



@kalanternaya_anna
320 тыс. подписчиков

Анна Калантерная

АВТОР ЖИЗНИ

КАК ИЗМЕНИТЬ
СЕБЯ,
НЕ ИЗМЕНЯЯ
СЕБЕ



Москва
2021

УДК 159.9
ББК 88.52
К17

Литературный редактор *Наталья Афанасьева*

Калантерная, Анна Андрониковна.

К17 Как изменить себя, не изменяя себе. Автор жизни / Анна Калантерная. — Москва : Эксмо, 2021. — 304 с.

ISBN 978-5-04-112550-9

Анна Калантерная — психолог, автор трансформационных онлайн-марафонов.

Эта книга — вторая в серии «Автор жизни» — создана для тех, кто уже прошел путь от Жертвы к Хозяину жизни или ее Автору и понимает, чем отличаются эти жизненные позиции. Читая ее, вы продолжите работу над проработкой сознания и становлением авторской позиции: научитесь жить в гармонии с самим собой и создавать гармоничные отношения с другими людьми.

Вы сами найдете ответы на накопившиеся вопросы и перейдете на новый, продвинутой, уровень Авторства.

**УДК 159.9
ББК 88.52**

ISBN 978-5-04-112550-9

© Калантерная А., 2021
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2021

Оглавление

От автора: для кого эта книга	9
Предисловие	12
Что мешает Автору жизни быть Автором	23
Глава 1. Гордыня как олицетворение Жертвы	28
Какие чувства порождает гордыня	30
Не суди и не судим будешь, или Как должно быть в идеале	32
Можно ли навредить похвалой	37
Чем отличается самоуважение от гордыни	39
Резюме первой главы	44
Задание первое. Устанавливаем контроль над суждениями	47
<i>Дневник Автора жизни. Часть первая</i>	<i>49</i>
Глава 2. Что делать, если поймал себя на оценке.	
Когда можно оценивать	52
Сравниваем, чтобы выбирать	54
Оставляем людям право делать собственный выбор	55
Мы все являемся частью Единого Целого	56
Резюме второй главы	60
Задание второе. Семь кругов общения: разбираемся, для чего нам даны эти люди	62
<i>Дневник Автора жизни. Часть вторая</i>	<i>67</i>

Глава 3. Воровство: учимся компенсировать украденное	70
Как мы обворовываем себя	71
Что мы крадем у других	78
Резюме третьей главы	86
Задание третье. Дарим или компенсируем украденное	89
<i>Дневник Автора жизни. Часть третья</i>	95
Глава 4. Уныние как следствие ошибок и неудач	98
Страх несоответствия	100
Разрешаем себе быть собой, а не соответствовать	102
Состояние отката	106
Не стоим на месте: извлекаем уроки и идем дальше	109
Резюме четвертой главы	111
Задание четвертое. Работа над ошибками	113
Упражнение «Перезагрузка с ответом»	115
<i>Дневник Автора жизни. Часть четвертая</i>	120
Глава 5. Не зарекайся. Любовь и бухгалтерия	122
Откуда берутся долги и обязательства	123
Отцы и дети. Кто кому и что должен?	127
Долг или ответственность: в чем разница?	131
Любовь или потребительское отношение: как меняют чувства на деньги	135
Резюме пятой главы	139
Задание пятое. Учимся любить и заботиться осознанно	141
<i>Дневник Автора жизни. Часть пятая</i>	146
Глава 6. Взаимопонимание: в чем подвох?	150
Причины непонимания	154
Шаблоны поведения	155
Приглушение чувств	157
Я — концепция	158
Резюме шестой главы	160
Задание шестое. Учимся принимать себя и других	163
<i>Дневник Автора жизни. Часть шестая</i>	166
Глава 7. Личное пространство и его границы	169

Какие бывают границы	170
Границы Жертвы, Хозяина, Автора: чем отличаются?	174
Как нарушаются границы	179
Тест на определение личных границ	183
Как устанавливать границы	185
Резюме седьмой главы	188
Задание седьмое. Выстраиваем границы	190
<i>Дневник Автора жизни. Часть седьмая</i>	191
Глава 8. Отношения и расставания: зависимость в отношениях ..	193
Зависимость: как проявляется и где искать корни	197
Любовь или зависимость: в чем разница	201
Любовь начинается с себя, или Что такое целостность	206
Резюме восьмой главы	208
Задание восьмое. Восстанавливаем целостность	210
Упражнение на восстановление целостности	211
<i>Дневник Автора жизни. Часть восьмая, заключительная</i>	215
Глава 9. Самодостаточность: как дать себе все, в чем есть потребность	216
Не окружение выбирает нас, а мы выбираем окружение	224
Резюме девятой главы	231
Еще одна история Автора жизни	234
Задание девятое. Упражнение «Диалог с подсознанием»	244
Бонус. Как научиться ценить себя как профессионала	248
Упражнение «Проработка профессиональной ценности»	251
Установление стоимости услуг	255
Страхи при назначении цены	257
Напутственное слово Автору жизни от автора книги	262
Истории участников марафона	266
Наталья. По крупичам возвращаю себя себе	267
Мадина. Цели разные, а установки, состояния и возможности — одни	268
Светлана. Люди сами у себя воруют право на счастье	269
Валерия. Ответ Вселенной	270

Анна. Наша жизнь очень сильно изменилась	270
Татьяна. Вот как работают Анины техники	272
Наталья. Классный бонус, спасибо	272
Петр. Авторские случайности, которые становятся закономерностями	273
Отзывы участников марафона	274
Благодарность	295
Полезные ссылки	297
Сайт «Международной тренинг-студии личностного роста Анны Калантерной»	297
Telegram	298
Социальные сети	300
Instagram	300
Facebook	301
YouTube	302

От автора: для кого эта книга

Приветствую вас, дорогой читатель!

Вы держите в руках вторую книгу трилогии «Автор жизни», и я очень рада, если вы уже знакомы с первой. Если это не так, рекомендую прочесть и ее. В ней я даю базовые знания о том, кто такие Автор жизни, Хозяин жизни и Жертва. Также из первой книги вы узнаете, как распознать в себе Жертву и как, применяя мои рекомендации, перейти в позицию Автора, самостоятельно пишущего сценарий собственной жизни. В первой книге я даю много упражнений на проработку позиции Жертвы.

Если вы

- чувствуете, что живете не своей жизнью;
- удивляетесь, почему ваша жизнь складывается так, а не иначе, и испытываете чувство зависти;
- не понимаете, что вами движет — желание, долг или чувство вины;
- живете с оглядкой на то, что о вас подумают другие люди;
- не уверены в себе и боитесь брать ответственность за собственные слова и действия;
- чего-то боитесь и живете в постоянном стрессе;

- стесняетесь просить помощи и, не умея высказывать претензии, гасите в себе злость;
 - вынуждены подстраиваться под обстоятельства и ищете виноватых в своих проблемах;
 - испытываете чувство вины за свои поступки и поступки окружающих;
- и все это доставляет вам неудобства, то именно в первой книге вы найдете объяснения причин того, как вы оказались в этом состоянии, и получите рекомендации, как из него выйти.

Эта — вторая — книга написана для тех, кто хочет разобраться в собственных мыслях и чувствах и научиться выстраивать гармоничные отношения с окружающими.

Если вы

- оцениваете поступки других и осуждаете тех, кто не соответствует вашим ожиданиям;
 - часто даете обещания, но не держите свое слово или попадаете в подобные ситуации с другими людьми;
 - боитесь осуждения за неоправданные вами ожидания других людей и не умеете выстраивать личные границы;
 - ставите людям условия и выдвигаете требования;
 - ищете и не находите взаимопонимания;
 - чувствуете, что «залипли» на человеке, но не знаете, как освободиться от этого чувства;
 - не знаете, как вырваться из замкнутого круга угнетающих обязательств и ненужных знакомств;
 - не верите, что можете быть самодостаточным человеком;
- то эта книга написана для вас. Она поможет разобраться в причинах ваших сложных отношений и найти выход — выстроить отношения с людьми таким образом, чтобы общение с ними было для вас максимально комфортным.

Важно понимать, что сами собой отношения не складываются. За ними стоит каждодневная работа (ведь именно работа дает ре-

зультат, а не простое поглощение теории), и чтобы ваша жизнь действительно изменилась, вам придется серьезно поработать. Простое прочтение книги, без выполнения заданий, не даст вам никакого результата.

Если вы уже знакомы с такими понятиями, как Автор жизни, Хозяин жизни и Жертва, вам будет намного проще выполнять задания, приведенные в этой книге. Если все же что-то вам покажется непонятным, рекомендую обратиться к первой книге, которая прояснит многие вещи, о которых вы, возможно, даже не задумывались. Она называется «Автор жизни. Как создавать успешный жизненный сценарий».

Если вас заинтересовала моя книга, значит, вы хотите изменить свою жизнь в лучшую сторону, и меня это невероятно радует. Но если вы не понимаете разницы между позицией Автора и Жертвы и не уверены, к какой из них можете отнести себя, но хотите получить качественный результат, настоятельно рекомендую: купите первую книгу и пройдите весь путь с самого начала.

Если возникнут трудности с поиском первой части, свяжитесь со мной — все мои контакты указаны в конце книги. Я обязательно помогу вам. Я искренне заинтересована в том, чтобы и ваш, и мой труд не оказался напрасным.

Предисловие

На одном известном коучинге есть такое задание: положить в рюкзак камни и носить его с собой на протяжении дня. Везде. Пока не будет выдано разрешение снять его. И вот представьте: встаете вы утром и прямо на пижаму надеваете тяжеленный рюкзак. Завтракаете, идете на работу, пытаетесь настроить себя на продуктивность, но за плечами висят эти камни, и ни о чем другом у вас думать не получается, все мысли вытесняет одна-единственная: как, черт побери, вам тяжело!

И так весь день: что бы вы ни делали, что бы хорошее с вами ни случилось, все омрачается ощущением тяжкой ноши, от которой нельзя избавиться. Вот уже день клонится к завершению, а разрешения освободиться от рюкзака все нет. Вы измотаны, злитесь и мечтаете только об одном — снять наконец этот тяжеленный рюкзак.

