть признанным в обществе – это естественная и не самая высокая потребность, но вполне природная, надо заметить.

На пятой ступени находится потребность в познании. Она толкает человека изучать мир, путешествовать, погружаться в науку, развиваться и т. д.

На шестой ступени находятся эстетические потребности: получение удовольствия от созерцания картины, например, или прослушивания музыки. Или от любования природой, грацией живого существа. Или от наблюдения за тем, как кто-то творит.

На седьмой ступени – потребность в самореализации. Это те самые дела, которыми человек занимается, потому что хочет это делать, знает, что умеет это делать хорошо, профессионально. Повезло, если он смог найти свое призвание и заниматься любимым делом постоянно как основным видом деятельности. Если это не так, тогда это различные хобби, увлечения – все то, что помогает человеку чувствовать себя нужным, талантливым, востребованным.

На некоторых изображениях пирамиду Маслоу показывают пятиярусной, в этом случае на пятой позиции сразу располагают потребность в самореализации.

Наличие у человека всех перечисленных потребностей – совершенно природное явление. Поэтому возникновение потребности в признании обществом – это не комплекс, не плохая черта характера, а абсолютно естественное желание. Следовательно, появление зависимости от этой потребности означает лишь то, что она не удовлетворена в должной мере. Почему? Потому что человек не попал в то общество, которое готово его признать, или он сам выбрал для себя не ту среду.

Ключ к решению проблемы довольно прост: мы сами выбираем общество, в котором находимся. Поэтому и сами можем изменить его на то, в котором ХОТИМ находиться.

### **Как удовлетворить потребность в признании**

Быть значимым и иметь определенный вес в обществе – совершенно нормальная потребность человека. В этом нет ничего постыдного или неправильного. Почему же тогда люди порой встречают непонимание и испытывают дискомфорт от того, что пытаются удовлетворить эту свою потребность? Потому что в вашем окружении находятся люди, которые:

- не разделяют ваших взглядов;
- не готовы принять ваше становление как Хозяина жизни (это поведение Жертвы, если что);
- сами претендуют на признание в той же сфере, что и вы, и не хотят сдавать свои позиции (снова поведение Жертвы);
- хотят самоутвердиться за ваш счет и поэтому всячески принижают вашу значимость (и опять Жертва)...

Но не спешите расстраиваться. Вы же из позиции Жертвы уже вышли и теперь сами пишете сценарий своей жизни. Следовательно, теперь вы можете сами решать, кто будет в вашем окружении.

Как удовлетворить потребность в признании и при этом чувствовать себя комфортно?

Нужно просто научиться выбирать то общество, которое готово вас признать. Есть два способа оказаться в таком обществе.

*Способ первый*

Самим создавать вокруг себя общество для собственного признания. То есть окружать себя людьми, которые разделяют и уважают ваши взгляды. Это значит – находить коллективы, объединенные одним, схожим с вашим, интересом: клубы, форумы, чаты, группы, общественные организации и т. д.

Сейчас, в пору цифровых технологий, это вовсе перестало быть проблемой. Онлайн можно найти абсолютно любую группу людей, которая вас примет, поймет и увлечет за собой. Хотя, конечно, живое общение намного лучше. Но опять же, благодаря Интернету можно найти нужный клуб или организацию и узнать, где обитают люди, готовые понять и разделить ваши увлечения.

Если вы достаточно инициативны, то и сами вполне можете оказаться организатором подобной группы и стать ее центром.

### *Способ второй*

Заняться развитием уровня потребностей, находящегося выше в пирамиде Маслоу, оставив этот уровень таким, какой он есть.

То есть если вы больше внимания уделите развитию вышестоящих потребностей, то потребность в общественном признании станет для вас менее важной.

80 % людей, попав не в то общество, застревают на неудовлетворенной потребности общественного признания и из-за этого не проживают свою жизнь, не двигаются в развитии дальше, к более высоким уровням человеческих потребностей. Они зациклились на том, что никто их не признает, и полностью остановились в дальнейшем развитии.

Они словно «заснули» – продолжают жить, ходить на работу, выполнять какие-то действия, исполнять обязанности, растить и воспитывать детей. При этом делают это все, не задумываясь, по инерции – так, как когда-то научились, или так, как делают это другие. Они проживают чужие жизни, но своей жизнью не живут.

\* \* \*

Есть еще один важный момент. Дам небольшое напутствие: чтобы не быть зависимым от общественного мнения и жить своей собственной жизнью, не равняйтесь на успехи других, **сравнивайте себя только с собой. Себя сегодняшнего с собой вчерашним.** Люди, зависимые от чужого мнения, склонны замечать успехи других и не обращать внимания или уменьшать значимость собственных достижений, если эти достижения остались незамеченными окружающими и не было получено похвалы.

Поэтому начинайте хвалить себя сами! Кто, как не вы, знает, чего вы добились и насколько в чем продвинулись? Чтобы ваши успехи были заметны и значимы для вас, заведите «Дневник Успеха» и записывайте в него каждый день по три пункта того, что вы за прошедший день сделали лучше, чем вчера, в чем продвинулись, какое открытие дня совершили. Записывайте все, что дает вам повод собой гордиться или просто похвалить себя за успех. Возможно, не каждый день вы сможете записать три пункта. Запишите хотя бы один, но обязательно найдите что-то хорошее. Этот простой прием очень сильно мотивирует и помогает добиваться высот в своем развитии.

Помните о том, что реализация себя в высших потребностях – в творчестве, собственном предназначении – и развитие себя в этих направлениях помогает освободиться от зависимости от общественного мнения и переводит вас на авторский уровень. Вспомните, как мы характеризовали позицию Хозяина (делаю то, что хочу) и Автора жизни (творю, потому что не могу не творить). Когда человек находит себя, свое предназначение, он уже не может не быть собой, потому что делает то, что не может не делать. При этом его уже не беспокоит то, что о нем думают другие, потому что он оказывается в состоянии потока, который его так увлекает, что на все остальное он просто перестает обращать внимание.

### **Упражнение «Что в этом страшного?»**

Это упражнение необязательно выполнять именно в этот период времени, оно вам пригодится в ситуациях, когда вы хотите что-то сделать, но боитесь, что сделаете что-то не так, и вас осудят, или опасаетесь, что будете выглядеть глупо. То есть как раз в тех случаях, когда вы боитесь общественного мнения. Вот этот страх вы и будете прорабатывать.

Для этого выберите уединенное место, позаботьтесь о том, чтобы вам никто не мешал. Возьмите лист бумаги, ручку. Представьте, что вы уже сделали то, чего боитесь, и окружающие реагируют на это ваше действие (поступок) самым негативным образом, какой только можете себе представить. Нарисуйте в воображении все, что они могут, по вашему мнению, плохого о вас сказать или подумать. И задайте себе вопрос: «Что в этом страшного?» Дайте на него краткий ответ. Следом снова задайте этот же вопрос, адресованный вашему ответу, и вновь ответьте на него. И так продолжайте диалог с собой до тех пор, пока не придет ресурсное состояние – т. е. вам станет неважно, что о вас подумали, потому что вы нашли вескую для себя причину для совершения данного действия.

Чтобы было понятно, приведу пример, как приблизительно может выглядеть ваш диалог.

Предположим, вы решили уйти с нелюбимой работы, чтобы заняться интересным, но, возможно, неприбыльным – вы не знаете этого точно – делом. Но авторитетный для вас человек говорит, что это глупо с вашей стороны – остаться без работы, какой бы она ни была. Что давняя мечта – не повод оставаться без средств к существованию.

На это вы спрашиваете себя:

– Что в этом страшного?

И отвечаете:

– Я буду чувствовать себя безответственной душой (не забывайте об ответственности: не на человека навешивайте ответственность за то, что он сказал неприятные вам слова, а формулируйте то, что сами переживаете).

Снова задаете себе вопрос:

– А в этом что страшного?

Даете ответ:

– Мне будет обидно и страшно остаться без поддержки.

Вопрос:

– Что в этом страшного?

Продолжаете диалог с собой:

– У меня опустятся руки, и я не захочу ничего менять.

– Что в этом страшного?

– Мне придется продолжать ходить на нелюбимую работу и реализовывать чужую мечту, вместо того чтобы жить своей жизнью и исполнять собственную мечту.

– Что в этом страшного?

– От понимания этого мне будет еще хуже, а я этого не хочу. Хочу изменить свою жизнь и реализовать свою мечту. Поэтому мне все равно, что обо мне подумает кто-то. У меня жизнь одна, и я хочу прожить ее для себя! Я все равно это сделаю!

Вот таким способом вы сможете находить в себе ресурсное состояние, которое в данный момент тихонько дремлет внутри вас. Оно же поможет вам и освободиться от оков общественного мнения: когда человек уверен в себе и полон решимости что-то осуществить, его перестает беспокоить то, что кто-то другой о нем может подумать.

Мои клиенты рассказывают, что, проделав это упражнение, понимают, что собственными руками надевают на себя оковы и ограничивают свои возможности, прислушиваясь к тому, что думают об их желаниях другие. После подобных осознаний у многих в корне меняется жизнь.



### Задание

Выполните описанное упражнение с любым действием, которое вы давно хотели совершить, но стеснялись или боялись общественного мнения.

Начинайте тренировку с простых действий, постепенно выбирая для проработки все более смелые свои желания, которые раньше никогда бы не решились выполнить, хотя в душе мечтаете об этом.

## Глава 10

### Злость: хорошо или плохо?

*Цель: научиться использовать собственную злость с пользой для себя.*

*Для этого вы:*

- ✓ *разберетесь в происхождении злости и поймете, почему к ней стоит относиться безоценочно;*
- ✓ *узнаете, что злость, проявляемая как агрессия, на самом деле маскирует страх;*
- ✓ *поймете, как можно манипулировать человеком, вызывая в нем злость;*
- ✓ *узнаете о двух сторонах злости и поймете, какая из них характерна Жертве, а какая – Автору или Хозяину жизни.*

\* \* \*

Если человеку задать вопрос: «Злость – это хорошее или плохое чувство?» – вероятнее всего, он ответит, что плохое. С чем обычно ассоциируется злость? С агрессией, враждебностью, неприятием. Потому что эмоция эта возникает как реакция на ситуацию, которая нам неприятна, либо как ответ на неприятное психологическое воздействие. Считается, что злость порождает агрессию, которая является разрушающим чувством. В ярости человек может наломать таких дров, что долго еще будет жалеть о своей несдержанности.

Значит, злость все же плохое чувство?

Но иногда я встречаю противоположное мнение. Некоторые говорят о спортивной злости – результативном действии на эмоциях вопреки чему-то или кому-то – ради достижения цели. По их мнению, подобная злость имеет положительный оттенок, потому что приводит к какому-то результату. Скажем, кто-то вам говорит: «Ты не справишься с этой задачей», – и вы, разозлившись на подобное утверждение о вашей несостоятельности, стараетесь во что бы то ни стало выполнить невозможное. Вот в этом случае вами обуревают спортивная злость – сделать, чтобы доказать, на что вы способны. Очень часто это срабатывает.

Прежде чем продолжить разговор на тему злости, хочу отметить, что обычно этот прием используют манипуляторы ради достижения цели: подзадорить неверием в ваши силы и добиться выполнения задачи, за которую вы бы добровольно не взялись, либо не стали бы ее выполнять в столь сжатые сроки, например. А тут ваше самолюбие задето, вы кипите злостью: «Ах, я не справлюсь?! Так вот посмотри, как я могу!» И теперь вы готовы приложить невероятные силы, чтобы доказать, на что способны. А манипулятор пожинает плоды – его цель достигнута. Поэтому я бы не стала смотреть на такое проявление злости, как на положительный аспект.

А теперь открою вам тайну: на самом деле злость – это не хорошо и не плохо. Злость, в зависимости от ситуации, может как навредить человеку, ослепив его разум, так и помочь, заставив действовать. Злость – это пик эмоционального состояния. Образно говоря, это пик горы, на который вы взбираетесь, подгоняемые злостью. А вот какой дорогой вы спуститесь с этой горы – пойдете дорогой Хозяина или впадете в состояние Жертвы – выбираете уже вы

сами. То есть, чтобы спуститься с вершины этой горы, у вас есть два пути, а у самой злости, как у медали, есть две стороны.

### **Две стороны медали: агрессия – позиция Жертвы, действие – позиция Автора**

Итак, один из результатов проявления злости – агрессия. Природа агрессии – страх, замаскированный под активность. Человек проявляет агрессию только тогда, когда испытывает страх – нет другого смысла для ее проявления.

Вы можете злиться на оппонента, испытывая при этом желание избавиться от ситуации, выйти из нее немедленно любым путем – убежать или избавиться от противника (все равно как – чтобы он немедленно скрылся с глаз долой, провалился сквозь землю, исчез из вашей жизни). Можете хотеть, чтобы ему стало плохо (например, вы испытываете желание отомстить). Суть этого поведения – позиция Жертвы, которая на подсознательном уровне испытывает страх того, что не справляется с ситуацией, которая может не столько навредить ей, сколько обнажить истинные чувства и переживания.

Именно эти переживания и вызывают ответную реакцию: «Не подходи – убью!» – все ради того, чтобы не обнажить перед окружающими свои истинное чувство – бессилие.

Второй результат проявления злости – вторая сторона медали – это желание немедленно что-то предпринять, чтобы выйти из этой ситуации достойно. То есть ситуация вас настолько зацепила, что вы хотите мгновенно ее исправить, сделать так, чтобы стало лучше. Эта реактивная сила, подталкивающая вас к действию, которое станет выигрышным для всех. Такое исход событий – позиция Хозяина жизни.

Приведу пример, рассказанный участницей марафона: муж часто брал ее рабочий ноутбук – поиграть, так как своего у него не было. Пользуясь им, он менял в нем настройки, настраивая под себя. И каждый раз, сталкиваясь со сбитыми настройками, она злилась, и это приводило к конфликту. Проходя марафон, после эфира о злости она увидела другой вариант выхода из этого состояния, без конфликта. Когда в очередной раз она разозлилась, обнаружив сбитые настройки, то отправилась в магазин и купила ему планшет. В результате все остались довольны: у мужа теперь был собственный девайс, который он мог настраивать, как его душе угодно, а ее ноутбук больше никто не трогал и не доводил ее до злости. Причина семейных конфликтов исчерпала себя.

Поэтому, чтобы выходить из ситуаций, которые доводят вас до злости, в позиции Хозяина нужно научиться находить решения, которые устранят возникшую проблему. Например, вы злитесь на детей, разбрасывающих свои игрушки. При этом вы кричите на них, угрожаете наказаниями, запретами, но они так и не научились поддерживать порядок. Подумайте, какие действия вы могли бы предпринять, чтобы эта ситуация больше не повторялась и не доводила вас до злости?

- Можно заключить с детьми договор и начислять им баллы за убранную комнату, а раз в месяц, например, награждать их, обменивая баллы на интересные детям покупки или мероприятия (этот прием воспитания подробно описывается в марафоне «Ключ к ребенку»).





#### Марафон «Ключ к ребенку»

<https://kalantiernaia.com/lending/view/klyuch-k-rebenku/>

- Можно нанять домработницу, которая будет убирать разбросанные игрушки, в счет покупки новых игрушек.
- Можно предложить самим детям выбрать из двух вариантов.

Вы можете записать абсолютно любые варианты, которые помогли бы стать выходом из создавшейся ситуации, даже те, которые вам кажутся нереальными. Например, даже если домработницу вы всерьез нанимать не собираетесь, все равно можете написать этот вариант. Просто перечисляйте все способы решения проблемы с позиции Хозяина, которые придут вам в голову. Как минимум один из них окажется вполне действенным.

#### Задание

Вспомните ситуации, в которых вы злитесь и ведете себя как Жертва, агрессивно. Подумайте, как можно использовать вашу злость в позиции Автора (Хозяина). Напишите варианты действий, которые вы можете предпринять, чтобы результат вашей злости имел позитивное завершение.

## Глава 11

### Депрессивное состояние: выход есть!

*Цель: научиться выходить из депрессивного состояния.*

*Для этого вы:*

- ✓ *познакомитесь с такими понятиями, как «депрессия» и «депрессивное состояние» и узнаете, как отличать одно от другого;*
- ✓ *поймете, почему депрессию должен лечить врач, а справиться с депрессивным состоянием можно самому или с помощью психолога;*
- ✓ *освоите техники выхода из депрессивного состояния.*

\* \* \*

У многих людей в жизни случаются периоды, когда кажется, что все идет не так, как хочется, все валится из рук. Настроение при этом ухудшается, снижается интерес даже к тому, что прежде радовало, пропадает аппетит (или, наоборот, существенно повышается – это уже бессознательная попытка замещения недостающей радости жизни), ничего не хочется делать. Нарушается сон – либо человек постоянно хочет спать, либо, наоборот, не может заснуть, отчего еще больше испытывает усталость, опустошение. Могут появиться навязчивые мысли, ощущение тревоги. Описанные симптомы являются признаками депрессивного состояния.

С депрессивным состоянием человеку вполне может помочь справиться психолог. А если человек своевременно распознает симптомы депрессивного состояния и будет знать, что делать в подобных случаях, то он вполне сможет справиться с проблемой сам. О том, как это сделать, вы и узнаете из этой главы.

Депрессивное состояние не является безобидным явлением хотя бы потому, что оно крайне отягощает жизнь человека. Коварность его заключается еще и в том, что при длительном течении оно может привести к более тяжелому состоянию – депрессии. Депрессивные состояния часто одолевают людей с низкой самооценкой, склонных к проявлению чувства вины, самобичеванию, т. е. находящихся в позиции Жертвы. Но нельзя категорически сказать, что оно никогда не достигнет Хозяина жизни.

Да, Хозяин умеет извлекать уроки из критических ситуаций, в которых может оказаться, и использовать инструменты для выравнивания своего состояния и сохранения хозяйской позиции. Автор же просто не попадает в ситуации, в которых теряет себя, потому что вся его жизнь построена на понятии «хочу», и он проживает ее, откликаясь на веление своего сердца. Но и в авторской, и в хозяйской модели поведения тоже случаются непрогнозируемые исключения.

Например, смерть близких вполне может выбить из колеи и Хозяина, и Автора, ведь они все же живые люди и испытывают те же переживания, что и другие. Другое дело, что Автор умеет подобные ситуации принимать и выходить из них самостоятельно, потому что проживает свою жизнь, а не чужую, и оставляет за другими людьми такое же право. А смерть любого человека – это собственный выбор этого человека, на который никто не может повлиять.

Если в жизни Автора или Хозяина случилась ситуация, которая выбила его из колеи, то он спрашивает себя, какое ресурсное состояние ему необходимо, находит его и восстанавливается.

Жертва же в такой ситуации погружается в состояние «все пропало» и варится в ней без всяких попыток справиться с ситуацией.

### **Чем отличается депрессивное состояние от депрессии**

В народе обычно любую хандру принято называть депрессией. Модное нынче словечко. На самом деле, пока человек может оценить свое состояние, он еще не в депрессии, а в депрессивном состоянии. И очень важно не путать депрессивное состояние с депрессией. Стоит уметь их различать.