Разрешение на это поступает неожиданно и в один миг превращает вас в самого счастливого человека на планете. По всему телу растекается счастье, и вы физически ощущаете долгожданное облегчение. Страдания закончились. Вместо мук наконец

наступает блаженное «ничего»! Получается, счастье в этом случае — избавиться от несчастья.

На самом деле многие и без новомодного коучинга ежедневно носят на себе такие вот тяжеленные рюкзаки. Только в них не камни, а что-то невидимое глазу, но прибывающее к земле сильнее:

- ✓ долги и обязательства;
- ✓ исчерпавшие себя отношения;
- ✓ обещания;
- ✓ тяжелые мысли;
- ✓ отчаяние;
- ✓ разочарования;
- ✓ зависть и обиды.

И вот носят люди эти тяжести постоянно, ожидая от кого-то разрешения освободиться. Хотя могут легко сбросить их самостоятельно. Как минимум провести ревизию и разобраться, что вызывает эту тяжесть. Снять с себя лишний груз проблем — что-то выбросить, как неактуальное, что-то отдать, потому что взвалили на себя чужие проблемы. И не накладывать всё новые грузы поверх уже скопившихся. Но нет, с каждым годом рюкзак тяжелеет, всё больше давит на физическое, моральное и эмоциональное состояние.

Пока вы его не откроете и не начнете выкладывать и разбираться:

- ✓ «а это откуда?»,
- ✓ «у этого срок давности прошел»,
- ✓ «это вообще не мое, мне кто-то подсунул»,

так и будете таскать его за плечами и удивляться, что нет сил и желаний, нет веры и надежды и нет любви. К себе в первую очередь.

Чтобы помочь вам с этим справиться, я и написала серию книг, в которых помогаю доставать из ваших рюкзаков множество камней. С какими-то тяжестями вам будет легко расстаться, с какими-то — труднее. Но, выполняя все задания, вы научитесь выстраивать такие отношения, благодаря которым общение с близкими вам людьми, а также многочисленными окружающими перестанет вас напрягать, как этот злосчастный рюкзак. Вы освободитесь от тяжести лишнего груза и станете свободными людьми.

* * *

Как это будет происходить? Я считаю себя предельно честным психологом, потому что не обещаю решить ваши проблемы, изменить вашу жизнь, стереть из памяти обиды и печали.

Нет.

Я не решаю, не стираю, не изменяю.

Я даю вам инструменты, с помощью которых вы сможете это сделать самостоятельно.

Я даю поддержку, внимание и, при необходимости, даже ободряющий пинок, если конкретно в вашем случае вы в нем нуждаетесь.

А вот волшебной таблетки у меня нет, уж пardon. Ни у кого ее нет. Если бы она существовала, то по уровню доходов я бы заткнула за пояс Джеффа Безоса, не успев распаковать даже первую партию.

К сожалению, сейчас в соцсетях (и в целом в интернете) можно найти множество экспертов, готовых высказать свое бесценное мнение по поводу того, как именно ДОЛЖНО все происходить у вас. Без вариантов. Они утверждают, что все про вас знают и научат, что делать и как себя вести, чтобы вы были счастливы, успешны, богаты и т.д.

Так вот, напомню: вы — это вы, они — это они. Никто, кроме вас самих, не знает, что для вас лучше и как к этому прийти. И нет универсальных рецептов. Но у них есть. И ладно, если бы они поговорили, и на этом все закончилось. Беда в том, что читает и прислушивается к их мнению огромное количество людей. А потом приходят на терапию зализывать раны. В лучшем случае.

Книга «Автор жизни» дает инструменты, при помощи которых каждый может выработать свою собственную стратегию, которая подходит именно ему индивидуально. И в этом ее ценность. Мы с вами не в терапии, у меня нет универсальных рецептов, я не в курсе, чего вам хочется, потому что я — не вы. У меня все отлично. А что не отлично, над тем я работаю — прорабатываю инструментами. И получаю СВОЙ результат, который на вашу голову, пардон, не налезет. Я делюсь с вами инструментами, а вы уже с их помощью работаете над своей жизнью сами. Это как с рыбалкой: я даю вам не пойманную рыбку, а удочку. И учу, как ею пользоваться. И вы сами ловите рыбку. Но не мою, не такую, как у меня, а ту, что по душе именно вам.

В общем, я не лечу, не учу, не советую.

Я делюсь собственным опытом и универсальными инструментами и даю подробные инструкции к ним.

Вы — работаете и получаете свой результат.

Если халтурите, не работаете, не придерживаетесь инструкций — тоже получаете результат, но непредсказуемый. Это как с электрической розеткой: вставьте в нее вилку светильника — он даст вам свет. Полезете в розетку другим приспособлением — будет вспышка, но последствия... разные могут быть, вплоть до самых печальных. Но света не будет однозначно.

* * *

Вы уже знаете, что отличает Автора от Жертвы и, надеюсь, понимаете, что несете личную ответственность за свою работу над собой. И знаете, какой это кайф — развязывать внутренние узлы самостоятельно. Какие инсайты и осознания приходят! Какая бесконечная легкость и принятие разливается по телу!

Как в сказке про Снежную королеву. Помните, там был эпизод, когда Кай с льдинкой в сердце собирал слово «вечность»? Каким он был и каким стал, когда льдинку растопила любовь? Так вот, любовь к себе может растопить даже айсберг. И когда вы начинаете осознать, насколько сильно меняется ваш внутренний мир, именно тогда вы замечаете изменения в мире внешнем.

Пока я собирала все эти инструменты, сама находилась в таком же царстве холода и тьмы. А когда выбралась из него, поняла, что действительно эффективными оказались лишь некоторые. Мне понадобилось куда больше времени, чем тринадцать занятий на «Авторе жизни». И если бы мне тогда попался такой марафон, я побежала бы на него со всех ног. Честно. Чтобы сэкономить время и ускорить этот процесс «из куколки — в бабочку».

Но мой путь — это мой путь. Поэтому я, в отличие от тех «экспертов», которые гарантируют, что вы получите такой же результат, как у них, не берусь утверждать, что вы получите ровно то же, что получила я. Разве мой результат является мерилем? У каждого он свой. В зависимости от того, что хочет получить конкретный человек. Один хочет свободу, другой — семью, третий — карьерный рост и признание. Кто-то мечтает о смене работы, кто-то — о личном бизнесе, еще кто-то — вовсе не работать и получать пассивный доход... Разве кто-то из них лучше

или хуже мечтает? Нет. Каждый выбирает сам. И в этой книге я даю настолько универсальные инструменты, что вы сами сможете смоделировать ту реальность, о которой мечтаете, которая осчастливит именно вас. И, как Кай писал слово «ВЕЧНОСТЬ», я хочу, чтобы вы написали слово «СВОБОДА». Именно для этого я написала эту, уже вторую, книгу, которая — я верю — поможет вам это сделать.

Я благодарна вам за то, что вы уже прошли путь от Жертвы к Автору или Хозяину жизни, выполняя упражнения, описанные в первой книге. Значит, смею предположить, она вам «зашла», и вы хотите развиваться дальше при моем наставничестве.

Догадываюсь, что у вас назрели вопросы, ответы на которые самостоятельно найти не удастся. Возможно, вам сейчас кажется, что вы вышли из потока или делаете что-то не так. Может быть, вас настиг откат, и вы утратили мотивацию. Или не можете найти взаимопонимания с близкими и потому немного утратили веру в себя, в свои силы. Возможно, вы вновь нуждаетесь в моей поддержке.

Не спешите расстраиваться! Уверю вас: все эти явления совершенно нормальны. Рано или поздно это случается практически с каждым. Ведь все мы — живые люди и находимся среди людей, с которыми строим отношения. Поэтому совершенно естественно в какой-то момент почувствовать опустошение, неуверенность или одиночество.

Другое дело — как вы к этому отнесетесь. Опустите руки или, осознав проблему, начнете искать решение. Уверена, первое — точно не про вас, иначе бы вы не открыли эту книгу. А уж коль вы держите ее в руках, значит, твердо намерены получить ответы на свои вопросы.

Да! Я знала, что так и будет. Именно поэтому было создано продолжение марафона — «Автор жизни-2», а также написана эта книга. Потому что тот период, в котором вы сейчас находитесь, закономерен, и я была уверена, что вы к этому придете. Посему приглашаю вас на второй этап проработки вашего сознания! При должном желании и настойчивости, которые вам пригодятся при работе с новыми упражнениями, вы не только сами найдете ответы на накопившиеся вопросы и быстро вернетесь в норму, но и перейдете на новый, более продвинутый, уровень авторства.

* * *

Однако должна вас предупредить: не ждите от этой книги волшебного волшебства! Скорее она будет отрезвляющей. После эйфории, часто наступающей людей при осознании возможностей, которые дает Авторство, неизбежно наступает спад. Сначала, пока вы при помощи данных мной упражнений активно работали над собой, вы попали в поток. Но как только сбавили темп, думая, что уже «просекли фишку» и влились в поток навсегда, вас выбросило из него, и вы начали барахтаться, пытаясь удержаться на плаву.

Кто-то вновь берется за упражнения или ищет ответы на возникающие вопросы самостоятельно. И выплывает. А кто-то не понял, что для того, чтобы быть Автором, нужно постоянно работать над собой, постоянно развиваться, и испытал беспомощность. Авторство не терпит застоя. Оно требует постоянного движения вперед. Тех, кто не готов к этому, настигает разочарование.

С одной стороны, сейчас я возвращаю вас с небес на землю. С другой, я хочу объяснить механизмы взаимодействия с подсознанием и помочь вам развить умение влиять в первую очередь

на вашу собственную реакцию. Вот это и будет тем самым волшебством. Вы осознаете, что нельзя взмахнуть волшебной палочкой и сразу получить все, что желаете. Но при этом научитесь гармонично возвращаться в поток, когда почувствуете, что вас из него выбрасывает. А это умение поможет вам проживать вашу жизнь максимально эффективно в гармонии с остальным миром.