Депрессия – это уже серьезная болезнь, с которой без помощи врача и медикаментов не справиться. Я не стану вдаваться в подробное описание симптомов депрессии, скажу лишь, что до тех пор, пока вы отдаете себе отчет в том, что с вами происходит что-то не то, это еще не депрессия. Если же человеку становится безразлично практически все – в том числе и его собственное состояние, – и если подобное угнетенное состояние длится более двух недель, врачи могут поставить диагноз «депрессия».

Расскажу самый простой способ отличить депрессию от депрессивного состояния, который будет понятен даже человеку, далекому от медицины:

✓ если у вас нет сил ни на что, кроме как на то, чтобы лежать на диване и тыкать в телефон или переключать каналы телевизора, то это депрессивное состояние;

✓ если нет желания даже зависнуть в телефоне или перед телевизором, то это уже можно назвать депрессией.

С депрессией обязательно нужно обращаться к врачу. Человек не в состоянии выйти из этого состояния самостоятельно. Тут не помогут фразы типа «соберись, тряпка», «тебе не стыдно?», «ты же сильный». Важно понять, что это довольно серьезная болезнь. И лечить ее должен врач. Поэтому моя вам рекомендация: если наблюдаете подобное состояние у кого-то из близких, советуйтесь с врачом, как поступать в вашей конкретной ситуации. Сам больной не в состоянии адекватно оценить необходимость лечения. Ему уже нет дела ни до себя, ни до того, что с ним будет происходить дальше.

А теперь давайте поговорим о способах справиться с депрессивным состоянием.

### **Упражнение «Место для страдания»**

Пожалуй, каждый когда-нибудь переживал состояние длительного глубокого переживания. Самый понятный пример – неразделенная любовь, тоска по человеку, который не отвечает взаимностью или ушел от вас, любовь к кумиру. Перечень проблем, при которых поможет данное упражнение, не ограничивается перечисленными. Я привела их в пример как самые понятные практически каждому – ведь в подростковом возрасте, пожалуй, все проходят через подобные переживания.

Итак, вы осознали, что мысли ваши крутятся вокруг одной и той же боли, и ни о чем другом вы уже больше не можете думать, кроме как об этом травмирующем переживании.

Выберите в своей квартире место, в котором вы редко бываете и где можете уединиться. Подойдет балкон, веранда, гостевая комната, если такая есть. И договоритесь с собой о том, что думаете о не дающей вам покоя ситуации только в этом месте. Скажите себе приблизи-

тельно следующее: *«Отныне я нервничаю, переживаю и думаю об этой ситуации только в этом месте. Как только захочу попереживать, поплакать, побыть слабой и незащищенной Жертвой, я отправляюсь сюда. Но как только покидаю это место, я становлюсь спокойной, собранной, уверенной и жизнеспособной и занимаюсь своими делами»* .

Как только почувствуете в себе желание пострадать – отправляйтесь в установленное место, уединяйтесь и страдайте от души, но как только покидаете границы этого места, «отключайте» свои переживания. Эта техника отлично срабатывает.

В моей практике были случаи, когда человек после такого заключенного с собой договора ни разу не пошел в место страданий. То есть ему достаточно было сказать себе: «Что я выбираю – быть Жертвой или Хозяином?» – и он предпочитал оставаться в позиции Хозяина. Хотя пусть вас не смущает, если вы все же поначалу станете посещать выбранное для страданий место. Это тоже абсолютно нормально. Выбор остается за вами.

### **Упражнение «Ресурсное состояние»**

На марафоне «Автор жизни» я даю очень действенное упражнение. Суть его заключается в том, чтобы научиться моментально вызывать в себе необходимые ресурсные состояния, чувства, эмоции. Это могут быть уверенность, смелость, находчивость, счастье – да что угодно, в чем вы можете нуждаться. Для этого используются психологические триггеры.

*Примечание: триггер – от английского trigger в значении «спусковой крючок, приводящий в действие, запускающий механизм».*

Например, вы по натуре – робкий человек, вам трудно постоять за себя или вы теряетесь при общении с незнакомыми людьми. Но вы можете вспомнить эпизоды в своей жизни, когда уверенность в вас плескалась через край. Может быть, защищали своего ребенка и вели себя при этом абсолютно уверенно, или когда настолько были уверены в том, что знаете ответ на вопрос, что отвечали, ни на мгновение не сомневаясь в его правильности.

Для того чтобы вызвать в себе вновь это состояние, можно подобрать определенные триггеры (это могут быть запахи, звуки, тактильные ощущения), услышав или ощутив которые, необходимое вам ресурсное состояние будет запускаться в вас моментально.

Используя предложенную мной технику, вы сможете заготовить для себя триггеры для абсолютно любых состояний, которые вам когда-либо понадобятся:

- ✓ уверенность на экзамене или при разговоре с начальством;
- ✓ решительность в критической ситуации;
- ✓ смелость, когда от страха подгибаются колени;
- ✓ находчивость при решении трудных задач;
- ✓ спокойствие во время конфликтов;
- ✓ рассудительность в спорных ситуациях;
- ✓ быстрое действие при свойственной вам медлительности;
- ✓ чувство счастья, когда томитесь в обыденности;
- ✓ чувство любви, когда ощущаете безразличие и т. д.

И хотя я сейчас не рассказываю вам всех тонкостей техники создания триггеров для вызова ресурсного состояния, вы вполне можете воссоздать в памяти те случаи, когда пребывали в нужном вам состоянии. И уже одно только осознание того факта, что вы не всегда, например, бываете неуверенным человеком, придаст вам уверенности, если будете помнить, что умеете быть и человеком решительным.

А в книге я хочу предложить вам более простое упражнение по корректировке эмоционального состояния. Это довольно легкое в исполнении, но в то же время результативное упражнение поможет в случае, когда настроение на нуле и жизненные события не вселяют никакого оптимизма. Если чувствуете, что сомнения, тревожность, страх забирают ваши силы, то с помощью его вы сможете отпустить эти эмоции на свободу, а взамен наполнить себя нужными вам ресурсными состояниями. Этакая экспресс-самопомощь.

Для выполнения этого упражнения вам понадобится обычный детский воздушный шарик, который во время надувания вы будете заполнять ненужными вам переживаниями: каждый выдох воздуха сопровождайте четко сформулированной мыслью, обозначающей, что именно вы в него выдыхаете:

- выдох – страх;
- выдох – конфликт с Машей, Петей, супругом (супругой), начальником;
- выдох – обида;
- выдох – злость;
- выдох – чувство несправедливости;
- выдох – ... перечисляйте все те чувства, боль, переживания, которые переполняют вас.

Сфокусируйтесь на том, что вы действительно сейчас испытываете, какие эмоции переживаете, какие мысли не дают вам покоя. При каждом выдохе проговаривайте про себя каждую из них. Перечислите и выдохните из себя все-все, что вас беспокоит. Наполните шарик воздухом, отравленным этими эмоциями и переживаниями, ничего не оставляйте у себя внутри. Пока не почувствуете опустошения: вы освободились от мучавшего вас негатива.

Придержите шарик за основание, чтобы не выпустить из него воздух, и выйдите на свободное пространство – туда, где сможете его отпустить. Это могут быть улица, балкон. Можно просто открыть окно. Готовы отпустить все, что в него вложили? Отпускайте, пусть улетает! Пусть ваши негативные эмоции рассеются, растворятся в пространстве.

Это только первая часть упражнения.

А теперь стоит заполнить образовавшуюся в вас пустоту. Сядьте поудобнее, расслабьтесь, закройте глаза, сосредоточьтесь на дыхании. Подумайте, какими эмоциями или ресурсами вы хотите себя сейчас наполнить? По аналогии с выдохами теперь на каждом вдохе проговаривайте про себя названия необходимых вам чувств, эмоций, ресурсов и представляйте, как они проникают в вас вместе с воздухом:

Вдох – принятие: вы прожили неприятное состояние, приняли его и отпустили, оно растворилось в пространстве вместе с воздухом, наполнявшим улетевший шарик...

Вдох – сила воли: неприятные переживания отступают, теперь вы сами управляете своими чувствами...

Вдох – радость: вы ощущаете, как приятное чувство наполняет вас, распространяясь из легких по кровотоку к каждой клеточке вашего тела...

Вдох – умиротворение: вам становится легко и спокойно, ваши мысли текут медленно, вы думаете только о приятных для вас вещах...

Вдох – решительность: вы полны сил и энергии для дальнейших действий...

Вдыхайте в себя все необходимые вам ресурсы:

- ✓ уверенность,
- ✓ энергичность,

- ✓ находчивость,
  - ✓ решительность,
  - ✓ вдохновение и т. д.;
- чувства:
- ✓ радость,
  - ✓ любовь,
  - ✓ умиротворение
  - ✓ благодарность и т. д.

Прочувствуйте эти наполнившие вас новые – приятные – переживания и начинайте использовать их в полную силу!

#### Задание

Перечислите состояния, которые вы хотели бы научиться вызывать в себе.

Вспомните и подробно опишите случаи, когда вы были в нужном вам ресурсном состоянии. Старайтесь вспомнить все до мелочей: какая была погода, кто находился рядом, что вызвало в вас это состояние, что вы при этом говорили или делали. Воспроизводите в памяти все детали до тех пор, пока вновь не ощутите то самое состояние.



## Глава 12

### Страх: бороться или трансформировать?

*Цель: понять, для чего человеку нужен страх, и научиться справляться с ним по принципу замещения либо трансформации его в действие.*

*Для этого вы:*

- ✓ узнаете, что такое страх и для чего он нужен человеку;
- ✓ поймете, когда страх приносит вред, а когда – пользу;
- ✓ научитесь распознавать, когда страх используют для маскировки других слабостей или манипуляций;
- ✓ узнаете, почему бороться со страхом бесполезно;
- ✓ поймете, как «общаться» со страхом из позиции Автора или Хозяина жизни.

\* \* \*

Ошибкой будет считать, что Автор жизни ничего не боится, не испытывает трудностей, не сталкивается с неприятностями, потерями. Конечно же, в жизни Авторов тоже бывают потери, они также волнуются, переживают, испытывают страх, потому что они такие же люди, как и многие другие. Существует мнение, что не испытывают страха только сумасшедшие. И это близкое к истине мнение.

А сама истина заключается в том, что Авторы и Хозяева жизни переживают все эти состояния и события по-другому. А еще они умеют трансформировать свой страх в иные, ресурсные состояния.

В этой главе мы поговорим о том, кому выгодно прикрываться страхом. Я расскажу о том, почему люди, которые постоянно чего-то боятся, сталкиваются со своими страхами в реальности, и почему со страхом бесполезно бороться. А также вы узнаете, как научиться трансформировать страх.

#### **Что такое страх и кому бояться выгодно**

К страху человек относится, как к врагу, а с врагом принято сражаться. Сотни статей «околопсихологов» призывают бороться со страхом и предлагают огромное количество упражнений, направленных на борьбу с ним. Страх предлагают уничтожить, преодолеть, победить. Летят копья, топорик войны наготове, и человек уже почти готов к схватке. Только вот к схватке с чем? С частью себя самого? Бороться со страхом – это бороться с самим собой!

Проработать – да. Разобраться – тоже да. Но совершенно точно не искоренить. Для чего вообще человеку дан страх? Для самосохранения. Страх – это охранная функция психики. Все же человеческая жизнь очень уязвима, и страх человеку дан прежде всего, для того чтобы помочь выжить. Но только в том случае, если страх обоснован.

Древнему человеку он действительно помогал сохранить свою жизнь. А в современных реалиях страх возникает даже в ситуациях, когда жизни человека ничто не угрожает. Люди боятся вещей, которые с реальной опасностью и несовместимы вовсе:

- ✓ начать действовать;

- ✓ выступать перед публикой;
- ✓ потерять контроль над ситуацией;
- ✓ пойти на контакт с другими людьми;
- ✓ завести отношения;
- ✓ решиться на перемены;
- ✓ принять неверное решение;
- ✓ отстоять свое мнение и т. д.

Это ложная охранная сигнализация. Для ума что перемены, что смерть – примерно одно и то же. Поэтому он включает страх на супермощь. И вроде бы бояться нечего, но чего ж тогда так страшно?! Представьте, что вы в этот момент пустили страх за руль управления своей жизнью. Не вы решаете, куда ехать и в каком темпе, а страх рулит, как ему вздумается. Чаще всего, увозя вас в совершенно противоположную от ваших истинных желаний сторону. Но не со зла... Не со зла.

Страх – он как мама с синдромом гиперопеки: туда не ходи, сюда не лезь, в это не ввязывайся. Сиди и не высовывайся в нашей уютной квартирке по адресу Зона Комфорта, д. 1, кв. 2. А как выстраивать отношения с такой тревожной мамашей? Правильно! Расставлять границы и брать ответственность за свою жизнь на себя. По-другому – никак.

Не относитесь к страху, как к врагу. Он на вашей стороне. Любит вас, оберегает, охраняет. Но в своих объятиях держит так сильно, что не дает и вздохнуть. К тому же всем известно, что «у страха глаза велики». Анализируйте, адекватен ли ситуации ваш страх? Не преувеличиваете ли вы?

Например, по темным подворотням ходить страшно – это адекватно. Вы не можете гарантировать благополучный исход, потому что в подворотне могут находиться маргинальные личности, которые представляют опасность.

Выступать перед аудиторией страшно – значимость неадекватно преувеличена. Исход ситуации зависит от вас: как вы подготовитесь, какую информацию подберете. И даже если кому-то не понравится выступление, ничего критичного не произойдет. Этот страх надуманный, значит, его можно проработать себе на благо. Смириться: там, где рост и развитие, будет страх. Это нормально! Вы думаете, сильные и успешные не боятся? Боятся, конечно. Но они умеют вовремя сориентироваться, взять руль в свои руки, страх пересадить на заднее сиденье и гнать вперед – к своим мечтам!

Но кроме защитной функции у страха есть еще одно назначение: под страхом люди, находящиеся в позиции Жертвы, маскируют другие свои слабости. Если человек не привык напрягаться, то перед лицом любой трудности ему проще изобразить растерянность и сказать: «Мне страшно, я боюсь!» И все, можно ничего не делать, больше не двигаться с места – страшно же. Можно разыгрывать позицию Жертвы: сжальтесь, сделайте все за меня.

Таких любителей побояться много. Людям не хочется признаваться, даже самому себе, что они ленятся. Намного проще объяснить свое топтание на месте мешающими внутренними страхами. Бояться проще, чем что-то делать и двигаться вперед.

Еще люди любят перекладывать свою ответственность на других. Зачем разбираться со своим ценностями, искать причины и ответы, решать, ради чего жить и что при этом делать, если можно лень завуалировать страхом и отправиться к психологу. Пусть он разбирается с

моими страхами, ищет смысл моей жизни, а еще лучше – пусть скажет волшебное слово или даст волшебную пилюлю, и все проблемы как рукой снимет. Люди ждут, что их жизнь изменят другие люди!

Но нет. На самом деле работать над созданием своей лучшей жизни все равно придется самостоятельно. И, как бы ни было страшно, пути всего два:

✓ сидеть и бояться, но при этом оставаться в том же месте;

✓ или разбираться, что на самом деле пугает, а что просто прячется под маской страха, а затем действовать.

Думаю, раз вы дочитали книгу до этой главы, то, как уже состоявшийся Хозяин жизни, настроены решительно и готовы выводить свои страхи на чистую воду? Тут уместна фраза Ф. Ницше, которая мне очень нравится: «Тот, кто знает **зачем**, выдержит любое **как**».

### **Страх по-авторски**

У страха есть одна особенность: если вы уделяете ему много внимания, носитесь с ним, он, словно растение, за которым заботливо ухаживают, разрастается и расцветает. Если же ваше внимание занято чем-то другим, страх, лишенный подпитки, увядает и уменьшается в размерах, вплоть до полного исчезновения. Психика человека устроена таким образом, что отзывается на то, чему оказывается больше внимания. Поэтому, если вы знаете, чего хотите от жизни, и фокусируете свое внимание на этом, носитесь со своей идеей, то любой страх отойдет на задний план.

В этом и заключается различие между Жертвой, которая холит и лелеет свои страхи, прикрывается ими в надежде вызвать сочувствие, и Автором или Хозяином, которые не погружаются в страхи, не носятся с ними, а ставят себя выше их, так как у них есть более важные занятия, нежели просто бояться.

Существует интересный способ терапии – терапия смыслом по Франклу. Это работа не только со страхами. Суть ее заключается в том, что когда ищешь и находишь цели, смысл, то страхи становятся неактуальными. Сам вопрос, страшно вам или нет, перестает быть важным. В этом случае испытывать страх – это как получить ушиб или рану: неприятно, даже больно, но пока перед вами стоит невыполненная задача, на вас лежит большая ответственность. И вы сначала выполняете эту задачу, откладывая зализывание ран на потом. Пока задача не выполнена, ушибы и страхи – не главное, они становятся мелочами, на которые не обращаешь внимания.

Не бойся страхов тот, кому есть ради чего жить.

Поэтому, если вы испытываете страх, тревогу, навязчивое состояние – постоянно думаете о всевозможных страшных для вас ситуациях, например боитесь заболеть смертельной болезнью или боитесь за своих близких, испытываете страх потери или одиночества, то, вместо того чтобы смаковать свой страх, все больше подпитывая его, вы, как Хозяин или Автор жизни, можете работать со своим состоянием здесь и сейчас. А именно – делать то, чего не можете не делать – заботиться о дорогих вам людях или о себе, уделять им (или себе) внимание, любить их (себя) прямо сейчас, не откладывая на потом.

Если же вы будете, скованные страхом, продолжать бояться, рисовать в воображении мрачные картины в подробностях и переживать от этого еще больше, то страх ваш раздуется до бесконечных пределов и, может статься, начнет воплощаться в реальность.

Но стоит понимать, что и бороться со страхом бесполезно. Бороться – значит, все равно уделять ему внимание, акцентироваться на страхе. Чрезмерное внимание к тому, чтобы справиться со страхом, имеет тот же самый эффект – страх усиливается, подпитываемый вашим страхом о том, что вы не можете с ним справиться. Вот такой феномен. Поэтому, если какой-то страх вам не дает покоя, не нужно заикливаться на его нейтрализации, нужно заниматься его трансформацией, переводить в активное действие:

✓ боитесь заболеть – контролируйте свое здоровье, займитесь спортом, медитацией, разберитесь со своими пищевыми привычками, найдите в своем графике место отдыху;

✓ боитесь потерять близкого человека – дорожите временем, проведенным с ним: больше бывайте вместе, общайтесь, находите возможность доставить ему радость.

И вскоре произойдет замещение – вместо того, чтобы бояться, вы будете строить планы, обретете цели.

Мы уже говорили об этом раньше, но еще раз повторюсь: следите за своей речью: не допускайте в нее фразы «боюсь заболеть», «боюсь потерять», «борюсь с вредными привычками», «избавляюсь от вредных привычек», «борюсь со страхом», не произносите даже «имени» того, чего не должно быть в вашей жизни. Говорите о том, что хотите получить: «хочу быть здоровым», «я занимаюсь своим здоровьем», «я прививаю себе здоровые привычки», «учусь быть смелым, решительным, уверенным» и т. д.

Смелость, бесстрашие – такой же приобретаемый навык, как и умение ходить, кататься на велосипеде или вышивать крестиком. Научиться можно всему. Обучаться любому навыку нужно постепенно, шаг за шагом осваивая все более сложные приемы. Как в спорте, прыгун сначала берет маленькую высоту, а достаточно натренировавшись на ней, поднимает планку все выше и выше, так и со страхом: сначала тренируете себя справляться с маленьким страхом, затем усложняете задачу и работаете с более сильными страхами.

Боитесь выступать на публике, но хотите этому научиться? Начинайте выступать там, где нестрашно, где вас поддержат. Соберите самых близких людей – друзей, соратников. Выступайте перед ними, постепенно приглашая в круг слушателей все больше людей со стороны, пока не привыкнете, не станете чувствовать себя уверенно и комфортно. Тренируйтесь, увеличивая аудиторию до тех пор, пока вам не станет все равно, перед каким количеством людей выступать. Есть и другой способ – пройти курсы ораторского мастерства, узнать техники и приемы ораторов. Или тренинг по уверенности в себе – разберитесь, что мешает чувствовать себя на публике свободно, и проработайте свои страхи.

Если вы не очень общительный человек, боитесь знакомиться, то пройдите тренинг по пикапу или знакомству на улице. Или попробуйте просто заговаривать с людьми, например, в очереди – задавайте вопросы, уместные в данной ситуации: «Кто крайний?», «Давно ждете?», «А кто перед вами?» Если это очередь в поликлинике, расспросите, знает ли человек принимающего доктора, что о нем думает как о специалисте. Если очередь за каким-то товаром – спросите об условиях акции, качестве товара. В очереди люди легко откликаются и отвечают на вопросы, потому что сами не прочь развеять скуку, отвлечься от ожидания. А уместные вопросы не вызывают подозрений. И даже если вам не захочет отвечать тот, к кому вы обратились, наверняка найдется кто-то, кто не прочь поболтать.





### Задание

Проанализируйте свои страхи. Есть ли в вашей жизни страхи, которые мешают вам своей навязчивостью? Кратко опишите, чего вы боитесь. Подумайте, как можете трансформировать свой страх. Подробно опишите, как вы можете заместить страх действием.

Если не уверены, что можете справиться со своим страхом, перечислите несколько не очень досаждающих страхов, подумайте, как можете трансформировать их, и начинайте тренировать свою смелость с более слабых страхов.

## Глава 13

### Справляемся с паническими атаками и фобиями

*Цель: узнать о таких патологических состояниях, как фобии и панические атаки, и ознакомиться с методами, помогающими с ними справиться.*

*Для этого вы:*

- ✓ *разберетесь, что такое фобии и панические атаки, узнаете, как они проявляются;*
- ✓ *ознакомитесь с методами, помогающими снять эмоциональное напряжение и облегчить приступы панической атаки или проявления фобий.*

\* \* \*

Но не любые страхи легко удастся трансформировать. Существуют патологические состояния страха, которые нужно прорабатывать обязательно, например панические атаки и фобии. Это крайние степени страха, которые не получается трансформировать, переключив с них внимание.

Фобия – это иррациональный, не подвластный контролю разума страх, возникающий в определенных условиях или в присутствии какого-либо объекта. Фобия имеет характер внезапно возникающего страха. В обычных обстоятельствах человек ведет себя совершенно адекватно, но при возникновении объекта страха буквально теряет над собой контроль. Пытаясь избавиться от пугающего объекта, он может совершать действия, несущие опасность как для него самого, так и для окружающих.

Распространенными фобиями являются:

- ✓ гематофобия – страх вида крови, при этом человек может упасть в обморок;
- ✓ герпетофобия (страх змей) или арахнофобия (боязнь пауков) – человек впадает в неконтролируемую панику, может бежать без оглядки или, наоборот, впасть в ступор;
- ✓ клаустрофобия – боязнь замкнутого или тесного пространства: пытаясь выбраться из пугающего помещения, человек может выпрыгнуть в окно, шагнуть в шахту лифта;
- ✓ акрофобия – страх высоты: у человека наблюдаются тошнота, головокружение, его парализует страх, отчего он не может сдвинуться с места, а также спуститься с этой высоты.

Паническая атака – это внезапный, необъяснимый приступ сильной тревоги, беспричинного страха. Очень часто выступает как психосоматическая защита от действий. Это тот самый физический страх, который живет в теле: напряжение, телесные зажимы, телесный ступор или вегетативная буря, которые овладевают телом, независимо от воли человека, неподконтрольно. Это может быть паралич, которым страх сковывает тело, когда человек от страха просто не может пошевелиться, а иногда даже и дышать. Или потеря голоса – вот и закричал бы, но не в силах издать хоть какой-то звук.

Для таких случаев существуют техники, которые помогают расслабить тело, начать управлять дыханием, снять напряжение, запуская энергетические телесные процедуры. Вы можете научиться самостоятельно купировать свой страх или, по крайней мере, уменьшать его или снимать. Работать с паническими атаками действительно очень тяжело, но я опишу некоторые действенные техники для работы с этим видом страхов.

Стоит оговориться, что иногда человеку бывает подсознательно выгоднее сидеть со своим страхом в обнимку, нежели сделать что-то, чтобы с ним справиться. Это называется внутренней выгодой, и человек не всегда сам подозревает о ней. В этом случае нужно распознать эту внутреннюю выгоду и вести работу уже с ней. Свои действия необходимо сконцентрировать на целях, которых вы хотите достигнуть.

Итак, техники работы со страхами. Каждая из них предназначена для определенной группы страхов. Я искренне желаю, чтобы вам никогда не пришлось воспользоваться этими техниками, чтобы вы могли всю свою энергию направлять исключительно на созидание, достижение своих целей. Но все же, зная об этих техниках, сможете чувствовать себя более защищенным. Пусть это будет как инструктаж по технике безопасности: вы будете знать, как себя вести в случае, если потребуются мобилизация ваших сил и знаний.

### **Упражнение «Сэндвич безопасности»**

Эта техника для работы с фобиями. Выполняется как профилактика перед встречей со страхом. Пригодится в случаях, когда вам предстоит сделать что-то, чего вы очень боитесь, но знаете, что делать это все равно придется. Эта техника взята из нейролингвистического программирования (НЛП), в котором очень часто применяются методики, связанные с воображаемым просмотром фильма про себя и изменением его сценария.

Итак, представьте, что вы сидите в кинотеатре и смотрите черно-белое кино про себя. И где-то в середине фильма вам нужно будет представить свой страх (фобию) в виде страшного события, как один из сюжетов в воображаемом фильме. Но начинаться фильм будет с другого – с нормальных рядовых событий, которые предшествуют тому страшному. И закончится фильм тоже вполне благополучно – нормальными событиями, которые произойдут после страшного, когда оно уже позади, пережито и отпущено.

Ваш воображаемый фильм будет состоять из трех эпизодов: обычная рядовая безопасная ситуация – страшный эпизод – снова обычная нестрашная ситуация. Это и есть тот самый сэндвич, когда страх заключен в оболочку из нестрашных событий.

Представьте себе очень подробно всю «кинолентку»: медленно, в деталях воспроизводите в сознании течение событий. Сначала постарайтесь визуализировать до малейших подробностей, как все начиналось. Очень важно прочувствовать то состояние, когда вам еще ничего не угрожало, все было хорошо, и вы чувствовали себя спокойно.

Потом очень быстро «проматываете», словно смотрите ускоренную съемку, страшное событие. Не останавливаясь на деталях, без всяких подробностей. И сразу же переноситесь в то время, которое будет после страшного для вас события, когда вам уже ничего не угрожает. Вы опять медленно и в деталях вспоминаете, что все уже осталось позади, теперь вам легко и спокойно.

Вот у нас и получился «сэндвич» из страха в окружении двух безопасных ситуаций. В визуализированной ситуации получилось соотношение «зла» и «добра» – 1:2, а сам сюжет «фильма» построен таким образом, что «добро» побеждает «зло».

На первый взгляд может показаться, что техника глупая и бесполезная, но, как показывает практика, это очень эффективная НЛП-техника, которая отлично помогает людям, которые страдают, например, аэрофобией (страх перелета). Но, как я сказала вначале, эта техника является профилактической. Ее необходимо начинать практиковать дней за 10 до страшного

для вас события. Например, если вы запланировали отпуск, но очень боитесь перелетов. Тогда за 10 дней до назначенного события начинайте проделывать это упражнение. Выполните его несколько раз. За это время сознание привыкнет к состоянию безмятежности и спокойствия, стоящему рядом с мимолетным страхом. А сам страх вы легко переживете в ожидании завершающей событие безмятежности.

### **Дыхательная гимнастика от страха**

Это упражнение основано на физиологии человека. Оно очень хорошо снимает ощущения тревоги и беспричинного страха.

Для его выполнения необходимо лечь на ровную жесткую поверхность. Можно на пол. Если вам покажется очень жестко, можно подстелить тонкий матрас.

Сначала начинайте дышать полной грудью: вдыхаете носом, выдыхаете ртом. Затем постепенно замедляйте дыхание, чтобы оно становилось тихим и поверхностным. Вспомните, как вы дышите, когда засыпаете или только проснулись: едва заметно, тихо и очень медленно. Дышите таким «сонным» дыханием. Замедляйте его постепенно и медленно – до тех пор, пока оно не станет совсем незаметным и очень редким, насколько это вообще для вас возможно.

Несколько минут (3–4–5) такого дыхания очень успокаивают, расслабляют и снимают ощущение беспочвенного страха и необоснованной тревожности.

Суть упражнения заключается в том, что человеку, умеющему замедлять свое дыхание до полной его неощутимости, уже ничего не страшно, потому что истинная, глубинная причина почти любого страха – это прекращение жизни, а следовательно, и прекращение дыхания. Замечали, как страх парализует ваше дыхание? А этим упражнением вы берете под контроль один из самых важных параметров жизнеспособности вашего организма – дыхание.

С точки зрения анатомии при выполнении этого упражнения во время замедления дыхания в организме притормаживаются обменные процессы, уменьшается выработка адреналина, продуцируемого страхом, он прекращает поступать в кровь, а следовательно, тревога и волнение отступают.

### **Арт-терапия в работе со страхами**

Это упражнение помогает проработать страх через подсознание. Арт-терапия, а именно выражение собственного страха через рисунок – один из самых доступных методов, который часто применяется для работы с детскими страхами. Рисование – творческий акт, помогающий человеку выразить свои чувства, переживания. Опытный арт-терапевт через рисунок способен понять интересы человека, а также его скрытые переживания, о которых сам человек может даже не догадываться.

Для выполнения упражнения понадобятся: лист бумаги А4, а также цветные карандаши или фломастеры, можете взять краски. Упражнение выполняется в течение 15–30 минут.

Нарисуйте на бумаге свой страх, каким он вам представляется. Для этого вовсе не обязательно уметь рисовать. Образ страха может выглядеть как что-то конкретное, а может быть выражен совершенно абстрактно – пятном, разноцветными разводами, хаотичными линиями. Не задумывайтесь о том, каким будет на рисунке ваш страх. Не пытайтесь контролировать свои действия сознанием, выпустите наружу подсознание, пусть оно руководит процессом, дайте волю рукам, и пусть они рисуют то, что рисуется.

Следующим этапом упражнения будет описание получившегося рисунка. Дайте изображенному страху имя. Имя может звучать, как угодно – слушайте свое подсознание, не задумывайтесь надолго. Опишите, что изображено на рисунке. Напишите, какие ощущения у вас возникают, когда вы смотрите на этот рисунок. Чем более подробно вы опишете, тем лучше. У вас получится рассказ о своем страхе по имени (...).

Затем рисунок и его описание вы спрячете до следующего дня. А на следующий день достаете, перечитываете текст, который вы вчера написали и... уничтожаете. Это символическое действие. Неважно, как вы будете его уничтожать. Можете сжечь. Можете разорвать на мелкие кусочки и спустить в унитаз. Можете сделать из него самолетик и отпустить на волю. Делайте так, как подсказывает вам ваше подсознание.

А изображенный страх дорисуйте так, чтобы он из страшного превратился либо в смешное, либо в доброе изображение: нарисуйте ему улыбку, смешной клоунский колпак, веселые глаза. Или украсьте его цветочками, цветными шариками, чем угодно. Дорисуйте его так, чтобы, глядя на изображение, вы не видели в нем ничего устрашающего, сделайте его радостным. Превратите «зло» в «добро».

Можете вновь описать рисунок – теперь уже в его новой ипостаси: что видите, что веселит, что произошло со страхом. Помните, как говорил почтальон Печкин: «Это почему я раньше злой был? Потому что у меня велосипеда не было». Вот и вы теперь дали своему страху что-то, что сделало его добродушным и счастливым. Ему больше нет до вас дела, он не хочет больше вас страшить.

### **Упражнение «Метод ДПДГ по Шапиро»**

Технику этого упражнения я описываю только на марафоне. Это очень серьезное упражнение, его необходимо выполнять под контролем специалиста. Но я считаю нужным рассказать о нем в книге, чтобы вы имели представление о том, что такая техника существует.

Метод десенсибилизации (примечание: термин «десенсибилизация» означает постепенное снижение чувствительности человека к событиям, людям, предметам, вызывающим тревожность, страх, фобии) и переработки движением глаз (ДПДГ) был открыт американским психологом Френсином Шапиро для лечения стрессовых расстройств, вызванных какими-либо событиями, связанными с насилием (сексуальное, психологическое). Его также использовали для лечения посттравматических стрессов у участников военных действий. Метод оказался довольно действенным, поэтому его стали применять и для лечения других психологических травм (стрессы, вызванные родительским пренебрежением у детей, несчастными случаями, серьезными заболеваниями, ведущими к изменениям условий жизни, и т. д.), а также для работы со страхами.

Метод Шапиро основан исключительно на психологических принципах. Они запускают определенные реакции на уровне тела, которые и снимают стрессы. По теории Шапиро, у человека есть некая неосознанная (неуправляемая сознанием, за нее отвечает подсознание) информационно-перерабатывающая система, которая выполняет защитную и исцеляющую функцию в психотравматических ситуациях.

Простыми словами: наше подсознание заботится о нас и в случае возникновения сильных стрессов помогает самоисцелиться. «Время лечит» – это как раз об этом: благодаря работе подсознания с течением времени последствия перенесенного стресса ослабевают, потому что подсознанием запускаются исцеляющие процессы. Как наиболее сильное проявление – чело-

век забывает о событиях, которые вызвали в нем сильную эмоциональную реакцию. Отсюда и посттравматические амнезии как крайний метод защиты подсознания – когда оно просто начисто стирает из памяти то, что доставило огромные страдания и боль.

Но иногда исцеляющие процессы по каким-то причинам не запускаются. И человек не только помнит перенесенную психологическую травму, но и продолжает страдать, как в момент травмирующего события, из-за чего психика находится в неослабевающем стрессовом состоянии. Метод Шапиро как раз и призван активировать те самые механизмы, которые уменьшают восприимчивость к стрессу, а в нашем случае – к страху, фобии.



### Задание

Проработайте какой-либо свой страх по методу арт-терапии: нарисуйте свой страх, опишите его на отдельном листе, а на следующий день попробуйте перевоплотить его в нечто доброе, а описание уничтожьте.

Если есть необходимость, воспользуйтесь и другими предложенными методами работы со страхами.

Напишите на страницах для заметок, какое имя вы дали своему страху, опишите свои ощущения: что чувствовали, когда выполняли упражнение, почувствовали ли облегчение по завершении? Как теперь относитесь к тому доброму существу, которое у вас получилось после трансформации рисунка? Хотите ли дать ему другое имя или первое перестало вас пугать?

## Глава 14

### Авторский способ принятия неизбежности боли

*Цель: понять, насколько губительным бывает страх, и научиться принимать его и случающуюся в жизни боль как неизбежность.*

*Для этого вы:*

- ✓ узнаете, чем принятие отличается от смирения;
- ✓ познакомитесь с моделями поведения Жертвы и Автора или Хозяина, а также узнаете, как страх может убивать в буквальном смысле;
- ✓ поймете, как научиться отвлекаться от боли, чтобы принимать ее как неизбежность.

\* \* \*

Как бы гладко ни складывалась жизнь Автора, на его пути все равно встречаются препятствия, трудности, потери, боль. Он тоже совершает ошибки. Отличает его от Жертвы отношение к этим жизненным препятствиям. Пока Жертва сопротивляется трудностям, ищет виновных в своих бедах, Автор трудности принимает, извлекает из них ресурс и идет дальше.

Так что же такое принятие? Чем оно отличается от смирения? Мне очень часто задают эти вопросы.

Да, принятие часто ассоциируют со слабостью, инертностью, поражением: прими ситуацию, бездействуй, смирись, будь доволен тем, что есть... Нет! Бездействие, смирение – это пассивные позиции Жертвы. Позиция Автора активна: это позволение миру быть таким, какой он есть. Это отсутствие вашей эмоциональной вовлеченности в события, на которые вы не можете повлиять. Например, вы кого-то раздражаете. Можете вы повлиять на чувство, которое испытывает человек? Нет! Можете ли перестать его раздражать? Тоже нет! Автор принимает это как факт: раздражаю, ну что ж, это его иллюзия.

А Жертва будет пытаться что-то в себе изменить, чтобы понравиться. Она не приняла ситуацию и предпринимает попытки исправить то, что от нее на самом деле никак не зависит. Но правда в том, что у каждого человека есть свое сформированное представление о действительности: что такое хорошо, что такое плохо, что правильно, что неправильно. И под эту мерку разум автоматически подгоняет действительность.

То, что нравится вам, могут отвергать другие, и наоборот. Это не значит, что кто-то из вас прав, а кто-то – нет. Это значит, что у каждого свое видение ситуации, своя реальность и свои иллюзии на эту реальность. Хотите, чтобы уважительно относились к вашим иллюзиям? Научитесь уважать чужие. Принимайте их. Допускайте, что может быть по-другому, чем представляется вам, нравится вам это или нет.

Еще принятие – это готовность к боли, осознание того, что в жизни могут быть ситуации, когда боль неизбежна. Принять – значит допустить, что что-то может пойти не так, как вам хочется, не так, как планировали. В английском языке есть такая фраза – «shit happens», которая означает «дерьмо случается». Подразумевается: «Я был готов к тому, что это могло случиться, поэтому не сопротивляюсь, а просто иду дальше. Да, случилось, а я все равно иду.

Еще и урок из этого извлекаю – пригодится в будущем». В нашем языке это допущение звучит как «всякое бывает». Это значит, что вы безоценочно принимаете ситуацию и извлекаете из нее пользу в виде урока.

А вот если вы не можете спокойно относиться к ситуации, когда что-то идет не по вашему, начинаете грузиться по этому поводу, выражать недовольство, это означает, что вы попадаете в состояние Жертвы.