Кто-то приходит к гармонии через медитации, молитвы и даже отречение от всего земного. Я же земная. Все земные удовольствия мне не чужды. Но в этой реальности не только можно, но и нужно жить эффективно, взаимодействуя со Вселенной на равных. Просто большинство людей не видят этой возможности. Я же показываю, что у каждого человека есть выбор. И в этой книге я помогу вам понять давно прописанные законы Вселенной и расскажу, как жить по ним, не нарушая ничьих границ. Путь медитации и отречения — это не мой путь, я выбрала другой — эффективное проживание своей жизни. Кто хочет прожить ее по такому принципу — welcome за мной!

* * *

Напомню, что для достижения результата вам снова придется поработать. После каждой главы я буду давать задания. Не переходите к следующей главе, пока не выполните его полностью (если не сказано иначе). Уверена, вы уже усвоили **правило: выполненное, пусть даже не очень хорошо, задание лучше идеально продуманного, но невыполненного**. Поэтому, если вы хотите получить качественный результат, строго придерживайтесь моих инструкций.

В заданиях я не буду объяснять, к каким результатам вы в итоге должны прийти после выполнения того или иного упражнения. Чтобы вы получили собственный результат, а не тот, который

я вам подскажу, вам необходимо самим найти ответы на свои вопросы. Я же даю техники, способствующие этому, и лишь задаю направление. Даже если на первый взгляд вам покажется, что совсем непонятно, как выполнять упражнение, начните делать, как делается. На самом деле понимать умом вовсе и не обязательно, ведь работаем мы не с умом, а с подсознанием, и может случиться так, что подсознание разберется, а только потом уже поймет и разум.

* * *

Часто слышу от людей: «Я прочла много книг, но так и не получила никакого результата». Все верно, вы прочли чужие размышления о чужом опыте, но ровным счетом ничего не сделали для того, чтобы что-то изменилось в вашей жизни. С чего бы вдруг происходить переменам? Ознакомьтесь с теорией — это только полдела. Мало знать, нужно еще и делать.

От того, что вы знаете, КАК растить дерево, дерево у вас в саду не вырастет. Вам его нужно посадить, поливать, подстригать и совершать еще много различных действий для того, чтобы оно росло и крепло, а потом, наконец, заплодоносило. Так и с жизнью: чтобы в ней что-то происходило и коренным образом менялось, а также давало какие-то плоды, теорию необходимо применять на практике. Именно практикой я вам и предлагаю заниматься после ознакомления с каждой главой книги.

Мои книги и марафоны — не голая теория, а практическое руководство к действию. Можно даже сказать, инструкция по созданию вашей собственной счастливой жизни. А так как вводные данные у каждого свои, соответственно, и ответы каждый человек получает свои, индивидуальные. И ведут они его по его личному пути к его личным результатам.

* * *

Буквально перед отправкой книги в издательство я получила от одной из участниц моих марафонов и активной участницы «болталок» Светланы очень длинное и безумно интересное письмо. Это не письмо даже, а дневник, в котором она рассказывает о своем пробуждении Авторства. Светлана в хронологическом порядке описала события своей жизни: и удачи, которые наглядно подтверждают ее Авторство, и посланные Вселенной испытания, которые она воспринимала как проверку на прочность. В нем очень ярко продемонстрировано то, что не все в жизни Автора проходит гладко, и он точно так же испытывает сомнения, трудности. В его жизни случаются события, которые могут выбить из душевного равновесия. Но все дело в том, как на них реагировать: начать жалеть себя и скатиться в Жертву или продолжать идти своим путем, проходя уроки и демонстрируя Вселенной твердость своих намерений.

Светлана не пасовала перед трудностями и потому естественно, что все, в конце концов, разрешалось удачно.

Я не буду вам пересказывать содержание дневника, а с разрешения Светланы опубликую его полностью. Потому что история эта насколько увлекательна, настолько и поучительна. Она демонстрирует:

- ✓ умение принимать решения, рассчитывая только лишь на свои силы;
- ✓ способность доверять Вселенной (или своему собственному подсознанию, наладившему взаимосвязь с Единым Информационным Полем);
- ✓ своевременное появление нужных людей и событий для разрешения затруднений, с которыми сталкивалась Светлана;

✓ искреннюю веру Светланы в то, что все, что случается в ее жизни, происходит исключительно в ее же интересах и наиболее благоприятным для нее образом.

Эту историю я решила провести параллельной линией моему собственному повествованию. Я буду давать ее по частям после каждой главы. Читайте и вдохновляйтесь.

* * *

На этом вступительная часть окончена, давайте приступим к работе.

Что мешает Автору жизни быть Автором

Перед тем как принять решение прийти на мой тренинг, некоторые задают вопрос: «Скажите, а результат после прохождения марафона сохранится навсегда?» Отвечаю: «Да! Но может быть, и нет. А вы сами уверены, что вам нужно навсегда?»

Тут дело не в том, что марафоны не дадут вам результата или уверенности в завтрашнем дне, а в том, что эта уверенность в принципе вещь в быту малоприменимая. Приведу всем понятный пример.

Вот представьте: мечтали вы жить у моря. Долго шли к этой цели: переехали из другого города в приморский, выбирали дом с видом на море — так, чтобы просыпаться под шум прибоя, чтоб, сидя на террасе, любоваться его красотой и кожей ловить легкое движение морского бриза... И вот наконец вы переехали в дом на берегу и наслаждаетесь своей исполненной мечтой. Казалось бы, можно поставить жирную галочку в графе «дом у моря» — теперь он с вами (или вы в нем) навсегда.

Но время идет, и вид из окна становится обыденностью. Ветер с моря, особенно во время шторма или зимой, начинает раздражать своей промозглостью. Оказывается, и в жизни у моря есть свои нюансы. Вам уже приелся этот постоянный шум, вы его просто не замечаете, а иногда и вовсе хочется тишины. А тут как раз подруга позвала составить ей компанию в поездке на горнолыжный курорт. И вы сами себе признаетесь, что давно хотите сменить обстановку.

И вот вы в горах. От их величия захватывает дух, от воздуха кружится голова, а тишина вам кажется нереальной. Сердце бешено стучит от восторга, когда вы смотрите с высоты на открывающиеся перед вами просторы, и вдруг вы понимаете, что хотите остаться здесь жить навсегда...

Но стоп! Ведь вы же одно «навсегда» уже получили. Нестыковочка! И вот теперь напрашивается вопрос. Если вам скажут: «Нет, дорогая, твое «навсегда» вообще-то другое — первое. Так что прекращай мечтать и возвращайся-ка домой, к морю», — вы покорно вернетесь и прекратите мечтать? Будете продолжать жить у моря, тихо ненавидеть его, но забудете о горах и о том чувстве восторга, которое они вам дарили?

Вот так же обстоят дела и с другими «навсегда».

Мода меняется каждую минуту, и такая желанная сейчас хит может смениться мечтой об аппетитных формах. Мир, достигнутый в отношениях с определенным человеком, может перестать играть хоть сколько-нибудь значимую роль или даже начать тяготить. А владелец банка, например, желает не избавляться от долгов, а чтобы они только прибавлялись. Только не у него, а у клиентов.

Вот и вы меняетесь, меняется ваше мировоззрение. То, что нравилось вчера, сегодня теряет для вас свою ценность, появляются

другие приоритеты, свежие смыслы и новые цели. Поэтому, как только захочется спросить себя, как сделать что-то «навсегда», задайтесь другим вопросом: «Зачем оно мне надо?» Потому что желание получить что-то навсегда — это перекаладывание ответственности за свою жизнь на других. Спрашивая меня о том, получите ли вы что-то навечно, вы пытаетесь вручить МНЕ ответственность за ВАШ результат. Чтобы в случае его отсутствия было кого обвинить. Не хочется же признавать, что сам что-то не так сделал. Этакая детская позиция-отмазочка: а мне так сказали...

Запомните! Кроме вас, никто другой не сможет сделать вашу жизнь лучше. И хуже тоже не сможет.

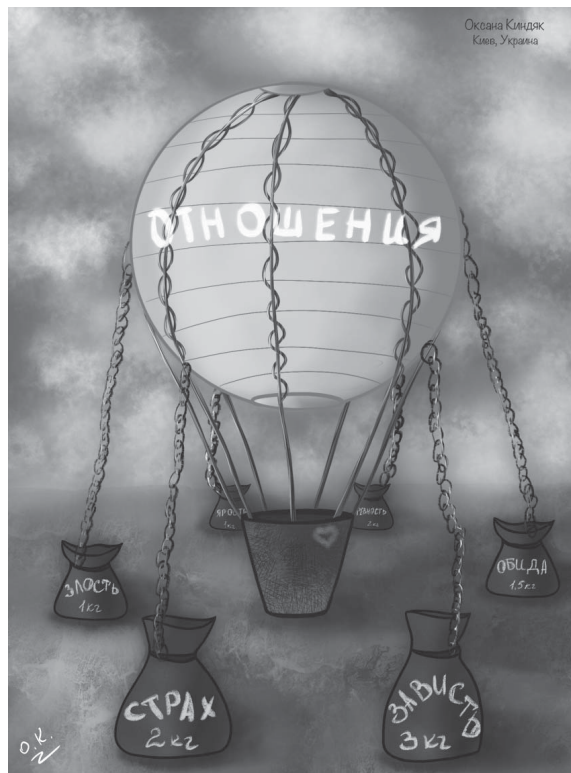
А получение чего-то навсегда не дает человеку уверенности в завтрашнем дне.

* * *

Так же ошибочно было бы считать, что, став на путь Автора, вы никогда больше с него не свернете. Да, это хорошая цель, но на деле случается иначе. Любой живой человек подвержен влиянию других людей, а также может поддаться искушению. Тем более когда сам того не осознает. Ведь как устроено сознание человека? Оно идет по пути наименьшего сопротивления. И если сталкивается с информацией, которая уже заложена в подкорке как истина, сознание, как правило, не спешит подвергать ее сомнению. Особенно в случае, когда эта истина была усвоена, что называется, с молоком матери или получена из надежного, на ваш взгляд, источника.

Поэтому и разговор я начну с прописных истин, которые мало кто подвергает сомнению. С одной стороны, я буду говорить о простых, всем известных вещах. С другой, возможно, именно потому, что они бесконечно просты, им так мало уделяется осоз-

нанного внимания во всем: в восприятии жизни, воспитании, во взаимоотношениях. Люди привыкли думать, что так должно быть по умолчанию. Однако в этом и кроется коварство подобных заблуждений. А посему начнем их разоблачать.



Оксана Киндяк, Киев, Украина

Ведь даже если вы замечаете, что в чем-то знания вас подводят, то проникнуть в суть заблуждения оказывается не так-то просто. Забегая вперед, скажу, что мы пройдемся с вами по многим постулатам, которые покажутся вам теми самыми истинами. Но я уверена, что после моих пояснений вы сможете увидеть их в совершенно другом ракурсе. И это будет для вас серьезным открытием!

26 Как изменить себя, не изменяя себе

* * *

Итак, что мешает уже осознавшему себя Хозяином или даже Автором жизни человеку оставаться таковым? Начинайте удивляться: я сейчас буду перечислять «смертные грехи»!

- Гордыня и неумение уйти от осуждения.
- Воровство — у других и у себя самого.
- Уныние и нытье в состоянии отката.
- Неумение налаживать отношения с близкими и окружающими людьми.

А еще:

- чувство долга, о котором я уже говорила в первой части «Автора жизни»;
- неумение выстраивать и чувствовать личные границы;
- и залипание на достигнутом, нежелание двигаться вперед.

Вот со всеми этими проблемами, мешающими Автору оставаться Автором, вы и будете работать.

Ну что, готовы?

Тогда приступим!

Глава 1. Гордыня как олицетворение Жертвы

Цель: разобраться, в чем заключается суть гордыни и почему она негативно влияет на взаимоотношения людей, научиться фиксировать ее проявления в своих действиях и поступках окружающих.

Для этого вы:

- ✓ узнаете, какие чувства порождает гордыня;
- ✓ поймете, как ведет себя человек, лишенный гордыни;
- ✓ узнаете, в чем различие похвалы и оценочных суждений;
- ✓ научитесь отличать самоуважение от гордыни и по достоинству оценивать собственные умения;
- ✓ проведете анализ собственных суждений о себе и окружающих людях.

* * *

Начнем наш разговор с гордыни.

С моей точки зрения, осознать глубинную суть этого понятия может только продвинутый человек, который уже работает над

собой и уже научился анализировать и видеть немного больше, чем другие люди. Потому что, когда слово «гордыня» произносят в кругу людей со стандартным мышлением, каждый из них воспринимает его по-своему, исходя из личных ассоциаций, связанных с воспитанием.

Я считаю, что Священное Писание — это глубочайший источник психологической информации по взаимодействию людей и даже манипулированию. Из них многое можно почерпнуть. Однако любую информацию стоит пропускать через собственный разум — анализировать. Зачастую в том, что люди воспринимают поверхностно, скрыто намного больше, а порой и вообще имеется в виду далеко не то, что лежит на поверхности. Проблема недумающих людей в том, что часто за образностью они не замечают более важного. И далеко не каждый человек улавливает особый смысл, который спрятан в привычных словах. А ведь именно он и дает великую силу, за которой люди обращаются к Писанию.

И гордыня в этом смысле олицетворяет Жертву. Именно Жертву в том понимании, о котором я говорила в первой книге серии «Автор жизни». Да, на первый взгляд может показаться, что гордыня и Жертва — это понятия диаметрально противоположные. «Как гордый человек может быть Жертвой?» — часто спрашивают меня. На что у меня один ответ: человек, которым овладевает гордыня — Жертва-Жертва, до мозга костей! Объясню, почему.

Что такое гордыня с православной точки зрения? Это один из смертных грехов. Потому что он обозначает ощущение внутреннего превосходства над другими людьми. Именно когда человек думает, что он чем-то лучше кого-то другого, им овладевает гордыня. Другой вариант — противоположный: человек принижает

себя и свои достоинства, превознося других. Говоря языком психологии, это означает неадекватную самооценку, которая ведет его к ощущению враждебности мира и, соответственно, к позиции «я — жертва». То есть если по отношению ко мне мир враждебен, значит, я в нем — жертва. Видите, как просто? Не важно, каким он себя считает: лучше других или хуже. Он противопоставляет себя другим и становится жертвой в неравной борьбе.

У вас может возникнуть вопрос, почему принижение себя — это тоже гордыня? Да потому что, когда человек принижает себя или свои достоинства, он ждет, что окружающие люди будут его «судить». Для того чтобы они не судили слишком строго, другими словами, «дали ему фору», он и принижает себя, рассчитывая на исключительную поблажку. Безусловно, это не осознается намеренно, все происходит на подсознательном уровне. Причины тому — воспитание, психологические травмы. Но и завышение своей значимости, и принижение ее ведут к одному и тому же состоянию:

✓ я лучше других — я жертва, потому что таким образом привлекаю к себе внимание;

✓ я хуже других — я жертва, потому что и таким образом я привлекаю к себе внимание.

В обоих случаях это манипуляции другими людьми. А кто занимается манипуляциями? Правильно, Жертва! Автор же обходится без манипуляций.

КАКИЕ ЧУВСТВА ПОРОЖДАЕТ ГОРДЫНЯ

Гордыня не существует сама по себе. Она неизбежно порождает другие чувства. У человека, осуждающего других, возникают претензии к ним и неприязнь, которые влекут за собой недовольство, критику, обиду, раздражение, осуждение и обсуждение,

злость, ненависть и так далее. Все эти чувства приводят к возвышению или принижению себя в глазах окружающих. И ведь именно во всем этом мы «варимся» ежедневно и ежечасно.

Порой создается впечатление, что для кого-то просто смыслом жизни является обсуждение поведения других людей. У них просто нет других тем для разговоров. С точки зрения многих, это нормальное, привычное поведение. А первоисточник всего этого негативного набора, как ни крути, именно то самое чувство — гордыня.

Но если уж я говорю о том, что гордыня нас повсеместно сопровождает в окружающей действительности и это не есть хорошо, справедливо будет, если вы спросите, может ли быть иначе. И как не вовлекаться в подобные разговоры.

Есть несколько способов. Самый простой и честный из них — сказать: «Мне это не интересно». Можно молча пропускать мимо ушей. Но с близкими людьми, которые все время возвращаются к подобным темам, простое игнорирование плохо работает. Тогда можно перейти в активную позицию и объяснить свое отношение к ситуации приблизительно так: «Давай договоримся, что говорим только о себе, а не перемываем косточки другим и не учим друг друга, как жить. Мне все равно, кто как себя ведет, как живет, с кем спит и сколько и каким образом зарабатывает. Для меня важна моя жизнь и мое ощущение себя в ней. А другие пусть живут, как могут и как хотят. Давай поговорим о том, как мы живем и как хотим жить». Подобные фразы отрезвляют. Возможно, ваш близкий человек еще по привычке будет пробовать вернуться к интересной (привычной) ему теме, но если вы будете напоминать: «Помнишь, мы договаривались не обсуждать других?» — со временем он примет то, что с вами эти разговоры бесполезно заводить.

Если у вас с близкими отношения теплые и люди прислушиваются к вашему мнению, можно им объяснить, что обсуждение и осуждение других никак не делает нас самих лучше. Ни на их фоне, ни в собственных глазах. А потому все эти разговоры — пустая и вовсе не интересная трата времени. Вряд ли стоит вдаваться в глубокие объяснения о гордыне в том смысле, о котором мы сейчас говорим, потому что человеку, который не вникал в понятие Жертвы, достаточно трудно понять, о чем вы ему толкуете. Все же вспомните, сколько работы вы уже над собой проделали, чтобы прийти к этому пониманию. Если он действительно захочет углубиться в тему, самым разумным будет порекомендовать ему пройти тот же путь, что прошли и вы сами — расскажите о марафоне «Автор жизни» или подарите книгу.

Чтобы узнать больше о марафонах «Автор жизни» и «Автор жизни 2» и о том, как на них зарегистрироваться, приглашаю вас на мой сайт, QR-код и ссылку на него вы найдете в конце книги.

А мы с вами углубимся в тему и разберемся, к чему приводят осуждение и гордыня и как прийти к гармоничному восприятию себя и окружающих, отказавшись от них раз и навсегда.

НЕ СУДИ И НЕ СУДИМ БУДЕШЬ, или КАК ДОЛЖНО БЫТЬ В ИДЕАЛЕ

Вы будете удивлены, но объяснение окажется очень простым: отсутствие гордыни — это адекватная самооценка и адекватное восприятие окружающей действительности. Это принятие себя таким, какой вы есть — со всеми слабостями и недостатками, а также со всеми достоинствами. И принятие мира таким, какой он есть — несовершенного, но в то же время прекрасного.

Понимаю, что сейчас это объяснение вам мало что прояснило и кажется просто пустыми словами, много раз слышанными, но так и непонятыми. Приведу аналогию со школьным уравнением. Дано: X , Y , Z и еще какие-то вводные данные. И вам нужно это уравнение решить. Оно для вас ни хорошее, ни плохое, оно — просто уравнение, состоящее из каких-то определенных условий. Чтобы получить результат, вам нужно произвести какие-то действия. Ни больше ни меньше. Без обид и претензий, без высокомерия и заносчивости. Вы же не станете обвинять X , Y или Z , что они какие-то неправильные цифры, недостаточно хороши для этого уравнения или не так выглядят, не так ведут себя. Не станете сравнивать себя с ними. Вы понимаете, что все эти эмоции, сравнения, претензии никак не помогут вам решить уравнение. Вам просто нужно принять условие и найти решение. Вот так просто.

Точно так же я призываю воспринимать мир: есть какие-то обстоятельства вокруг вас, есть люди, которые обладают какими-то способностями, возможностями, внешностью, мыслями, устремлениями. Все они — элементы уравнения, например, X . Еще есть обстоятельства, события, которые происходят в вашей жизни: за днем приходит ночь, летом наступает жара, зимой — холод, дождь идет из туч, реки текут к морям. Это элементы Y . Не мы установили эти законы, не нам их осуждать. Принимаем как есть. Можно сколько угодно сетовать на судьбу, на происходящие события, но ничего от этого не изменится. Поэтому вы собираете все воедино и используете как условие задачи.

- Если выходите на улицу зимой, то надеваете теплую одежду и не обижаетесь на зиму за то, что у вас куплено новое летнее платье, а она не позволяет вам его обновить.