Приведу наглядный пример для иллюстрации позиции Автора. Вспомните марафонцев, которые бегают марафоны на длинные дистанции. У них есть психологический настрой в виде фразы «боль неизбежна», а будешь ты во время марафона страдать или не будешь – это твой личный выбор. То есть человек понимает, что когда будет бежать марафон, у него будут болеть ноги. Но только ему решать, обращать внимание на эту боль, фокусировать на ней свое внимание и бороться с ней или смотреть по сторонам и думать о конечной цели.

Если он выберет борьбу с болью, то будет расходовать на это энергию, причем боль ведь все равно не утихнет, а вот страдания добавятся. Результат в этом случае предсказать несложно – он не только не выиграет, но и вряд ли добежит. Поэтому во время психологической подготовки к марафону спортсменов учат быть готовыми к тому, что будет боль, и ее нужно принять как данность. А отвлекать внимание от боли можно мыслями о конечной цели, а можно смотреть по сторонам, знакомиться с новым городом, людьми. Одним словом, фокусировать внимание на чем-то другом.

Еще в прошлом веке французский врач Ален Бомбар обратил внимание на то, что после катастроф, которые случаются с судами, спасатели довольно часто находят шлюпки с погибшими людьми, которые умерли в течение недели после катастрофы. При том, что в шлюпках оказывается неиспользованным запас пищи и пресной воды. Эти люди умирают не от отсутствия воды и еды, а от того, что не смогли принять условий, в которых оказались. Они не сопротивлялись, и их организм сам выжег себя паникой и страхом. То есть они умерли не от голода, жажды или холода, а именно от страха.

Чтобы доказать свою теорию, в 52-м году прошлого века Ален Бомбар стал первым человеком, который благополучно пересек Атлантический океан на надувной резиновой лодке. У него с собой был запас пищи и пресной воды в том количестве, который обычно находится в спасательных шлюпках. Он переплыл океан, и ничего с ним не произошло. После этого он написал статью, в которой сказал: «Жертвы легендарных кораблекрушений, вас убило не море, не голод, не жажда. Вы умерли от страха». Так он собственным примером доказал, что человек способен переплыть Атлантический океан в шлюпке с минимальным запасом еды и воды. И показал, насколько губителен страх.

Из этой истории можно сделать вывод: страх перед происходящим страшнее, чем происходящее. Принятие неизбежного мобилизует силы, дает волю отвлечься от своего страха и продолжать движение.

Вы составили для себя план действий. А теперь отбрасывайте свои страхи и начинайте действовать. В добрый путь, Хозяин жизни! Вперед, к авторству!



## Задание

Последнее ваше задание будет творческое.

Возьмите ватман, поставьте на его противоположных концах две точки: А и Б, соедините их линией. Это ваш путь из точки А, где вы сейчас находитесь, к точке Б – вашей цели, которую хотите, но боитесь достичь. А на линии, соединяющей эти две точки, отметьте жирными точками препятствия, которые видите на своем пути. Обозначьте эти препятствия.

Затем напишите, какие ресурсы вам нужны для преодоления этих препятствий – пишите все, независимо от того, есть они у вас или нет. Напомню, какие бывают ресурсы: материальные, время (часто оно может компенсировать недостаток материальных ресурсов), знания, связи и т. д.

Теперь, когда вы определили для себя, какие препятствия вам нужно преодолеть, какие ресурсы для этого у вас есть, каких не хватает, напишите, где можете добыть недостающие ресурсы. Если их нет у вас, то наверняка в вашем окружении найдутся люди, у которых они есть.

## Глава 15

### Благодарность – энергетическая валюта Вселенной

О благодарности стоит поговорить отдельно. Благодарность – понятие всем известное, прививаемое с детства в качестве полезной привычки. Все портит эта ужасная фраза, которую говорят ребенку в детстве, заставляя благодарить за предложенную конфетку или подаренную игрушку: «Что ты ДОЛЖЕН сказать?» Этот вопрос вгоняет многих малышей в смущение из-за того, что им навязывают это как обязанность, не объясняя истинной сути благодарности, как искренней необременительной платы за полученный дар. Ведь благодарность – это энергетическая валюта Вселенной. Но как раз из-за того, что ее просто сделали шаблонной нормой поведения, доведя до автоматизма, она утратила свою значимость и ценность.

Почему же она так важна в жизни Автора? Давайте немного пофилософствуем и поговорим о некоторых вещах, которые более понятны через образы.

Я расскажу вам притчу, которая очень хорошо демонстрирует, насколько мы бываем далеки от понимания замыслов Вселенной.

*Один человек, день которого прошел, на его взгляд, весьма неудачно, обратился к Вселенной с претензией:*

*– За что мне тебя сегодня благодарить, если с утра у меня не заводилась машина, и я вынужден был бежать на работу пешком. Из-за того, что опаздывал, не успел заскочить в буфет и позавтракать и даже не смог попить кофе, потому что в офисе не работала кофемашина. Когда я собрался принять очень важный звонок от потенциального поставщика, в моем телефоне неожиданно разрядилась батарея... У меня был крайне неудачный день! Мне не за что быть благодарным!*

*После этих слов он увидел ночью сон, в котором получил ответы на свои претензии.*

*Оказалось, что Вселенная не позволила ему завести автомобиль, потому что по его маршруту ехал пьяный водитель, который совершил масштабную аварию как раз в том месте, где должен был проезжать этот человек.*

*В буфете в этот день на работу вышел заболевший официант, поэтому, чтобы уберечь подопечного от болезни, Вселенная предпочла оставить его без завтрака.*

*Кофемашина не запустилась, потому что была неисправна, и короткое замыкание оставило бы весь офис без света.*

*А телефон разрядился в момент звонка, потому что потенциальный поставщик хотел предложить некачественный товар, что привело бы компанию к убыткам...*

Как думаете, стоило ли обижаться этому человеку на Вселенную за неудачный день или все же лучше было довериться ей и поблагодарить?

Будьте благодарны за все, что с вами случается, потому что вы просто не видите полную картину того, что происходит вокруг вас из-за ограниченности взглядов и недостаточных человеческих возможностей.

И я вовсе не призываю раболепски покориться чужой воле, как многие ошибочно считают, опять же принимая доверие за смирение. Нет, Вселенная не просто так заботится о вас. Не потому что ей больше нечем заняться, кроме как выборочно кого-то опекать, а кого-то оставлять без внимания. У Автора или Хозяина с ней взаимовыгодное сотрудничество, а точнее – даже партнерские отношения, основанные на доверии. Они небезвозмездно получают ее заботу о себе. В ответ они одаривают Вселенную благодарностью. А благодарность – это энергия, необходимая Вселенной. И внутри благодарящего находится нескончаемый источник энергии, которую он обменивает на то, что получает от Вселенной.

Вдумайтесь в сам смысл слова: Благо-Дарность – дарение блага. Выражая благодарность, человек одаривает Вселенную благом взамен тех благ, что она дает ему. Они совершают взаимовыгодный обмен, бартер. Из этого, кстати, вытекает один очевидный, но тоже незаметный для многих вывод: вот почему Вселенная неодинаково опекает всех. Она больше опекает тех, от кого получает искреннюю отдачу, тех, с кем ей приятно и выгодно сотрудничать.

Приведу еще один пример.

Представьте себе ситуацию: вы по какому-то делу зашли в группу детского сада и решили угостить детей конфетами. Одни дети просто берут конфету и отходят молча. Другие просят дать им покопаться в коробке с угощениями, стараясь выбрать обертку покрасивее, особо не задумываясь, насколько вкусным окажется лакомство под ярким фантиком. Или сетуют, что тут не оказалось их любимых конфет. А третьи берут ту конфету, которую им дают, и она им кажется весьма вкусной. Поэтому они искренне и щедро благодарят: «Спасибо большое за такую вкусную конфету! У вас все конфеты очень вкусные! Мне нравится все, что вы принесли! А вы придете к нам еще? Ой, как здорово! Приходите, я буду вас ждать!»

Скажите, не кривя душой, кому из детей вам приятнее всего будет принести конфеты в следующий раз? Конечно же, тем, кто вас так щедро благодарил. Вы будете спешить в группу, думая в первую очередь о тех малышах, которые сейчас вас снова одарят своей искренней благодарностью. Хотя это вовсе не значит, что другим не перепадет вкусностей. Но пришли вы повторно сюда именно ради тех, которые благодарили. Те же, кто оказался в тот момент с ними, – им просто повезло, что рядом есть такие щедрые дети, к которым вы захотели опять прийти.

Вот вам и ответ, почему Вселенная одних одаривает щедро, а другим ее подарки перепадает от случая к случаю. Она не жадная, но ей все же приятнее опекать тех, кто в ответ одаривает ее – своей благодарностью, энергией.

Тут важно добавить, что дары Вселенной и Хозяин и Автор принимают как нечто само собой разумеющееся. Да, с благодарностью, но спокойно, без щенячьего восторга: «О, она вспомнила обо мне! Она заметила меня! Быть этого не может!» Это избыточные эмоции, которые выражают и ваше удивление, и сомнения в том, что вы достойны ее внимания. После таких чрезмерных восторженных выбросов энергии, как правило, происходят откаты – вы либо быстро лишаетесь того, что получили, либо на этом ваше везение прекращается. Почему? Потому что в душе вы не верите в то, что это – естественное явление, что это НОРМАЛЬНО.

#### История участника марафона

Самое главное – понять, по какой причине происходит откат, усвоить этот урок. У меня недавно была такая ситуация: мы должны были на следующий день отдать почти около 70 тыс. рублей. СРОЧНО! Но на руках –

всего 300 руб. Я весь день прошу у Вселенной помощи, вечером едем домой, и мужу на телефон приходит сообщение, что на его счет поступило зачисление в размере 109 тыс. руб. (платеж мы ждали, но другую сумму и через две недели). Я плачу от счастья: у меня столько радости, да! «Не может быть! Вселенная услышала меня, спасибо!!!!» И тут же, через 5 мин., ему звонят и сообщают, что это не его деньги, и их нужно перевести. Я в ужасе! Такой облом! И я понимаю, что это ОТКАТ – как следствие на мою бурную реакцию...

Вечером в дневнике благодарностей пишу, что урок усвоила и благодарю за него (и я реально поняла, почему так получилось).

Утром сидим и думаем, что делать, где брать деньги... Я случайно захожу в онлайн-банк на карту мужа и вижу, что у него на вкладе 60 тыс. рублей. Он в шоке: откуда? Теперь я уже спокойно: «Неважно, откуда. Есть и все! Ну, может, ты про них забыл».

Итог: проблемы решили!

Мораль: доверяйте Вселенной, не сомневайтесь, не контролируйте и не проверяйте ее, и все будет в идеальном для вас виде!

Как же найти золотую середину? Благодарить искренне, осознавая, что все, что получаете от Вселенной, – абсолютная норма ваших с ней отношений: она заботится о вас, а вы искренне благодарны ей за эту заботу. Эти отношения можно сравнить с отношениями матери и ребенка: ребенок принимает материнскую любовь без недоумения, без чрезмерного восторга. Он просто уверен в том, что мама его любит и заботится о нем. Но он маму тоже любит и искренне ей благодарен за эту заботу, одаривая ее своим теплом и ответной любовью. Испытывать чувство счастья – это нормально. Испытывать дикий восторг – чрезмерное выражение чувств – означает, что вслед за ним может последовать откат.

Но благодарить можно не только Вселенную. Этой же энергией вы можете делиться с людьми. Замечали, как приятно слышать слова благодарности? Они наполняют вас радостью, счастьем, желанием повторить момент, чтобы насладиться этим чувством еще и еще. Это и есть тот самый физически ощутимый прилив жизненной энергии, которую дает благодарность. Причем, как и любовь, энергия эта созидательная. Чем больше вы ее излучаете, тем больше ее в вас рождается вновь. Потому искренне благодарить не менее приятно, чем получать благодарность, – вы словно совершаете акт любви, обмениваясь энергиями с тем, кого благодарите.

Не будьте жадными на благодарность, раздавайте ее тем, кто этого достоин, делитесь своей энергией и получайте ее взамен.

Для выработки этого полезного чувства я вам очень рекомендую завести «Книгу благодарности», в которой хотя бы кратко описывайте все, что с вами произошло, за что вы можете поблагодарить:

- ✓ людей, которые для вас сегодня что-то сделали, чему-то научили;
- ✓ Вселенную, которая послала вам этих людей, помогла что-то понять, привела вас в нужное место, дала нужную подсказку и т. д.

А потом перечитывайте периодически. Вы увидите, как много всего хорошего происходит в вашей жизни, что просто забывается со временем или вообще остается незамеченным.

Книга же помогает сфокусироваться на всем том хорошем, что с вами случается, и не забывать этого.

Заведите ритуал благодарности. Например, когда едете в транспорте (не за рулем, конечно) или ожидаете в очереди: вместо того, чтобы втыкать в телефон, подумайте, что хорошего произошло с вами за последнее время, и поблагодарите мысленно всех, кто этому способствовал.

Или, если у вас не бывает таких моментов бездействия, то выделяйте для ритуала благодарности хотя бы несколько минут в начале дня, когда проснулись, или только пришли на рабочее место. Или в конце дня, перед сном. Хотя бы пять минут излучайте во Вселенную благодарность.

Ну а лучше всего научиться благодарить прямо здесь и сейчас. Получили – и поблагодарили сразу же: за радостное событие, полезную встречу, жизненный урок...

Вы удивитесь, насколько сильно станет меняться ваша жизнь: насколько удачливее станете, насколько быстрее начнете получать ответы на свои запросы, насколько чаще станут исполняться ваши желания.

Заметьте, как начнет меняться отношение окружающих людей к вам: ведь, излучая созидательную энергию, вы будете одаривать ею этих людей, что не останется ими незамеченным, пусть и на бессознательном уровне.

### **Бонусное упражнение**

На многих своих тренингах я рекомендую просто суперэффективное упражнение, которое как раз основано на принципе благодарности. Оно помогает даже тем, кто изначально считает, что у них дела не спорятся, в жизни ничего не получается, Вселенная забыла об их существовании, и вообще, состояние их жизни можно описать двумя словами: «Все пропало». А суть упражнения заключается в том, чтобы вывести человека из этого состояния и ввести в такое, когда все дела удачно складываются, а удача, что называется, сама плывет к тебе в руки. В состоянии, когда так и хочется воскликнуть: «Во поперло!»

Поэтому и упражнение я так и называю «Из «все пропало» – в «во поперло!» Его нет в свободном доступе, я даю его бонусом к своим тренингам, хочу поделиться и с вами.

Это упражнение следует выполнять длительное время, в идеале – вообще завести привычку и делать каждый день. Для этого вам понадобится толстая тетрадь или блокнот. Выберите покрасивее, чтобы при одном только взгляде на него поднималось настроение. Это и будет ваш своеобразный «Дневник благодарности», о котором я уже упоминала. Вот только вести его нужно с некоторыми нюансами, о которых я сейчас и расскажу.

\* \* \*

Тетрадь разделите условно на три части: первая часть – это всего 2–3 листа, а оставшиеся страницы разделите приблизительно пополам. Можете в местах деления свернуть странички конвертиком, чтобы они стали своеобразными закладками.

Затем возьмите ручку и на первых двух-трех листах перечислите списком все ваши умения и способности. Желательно, чтобы вы сразу, за один присест написали около 100 пунктов.

Почему сразу и почему так много? Потому что сначала вы будете писать осознанно, раздумывая, перебирая... Но пункта где-то после сорокового вы начнете входить в состояние потока, и к вам на помощь придет ваше бессознательное. Вы станете вспоминать даже о таких своих способностях, которые в начале списка даже не вспомнили бы.

Пишите все: умею чистить картошку, умею вышивать крестиком, умею играть на скрипке, умею кататься на коньках, умею виртуозно складывать из бумаги самолетики... Пишите все, что приходит в голову, не думая о важности или полезности своего умения. Даже то, что умеете делать, но не любите. Не переживайте, вам не придется все эти умения применять. Сейчас вы рассказываете Вселенной о себе, даете ей сведения, через какие каналы, которыми являются ваши способности, к вам может заходить от нее информация и знаки. Чем больше будет пунктов, тем лучше. Можно будет и позже дописывать, если еще что-то вспомните. Заодно Вселенная увидит, какой вы разносторонний человек на самом деле. И не только Вселенная. Скорее всего, вы и сами удивитесь такому большому списку своих умений.

Это было единоразовое задание. Дальше начинаются ежедневные.

Каждый день вечером берете эту тетрадь, открываете на первой закладке и записываете в нее семь хороших событий, которые произошли с вами в этот день. Абсолютно любых – которые можете считать хорошими. Например: «Я сегодня проснулась». Хорошее событие? Почему бы нет. Кто-то же сегодня мог и не проснуться. Хорошо, если с вами будут происходить более интересные, на ваш взгляд, события, описывайте тогда их, но даже такое подойдет. Нашли 10 копеек – отлично, это же деньги, запишите. Мужчина придержал перед вами дверь, пропустив вперед, – приятно, событие хорошее, записывайте. На работе дали интересное задание, подруга пригласила прогуляться по магазинам, собака выучила новую команду, цветок на подоконнике расцвел... Любые семь событий, которые случились с вами в этот день и хотя бы мало-мальски вас порадовали.

Следующий этап упражнения. Открываете тетрадь на следующей закладке. В третьем разделе пишете семь хороших событий, которые произошли с людьми из вашего окружения – родственниками, друзьями, коллегами, знакомыми из соцсетей. Соцсети – это вообще находка для этого упражнения. Там люди, как правило, сами рассказывают о чем-то хорошем, что с ними происходит, вам остается только пролистать ленту. Но все же начинайте с более близкого круга общения, а знакомыми из соцсетей дополняйте картину. Например, мужу дали премию – просто замечательно! Таниному сыну сегодня вручили грамоту – какой же он молодец! Подруга поехала отдыхать на Кипр – отлично, пусть там хорошо проведет время! Соседка купила новый автомобиль – чудесно, теперь будет ездить с комфортом! И так далее. Записывайте и радуйтесь за каждого из них, раз людям это доставило радость.

Что дальше делаем с этими записями? Возвращаемся к описанию своих семи хороших событий и начинаем благодарить Вселенную: «Дорогая Вселенная, благодарю тебя за все эти хорошие события, которые происходят со мной!» И тут можете уже с ней пообщаться, дав обратную связь: «Я тебе благодарна за найденные мной 10 копеек, только в следующий раз пошли мне, пожалуйста, больше – мне бы нужно тысяч 10, чтобы купить ту шикарную сумочку, что так понравилась мне сегодня в магазине». Или «Дорогая Вселенная, мне так приятно было внимание того мужчины, который придержал передо мной дверь! Только мне хотелось бы, чтобы знаки внимания мне оказывал мой мужчина. Пошли мне, пожалуйста, мужчину для серьезных отношений».

Так вы будете давать Вселенной понять, что принимаете ее подарки, а заодно вносите уточнения, чтобы она лучше понимала ваши запросы. Даже когда возле вас появится тот самый желанный мужчина и начнет за вами ухаживать, но не все в нем будет так, как вы себе представляли, то и сейчас еще не поздно внести коррективы: «Вселенная, я так благодарна тебе за то, что ты меня слышишь и исполняешь мои желания! Но я бы хотела, чтобы мужчина был повыше / побрутальнее / с чувством юмора», – любое уточнение, которое для вас значимо. Вскоре на вашем горизонте появится и такой. Просто продолжайте благодарить Вселенную за то, что она старается вас понять и порадовать.

Уже через неделю вы станете замечать, что хорошие события с вами происходят все значимее, количество их растет, словно снежный ком, а Вселенная все точнее попадает своими подарками в ваши запросы. Стоит только сказать, что если вы просили у нее 10 тысяч на сумочку и получили их, то и потратить эту сумму нужно именно на то, что просили. То есть на сумочку, а не на оплату коммуналки. И не отдавайте остальное соседу в долг до получки, отложив исполнение своего желания на неопределенный срок. Не вводите в заблуждение Вселенную, иначе она перестанет вас понимать. И ей может показаться, что не так уж и важно было для вас получить ту самую сумочку, ради которой она свела воедино столько обстоятельств, чтобы вас порадовать.

Теперь переходим к списку хороших событий с вашими знакомыми. Зачем вам этот список и зачем радоваться за других, особенно чужих, людей? Человека делает его окружение. Знаете принцип соленого огурца? Если свежий огурец положить в соленый рассол к другим соленым огурцам, свежий неизбежно просолится. Так и в жизни: если вас будут окружать счастливые люди, и вы неизбежно станете счастливым, будут вокруг вас успешные – и к вам придет успех. Поэтому поблагодарите Вселенную за то, что вас окружают эти успешные и счастливые люди, которые, так или иначе, влияют на вашу жизнь. Благодарите и снова продолжайте давать ей обратную связь: «Вселенная, я благодарна тебе за то, что в моем окружении много успешных и счастливых людей! И я тоже хочу поехать отдыхать на Кипр! И автомобиль тоже хочу комфортный». Вот увидите, Вселенная откликнется и на эти ваши запросы.

Как долго стоит вести этот «Дневник благодарности»? Ведите так долго, пока вам самим не покажется, что уже просто некуда складывать это ваше везение. Я бы рекомендовала вести его постоянно. Ну а если даже прекратите делать записи через какое-то время, то, думаю, привычка благодарить и радоваться за все дары, полученные от Вселенной, и за те приятные события, которые происходят с вами и вашим окружением, останется у вас уже навсегда.

Чтобы просмотреть видеоролик, в котором я рассказываю об этом упражнении, отсканируйте QR-код и перейдите по ссылке. Вы можете поделиться этой ссылкой со своими друзьями, которым, как вы считаете, это упражнение может быть полезным.



Из «все пропало» – в «во попёрло!»  
<https://youtu.be/s9ajK9Q7fTA>

\* \* \*

В дополнение к теме благодарности стоит оговорить еще один момент. Люди очень часто просто подсознательно боятся принимать дары Вселенной. Виной тому – ограничивающее убеждение в том, что за теперешним счастьем неминуемо последует расплата. В домашних заданиях я нередко встречаю такие фразы:

- ✓ «Я боюсь, что за все когда-нибудь придется платить».
- ✓ «Я не готова жертвовать ради счастья тем, что у меня есть».
- ✓ «Я очень хочу, чтобы все было так, как ты говоришь, но боюсь, что придется платить чем-то другим».

Давайте еще раз оттолкнемся в своих рассуждениях от того, что Вселенная относится к нам, как к своим детям. А теперь представьте: приходит к вам ваш ребенок и говорит: «Смотри, какой я красивый домик сделал из пластилина. Но мне для украшения еще нужны бусинки (пайетки, цветочки – подставьте что угодно). Дай, пожалуйста». Вы станете требовать с ребенка плату за эти украшения? Ну не верю! Вы будете счастливы, когда ваш ребенок будет искренне радоваться своему счастью, всем показывать свой домик и приговаривать: «Это мама мне украшения для домика дала!»

Так что запомните раз и навсегда как Закон, как Истину: единственная плата за все, что вы получаете от Вселенной, – это радость и искренняя благодарность. Ни больше ни меньше. А если что-то у вас вдруг пошло не так, ищите причину в своих мыслях и поступках. Вольных и невольных. Поэтому мой вам ответ: не бойтесь принимать от Вселенной то, что она готова вам дать. Позвольте себе быть счастливым человеком. Просто не забывайте ее благодарить.

\* \* \*

А теперь и я хочу вас поблагодарить:

- ✓ благодарю за то, что вы дочитали эту книгу до конца;
- ✓ благодарю за то, что выполняли мои задания;
- ✓ благодарю за то, что работали над собой, читая книгу;
- ✓ благодарю за то, что будете работать и дальше, когда книга будет прочитана полностью, и в результате в мире станет на одного счастливого человека больше.

Продолжайте совершенствоваться, и вы обязательно напишете собственный сценарий своей жизни! Знаете знаменитую цитату: «Когда пациент хочет жить, медицина бессильна»? Так вот, когда люди хотят расти, воистину, никакие «объективные» обстоятельства не могут помешать им. Мои марафоны порой проходят люди, которые понимают и умеют читать по-русски, но их родной язык другой. Им сложно или даже невозможно выражать свои мысли русским языком, а тем более – писать. Это их не остановило. Они находят способ выполнить и сдать домашнее задание. Как-то на тренинге у меня была слабослышащая участница. Она не могла слушать треки, но хотела пройти марафон. Нашли способ.

К чему я? Во-первых, низкий поклон этим людям за рост над собой, развитие. Это важнее важного. И как бы пафосно это ни звучало, мы вместе делаем мир лучше. Пардон, но это так.

И, во-вторых, если вы, прочитав эту книгу, захотите пройти и марафон, но испытываете какие-то сложности, – пишите и спрашивайте. Поищем возможность вместе. Было бы желание. Ведь если мечта неосуществима – это просто значит, что для ее осуществления надо немного больше времени.

Пусть все ваши цели исполняются.

Пусть у вас всегда будут силы для реализации ваших желаний.

Я искренне надеюсь, что вы уже стали Хозяевами своей жизни, и верю, что не за горами тот день, когда вы станете ее единовластными Авторами. Я буду счастлива, если в этом вам помогут те инструменты, которыми я с вами поделилась. Если вам не хватает инструментов, ищите, где их можно взять. В этой жизни у вас может быть абсолютно все, лишь бы было желание это получить.

Для закрепления результатов я искренне приглашаю вас пройти и марафон «Автор жизни», который постоянно дополняется новой информацией и новыми техниками. Я уверена, что вы сможете узнать еще больше полезного и еще глубже разобраться в материале. А также на марафоне вы получите обратную связь, что поможет вам правильнее выполнять задания, выбирать направления, а в итоге – стать Автором жизни еще быстрее.

\* \* \*

Вы тоже можете выразить мне свою благодарность за те знания, которыми я с вами поделилась. Мне будет очень приятно. Для этого отсканируйте этот QR-код и перейдите на страницу отзывов, где вы сможете рассказать:

- 1) чем полезна была для вас эта книга;
- 2) какие открытия вы сделали, читая ее;
- 3) какие изменения произошли в вашей жизни.

Благодаря вашим отзывам еще не один человек сможет познакомиться с моей книгой или пройти марафон, а следовательно, стать успешным и счастливым. Будьте щедры: делитесь своими успехами и вдохновляйте окружающих на изменение их жизни к лучшему!



Отзывы о книге «Автор жизни»

<https://t.me/joinchat/GgERy1KmuwY5udwKQsPCkQ>

## Напутствие Автору жизни

Вот и подходит к концу ваше перевоплощение в Хозяина или Автора жизни. Прежде чем попрощаться, я хотела бы кратко напомнить основные мысли, которые старалась донести до вас. Я собрала их в короткий список-памятку. Итак, Автора отличают следующие характеристики:

✓ Автор говорит от своего имени и использует местоимение «Я». Он избегает обобщающих МЫ, ВСЕ, НИКТО и т. д., потому что берет ответственность за все, что происходит в его жизни, на себя, а не перекладывает на других и не ищет виновных.

✓ Автор не довольствуется тем, что есть, а берет максимум из того, что его окружает. А также выбирает все самое лучшее из того, что может себе позволить.

✓ Автор четко и без усилий очерчивает свои личные границы и не пускает за них людей, которых не хочет туда пускать. Также он с уважением относится к личным границам других людей. Автор не предпринимает попыток изменить человека или как-то повлиять на него, позволяя ему быть таким, какой он есть.

✓ Автор переживает состояние перманентного счастья, которое его не покидает, потому что сама жизнь становится просто счастьем для него.

✓ Автор не боится ошибок и неудач, потому что относится к ним, как к приобретению нового опыта.

Сара Блейкли, первая в мире женщина-миллиардер, заработавшая свое состояние в 41 год, считает, что именно крупные неудачи помогли ей достичь такого сногшибательного эффекта: *«Неудачи должны быть крупными. Именно концентрация на больших неудачах позволяет понять, что это еще не конец света, не конечный результат, а всего лишь недостаток усилий. Если вы находитесь в зоне комфорта и не стремитесь стать лучше, чем были вчера, то такое существование можно назвать прозябанием и жизненным болотом».*

✓ Автор не сравнивает себя с другими. Он сравнивает себя в настоящем только с собой в прошлом. Потому что все люди проживают свою собственную жизнь по своему личному сценарию либо по сценарию, написанному для них Вселенной, если не хотят брать ответственность за свою жизнь на себя. Поэтому нет никакого смысла сравнивать себя с другими – у них свои исходные данные, сценарий, ценности и цели, которые наверняка абсолютно отличаются от ваших.

✓ Автор умеет быть благодарным. Он благодарит людей, которые ему помогают, и тех, кто ставит ему палки в колеса; Вселенную за подсказки, которые она ему дает, а также за то, что в данный момент может казаться неудачным стечением обстоятельств. Потому что Автор доверяет Вселенной и уверен, что если она сейчас нарушила его планы, значит, уберегла от ошибки или неудачи, а то и от серьезной беды.

Вы можете распечатать эту памятку и повесить на видном месте, чтобы она всегда была у вас перед глазами. Я специально подготовила ее на красивом бланке, чтобы вам приятно было на нее смотреть. Вы можете поделиться ею с друзьями. Возможно, зная основные принципы Автора жизни, они тоже захотят пройти марафон и изменить свою жизнь.

Чтобы скачать файл с красиво оформленной памяткой – отсканируйте QR-код и перейдите по ссылке.



Памятка Автору жизни

<https://drive.google.com/open?id=1YqrH0JSjA8XN9eNrnG2jHDOxSTjPSWeE>

\* \* \*

И в завершение хочу дать вам небольшое напутствие:

Сравнивать себя с кем-то, тянуться до эталона и меряться «причиндалами» – это очень скользкая дорожка. Изматывающая, бьющая по самооценке, заставляющая проживать не свою жизнь, а чужую.

#

Единственно здоровый путь к гармоничной жизни – это сравнивать себя сегодняшнего с собой вчерашним. Только так.

#

Это то, на чем важно фокусироваться.

Это то, что излечивает самооценку на раз-два.

#

Представьте ситуацию: вы дошли до внутренней точки невозврата и решили сбросить 15 кг. Сделали фото «До», выбрали стратегию, идете к цели. Через месяц весы показывают минус 5 кг. Через 2 месяца – еще минус 10 кг. Делаете фото «После» и наглядно видите все эти ушедшие сантиметры и результат: плечи расправились, в глазах огонь-пожар. Вы сравниваете себя настоящую с собой прежней и видите перемены. Осознаете, что сделали себя сами, и сила прибывает колоссальная!

#

Так же и с личностным, финансовым и каким угодно ростом. Бросайте вызовы не обществу, бросайте вызовы себе! Поднимайтесь не выше кого-то, а выше себя самого! На какой бы точке вы сейчас ни находились, не сравнивайте свое начало с чужой серединой. Не сравнивайте!

#

Если вам кажется, что кто-то живет ярче, смелее, богаче, счастливее, возможно, так оно и есть. Но вы не знаете, каким путем человек пришел к такому результату. Что за опыт и испытания он вынес. Картинки в Инстаграме еще ничего не говорят о реальной повседневной жизни.

#

Лучше спросите, чего хотите именно вы? Какой жизни? С кем? В каком качестве?

Перемещайте фокус внимания на себя и задавайте себе вопросы.

Раскапывайте истинные желания, переводите их в цели и делайте шаги к их воплощению.

А зарождающуюся зависть трансформируйте в благодарность. И тогда ваша собственная жизнь начнет меняться в лучшую сторону.

## Интересные истории участников марафона «Автор жизни»

Пройдя марафон, большинство участников тренинга уходят в новую жизнь уверенной походкой Хозяина жизни, но для того, чтобы стать Автором, необходимо продолжать работать над собой. Поэтому дальнейшее становление происходит у них уже без моего непосредственного участия.

И мне очень приятно, что многие из этих людей продолжают делиться своими успехами некоторое время спустя. Это наглядно демонстрирует, как меняются жизни людей со временем благодаря их непрекращающейся работе по самосовершенствованию, как они из Хозяев жизни превращаются в Авторов.

Для вдохновения и мотивации хочу привести вам в пример некоторые интересные истории, рассказанные участниками марафона. Эти истории происходили с ними во время или после прохождения тренинга. Я отобрала наиболее яркие из них, даже резонансные, чтобы наглядно продемонстрировать, насколько удивительно складываются обстоятельства в жизни Автора, если тот научился полагаться на мудрость Вселенной. Вы увидите, насколько ясно люди начинают понимать себя после тренинга и подмечать, как иногда случайно подуманная мысль может воплотиться в жизнь и даже внести в нее очень серьезные корректировки.

### **Julia M.: я просто решила поменять установку**

Эту историю мне прислала Julia M. Ее рассказ демонстрирует то, насколько важно следить за своей речью и правильным образом формулировать внутренние установки. А также то, что построение долгосрочных планов и фиксация своих желаний, во-первых, помогают сообщить о них Вселенной, не растерять и не забыть их; во-вторых, контролировать и видеть, что работа над ними идет. Кроме того, мы наблюдаем, как Julia M., заняв авторскую позицию, не искала возможности пройти марафон, а просто доверилась Вселенной, и та сама предоставила ей возможность реализовать желание.

«Началось все с того, что я просто решила поменять установку «я никогда не выигрываю» на «мне постоянно прет!»»

#

С этими мыслями я зарегистрировалась на бесплатную неделю «Автора жизни». У меня была четкая уверенность, что я выиграю этот марафон в розыгрыше. После объявления результатов, где победителем оказалась не я, продолжала выполнять задания в тестовой группе и наблюдать. Я просто знала, что иду дальше, хотя не имела на это финансовой возможности. И случилось так, что мне его подарила одна прекрасная девушка, которая понятия не имела о моем желании!

#

Сегодня, перечитывая свой список искреннего интереса, я расплакалась! Из 100 пунктов сбылись нематериальные и приятные. Во время прохождения марафона осуществилось мое искреннее и давнее желание, чтобы мне пришли и сами предложили работу (я – мама в декрете и не было времени на поиски). Это произошло, и я до сих пор с трудом в это верю, ведь это работа мечты в команде бирюзового уровня! (Примечание. **Бирюзовые** организации – это «организации будущего», или «живые организации». Так называют успешные компании, в которых вместо менеджеров – самоуправление, вместо показателей эффективности – цели и

ценности. В книге Фредерика Лалу «Открывая организации будущего» главные герои – **бирюзовые** организации, в которых найдено решение этих проблем).

На остальные мои пункты из списка необходимо больше финансов (интерес у меня еще тот). Так вот, перечитывая список, я обнаружила, что почти все пункты уже в работе – в виде приходящей ко мне информации, связей и людей, которые помогут в осуществлении интереса. И в завершение, чтобы все скорее исполнилось, я получила от Вселенной – в виде еще одного подарка от все той же чудесной девушки – марафон «Финансовый ключ», на котором у меня случилось невероятное количество инсайтов!

#

Моя благодарность безмерна, ведь это так просто, что с трудом верится!»

### **Natalia: щедрый подарок Вселенной**

Natalia поделилась своей просто волшебной историей, демонстрирующей, каким неожиданным образом могут осуществляться желания. Из ее рассказа видно, сколько случайностей произошло в короткий промежуток времени, чтобы ее мечта все-таки осуществилось, да еще и в день ее рождения!

«Вот моя история: в детстве мне очень нравилась группа Spice girls – со всеми вытекающими: плакатами, изучением биографии, записями в тетрадки слов песен и т. д. Мне было лет 10–12. Потом у них ушла из группы одна из участниц, которая больше всех мне нравилась, а я прочла ее интервью, где она говорила, что никогда больше не вернется. Я очень расстраивалась, понимая, что группа без нее скоро распадется. В итоге так и получилось. Я их концерт лондонский на кассете пересматривала без перерыва, так он меня захватывал.

Я не осознавала этого, но на протяжении всей дальнейшей жизни моя неосуществленная мечта попасть на концерт любимой группы стала мерилем чего-то невозможного. Если мне хотелось подчеркнуть несбыточность чего-либо, я говорила: «Это так же невозможно, как попасть на концерт Spice girls в составе с Джерри Халливел в Лондоне».

Со временем боль притихла, и я забыла о своей юношеской трагедии. Но во время прохождения «Автора жизни» я увидела в Инстаграме, что впервые за 20 лет Spice girls снова дают концертный тур, и именно с Джерри Халливел! Они решили единственный раз собраться снова. Я была поражена, насколько фантастичным мне казалось это событие!

Спустя несколько дней я решила посмотреть, где у них будут проходить концерты, и каково же было мое удивление, когда я увидела, что выступать они будут в Лондоне и именно в то время, когда у меня там будет командировка! Вот именно в те три дня, когда я там буду. Причем обычно у меня не бывает свободных дней в командировках, а тут организаторы решили сделать один день выходной. Представьте себе, сколько совпадений одновременно! Я посмотрела, что билеты почти все раскуплены, осталось на тот момент всего 2 %, но мне удалось их купить, причем дата была в мой выходной, и это был... мой день рождения!!! Для меня это было просто чудо какое-то... Я так благодарна Вселенной за этот щедрый подарок!!!»

### **Oksana: мы сами делаем свой выбор, правда, далеко не всегда осознаем это**

Oksana очень вдумчиво подошла к работе над собой. У нее уже был опыт работы с психологами, поэтому интересно было почитать ее рассуждения. Примечательно, что при работе с предыдущими психологами она так и не смогла найти глубоко спрятанную в подсознании при-

чину своей проблемы, а вот упражнения, предложенные на марафоне «Автор жизни», помогли ей добраться и до нее. Oksana очень подробно рассказала о своих инсайтах.