- Если сплавляетесь по реке, то принимаете направление течения и не предъявляете реке претензий, что она течет не в ту сторону, в которую вам хотелось бы.

Так же и с другими обстоятельствами. И с другими людьми. Они есть в вашей жизни. И они такие, какие есть. Вы просто принимаете условия и действуете, исходя из этих условий.

Есть прекрасная жизненная мудрость: прежде чем давать кому-то оценку, судить поступки и действия других людей, стоит «надеть его обувь и пройти его путь». Жизнь каждого человека базируется на причинно-следственных связях. В любой ситуации человек поступает так, как считает наилучшим для себя, исходя из тех условий, в которых он оказался в данный момент.

У каждого из нас всегда есть выбор, мы сами решаем пойти тем или иным путем. Путь можно выбрать полегче или посложнее. Можно плыть по течению, идти проторенной дорожкой. А можно искать новые решения, другие пути, то есть брать на себя ответственность и осваивать новые направления самостоятельно. Человек, который выбирает легкий путь, не развивается. Соответственно, он не может качественно улучшить свою жизнь. Тот же, кто намерен прожить свою жизнь эффективно или становиться более эффективным, выбирает путь через уроки.

Уроки можно получать разными путями, в том числе и через собственные ошибки. Все дело в том, как относиться к этим ошибкам. Человек, выбравший путь развития, прекрасно понимает, что на самом деле ошибок нет. Есть опыт, который неизбежно приводит к результату и способствует развитию.

Со стороны может показаться, что кому-то все дается легче. Это ошибочное мнение. Просто есть люди, которым на данный момент уже легче проходить свой путь, потому что они раньше начали совершать ошибки и раньше наработали собственный опыт. Они усваивали жизненные уроки, познавали жизненную мудрость, читали книги, экспериментировали. Одним словом, они раньше взяли ответственность за свою жизнь в свои руки. И они не рассказывают, как им было трудно. Во-первых, потому, что не тратят время на жалобы, а идут вперед. Во-вторых, потому что к трудностям относятся как к нормальному явлению, способствующему приобретению опыта.

Мораль этой главы такая: прекратите судить. Забудьте. Исключите из своей жизни все, что связано с оценкой кого бы то ни было или чего бы то ни было.

Во-первых, перестаньте судить своих родителей и своих детей. Как правило, в отношениях «отцы — дети» накапливается много претензий друг к другу. Они рождаются на почве представлений о долге одних перед другими: сначала родители что-то там должны детям, потом дети в неоплатном долгу перед родителями. Мы уже говорили о чувстве долга в первой книге. Помните? Чувство долга — препятствие на пути к Авторству, потому что является позицией Жертвы. Так вот, существует только два вида родительского и детского долга. Но и их многие люди понимают искаженно.

Единственный родительский долг — это любовь и забота. Другого долга у родителей перед детьми нет. Родители могут детей только любить и заботиться о них ровно настолько, насколько они в состоянии это делать. А все надуманные долги вроде «быть не хуже других», «у моих детей все должно быть только самое лучшее» — вы уже понимаете, что означают.

Детский долг — это уважение и благодарность. Другого долга у детей перед родителями нет. Дети могут быть только благодарными родителям и уважать их за то, что они, собственно, выполняли свой родительский долг.

А выросшие дети ничего не должны своим родителям. Потому что они сами становятся родителями, и у них возникает родительский долг — любить своих детей и заботиться о них. Это не мешает им продолжать любить родителей, заботиться о них тоже. Но не из чувства долга, а из чувства благодарности. Если им есть, за что быть благодарными своим родителям, то забота проявится сама по себе, без напоминаний о долге. Очень важно это помнить. И не твердить им сызмальства о «стакане воды», которым они должны будут отплатить. Забудьте. Не торгуйтесь. Просто дарите любовь своим детям. Не с расчетом на будущее, а в настоящем времени, безусловно и бескорыстно.

К теме долга мы еще вернемся немного позже.

Во-вторых, не оценивайте окружающих. Вы не можете знать, какой ценой им дается их жизнь. Вспомните слова из первой книги: наше суждение об окружающих — это лишь наша иллюзия. Вы никогда не сможете знать, что чувствует и что думает даже самый близкий вам человек, и уж тем более вам никогда не узнать, что на уме и на душе человека постороннего. Через какие трудности он прошел и какой анализ провел, прежде чем с кажущейся легкостью добиться того, что имеет. Или наоборот, вы никогда не сможете знать, что человека остановило в той или иной ситуации, какие у него на то были причины. Оставьте жизни других людей этим людям.

Займитесь собственной жизнью. Только ее вы вольны строить нужным вам образом — по собственному усмотрению. Так же,

как и оставить в ней все как есть, ничего не меняя. И никто вас за это не имеет права судить. Потому что это только ваша жизнь.

А посему, **в-третьих: перестаньте судить себя.** Позвольте себе быть таким, каким вы хотите быть. Хотите плыть по течению — ваше право. Хотите идти вперед или вверх — опять же ваше право. Оба решения будут верными лично для вас, потому что это ваши решения.

Можно ли навредить похвалой

Говоря об оценке, отдельно стоит поговорить о похвале. Мне часто задают вопрос, является ли похвала оценкой и нужно ли хвалить. Забегая наперед, скажу: нужно! Но важно понимать, что повала похвале — рознь.

Случился у меня как-то казус, когда я одной женщине совершенно искренне в нейтральной обстановке сказала, что она молодец, на что с ее стороны последовала бурная реакция. Она возмущенно стала кричать, чтобы я не смела ее оценивать. Это явно психологическая травма и неумение принимать отклик Вселенной, плюс отсутствие чувства благодарности.

Есть у некоторых психологов мнение, что нельзя хвалить никого: ни детей, ни взрослых. Я эту точку зрения не разделяю. Объясню почему. Помните, в первой книге мы говорили о пирамиде потребностей человека по Маслоу? Так вот, одна из важных потребностей — потребность в признании. Именно она удовлетворяется похвалой. Но важно научиться хвалить правильно — не сравнивая.

Если вы говорите ребенку: «Ты молодец — написал контрольную лучше других, а друг твой, Петя, совсем не справился», то вы сравниваете сына с другими, а также агрессивно принижаете друга Петю и воспитываете в сыне гордыню.

А если скажете: «Какой же ты молодец! Я так рада, что ты хорошо написал контрольную!», то вы выражаете своей похвалой признание его способностей, уважение к стараниям. И тут даже не важно, на «отлично» ли он написал или просто справился. Вы хвалите его за стремление к лучшему и стимулируете стараться еще и еще, чтобы получить признание. Причем признание личных заслуг, а не выигрышное положение на не очень удачном фоне других.

Помните, мы уже обсуждали, что сравнивать человека можно только с собой в прошлом? Поэтому, даже если контрольная написана не идеально, ошибкой не будет, если вы скажете: «Молодец, сын, ты справился с контрольной даже лучше, чем в прошлый раз!» Так вы покажете ему, что видите прогресс и цените его старания, а это и есть самый лучший способ мотивации — когда тебя хвалят не только за идеально выполненную работу, а уже за само стремление сделать лучше, чем было раньше.

То же касается и похвалы взрослых — супругов, близких, друзей, коллег и просто чужих людей. Говорить об успехах и достижениях — это очень мотивирующий толчок к развитию. Еще это проявление внимания и даже, в какой-то степени, заботы. Потому что это закрытие потребности человека к признанию. Но только при условии, что вы хвалите достижения человека, не сравнивая его ни с кем другим. Причем самая фишка в том, что на ментальном уровне это признание исходит не от человека

к человеку, а от Вселенной к человеку! Вашими устами с ним говорит Вселенная.

Давайте будем откровенны: мы пришли в этот мир, чтобы прожить свою жизнь максимально лучшим для себя образом и, чего уж таить, чтобы заграбастать подарочки Вселенной, да побольше. И это здóрово! Она щедра, ее даров на всех хватит. Но кому она будет эти подарочки дарить? Вспоминаем еще одну тему из первой части «Автора»: тем, кто готов принимать их с благодарностью. Не тем, кто был «хорошим мальчиком» или «хорошей девочкой», сидел ровно на попе и не мешал, а тем, кто рад этим подаркам и умеет принимать их искренне, с благодарностью. Тому, кто ждет их, а принимая, говорит: «Спасибо, давайте еще».

Аллегорически в этом мире никого, кроме вас, больше нет. Есть только вы со своими мыслями и поступками, а Вселенная дает вам уроки. И все, что с вами происходит, — это всего лишь отклик Вселенной на ваши мысли и действия. Больше я об этом говорю в финансовых марафонах.

ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ САМОУВАЖЕНИЕ ОТ ГОРДЫНИ

Говоря о гордыне, нельзя обойти стороной еще один часто возникающий вопрос: если человек — мастер своего дела и осознает сей факт, не гордыня ли это?

Есть такое понятие как самоуважение. Это объективная оценка человеком своих способностей, умений, опыта и разумный анализ соответствия задач, предложений или платы за выполнение работы относительно этого опыта и умений. Потому что он знает, сколько времени он затратил на обучение, на наработку опыта. Все это — израсходованные им ресурсы, которые эквивалентны какому-то количеству денег.

Есть очень хороший анекдот на эту тему.

Пригласили специалиста отремонтировать телевизор. Он называет свою стоимость, скажем, тысяча каких-то там денег. Хозяйка уже перепробовали все доступные им способы, ничего не помогло, поэтому хоть и дорого, но соглашаются. Мастер внимательно осмотрел телевизор, прислушался, а потом аккуратненько так примерялся и — стук. Телевизор заработал. Хозяйка возмущенно: за одну минуту работы просите целую тысячу денег? А он невозмутимо: «На то, чтобы научиться ремонтировать его за минуту, я потратил 25 лет».

Так что абсолютно нормально, если человек называет высокую плату за свои услуги, если он знает, что уровень их выполнения того стоит. Более того, ненормально продавать свои таланты за гроши, тем самым обесценивая себя. Да, можно выполнить бесплатно услугу из чистого душевного порыва, но это должно быть желание самого человека, а не уступка, не отказ от собственных интересов в ответ на просьбы или манипуляции.

Гордыня же — это, если он понимает, что он мастер, и считает, что достиг вершины своего мастерства, останавливается в своем развитии. «Я мастер, я спец, я профи, я — звезда, а вы все — нет!» Вот оно — сравнение и превозношение себя над другими.

Настоящий мастер понимает, что нет предела совершенству, и он стремится развиваться, познавать новые тайны мастерства. Изобретает ли он сам что-то или учится у других — не суть. Главное, что он развивается. И то что сегодня он делает уже хорошо, завтра он будет делать еще лучше. Или будет уметь больше. Для такого мастера остановка — синоним деградации. В тот момент жизни, когда он мог стать еще лучше, он остался на прежнем уровне, значит, деградировал.

Как-то в одном из прямых эфиров мне задали вопрос: «Если у меня талант, нужно ли мне учиться у других мастеров или посещать всевозможные курсы?» Давайте рассуждать: что такое талант? Это склонность человека к какому-то виду деятельности, которую он сумел в себе выявить и раскрыть. Талант — это только база. То, от чего нужно отталкиваться. И обязательно развивать дальше. Поэтому — да, конечно, нужно учиться. Ваш талант только выиграет от того, что вы будете узнавать новые техники и секреты мастерства. Соответственно, рассуждения «Я и так талантлив, мне незачем учиться» — это что? Совершенно верно, гордыня.

Посему, когда мастер уверенно называет себя мастером, — это не гордыня. Это уверенность в себе и своих возможностях. А когда он говорит, что он мастер, но превозносит себя относительно других — это гордыня. Вот, кстати, вспоминаются рекламные кампании, в которых свое мастерство подается по формуле «Мы лучшие, потому что...». Уловили? Да-да, сравнение: лучшие по сравнению с кем? Мне больше по душе констатация факта: «Обращайтесь к нам, потому что: мы умеем ..., мы предоставляем ..., мы готовы и т.д.» Убедите меня, перечислив свои достоинства. А уж я сама решу, чье предложение мне интереснее.

Еще гордыня — это когда человек восхваляет себя: «Я умнее вас всех, и все, чего я добился и достиг, — это я сам!» Нет! Не сам! Это Вселенная вам подкидывает правильные уроки, ведет через них в правильном направлении и в нужном порядке. То, что вы их выучили, — бесспорно, это ваша заслуга. Но не стоит забывать о благодарности за своевременные подсказки и уроки.

Очень важно понимать, что если бы не было преград, дающих новые осознания, способствующих приобретению опыта, то ничему бы вы не научились. Поэтому не себя восхвалять

нужно, а Вселенную благодарить за то, что наделила талантом и дала необходимые уроки, благодаря которым вы приобрели опыт. Именно они привели вас на ту ступень мастерства, на которой вы сейчас находитесь. А также важно понимать, что это не вершина лестницы. Впереди еще много уроков и все более сложные уровни, которыми вам предстоит овладевать и овладевать.

* * *

С вопросами по поводу того, о чем я вам сейчас вещаю, я сталкиваюсь буквально каждый день. Наиболее популярный из них: как откровенно глупые люди достигают каких-то вершин?

На что я отвечаю: мы видим только то, что лежит на поверхности, и никогда не знаем, что кроется в глубине. Как я уже говорила, мы не знаем, как человек ко всему этому пришел и каким образом. Тем более не стоит оценивать чей-то ум. С чем вы его сравниваете? Откровенно говоря, сравнить вы можете только со своим умом. Если вы считаете человека глупее себя, то мы снова вернулись к чему? К гордыне. Об интеллекте человека говорят его дела. Уж если он достиг чего-то, то это и есть мерило его ума и способностей. А рассуждения о том, что ему просто повезло и это само как-то произошло — это принижение. Повторю: вы не можете знать всей правды о том, через что ему пришлось пройти и каких усилий ему это стоило, какие уроки ему пришлось выучить и какие выводы он из них сделал. Его путь может оказаться таким, что добровольно вы бы его ни за что не согласились пройти. Поэтому не судите и не завидуйте, не осуждайте и не делайте выводов со своей колокольни. А перечитайте главу из первой книги, где я даю упражнение «Из «всё пропало» в «во попёрло!», и порадитесь, что вас окружают успешные люди, пожелайте им еще больших успехов и займитесь своей реализацией.

* * *

Приведу пример из жизни. Однажды один знакомый рассказал мне, что ему предложил сотрудничество очень уважаемый человек. Он с радостью принял предложение, с охотой углубился в дело и был ну очень им увлечен, прямо-таки всем сердцем ему открылся. Но немного позже узнал некоторые детали из личной жизни своего партнера, которые никак не стыковались с его моральными принципами. И вот он говорит мне: «Я был настолько шокирован тем, как он обращался с женой, какой образ жизни вел, что враз потерял к нему уважение и не смог с ним больше работать, развернулся и ушел». Я спрашиваю: «А проект как таковой к этой ситуации имеет какое-то отношение?» Он: «Нет».

И что получается? Он начал заниматься оценкой поведения другого человека, осуждением, вместо того чтобы принять, что это такой человек. Этот человек придумал просто гениальный, очень экологичный проект, который помогал большому количеству людей изменить качество своей жизни. И его пригласил в нем участвовать. А мой знакомый, не зная всей подноготной его личной жизни, не ведая причин, взял на себя право его судить. Что он мог знать о нем, о его жизни и причинах его личных поступков и поведения в семье? Да ничего!

Принятие на себя роли Бога, а также мысли о том, что он имеет право осуждать других за то, как они живут, отбрасывает осуждающего на шаг назад. Вселенная послала ему этот урок, а он его не выучил. Подобная история неизбежно повторится в его жизни и, возможно, не один раз, пока он не перестанет судить людей и не научится принимать их такими, какие они есть, без-оценочно.

РЕЗЮМЕ ПЕРВОЙ ГЛАВЫ

- ✓ Гордыня — это ощущение внутреннего превосходства над другими или, наоборот, неадекватная самооценка, ведущая к чувству враждебности мира.
- ✓ Отсутствие гордыни — это адекватная самооценка и адекватное восприятие окружающей действительности.
- ✓ Прежде чем давать кому-то оценку, судить поступки и действия других людей, стоит «надеть его обувь и пройти его путь».
- ✓ Не осуждайте родителей. Единственный родительский долг — это любовь и забота. Другого долга у родителей перед детьми нет.
- ✓ Не осуждайте детей. Детский долг — это уважение и благодарность. Другого долга у детей перед родителями нет.
- ✓ Выросшие дети ничего не должны своим родителям, потому что они сами становятся родителями и у них возникает родительский долг.
- ✓ Не осуждайте себя. Позвольте себе быть таким, каким вы хотите быть.
- ✓ Мысли о том, что вы имеете право осуждать других за то, как они живут, отбрасывают вас в развитии на шаг назад.
- ✓ Потребность в признании — одна из важных потребностей. Она удовлетворяется, в том числе, похвалой. Но важно научиться хвалить правильно — не сравнивая.
- ✓ Абсолютно нормально называть высокую плату за свои услуги, если уровень их выполнения того стоит.
- ✓ Ненормально продавать свои таланты за гроши, тем самым обесценивая себя.
- ✓ Настоящий мастер понимает, что нет предела совершенству, и он стремится развиваться, познавать новые тайны мастерства.
- ✓ Гордыня — если мастер считает, что достиг вершины своего мастерства и остановился в своем развитии.

ЗАДАНИЕ ПЕРВОЕ. УСТАНАВЛИВАЕМ КОНТРОЛЬ НАД СУЖДЕНИЯМИ

Первое задание будет на внедрение в жизнь привычки контролировать свои мысли, чтобы не допускать в них суждений. Это упражнение стоит делать приблизительно недели три. Считается, что за 21 день регулярно совершаемое действие превращается в привычку. Это не истина в последней инстанции, и у каждого срок выработки привычки может быть свой, просто равняйтесь приблизительно на три недели. Вы сами поймете, когда уже можно остановиться.

Задание № 1

Заведите небольшую тетрадь и каждый день записывайте в нее свои попытки суждения других людей. Вечером садитесь, вспоминайте и фиксируйте, сколько раз за день вы давали оценку действиям окружающих.

Можно даже на первое время завести будильник на каждый час или поставить таймер и, если у вас есть такая возможность, каждый час делайте небольшую паузу и вспоминайте, какие мысли относительно других людей приходили вам в голову:

- ✓ что они не очень хорошо выглядят;
- ✓ что одежда недостаточно хорошо на них сидит;
- ✓ или, может быть, кто-то неправильно произносит слова;
- ✓ или мало зарабатывает.

Возможно, вы себя сравнивали с другими:

- ✓ я не такая красивая;
- ✓ не так хорошо одеваюсь;
- ✓ не такая умная;
- ✓ не так много зарабатываю, как кто-то другой.

Фиксируйте эти сравнения и в дальнейшем старайтесь не допускать их в свои мысли. Поначалу это будет нелегко, но постепенно вы все меньше и меньше будете давать подобные оценки, а дальнейшее чтение книги и выполнение последующих заданий поможет вам справляться с этой задачей.

Не исключено, что вы вовсе не думаете ни о ком оценочно, и вам нечего будет записывать в тетрадь. В этом случае я просто искренне рада за вас!

К чтению следующей главы книги приступайте через день — после того, как один день проконтролируете свои мысли на предмет оценивания окружающих и себя. А пока начинайте читать мини-повесть участницы марафона Светланы, о которой я рассказала во вступлении.

Дневник Автора жизни.

Часть первая

Автор Жизни Svetlana (Instagram: @merula.turdus)

Здравствуй, любимая Аня!

Время без пятнадцати минут полночь, мой организм сказал 45 минут назад, что вообще-то кто-то хочет спать, но! Было дано обещание, желание написать велико и подкреплено позитивом от твоего эфира. Мне очень жаль, что я не смогла оперативно отреагировать на твой комментарий, так как базовая потребность в средствах связи была не удовлетворена, но так как получилось и ответ, который я услышала, еще лучше, чем, я предполагала, он может быть. Благодарю тебя!

История :)

Я несколько раз «писала» ее в голове, но так и не знаю до сих пор, с чего начать, где остановиться, чтобы для читателя логично закончить... Так что я просто начну, а дальше — как получится.