«Для меня техника развития любопытства «интересно, а как это...?» открыла глаза на себя с новой стороны. Ранее, после нескольких лет работы с психотерапевтом, изучения многих практик, техник, осознанных снов и т. д. мне казалось, что я очень хорошо себя знаю и понимаю. А теперь понимаю, что чем больше узнаешь о себе, тем глубже закапываешься. И понимаешь, что можешь еще копать и копать.

«Когда испытываешь неподдельный интерес, всегда получаешь ответ» – эта Анина фраза для меня стала откровением. Никогда не задумывалась об этом. Теперь могу совершенно уверенно сказать: я осознала, что моя Вселенная всегда дает ответы, если что-то мне интересно, если у меня появляется вопрос к себе или к жизни. Книги меня сами находят, например. А начав углубляться в вопрос, я только еще больше в этом убедилась...

Во время марафона я получила несколько ответов на свои недавние любопытства, они, как ответы моего подсознания на внутренние вопросы, очень значимые для меня – на тему поиска самой себя.

Например, как-то в «Болталке» еще в начале марафона я выступила противником обсуждения заданий, мне казалось, что мой ум должен искать ответ сам, и смущало, что девочки подсказывают ответы. Мой вопрос в голове: «Интересно, зачем они это делают?» На следующий день получила ответ: я просто боюсь легких решений, потому выбираю сложные – через усилия, препятствия. А все может быть легко и просто, и это нормально.

Больше всего я благодарна технике искреннего любопытства за то, что помогла мне разобраться в своих мыслях из прошлого. Когда я писала «Интересно, как это...?», я вспомнила, о чем думала в детстве, и поняла, что мой детский интерес на семейном празднике в мои 6–7 лет привел меня к той жизни, которая у меня сейчас есть.

Однажды я услышала разговор за столом между маминными подругами. Меня удивила фраза: «Если бьет, значит любит». И я задалась реально глубоким любопытством: «Как это? Интересно, зачем бить, если любишь? Меня никто не будет бить, я буду свободной!» Это стало моим самым огромным страхом, который я очень долго не осознавала.

Мне казалось, что у меня нет нормальных отношений, потому что я их не хочу. Я считала, что меня устраивают свобода и карьера.

И только теперь я поняла, что это не так!

Я искала свободу лишь для того, чтобы не любить! Свобода стала моей вторичной выгодой, и это был мой выбор. Мой детский страх настолько на него повлиял, что помимо свободы еще 25 лет мои отношения с другими складывались с физической и моральной болью. Я неосознанно искала боль, желала и хотела ее ощущать – удовлетворить свой детский интерес и следовать полученной установке.

Сначала это выражалось в несправедливых наказаниях дядей за мои якобы проступки, хотя мои родители в жизни руку не подняли на меня, никогда не били. И это было дикостью для меня (не любят?!). И я до 15 лет не сказала родителям ни слова об этих несправедливых наказаниях. Мне было стыдно. А сейчас я думаю, что просто не хотела прекращения этого. Ведь у нас с мамой были очень дружеские отношения, а я не доверилась ей. Молчала, потому что искала боль.

Потом заболел брат, и пришла моральная боль – за него, за себя, за несправедливую жизнь. И пока я не нашла замену брату в лице мужчины, дающего мне боль, я не съезжала с семейной квартиры. Я могла это сделать, могла сбежать, могла уйти. Но оставалась из желания ее ощущать.

Затем в моей жизни появился мужчина. И это были 10 лет ужасных отношений – токсичных отношений с абьюзером (примечание автора: абьюз – насилие в широком смысле, абьюзер – человек, который совершает это насилие, и неважно, как именно: физически, психологически или финансово), который применял газлайтинг (примечание автора: форма психологического насилия, о ней я расскажу в комментарии к этой истории). И пока я не прошла терапию, не начала слышать свое внутреннее «Я», не стала осознанной, я просто даже не замечала этого.

Мне стало любопытно: почему это происходит в моей жизни? И вот, через полгода, я получила ответ: я сама хотела узнать, что значит «если любят, значит бьют».

Это задание заставляет задумываться, анализировать, понимать, принимать и осознать: все происходит так, как мы хотим, мы сами делаем свой выбор, правда, далеко не всегда осознаем это.

Уверена, если бы мы все понимали силу наших слов и мыслей, мы никогда бы не разбрасывались ими, мы бы контролировали, что говорим и думаем! Мы бы осознавали, как слова могут повлиять на нашу жизнь и жизнь наших детей, близких, а также и на других людей, чья жизнь так же важна, как и наша! Теперь я стала следить за своими мыслями и словами».

#### *Немного о газлайтинге*

В дополнение к рассказу Оксана хочу немного сказать о газлайтинге. Этой темы нет в марафоне, но она тоже достойна того, чтобы ее затронуть в разговоре об авторской позиции.

Газлайтинг – это манипулирование человеком с конкретной целью: заставить его сомневаться в адекватности его воспоминаний, мыслей, поведения. Термин появился после выхода фильма «Газовый свет», раскрывающего подобные отношения. Человека, применяющего такое насилие, называют газлайтером.

Как действует газлайтер? Он безобидными на первый взгляд фразами заставляет свою жертву усомниться в собственной реальности. Это приводит к планомерному и методичному разрушению личности человека с целью его подчинения. Жертва газлайтинга, как правило, даже не догадывается о том, что ее «обрабатывают», поэтому такому виду насилия довольно трудно противостоять. Но если знать о нем, тогда и распознать уже вполне возможно. Потому и рассказываю вам о нем.

Газлайтером может быть самый близкий человек: супруг, кто-то из родителей, ребенок, подруга, учитель... Это такие близкие, от которых никуда не деться. Длительные отношения для них – благодатная почва, которая позволяет раз за разом применять свои фишечки, разрушая самооценку жертвы.

У газлайтинга бывают разные степени токсичности. От некоторых представителей лучше бежать, не оглядываясь. А рядом с другими – наращивать броню из самооценки. Если вы уверены в себе и своих действиях, то газлайтер хоть 100 раз ядом будет брызгать – не достанет. Его замечания не воспримутся всерьез, а то и обернутся против него самого.

Поэтому работа над самооценкой и самовосприятием – самая важная составляющая. Какие бы люди вас ни окружали, помните: начинать важно с себя! Когда вы из позиции Жертвы перейдете в авторскую позицию, газлайтер утратит над вами контроль и больше не сможет на вас влиять. Вот почему так важно уметь распознавать подобные отношения и научиться выходить из них, корректируя собственное поведение изменением самооценки.

Как понять, что в вашей жизни есть такой персонаж? Опишу наиболее распространенные признаки.

1. Он отрицает, казалось бы, очевидные факты:

- ✓ «Я такого не говорил!»
- ✓ «Этого не было!»
- ✓ «Ты выдумываешь!»
- ✓ «Ты что-то путаешь»
- ✓ «Мы договаривались на среду, а не на четверг! Ты все перепутала...»
- ✓ «Я не говорил, что люблю яблоки! Наоборот, я их ненавижу...»
- ✓ «Я обещал тебе повышение? Бред! Не было такого...»

2. Он обесценивает ваши эмоции:

- ✓ если вы расстроены, газлайтер скажет, что вы себя накручиваете;
- ✓ если вам больно – скажет, что придумываете;
- ✓ если у вас идет бурная беседа, но вы вполне уравновешены, он скажет, что вас перекосило от злости и вы не в адеквате.

И вот вы уже сомневаетесь в своем поведении: может, я действительно перегнула? Паратройка подобных высказываний, и даже спокойный человек может заподозрить в себе «истеричку».

3. Он не учитывает ваше мнение:

- ✓ «Ты – женщина, ты ничего не понимаешь в...»
- ✓ «Ты слишком неопытна, чтобы вставлять свое слово!»
- ✓ «Ты говоришь ерунду, я даже слушать не буду!»

4. Он обесценивает ваши успехи и преувеличивает недостатки:

- ✓ «Взяли на новую работу? Они еще не знают, что ты за фрукт, вот и приняли».
- ✓ «Получила права? Кто тебе их выдал? Теперь улицы в опасности!»
- ✓ «Посмотри на свой нос! Это же орлиный клюв! Кто тебя с таким замуж возьмет?»

5. Он убеждает вас в том, что вы – ведомый человек:

- ✓ «Твое мнение не имеет значения, ты, как всегда, наслушалась своих глупых подруг».
- ✓ «Даже не рассказывай мне о Маше! Она ужасно на тебя влияет! Ты всегда такая нервная становишься после общения с ней!»

Это наиболее типичные признаки газлайтинга. Есть и другие, менее выраженные. Основная причина такого поведения – заполучить жертву целиком и полностью. Подчинить. Подорвать ее самость, психологическую целостность. Вырвать из реального мира.

Что же делать, если кто-то в вашем окружении оказался газлайтером? Газлайтера бесполезно перевоспитывать, звать к совести, убеждать. Он может и сам не осознавать, что делает и зачем ему контроль над вами. Вероятнее всего, он тоже находится в позиции Жертвы (помните, я говорила, что в паре вполне могут уживаться две Жертвы), которая самоутверждается за ваш счет. И самый большой его страх – потерять власть над своей жертвой, т. е. над вами.

Как выйти из-под влияния газлайтера:

- ✓ лучшее средство – прекратить отношения. Если полностью прекратить невозможно, тогда свести к минимуму;
- ✓ при разговоре с ним быть сдержанным, не эмоционировать;
- ✓ отстаивать свои права, дать ему понять, что вы полностью доверяете своим глазам, ушам, разуму, и чужое мнение – ни подруг, ни его – на вас никак не влияет;
- ✓ учитеcь ставить его на место, отстаивать свои границы и оберегать их;
- ✓ и самое главное – работайте над своей самооценкой! Это лучший щит от любого манипулятора.

Если вы выполняли все данные в этой книге рекомендации и упражнения, то, скорее всего, манипуляторов вокруг вас уже не осталось. Если все еще чувствуете, что ваш близкий человек продолжает попытки вами манипулировать, перечитывайте книгу еще раз, теперь уже прорабатывая именно эту проблему. Или приходите на марафон, где сможете получить более сложные упражнения для углубленной проработки.

А теперь вернемся к рассказам участников марафона.

#### **Nataliia: уму непостижимый случай (о волшебных «чуфырах»)**

Одна из участниц марафона, Nataliia, прислала мне совершенно фантастический рассказ о том, как за короткий срок сбылись ее не самые скромные в финансовом плане желания.

Чтобы было понятно, о чем речь, объясню: в своем личном аккаунте Инстаграм я иногда даю простые психологические упражнения, направленные на решение какого-либо конкретного вопроса. Так как они, как правило, дают результат в довольно короткий промежуток времени, я их называю «чуфыр-чуфырами» – по ассоциации: выполнил определенный волшебный ритуал, сказал волшебное слово – и получил результат. Иногда ритуалы действительно выглядят довольно забавно и сказочно. Но секрет их не в том, что вы выполняете, а в том, какие процессы в это время происходят в вашем подсознании. Вот об одном из таких «чуфыров», посвященном расширению финансовых возможностей, и рассказывает участница марафона. Для подтверждения своих слов она дополнила рассказ фотографиями и видео, которые я вам тоже продемонстрирую.

«Недавно мы «чуфырили». Это вообще уму непостижимый случай! Значит, написала я три желания. Выбрала коробочку такой высоты, чтобы в нее вместились денежки на исполнение этих самых желаний. А желания были:

- ✓ первое – новая машина;
- ✓ второе – оплатить полностью отпуск в Португалии всей семьей (бюджет 10 000 долларов);
- ✓ и третье – купить дочери квартиру.

Так вот, когда я загадывала эти желания, у меня на счету и сотой части денег не было. А через полтора месяца мы купили мужу новую машину!!!!!! Это 40,5 тысячи долларов!!!! Именно столько влезло в эту коробочку!!!

Португалия намечалась на июль (сейчас пишу отсюда!), и денег для оплаты путешествия было внесено только 1500\$, остальные не пришли, так как мужа подвели с оплатой. Что вы думаете???? За день (!!!) до оплаты отпуска мужу отдают деньги в размере 5600\$ – это ровно

столько, сколько нам надо было доплатить!! Сейчас мы всей семьей в суперотеле на океане, в полном кайфе.

Третье желание: квартира дочери казалась самым нереальным. Так вот, нам предложили «совершенно случайно» квартиру в новострое с рассрочкой, супервыгодной для нас!!!! После отдыха оформляем сразу документы. И хотя пока на руках этих документов нет, я все равно уверена на 100 %, что эта квартира будет наша!!!!»

Nataliia вместе со своим рассказом прислала фото коробки с деньгами и видео с отдыха в Португалии. Вы можете их увидеть, если отсканируете этот QR-код и перейдете по ссылке.



Видео о волшебных «чуфырах»  
<https://youtu.be/UyrTa1Y2jMw>

**Vera: вот оно какое, подсознание!**

Еще одна участница, Vera, рассказывает о том, как научилась общаться со своим подсознанием, и привела простой пример, очень наглядно демонстрирующий, как Вселенная моментально реагирует на ее запросы.

«Однажды на одном своем жизненном этапе я дошла до точки невозврата. И вдруг, после слез, истерик и мысленного хаоса, я сказала себе: «Я запуталась! Я не понимаю даже, чего я хочу сейчас! ЧЕГО я хочу? А?...» Пауза. Тишина. И тихий спокойный, далекий от истерики голос внутри меня отвечает: «Больше всего я хочу помириться с мужем, только молчи».

Я тогда не осознала, что это произошло. Но когда прочитала об этом в книгах, я вспомнила, что все мои проблемы решились именно после этого диалога с самой собой. И я стала сознательно практиковаться на мелочах.

Приведу один такой пример: сегодня ехала за город, а ребенок спал. Мне очень захотелось кофе из «АВ». Но сознанием понимаю: «Если я заеду за кофе, придется будить дочку, а ее лучше не будить, так как потом не заснет. Поэтому – нет, за кофе я не буду заезжать». Пауза, звук шин, и голос подсознания: «Я просто хочу кофе, только как в «АВ»...

Вдруг: дзынь! На панели автомобиля: «Ваш бензин почти на нуле, надо заехать на заправку». Подсознание: «Я давно хотела заправиться в Shell». Заезжаю в Shell. Там можно было оплатить, не выходя из машины, но мастер сказал, что лучше зайти в маркет. Оплачиваю бензин, и меня спрашивают: «Хотите кофе?» Я поднимаю глаза и вижу точно такое же меню с ценами, как в «АВкуса»! Я говорю: «Да!» – немного оторопев от того, что это произошло в течение двух минут после моего мысленного диалога с подсознанием. Забираю, делаю первый глоток, и кофе оказывается в точности такой, как делают там, где я изначально хотела его взять!

И я уверена, что это не совпадение! Вот оно какое, подсознание! Оно связано с Вселенной напрямую!»

### **Елена: пишу с пляжа в Анталии**

Следующая история, рассказанная участницей Еленой, демонстрирует уже приобретенное умение общаться с Вселенной и полностью полагаться на ее мудрость. А также явно показывает, как человек из позиции Жертвы за короткий срок переходит сразу в авторскую позицию. Мне просто невероятно приятно читать подобные истории, особенно когда ими делятся уже по прошествии некоторого времени после окончания марафона, присылая искренние благодарности.

«Расскажу сейчас свою историю. Все лето собиралась в отпуск. Детям обещала поездку в Турцию, но в июне поняла, что не получается с деньгами. Сама тоже очень хотела на море. Но...

Предыстория. В 2013 году у меня случился конфликт на работе, который перешел в затяжную судебную историю. В итоге я проиграла важный процесс, и на меня открыты исполнительные производства у приставов в общей сложности на 180 тысяч рублей. Ипотека и авто – в лизинге. Аренда и ЗП работникам. Налоги. На отпуск денег нет. На себя денег нет...

Последний год я, прорабатывая свою ситуацию на марафонах Анны, поняла, откуда и почему у меня эти долги. Я прошла путь от бессилия и ярости, от казавшейся мне несправедливости в жизни до ясного понимания и принятия ситуации. И вот что за этим последовало.

В середине августа жена моего брата предлагает мне с детьми поехать в Турцию или взять с собой моих детей. Они тоже дотянули до конца лета и решили все-таки съездить. Я взяла время подумать. Пошла прогуляться и задала вопрос Вселенной: «Как мне поступить? Помоги советом: если отправить детей с родственниками – пошли монету меньше 1 рубля, если мне тоже ехать – то больше 1 рубля». И на этой же прогулке я нашла монету 2 рубля! В общем, я дала согласие на поездку. Брат выкупил за меня путевку. А у меня пошли заказы! Вселенная помогла мне собрать деньги! Я полностью рассчиталась с братом.

Ночью нам нужно было вылетать. Утром я на всякий случай решила узнать у приставов, не закрыт ли мне выезд из России. 20 августа на мне запрета не было. Думаю, дай проверю. Проверила. Стоит запрет! Поставили 21 августа! У меня случился ступор. Приставы сказали: «Заплати 105 тысяч, откроем выезд, но сможешь ли ты вылететь сегодня, не гарантируем».

Я сгрэбла все деньги, которые были отложены на аренду и ипотеку, и отвезла их приставам. Заодно, на всякий случай, сделала нотариальное согласие на выезд детей с братом. В аэропорту меня не пропустили. И дочь тоже – я по невнимательности вписала ее в свой паспорт.

Приехали мы ночью домой. Дочь плачет, муж нервничает. А у меня равнодушие. И внутреннее спокойствие: Вселенная мудрее нас. Легли мы спать, утром звонит мне сын: самолет задержали до 8 утра. Они в аэропорту. Затем продлевают задержку вылета до 10 утра.

Я бужу мужа и дочь, и мы едем в аэропорт. Я просто напролом иду на таможенный контроль. Смена пограничников поменялась. Думаю, вдруг прошло обновление в их базе. Меня проверяют и опять не пропускают. Обновления не было, на мне – запрет. Дочь – в слезы. Вышла я из таможенного пункта и не ухожу. Стою. Вдруг ко мне подбегает пограничник, берет мои документы и просит подождать, жду. Минут 15. Пробежал он мимо меня еще два раза, а на третий раз повел нас с дочерью на пропускной пункт. Нас пропустили!!!

У моих родных прямо слезы счастья! В итоге самолет был задержан на 12 часов. За это время в Анталию улетело два рейса, а наш стоял! Он меня ждал? Думаю, да!

И еще один интересный момент. Я открыла приложение «Госуслуги» – посмотреть свои долги. По моим расчетам – у меня оставалось еще около 40 тысяч рублей. На самом деле у меня остаток долга всего 6700. Я просто по-хорошему – в ступоре!

Вселенная мудра и изобильна! Благодарю!!!

А также благодарю Аню и всю ее команду за знания!

Пишу с пляжа в Анталии».

### **Лана: не бойтесь мечтать в полную силу!**

И напоследок еще одна история об исполнении мечты именно в том виде, как она была загадана. Эта история поучительна тем, что показывает, насколько буквально Вселенная воспринимает наши мечты. Если вы недостаточно уверены в осуществимости вашей мечты, не позволяете себе мечтать в полную силу и загадываете не то, чего на самом деле хотите, а полумерами, то и получите ровно столько, сколько просили. Уже позже вы поймете, что ваша мечта была вполне осуществима, если бы полностью положились на щедрость Вселенной и позволили себе свою мечту. Но... что просили – то и получили.