Декабрь 2018 года.

Пройден марафон «Расширение финансового сознания». Идет второй поток марафона «Финансовый ключ». Захожу на бесплатную неделю, понимаю, что отзывается все и идти надо.

Встреча с моей финансовой энергией бесценна, прекрасна и восхитительна. Очень много осознаний, созвучия, раскрывается доверие к Ане как к тренеру и психологу. Доверие в тот момент — одна из самых больных тем. Дикая, практически физически ощущаемая потребность найти СВОЕГО психолога, которому смогу доверять. Искренне прописываю это желание. Финансовое мышление подвижное, все чувствуется правдой. Становится как-то радостнее и цветнее дышать от того, что встретила единомышленницу и группу единомышленников в «Болталке» по важным для себя вопросам. Каждый эфир для меня — это сплошной информационный оргазм.

Январь 2019 года.

Параллельно открывается набор на следующую «Матрицу стройности». Я, руководствуясь мотивом «а почему бы и да», делаю себе люксовый подарок — курс на 3 месяца под личным кураторством Ани. И вот теперь мою эволюцию уже не остановить. Инсайты становятся не просто частыми гостями, а буквально меняют гражданство, принимают подданство и признают меня своей королевой:))) 30 страниц рукописного текста дневника с размышлениями и осознаниями в день становятся нормой. Аня ведет с заботой и душевным теплом, поддерживает. Обратная связь бесценна.

Я умудряюсь проработать такие травмы, которые, казалось бы, вообще без машины времени не проработаешь. Все возможно, все правда. Я встретила психолога, которому могу доверять. С осознаниями и проработкой тают объемы не своей жизни на

животе, талии, бедрах и уходит лишняя вода. Без голоданий, диет и прочего — это также стало подтверждением внутренней правды, которая всегда была во мне: красота и здоровье — это легко и естественно, без всяких хитромудрых схем. Когда количество инсайтов достигло апогея, я поняла, что формата в рамках «Матрицы стройности» мне не хватит, и пошла параллельно на марафон «Автор жизни». НЕ делайте так!!! Я — скорее, исключение из правил, потому что мне туда НАДО было, чтобы дальше можно было продвигаться по «Матрице стройности». Проходите каждый марафон отдельно — искренне и от души рекомендую. Трансформации, которые с вами произойдут при честной работе, — это одна из самых лучших инвестиций в себя, которые только могут быть.

* * *

После прохождения «Финансового ключа» я шла по торговому центру, и мне прямо на глаза попался серебряный ключик. Я его купила, повесила на цепочке на руку и больше не снимала...

Продолжение следует...

Глава 2. Что делать, если поймал себя на оценке. Когда можно оценивать

Цель: понять разницу между оценочными суждениями как проявлением гордыни и сравнительным анализом свойств и качеств; научиться контролировать свои суждения и относиться к себе и окружающим безоценочно.

Для этого вы:

- ✓ узнаете, в чем разница между оцениванием при сравнении и оцениванием с целью сделать выбор;*
- ✓ научитесь заменять сравнения «хороший» и «плохой» на выбор «мне нравится» и «мне не нравится»;*
- ✓ поймете, чем духовное служение отличается от принесения себя в жертву;*
- ✓ научитесь воспринимать выбор людей безоценочно;*
- ✓ осознаете себя частью единого мира.*

* * *

Теперь, когда вы разобрались во взаимосвязях оценочных суждений, сравнений и гордыни, а также провели анализ частоты собственных оценочных мыслей, пора поговорить о том, что делать в случаях, когда вы ловите себя на оценке.

Когда в вашу голову закрадывается мысль о том, что какой-то человек хуже или лучше вас, вы уже понимаете, что в вас еще дремлет гордыня. А то, что теперь вы это осознаете, уже хорошо. Можете считать, что полдела вы сделали. Дальше — загляните в себя и прочувствуйте: вам приятно или неприятно общаться с этим человеком?

Приятно? Прекрасно! Общайтесь! И перенимайте от него все хорошее, что вам в нем нравится, не придавая значимости тому, что вам не по душе. Учите урок и приобретайте опыт.

Неприятно? Тоже хорошо. Вы это осознали, и теперь это ваша ответственность и ваше решение — общаться с ним или нет.

И человек перестает быть для вас хуже или лучше. Он становится элементом уравнения, которое вы можете решить, если хотите. Вы берете на себя ответственность за все, что происходит с вами. Если в человеке вам что-то не нравится, но он вам не неприятен, вы оставляете ему право быть таким, какой он есть, принимаете со всеми его особенностями. И общаетесь, не обращая на них внимания. Если чувствуете себя неуютно в компании человека, вы вправе разорвать общение и перестать испытывать неудобства. При этом ни тот человек, ни вы сами не станете лучше или хуже, какое бы решение вы ни приняли. Вы просто решите эту задачу для себя и пойдете дальше.

СРАВНИВАЕМ, ЧТОБЫ ВЫБИРАТЬ

Не стоит только заикливаться на самоконтроле и доводить его до абсурда. Меня как-то спросили: можно ли оценивать яблоки — вкусные они или невкусные...

Вы точно так же анализируете яблоко относительно своих ощущений: приятно вам его есть или нет. Любите ли вы сладкие яблоки или предпочитаете с кислинкой? И в этом случае совсем не грех оценить степень его сладости. Даже больше скажу, вы вполне можете оценить для себя, что одно яблоко слаще другого. Вы лишь делаете собственный вывод о его вкусовом качестве относительно ваших предпочтений. От этого ни одно из них не станет хуже или лучше. Вы просто выберете то, которое нравится вам. Любите послаще? Берите и наслаждайтесь. На кислое тоже найдется любитель.

Сравнивайте на здоровье, чтобы найти то, что принесет вам пользу и удовольствие. Это касается не только яблок. Всего. Просто не навешивайте ярлык «хорошее» или «плохое», ведь то, что не нравится вам, не становится от этого плохим. Помните поговорку: «о вкусах не спорят»? Вот и мы не будем. Просто находите свое — то, что нравится лично вам.

Продолжу на примере яблок. Я не сторонник монашеской позиции «какое яблоко мне досталось, такое и съем. Слава богу за все». Нет, я выбираю Авторство жизни. Авторство начинается с позиции Хозяина жизни. А Хозяин сам выбирает, а не покоряется чьей-то воле. Поэтому он сначала сравнивает и выбирает для себя, например, сладкие яблоки. А Вселенная, понимая его предпочтения, дальше уже выдает ему сладкие яблоки автоматом. Но важен именно факт выбора. Он выбирает и сообщает об этом Вселенной: «Я благодарю тебя за сладкое яблоко, ко-

торым ты меня одарила! В следующий раз дай мне снова такой же сорт, пожалуйста. Или еще лучше, еще слаще. Или покажи, какие еще сладкие яблоки у тебя есть».

Вы же понимаете, что это не только о яблоках я вам сейчас рассказываю? Это касается абсолютно всего в жизни, когда возникает необходимость сделать выбор.

ОСТАВЛЯЕМ ЛЮДЯМ ПРАВО ДЕЛАТЬ СОБСТВЕННЫЙ ВЫБОР

Если у вас создалось впечатление, что монашеская позиция — это позиция Жертвы, то нет, далеко не всегда. Это зависит от самоощущения. Если эта позиция вызывает страдания, то да, это Жертва. А если удовольствие — то это Авторство. Например, когда мать отдает свое сладкое яблоко ребенку и при этом наслаждается его радостью, то это Авторство. Если же сейчас она отдает, но при этом ей жалко яблоко, а отдает она его только ради того, чтобы потом вспомнить ему: «Я тебе отдавала все самое лучшее, чтобы ты отплатил той же монетой», то это она торгуется и приносит себя в жертву с целью дальнейшей манипуляции.

Поэтому монашество монашеству — рознь. Проживание своей жизни исключительно духовно — это Авторство, причем очень высокого уровня. У каждого свой путь и свой выбор. И не каждый этот выбор может понять. Я знаю людей, которые с радостью принимали даже диагноз «рак». Они говорили, что теперь их жизнь приобрела еще большую ценность, потому что они осознали, что она конечна, и теперь они точно знают, что встретятся с Богом через какой-то короткий срок. И после этого они проживали свою оставшуюся жизнь крайне осмысленно и очень по-авторски. Я лично знаю таких людей, и это не один человек, и не два.

Поэтому у каждого свой путь и своя радость, свое удовольствие. И каждый имеет право на свою позицию. В этом случае это не позиция Жертвы. Если человеку его состояние доставляет радость, значит, это его осознанный выбор, Авторский. Я ни в коем случае не призываю к этому уровню. Я говорю о том, что есть бесконечное число вариантов счастливого проживания своей жизни и огромное количество путей для реализации своего предназначения.

А теперь давайте снова вернемся к оценке и сравнению людей. Вот, например, человек, который весит 150 кг. И вы, глядя на его фигуру с лишним весом, начинаете думать, что он недостаточно заботится о себе и выглядит не очень... Так вот, оставьте его лишний вес в покое. Он так выбрал? Это его выбор и его ответственность перед самим собой. Ему не нужно ни ваше сочувствие, ни ваши советы. Все, что вы можете сделать для него, — помочь подобрать одежду, которая будет удобна для него и к лицу. И то — только в том случае, если он вас об этом попросит.

При этом не вы выглядите лучше этого человека, потому что весите втрое меньше. И не он живет неправильно. Он не хуже вас. И живет, как живет. Это его личное дело, а вы не имеете к его жизни и внешности никакого отношения. Он — это он, со своей жизнью. Вы — это вы, со своей. Вы с ним — разные элементы уравнения. Поэтому смотрите исключительно на себя.

МЫ ВСЕ ЯВЛЯЕМСЯ ЧАСТЬЮ ЕДИНОГО ЦЕЛОГО

Возможно, вам сейчас покажется, что я говорю фантастические вещи, а многие даже смогут провести аналогию с довольно известным фильмом, но, как известно, многое из того, что сначала было описано авторами-фантастами, спустя некоторое время по-

являлось в реальной жизни. Поэтому не спешите с выводами, а попробуйте задуматься и проникнуться, и вы сможете найти массу подтверждений тому, что так на самом деле все и есть. Нам никто не говорит об этом всерьез, и только отдельные люди решаются донести эту информацию образно. Но видящий — увидит, а мыслящий — поймет.