Итак, Лана рассказывает:

«Хочу поделиться ... как исполняются мечты.

В каждом красивом городе есть центральная улица, где стоят красивые дома. В Москве – это Тверская, в Питере – Невский проспект. И в нашем городе тоже есть такая улица. Дома высокие, сталинские: с лепниной и высокими арками, в квартирах высокие потолки и большие комнаты.

Когда-то, лет 20 назад, была у меня мечта. Жить в таком доме... Особенно мне нравился один из них!

Но каждый раз, проходя мимо, я понимала, что мне нужно иметь три трехкомнатных квартиры, как у меня, чтобы как-то заполучить эту! Квартиру мечты! В этом прекрасном доме!!!

Я понимала, что у меня столько денег нет...

И из-за ограничивающих финансовых убеждений начала мечтать **хотя бы попробовать пожить** в таком доме! «Попробовать!!!!!» – надо же было так додуматься!!!

Это было 20 лет назад.

Шли годы... На дом я все-таки поглядывала... Вздыхала...

Вырос мой сынок. Заработал денег. И купил квартиру именно в этом доме!!!

Дальше – интереснее!

Сын сделал там ремонт, завез мебель, установил кухню, холодильник, машинку... ну все сделал для удобной жизни там. А жить сам там не стал...

Теперь эта квартира – как отель для нас! И для меня, и для него.

Хочу в театр? И остаться там с ночевкой? Пожалуйста!

Уеду на выходные, устраю себе культурную программу, и опять же – остаюсь там на день-два.

Одним словом, «**пробую**» жить в этом доме!

Полгода назад я проходила финансовый марафон у Ани.

Некоторые вещи стали очень понятны сразу, некоторые до сих пор только доходят!

Огромное спасибо Ане и все девочкам, которые работают в команде!

Сейчас я точно знаю, что у меня будет квартира уже в любом доме, который я пожелаю.

Мы все делаем свою жизнь сами!

Все, что мы имеем сейчас, – это все наши мысли в прошлом! Тело наше – не исключение.

Я просто уверена, что стройность в моем теле есть уже сейчас!

Верьте в себя!!! Если не вы, то кто?

Кстати!!! Заходила ко мне в ту квартиру подруга со своим мужем в гости!

И знаете, что они сказали, заходя в ту самую квартирку:

«Мы всегда хотели зайти в гости к кому-нибудь в этом доме!»

На что я им ответила:

«Мечтайте! Мечты всегда сбываются!»

Что хочу сказать в завершение: мечтайте смело, безоговорочно, не задумываясь о том, реально это или нет, осуществимо лично для вас или нет. Не пускайте сомнения в свои мечты, чтобы они не исполнялись в неполном объеме. Верьте в себя, свои возможности, свою силу. Верьте в то, что Вселенная вас услышит и поймет. И позаботится о том, чтобы все ваши задумки осуществились в полной мере.

## Отзывы участников марафона «Автор жизни»

В завершение каждого своего марафона я всегда прошу участников написать отзыв о нем. Отзывы предлагаю писать, ориентируясь на вопросы, ответы на которые я хотела бы получить: почему пришли на марафон, чего ждали от него, с какими трудностями столкнулись, что оказалось самым интересным, какой самый важный результат для себя получили?

Одни участники дают отзывы, придерживаясь этих вопросов, другие пишут просто от души. Но каждый из них – искренний, за что я всем так же искренне благодарна. Ведь самое важное для меня – понимать, что мои марафоны приносят людям пользу.

Мне очень хочется опубликовать некоторые наиболее интересные отзывы, которые наглядно дадут вам понять, с какими ожиданиями приходят люди на мои тренинги, с какими трудностями сталкиваются, как преодолевают себя, как радуются первым результатам, как начинают ощущать качественные изменения в своей жизни. Особенно интересны те отзывы, где участники рассказывают о первом негативном впечатлении, которое постепенно сменяется на позитивное. Интересны и случаи, когда ощутимых результатов участник марафона еще не получил, но понял, над чем ему нужно работать, и намерен продолжать эту работу, возвращаясь к проработке уже пройденного материала и упражнений.

В общем, читайте сами и делайте выводы. Отзывов такое огромное количество, что их просто невозможно опубликовать все. Вы можете ознакомиться с ними, отсканировав QR-код, который я размещу в конце этого раздела, и перейдя по ссылке на канал «Отзывы о марафоне «Автор жизни» в мессенджере Telegram.

\* \* \*

Игуна

Огромная благодарность за марафон «Автор жизни!»

1. Почему я решила пройти марафон?

Хотела проработать обиды и страхи, научиться реагировать на события в жизни по-другому, стать Автором жизни! Качественно улучшить свою жизнь, получить инструменты для достижения мечты жизни!

2. Что было самым сложным в марафоне?

Я проработала детские и давние обиды, страхи! Те, которые вросли уже в меня! Я на них посмотрела под другим, более широким углом!!! И оказалось, они не стоят того, чтобы этим портить себе жизнь.

Это пришло не сразу, было сложно, неприятно... Где-то на третьей неделе пришли понимание и принятие. И я почувствовала Свободу!

3. Что было самым интересным?

Классно, что каждое задание марафона прекрасным образом тут же отражалось на моей жизни. Происходили ситуации, на которых я могла сразу же практиковаться, и я училась реагировать на них по-другому!

Замечала, что окружение и люди вокруг меняются.

Пробудилась моя «уснувшая» интуиция. Я научилась доверять себе!!!

4. Что было самым неожиданным?

Осознание, что испытывать и проживать негативные эмоции – это НОРМАЛЬНО, и они тоже могут стать ресурсом; от них не надо бежать, прятаться, бороться с ними, а можно научиться извлекать пользу для себя.

5. Что было самым результативным?

Моментальный результат произошел от замены слов, когда я перестала употреблять ограничивающие слова. Это просто ВАУ! Хотя я уже это задание слышала в другой интерпретации, но осознание пришло именно после этого марафона.

Я проработала то, за чем пришла, и продолжаю работать над собой. Пожалуй, я не раз еще вернусь к заданиям марафона. Мое мировоззрение стало другим, и однозначно я больше не Жертва.

Искренне благодарю!

\* \* \*

Natali Ya, тренер по омоложению

На марафон пришла, чтобы стать лучше себя прежней.

Очень сложно удерживать стабильное состояние во время марафона – постоянные качели из-за проработки состояний Жертвы.

Интересно складывались события в жизни. Постоянно проявлялись ситуации, в которых раньше вела себя как Жертва. Сейчас понимаю, что, когда начала вести себя по-другому, таких ситуаций просто не стало.

Самым неожиданным было задать мысленно вопрос, а затем зайти в чат и сразу получить на него ответ.

Положительным результатом стало появление большего количества учениц у меня на занятиях.

Приятно, я счастлива.

Благодарю!

\* \* \*

Марина П.

Марафон завершается, а трансформация себя, любимой, набирает темп. Мне очень нравится то, что со мной происходит: я стала более открытой и гибкой, легче и свободнее высказываюсь, быстрее принимаю решения (раньше зависала и бесконечно советовалась), стала творчески подходить к работе! И в целом жизнь стала насыщенней и интересней! Построение фраз из авторской позиции работает выше всяких похвал! Написание писем стало моим любимым инструментом! Марафоны Анны позволяют выработать навык, а следовательно, получить результат. Благодарю вас за эту работу и буду двигаться дальше с вами! Анна, вам и вашей команде – успехов и новых идей!

\* \* \*

Nataliia M.

Спасибо, Аня! Какая я после «Автора жизни»? Осознанная – более, чем когда-либо. Особенно меня впечатлила формула: злость —> точка роста. Это просто бомба!!! Применила сразу же: муж постоянно брал мой iMac, переключал клавиатуру на русский, и когда я садилась работать, все было не так, как надо. Я разозлилась... и вместо криков или недовольства пошла и купила ему iPad! Проблемы нет, все довольны! Это из прикольного.

А из серьезного: я научилась охранять свои границы, приняла решение оставить супер-стрессовую работу, о чем вчера заявила президенту компании. Я хочу делать то, что хочу. Я хочу брать лучшее из доступного мне. И да, «чуфырю» понемногу. СПАСИБО!!!!

\* \* \*

Анна

Добрый день всем!

Я прошла марафон «Автор жизни». Сказать, что он легко зашел, не могу. Было трудно, что-то непонятно. Элементарно не понимала, что такое инсайты. Ни разу не смогла написать по 100 пунктов чего-то. До сих пор не написаны все письма, но и не брошены – продолжаю работать над этим. Хочу сказать, что в марафоне действительно нет каких-то невероятных новостей для меня. Вроде известные истины. НО! Ведь в том и ценность хорошего психолога, чтобы оперативно вычислить проблемы и дать техники проработки на случай экстренной помощи.

Мне понравилось. Реально мир вокруг видится по-другому. Уже не хочется ставить оценки другим. Не хочется никому ничего доказывать. Люди из окружения или «отваливаются», или становятся еще более близкими. Отношения в доме и на работе выходят на качественно новый уровень. Спасибо, Аня! Это было весьма полезно для меня. Вот прям в точку!

Особое «спасибо» хочу сказать за обратную связь. На все мои вопросы ответили, все объяснили. Прекрасная обратная связь! Я в восторге! Спасибо!

\* \* \*

Диана

Добрый день всем! Марафон «Автор жизни» с первых дней вызвал у меня восторг. Сразу же удивили результаты теста. Тяжело было работать со страхами, переслушивала задание несколько раз – никак не могла понять, как его выполнять. Очень понравилось задание, когда нужно было вернуться в ситуации, когда я чувствовала себя Жертвой. Было как-то тяжело возвращаться в прошлое, так как есть в нем очень печальные и болезненные моменты для меня, но результат поразил! Очень понравилось писать письма сферам жизни, сначала я не понимала, для чего это, а через некоторое время пришло душевное спокойствие. Очень понравилось писать безоценочные просьбы, теперь я могу попросить, как Автор жизни. И самое главное – слежу за своей речью: например, раньше говорила про себя, что я невнимательная, а теперь «недостаточно внимательная». Спасибо тебе и твоей команде за помощь и поддержку!

\* \* \*

Elina]

Марафон для меня разделился на три части.

Первая часть марафона: «Что за хрень? Это и так всем понятно. Скучные задания. Делать их нет никакого желания и смысла. Кажется, это потеря денег. В общем – хрень!»

Вторая часть марафона: «Аня меня раздражает. Она что, не может нормально все сразу объяснить? Ничего не понятно. Переслушала три раза. Спросила в «Болталке». И здесь не смогли нормально объяснить. Еще, как назло, куча дел сразу свалилась. Зачем я вообще на это пошла?! Времени на это совершенно НЕТ!» В итоге задания делаю в последнюю минуту перед новым эфиром. Не вникаю. Не понимаю. «А, и так сойдет!»

Третья часть марафона: «Боже, до конца марафона три эфира осталось. Большая часть профукана. Это же мой ум, мое тело, мои глаза, вообще все сопротивлялось, отказывалось

понимать, делать и меняться. Я только что это поняла!» В итоге только два последних задания выполнены добросовестно и с пониманием.

1. Почему я решила пойти на этот марафон?

– Интересное название.

– Я понимала, что мне надо заниматься своими мыслями – головой, а начинать было все равно с чего. Решила, что в любом случае мне это не повредит.

– Я не понимала до конца, в чем суть этого марафона.

2. Что было самым сложным?

Делать задания. Сопротивлялось все: мое время, тело, глаза, уши, разум. Трудно было сесть и начать думать на эту тему. Мне не хотелось. Я долго не могла себя убедить.

3. Что было самым интересным?

– Моя реакция на эфиры и задания. У меня была психологическая ломка.

Самым неожиданным?

Я думала, что если я заплатила и решила это проработать, то точно это сделаю как минимум половину. А максимум – более, чем сам марафон. Привычки ума, мыслей и действий оказались сильнее, чем просто мое желание. Я все это время боролась с марафоном. А не работала. Оказывается, я так не хотела отпустить привычку быть Жертвой.

Самым результативным?

Я поняла, насколько сильна во мне привычка быть Жертвой. И это я поняла только на четырех последних эфирах. До этого думала, что все это – не про меня и, вообще, я здесь случайно.

4. Что изменилось?

Для меня стало открытием, что при каждом разговоре с кем-то я начала невольно думать: «Как я действую? Как Жертва или Хозяин?» Пока не выработалась привычка действовать как Хозяин или Автор, к этому я обязательно приду, но вопрос теперь автоматически возникает в каждой ситуации. Ощущение, что сам вопрос в меня встроился.

Второе удивление: я ведь почти весь марафон игнорировала, как это встроилось?

И еще. На марафон надо идти, только если тебе ну очень хочется стать Хозяином или Автором своей жизни. Иначе, пройдя марафон и ничего не изменив, ты только будешь себя гнобить за то, что тебе не хватило смелости соскочить с иглы Жертвы и стать Автором. А все почему? Да потому, что ты теперь знаешь, кто Жертва и кто Автор.

\* \* \*

Mariya K.

Решение идти на марафон «Автор жизни» было осознанным: во-первых, хотелось изменений, а во-вторых, посмотреть, что же это за марафон такой. Ранее проходила другой марафон, и Анна вела там эфиры. Понравилась ее методы и просто ее уверенный и мегакрутой голос.

Самым сложным было не обвинять кого-то, а описать свои переживания по этому поводу, ранее я даже не знала, что так можно.

Самым интересным было определение слов, которые я использую и которые просто «блочат» меня.

Я считаю, что особенный результат принес метод, где я определяла, чего боюсь и чего не боюсь, это вообще! Все, что использовалось и применялось, однозначно имеет результат, это БЕССПОРНО.

Если сравнивать себя «до» и «после», то это колоссальные изменения, которые не происходят на второй день после выполнения, но которые просачиваются в подсознание и начи-

нают работать. А если все выполнить, то они проявляются через короткое время. Это такая свобода и легкость! Не хватит слов, чтоб это описать, это нужно прочувствовать: когда тебя просто прет изнутри, улыбка сама постоянно появляется на твоём face!

Анна, я очень благодарна тебе за твоё прекрасное и полезное дело! В мире огромное количество людей, которые нуждаются в этой помощи, и я хочу пожелать, чтобы вы помогли тем, кто этого искренне хочет и желает!

\* \* \*

Luidmila B.

Мне приглянулся марафон Анны Калантерной «Автор жизни», потому что было очень интересно узнать, Автор ли я, кто такой Автор, как стать Автором. Любознательность и желание развиваться, осваивать различные тренинги, чтобы улучшить свою жизнь, стать лучшей версией самой себя – вот моя мотивация на прохождение обучения. Недавно меня очень заинтересовал пост Анны, в котором она сравнивала авторство (и говорила про марафон «Автор жизни», где это авторство можно обрести) с инструментом типа Porsche, в котором человек быстро и эффективно движется туда, куда ему нужно, вместо того, чтобы идти пешком или ехать на менее комфортном авто. Я решила: «Вау! Это именно то, что мне нужно! Хочу гонять по своей жизни на мощном и шустром Porsche!

На марафоне, конечно же, были сложности.

1) Были задания, которые требовали лично от меня в силу моих особенностей (перфекционизма, занудности юриста и неумения креативить, воображать и визуализировать) очень много времени. Сидела и ночами «рожала» из своей головы ответы. Какие-то задания давались легче, какие-то труднее. Особенно трудными были те, где нужно было написать 100 пунктов, а голова отказывалась генерировать такое большое количество мыслей.

2) Было непросто сделать некоторые субъективно сложные и объёмные для меня задания за отведенное время, а некоторые, наоборот, были легкотней. Однако дедлайн и угроза исключения из тренинга были той морковкой сзади, которая помогала мобилизовать силы, ресурсы и найти время даже при его отсутствии (за счет сна).

3) Были сложности с пониманием некоторого материала (и теории, и техник выполнения упражнений), уточняла у куратора, которая помогала разобраться и отвечала на вопросы.

4) Также насчет материала у меня всплывали разные чувства и эмоции (несогласие, гнев, протест), которые я переваривала, обдумывала, выписывала, принимала решение потестировать новые шаблоны поведения и сделать выводы, вместо того чтобы отвергнуть сразу как не подходящие мне. Вот это и есть рост и развитие, когда меняешь свои привычные (в зоне своего комфорта) мысли, реакции, действия! Несмотря на то что процесс перестройки и внедрения в жизнь не такой быстрый и простой, как хотелось бы, я радуюсь тому, что вижу, замечаю и осознаю свои ошибки и недочеты, а это значит, что со временем исправлю их.

Интересно на марафоне было ждать выхода следующего эфира, а также наблюдать, сколько всего я выписала, сделала за время марафона, какие изменения произошли в моей жизни.

Неожиданным в марафоне были не задания, а именно мои реакции на них и возникающие мысли, мои инсайты, открытие себя с новых сторон, проявление во мне новых граней, более глубокое понимание себя и то, что моя жизнь немножко начинает меняться, сдвинувшись с мертвой точки.

Марафон результативен для меня, потому что в процессе его прохождения я уже начала что-то делать и менять маленькими шажками свою жизнь благодаря вопросам куратора: «Что прямо сейчас ты можешь сделать, для того чтобы поменять ситуацию?» Этот вопрос запускал активную мыслительную деятельность и поиск вариантов, в результате чего задача прояснялась

для меня, переставала казаться страшной и становилась более доступной, понятной и реальной для достижения.

Я благодарна за этот марафон и его формат, потому что именно режим дедлайна и наводящие вопросы куратора помогли мне продвигаться в выполнении заданий, которые, в свою очередь, стали инструментами для начала изменения моей жизни в лучшую сторону!

\* \* \*

Маша С.

Привет всем! Оставлю пару слов.

1. Почему я пошла на марафон?

Хотелось развить авторскую позицию в сфере самореализации.

2. Что было самым сложным?

Пожалуй, много писанины. Я не люблю столько писать, особенно если вещи мне и так очевидны.

3. Что было самым интересным?

Наблюдать, как меняется жизнь, как я начинаю видеть все больше авторских возможностей.

4. Что было неожиданным?

Наверно, то, что какие-то вещи можно очень быстро в себе проработать.

5. Самое результативное – техника писем, это, пожалуй, самое важное, что я узнала на марафонах Анны и что у меня очень хорошо работает. Я уже не первый раз нахожу ответы с помощью этого упражнения.

Спасибо создателям за марафон! Это было полезное время в моей жизни.

\* \* \*

Елена

Я пришла на марафон, так как много отзывов читала о нем от тех, кто уже прошел. Я была на других Аниных марафонах, но там я, скорее, видела конкретные свои проблемы, а сюда меня привело любопытство, и не зря. Я по собственному опыту знаю, что результат будет, поэтому, преодолевая свою лень и сильнейшее сопротивление организма, пыталась выполнять задания. Особенно сложным было написать 100 случаев, когда я почувствовала себя Жертвой... Одно дело письма писать про страхи, обиды, вину, а другое – посмотреть на себя со стороны...

Самым интересным для меня стал эфир про зависимость от общественного мнения: прямо как Америку открыла для себя. А может, потому, что именно в нем я нашла для себя много ответов на вопросы.

Самым неожиданным были не задания и не мои ответы, а то, что происходило со мной за эти два месяца. Я смотрела эфир Анны про потоковое состояние и, помню, тогда мне очень захотелось почувствовать его. Сейчас я могу сказать, что у меня прямо появилось это состояние, пусть в мелочах пока, но я понимаю, что это такое и как это классно. Теперь я точно хочу жить в потоке. Самым ценным для меня является профессионализм Анны – она дает очень понятные объяснения и примеры – и, конечно, результативность упражнений: мои ответы на вопросы путем написания дневника помогли мне разобраться в себе. Я знаю, что результат от марафона у меня может появиться и через год, но знаю точно, что не один раз вернусь и к прослушиванию записей, и к проработке отдельных заданий. Спасибо большое за этот марафон!

\* \* \*

Анна

Спасибо большое Анне и ее команде за вашу работу!!! У меня от марафона «Автор жизни» остались неоднозначные эмоции. Шла с намерением, что пройду марафон, и жизнь моя поменяется кардинально, все встанет на свои места и засияет вокруг меня северное сияние... Сначала было мегаинтересно, хотелось все быстрее сделать и получить заветный ключик. После составления списка дел, которые я вынуждена делать, у меня произошел какой-то перелом, меня вывернуло наизнанку, и наступила пустота. Потом стало все неинтересно, пропал драйв.

Последнее задание про страхи вызвало интересную реакцию, я стала прорабатывать свой самый, пожалуй, главный страх и поняла, что он у меня уже не вызывает таких чувств, которые были всегда, я как-то отстраненно на него прореагировала, что меня очень порадовало. Заметила, что стала предлагаемые инструменты применять в жизни. Сейчас у меня непонятное состояние: как будто я на каком-то переломном этапе нахожусь. Думаю, что надо продолжать работу в данном направлении.

\* \* \*

Анна D.

Спасибо огромное Анне и ее команде, отдельное спасибо моему куратору (которая всегда четко направляла меня в нужное русло) и всем участникам марафона (зачастую фраза, брошенная в «Болталке», разворачивала мою картину мира на все 180 градусов). Я пришла на марафон в поисках себя... Некоторое время назад я поняла, что живу по инерции в роли хорошей жены, мамы, сотрудницы и т. д. Но совершенно пропала сама Я, понимание того, чего хочу именно Я. Конечно, ответов на все вопросы я еще не нашла. Но я получила направление, в котором буду двигаться, и массу инструментов в помощь. Самым интересным открытием для меня стала сила письма. Я настолько полюбила прописывать все подряд, что делаю это уже по поводу и без... И именно в записывании своих мыслей, ощущений, эмоций, просто планов проявляется настоящая магия. Таким образом, после нанесения их на бумагу многие события стали реализовываться вовне. Причем буквально за последние пару недель моя жизнь из реального болота превратилась в сумасшедший водоворот. И мне это тааак нравится!!!

Что для меня стало самым сложным? Как и у некоторых участников, в определенный момент пропало состояние куража и азарта от новых эфиров и заданий. Возникло сильное сопротивление. И вот полноценно вернуться в то азартное состояние я так и не смогла. Но я поставила зарубки на тех местах, которые вызвали это сопротивление, и обязательно вернусь к ним.

Еще раз спасибо всем и, я надеюсь, до новых встреч на этом интересном пути познания себя.

\* \* \*

Ольга К.

Заканчивается марафон «Автор жизни» Анны Калантерной. И я могу с уверенностью констатировать факт, что я стала другим человеком. Не всем людям из моего окружения это нравится (в общем-то, это их проблемы!), зато я – в восторге!

Благодарю Анну за такой своевременный марафон! Я с нетерпением ждала его начала и с удовольствием выполняла задания, так как желание изменить отношение к своей жизни было очень велико. Это действительно произошло! Я увидела, что и раньше в большинстве случаев была Хозяином своей жизни. Это меня порадовало. Но теперь я знаю множество инструментов, как стать ее Автором и жить своей жизнью, независимой от чужих мнений и правил.

Неожиданным открытием стал тот факт, что тем делом, которым я занимаюсь сейчас, я увлекалась еще в детстве.

А самым увлекательным было открытие, что страх перед мнением других людей, которым на меня, по большому счету, наплевать, оказался всего-навсего мыльным пузырем.

Я его сама в своем сознании раздула и стала зависимой от него. Но благодаря простым упражнениям, предложенным Анной, этот пузырь лопнул, а я обрела свободу. Я почувствовала себя, словно вольная птица, парящая в небе!

Теперь я собираюсь на следующий тренинг Анны.

Елена

Спасибо огромное вам, Анна, и вашей команде за такую чудесную прокачку и инструментарий, который навсегда у меня под рукой! Некоторые упражнения уже на автомате проигрываются в определенных ситуациях.

Я пошла на тренинг, так как давно пытаюсь трансформировать «хорошую девочку», удобную для других, которой я долгое время являлась, в удобную для себя. Я давно занимаюсь этим, и определенный прогресс был у меня и до марафона, но чего-то не хватало. После тренинга у меня появилась уверенность в себе и своей правоте, относительно своих поступков, даже появилась какая-то наглость, в хорошем смысле слова.

Сложнее всего было писать длинные списки, так как я, в какой-то мере, человек прокачанный, и не так много у меня тараканов. Но задание-то чем больше – тем лучше. Это вызывало недовольство собой, мысли, что, возможно, я ошибаюсь и просто соскакиваю, считая, что у меня этого не так много. Очень результативными для меня оказались упражнения «Что в этом страшного» и об ответственности, когда чувствуешь себя Жертвой. При написании писем сферам жизни стало понятно, что у меня преобладают две эмоции, с одной из которых все было очевидно, а наличие второй очень удивило. Интересными оказались техники избавления от страха, пока не могу проверить, подействовало ли, но уверена, что результат будет наверняка.

Благодарю вас!

\* \* \*

Maria Z.

Добрый день!

Прежде чем я решила пойти на марафон, долго собиралась – год, наверное, – все время оттягивала: то работы много, то Интернет плохо ловит и т. д. В итоге решила, так как появилось немного свободного времени на учебу. Мне было интересно, что я могу изменить в себе, ведь не устраивало много, особенно когда в отпуске одна с детьми, работы толком нет, и я копаюсь в себе слишком много...

Самым сложным было решиться. Потом я отчаянно взялась прослушивать эфиры и добросовестно выполнять задания. Потом сдулась, мне стало неинтересно, я себя заставляла слушать и заставляла прописывать. Наверное, самым сложным было заставить себя не лениться и выполнять все. В голове постоянно была фраза: лучше сделать немного, чем ничего.

Самым интересным было написание писем. Никогда такого не делала. Сначала скептически отнеслась, а потом вошла в раж, и каждый день получался «другой» результат.

Неожиданным было осознание того, что я прорабатывала с моим психологом раньше почти все эти схемы, но устно проговорить один-два раза – это мало, все забывается. А когда пишешь сто раз, запоминается лучше!

Самым результативным было для меня объяснение со стороны, как я прошу семью и других людей о чем-то. Всегда использовала, как мне казалось, вежливые слова: «не мог бы ты», «если есть время» и т. д. И только теперь понимаю, что результат часто был никаким. Стала строить фразу через «сделай, пожалуйста» и подобные – результат стал лучше.

И еще: теперь, когда бабушки-дедушки предлагают помощь с детьми, дарят подарки или деньги, я стала говорить «СПАСИБО!», вместо того, чтобы вернуть деньги обратно или говорить: «Зачем такие дорогие подарки дарите», – как делала раньше...

Если сравнивать себя два месяца назад и сейчас, то вижу больше уверенности в себе, местами наглости (пока не нравится это ощущение); перестала пытаться понравиться всем, меня перестало заботить, что обо мне подумают знакомые. На вокале сейчас работаю над тем, чтобы все-таки показывать эмоции песни, а раньше исполняла без эмоций, было страшно эмоции включать. Теперь понимаю, что если человек со мной не очень вежливо разговаривал или знакомая не особо уделила мне внимания, то это не «я плохая» и не «во мне что-то не так», а у нее/него плохое настроение и она/он в своих мыслях, и ко мне это не имеет никакого отношения.

Замечаю теперь, что мой муж думает так, как я раньше (он же не прошел марафон), проецирует свои страхи или неуверенность на меня, и я тут совсем ни при чем. И по-другому теперь реагирую.

Ну и фраза «Твое отношение к действительности не имеет ничего общего с действительностью» стала моим девизом – как для меня по отношению к людям, так и относительно людей ко мне! Спасибо, Анна!

\* \* \*

Tania

Это мой четвертый марафон у Ани. Почему я решила пойти на «Автора жизни»? Потому что хотела и хочу стать Автором своей жизни и самой творить свою судьбу. А еще я очень хочу найти свое предназначение и заниматься тем, что вдохновляет и дарит радость, и при этом иметь хороший доход.

Что было самым сложным? Вернуться в строй, когда началось сопротивление. В начале марафона у меня был эмоциональный подъем, и я с нетерпением ждала каждого нового эфира. Однако после эфира с проработкой страхов пошли сопротивление и нежелание работать над собой. Сопротивление я прожила, однако прежний запал прошел, и все остальные эфиры прорабатывала больше от слова «надо», чем от «хочу». А вот последний эфир оставил восторг, особенно инструменты по проработке страхов.

Что было самым интересным? Наблюдать, как позиция Автора работает! Несколько раз обстоятельства складывались именно так, как мне было нужно, и мой план в голове претворялся в жизнь.

Что было самым неожиданным? Осознать, что мой партнер во многом имеет Авторскую позицию, сам того не подозревая. В себе же я открыла много жертвенных позиций, о которых я знала, как о своих чертах характера, но не знала, что они относятся к поведению Жертвы. Кстати, это слово мне не нравится и ассоциируется с жертвой насилия/потерпевшей и т. д.

Что было самым результативным? Я начала наконец по-настоящему доверять Вселенной и стала гораздо легче и увереннее принимать решения, прислушиваясь к внутреннему голосу. Например, в очередной раз сломалась машина (давно уже не новая), и я почти сразу решила,

что пора продавать ее. На работе с конца зимы тянулась полная неопределенность, и я решила позволить себе уйти с нелюбимой работы, на которую ходила лишь ради денег и от которой испытывала негатив и раздражение.

Позавчера решила уйти и сообщила об этом, при этом у меня был сильный эмоциональный подъем, я испытывала радость, а вчера и сегодня, наоборот, спад. Уволилась я сегодня, и состояние отнюдь не радостное. Я не жалею и почти не боюсь. Не понимаю даже, почему вместо радости у меня грусть и раздражение. Но верю в лучшее и знаю, что наконец узнаю, что ждет меня впереди.

Если сравнивать меня в начале марафона и сейчас, то, однозначно, я стала более осознанной: совершая те или иные поступки, спрашиваю себя: «А почему так?», «Зачем?» и т. д. Стала следить за речью, замечать ограничивающие установки других людей. Также я стала больше концентрироваться на своих успехах и уделять им внимание, а не воспринимать как само собой разумеющееся, как делала это раньше. И стала несколько меньше сравнивать себя с другими людьми и оценивать их (это, прям, моя проблема).

Бесспорно, мне предстоит еще очень много чего прорабатывать, и я понимаю, что за короткий промежуток времени не проработать то, что копилось годами, но очень хочу пройти этот этап и прокачать себя.

Я благодарю Аню и ее команду за их работу, за их инструменты и вообще за их существование.

\* \* \*

Marina

Думаю, это очень мудрое решение – давать людям «попробовать» марафоны на бесплатной неделе. За эту неделю успеваешь понять, подходит ли тебе формат, комфортно ли тебе, готов ли ты слышать человека, который марафон проводит. Когда я шла на марафон, уже знала, что хочу именно сюда. На протяжении лета я смотрела много вебинаров (прямых эфиров) Ани, много слушала. Но мало делала. Поэтому осознанно пришла на марафон «Автор жизни», чтобы начать наконец-то действовать!

Самым сложным заданием в марафоне было задание на проработку агрессии. Очень много сопротивления! Ну и чисто физически было трудно – так много писать я тоже уже давно отвыкла.

Очень интересно было писать варианты «я должна» – «я хочу». При этом было ощущение, что внутри что-то переворачивается, это так прекрасно!

Неожиданными были открытия и инсайты. Очень много их посыпалось после проработки страхов. Мне открылись глубинные причины некоторых моих поступков (или бездействия).

Мне сложно написать, какое упражнение дало наибольший результат, я от каждого получила что-то ценное. Но проработка – все же лидер, именно по количеству последующих инсайтов.

Я, конечно, еще в начале пути, но уже чувствую, что отличаюсь от себя двухмесячной давности! Я слежу за тем, что и как говорю (иногда постфактум, но осознаю), я веду дневник успеха, знаю, как быть со страхами и неуверенностью в себе. И я чувствую, что это только начало.

Спасибо всей команде!

\* \* \*

Чтобы прочесть **больше отзывов**, отсканируйте этот QR-код и перейдите по ссылке в чат мессенджера Telegram, где участники марафонов делятся своими впечатлениями и отзывами:



Отзывы о марафоне «Автор жизни»  
<https://t.me/joinchat/Dr7UuURQJFi-JLEnGbmB0w>

## Полезные ссылки

Прежде чем поставить последнюю точку в этой книге, я оставляю вам ссылки на мой сайт, каналы в Telegram и аккаунты в соцсетях. В них вы найдете много интересной информации, статей, сможете посмотреть записи уже проведенных мною прямых эфиров и увидеть еще много новых, а также узнать расписание марафонов и подать заявку на участие в них.

Для вашего удобства я даю и ссылки, которые вы можете вручную ввести в адресную строку, и QR-коды, отсканировав которые, вы сможете непосредственно перейти по ссылке без лишних сложностей.

### **Сайт «Международной тренинг-студии личностного роста Анны Калантерной»**

На сайте вы всегда можете:

- ✓ узнать актуальную информацию обо всех марафонах «Тренинг-студии личностного роста Анны Калантерной» и ознакомиться с графиком их выхода;
- ✓ познакомиться с тренерами марафонов;
- ✓ задать интересующие вас вопросы менеджеру Студии и подать заявку на участие в тренинге;
- ✓ узнать последние новости;
- ✓ прочесть интересные статьи в блоге.



Сайт Анны Калантерной  
<https://kalantiernaia.com>

### **Telegram**

Вся коммуникация с участниками марафонов, подписчиками и персоналом Тренинг-студии ведется в этом мессенджере.

В чате «**Болталка читателей книги «Автор жизни»**» вы можете обсудить информацию и упражнения, полученные в книге, а также саму книгу.



Болталка читателей книги «Автор жизни»  
[https://t.me/joinchat/GgERy0z2IL3AJG\\_U0cOU2g](https://t.me/joinchat/GgERy0z2IL3AJG_U0cOU2g)

\* \* \*

На канале «Тренинг-студии Анны Калантерной» вы сможете почитать свежие интересные посты, которые выходят ежедневно. Это разбор историй из жизни, увлекательные тесты и упражнения на познание себя, новости нашей Тренинг-студии и много другой интересной и полезной информации.



Telegram-канал Тренинг-студии Анны Калантерной  
[https://t.me/training\\_studio\\_AK](https://t.me/training_studio_AK)

\* \* \*

На канале «Отзывы «Автор жизни» вы можете познакомиться с тысячами отзывов о марафоне, оставленных самими участниками тренингов.



Отзывы о марафоне «Автор жизни»  
<https://t.me/joinchat/Dr7UuURQJFi-JLEnGbmB0w>

На канале **«Калантерная Телемост»** вы найдете полезные и интересные видео от меня и других тренеров Студии, сохраненные записи прямых эфиров.



Telegram-канал «Калантерная Телемост»  
[https://t.me/kalanternaya\\_telemost](https://t.me/kalanternaya_telemost)

\* \* \*

Личный канал в мессенджере Telegram я запустила недавно. Я люблю этот месседжер и считаю очень продуманным, удобным и безопасным. Поэтому хочу его использовать на максимум возможностей. В нем я буду делиться и личными заметками, и глубокими психологическими статьями, и фирменными «чуфырами» без оглядки на правила.

Очень рекомендую подписаться!



Личный аккаунт Анны Калантерной в мессенджере Telegram  
[https://t.me/kalantiernaia\\_anna](https://t.me/kalantiernaia_anna)

### **Социальные сети**

Посты в соцсетях дублируются из Telegram-канала Тренинг-студии, поэтому вы можете выбрать предпочтительную вам соцсеть и подписаться на аккаунт Студии в ней. Но только в Instagram и Telegram я веду еще и свои личные аккаунты, в которых выкладываю посты, которых вы не найдете в других каналах и соцсетях. А также только в них делюсь секретными «чуфырами», о которых вы читали в книге. Из своего же аккаунта Instagram, как правило, я веду и прямые эфиры.

### **Instagram**

В аккаунте **«Студия Анны Калантерной»** вы сможете ежедневно читать интересные познавательные или развлекательные посты, а также получать самые оперативные новости о расписании марафонов, прямых эфиров и других мероприятий Тренинг-студии.



Канал Тренинг-студии в Instagram  
[https://www.instagram.com/kalantiernaia\\_studio](https://www.instagram.com/kalantiernaia_studio)

Мой личный аккаунт «**Kalantiernaia Anna**» – это эксклюзивные посты с историями из личной жизни, инсайтами и дополнительной интересной информацией к марафонам, а также любимые многими «волшебные чуфыры».



Личный аккаунт Анны Калантерной в Instagram  
[https://www.instagram.com/kalanternaya\\_anna](https://www.instagram.com/kalanternaya_anna)

### **Facebook**

Страница «Студия Анны Калантерной» – бизнес-представительство моей Тренинг-студии в сети Facebook.



Бизнес-страница Тренинг-студии в Facebook  
<https://www.facebook.com/Anna.Kalantiernaia.Studio>

### **ВКонтакте**

Страница «Тренинг-студия Анны Калантерной» в соцсети «ВКонтакте».



Страница Тренинг-студии в ВКонтакте  
<https://vk.com/anna.kalanternaya.studio>

**ТамТам:**

Страница «Тренинг-студия Анны Калантерной»



Страница Тренинг-студии в ТамТам  
[https://tamtam.chat/studio\\_AK](https://tamtam.chat/studio_AK)

**YouTube**

На моем YouTube-канале вы найдете много полезных и интересных видео, а также записи прямых эфиров, выходящие в Instagram.



Канал Анны Калантерной в YouTube  
<https://www.youtube.com/user/kalanternayaanna>

\* \* \*

Подписывайтесь, будьте в курсе событий моей Тренинг-студии, участвуйте в розыгрышах, опросах, «чуждырьте» вместе со мной и приходите на мои марафоны.

*До новых встреч!*

*Ваша Анна Калантерная*