Полина Григорченко (@volnayamuza), г. Днепр

Уже давно общепризнанный факт и среди психологов, и среди других ученых, вплоть до математиков и физиков, что все мы являемся частью Единого Целого. Существует коллективное бессознательное, этакое общее информационное безвремен-

ное поле с бесконечным количеством вариантов, из которого мы все черпаем информацию и с которым неосознанно делимся ею.

Соответственно, каждый из нас — часть Единого Целого, с одним бессознательным. И каждый человек, попадающийся нам на пути, — это не просто наше зеркало, это мы и есть. Чтобы было понятно, давайте представим организм, состоящий из клеток, которые, осознают они это или нет, являются его составляющими, пусть и сильно отличающимися друг от друга. И им, так или иначе, приходится взаимодействовать друг с другом. Согласитесь, глупо одной клетке обижаться на другую или говорить, что она лучше или нужнее для организма. У каждой из них своя роль, и каждая одинаково важна для нормального его функционирования.

Что будет, если клетки печени начнут обижаться на клетки крови, принесшие им порцию алкоголя, например? Каждый просто выполняет свою работу: одни доставляют, другие — перерабатывают, третьи — выводят. И так организм функционирует. Но в момент, когда печени вздумается обидеться на кровь, произойдет сбой. И организм весь выйдет из строя — заболит. Чем глубже конфликт внутри организма, чем сильнее происходит разлад взаимодействия клеток, тем сильнее накрывает болезнь.

Так и в нашем мире: чем сильнее один человек отторгает действительность, чем сильнее он вступает в конфликт с другими, тем серьезнее заболевает он сам и нарушается порядок в окружающей его реальности. Осуждение и обида — причины самых серьезных болезней и самых сложных жизненных проблем, вызываемых непринятием чего бы то ни было.

На это мне часто задают вопрос: почему тогда болеют дети, которые еще не успели вступить ни с кем в конфликт или заразить свой разум обидами и осуждением? Это, увы, урок и испытание их родителям.

Я не буду долго рассуждать на эту тему, вы сами проникнетесь осознанием, когда выполните мое следующее задание. На данном этапе просто примите формулу: **Я = ВСЕ**. Причем не «такой же, как все», а именно «**Я — это ОНИ**».

После этого утверждения на марафоне мне часто задают хороший, правильный вопрос: почему немногим ранее я говорила о том, что у каждого свой выбор и своя ответственность, а теперь рассказываю о Едином Целом, к которому мы все относимся? Как это стыкуется с тем, что другие люди — это и есть Я? А также как в этом случае разделять чужую ответственность, и должны ли мы отвечать за поступки другого человека.

Дело в том, что к Единому Целому мы относимся на энергетическом уровне, а также в информационном поле. Но у любого человека есть свобода выбора, и он волен поступать так, как угодно ему в той или иной ситуации. И ответственность его заключается в выборе тех поступков, слов и действий, которые он во Вселенную выбрасывает.

Давайте вернемся к примеру единого организма и вспомним печень и кровь. С одной стороны, они являются частью одного целого, а с другой — у каждого своя функция и каждый ведет себя по-своему. Один орган не сможет функционально заменить другой и не несет ответственности за ту работу, которую другой орган выполняет. Но сбой в поведении той или иной составляющей организма неизбежно отразится на всех его составляющих. А если какая-то его часть вдруг перестанет функционировать, то

либо весь организм погибнет, либо всем остальным частям придется очень серьезно перестраиваться или брать на себя дополнительную нагрузку, чтобы продолжить его функционирование.

Так и у людей: каждый выполняет свою функцию, выбирает свой путь, принимает собственные решения и несет ответственность только за них. Но вот отражаются его действия на всех, хотя бы они этого или нет? Вот в чем фишка.

И это с одной стороны может показаться не очень приятной новостью, а с другой открывает нам новые возможности: мы своими поступками и поведением можем влиять на поступки и поведение других людей. Не давая указания, как им следует поступать, а корректируя собственные поступки. Работая с собой, изменяя себя, мы отчасти меняем поведение других людей. Это происходит на информационном уровне.

Но даже когда мы вносим подобные коррективы, у людей все равно остается право выбора. Они могут уловить происходящие перемены и откликнуться на них, а могут проигнорировать или отторгнуть их и дальше поступать по-своему выбору — это их ответственность. Именно так взаимоотношения людей либо налаживаются, выходят на другой уровень, либо пути наши окончательно расходятся, и некоторые люди уходят из нашей жизни. А на их место приходят другие — те, кто откликнулся на наши послы в информационном поле, кого мы сами энергетически притянули к себе.

РЕЗЮМЕ ВТОРОЙ ГЛАВЫ

✓ Сравнить, чтобы найти то, что принесет вам пользу и удовольствие, можно. Но не навешивайте ярлык «хорошее» или «плохое», просто выберите то, что нравится лично вам.

- ✓ Автор или Хозяин сравнивает, выбирая, для того чтобы знать, что он хочет получить в следующий раз.
- ✓ Существует бесконечное число вариантов счастливого проживания своей жизни и огромное количество путей для реализации своего предназначения.
- ✓ Все люди — элементы уравнения, никто не лучше и не хуже. У каждого своя жизнь и свой выбор. И это личное дело каждого, никто не имеет к жизни другого человека никакого отношения. Он — это он, со своей жизнью. Вы — это вы, со своей.
- ✓ Я = ВСЕ. Все мы являемся частью Единого Целого. Существует коллективное бессознательное, общее информационное безвременное поле с бесконечным количеством вариантов, из которого все черпают информацию и с которым неосознанно делятся ею.
- ✓ Каждый выполняет свою функцию, выбирает свой путь, принимает собственные решения и несет ответственность только за них. Но действия его отражаются на всех, хотя бы они этого или нет.
- ✓ Мы своими поступками и поведением можем влиять на поступки и поведение других людей: работая с собой, изменяя себя, мы отчасти меняем поведение других людей. Это происходит на информационном уровне. Но даже когда мы вносим подобные коррективы, у людей все равно остается право выбора.

Мои инсайты

**ЗАДАНИЕ ВТОРОЕ. СЕМЬ КРУГОВ ОБЩЕНИЯ:
РАЗБИРАЕМСЯ, ДЛЯ ЧЕГО НАМ ДАНЫ ЭТИ ЛЮДИ**

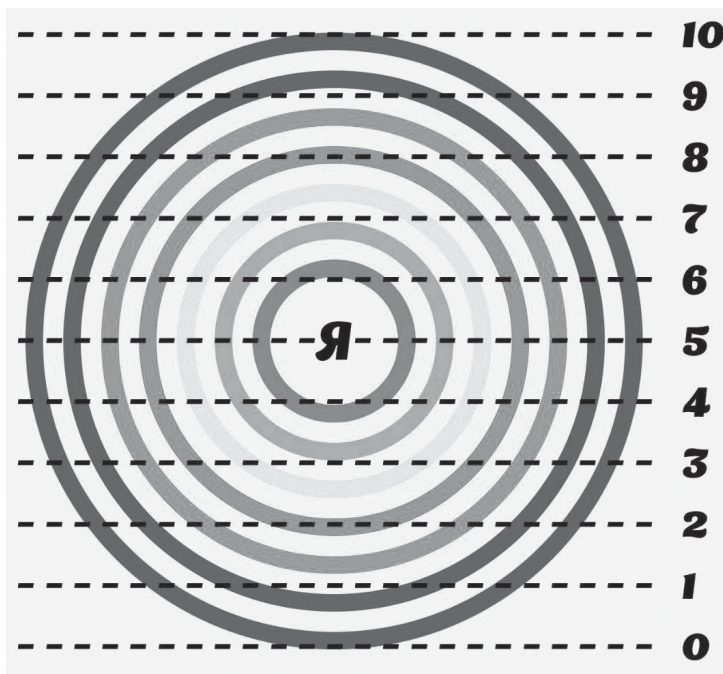
Прежде чем перейти к описанию задания, предлагаю провести эксперимент. Дело в том, что у упражнений, которые я даю в этой книге, есть один приятный побочный эффект: когда вы качественно проработаете все задания, у вас должно улучшиться материальное положение. Суть этой взаимосвязи в том, что деньги — это один из знаков Вселенной, которым она поощряет нас, давая понять, что мы движемся в правильном направлении. Подробнее об этом я рассказываю на марафоне «Финансовый ключ». Поэтому, прежде чем вы приступите к выполнению этого задания, в качестве эксперимента сделайте себе зарубку вашего материального положения на текущий момент (отметьте свой

средний ежемесячный уровень доходов). Позже сравните ваш сегодняшний уровень дохода с тем, который будет на момент завершения работы с этой книгой.

На _____ г. мой ежемесячный доход в среднем составляет: _____.

Теперь перейдем к вводной в задание.

У каждого человека есть социальное окружение: родственники, друзья, коллеги, знакомые, случайные встречные. Всех этих людей можно условно разделить на семь кругов общения, которые приближены к нам в той или иной степени. Схематически это можно выразить следующим образом: в центре — сам человек, а вокруг него — эти самые круги общения (смотрите рисунок).



7 кругов общения

Первый круг: дети, родители, супруги.

Второй круг: ближайшие родственники (братья, сестры, бабушки, дедушки, дяди, тети, племянники).

Третий круг: родственники супруга/супруги, родственники дальнего окружения и не по крови (мужья сестер, жены братьев, например).

Четвертый круг: друзья, кумовья, люди, с которыми вы часто проводите время, — чаще, чем с другими.

Пятый круг: коллеги, начальство, другие люди, с которыми вы общаетесь каждый день, но не очень близко. Например, соседи, у которых можете попросить соли, т.е. не друзья, но с которыми часто соприкасаетесь.

Шестой круг: одноклассники, старые знакомые, с которыми общаетесь редко (может быть, даже раз в год списываетесь), но они имели место в вашей жизни и оставили в ней след.

Седьмой круг: люди, которые встречаются на вашем пути от случая к случаю или даже единожды. Например, продавцы в магазинах, попутчики, врачи в поликлиниках, работники ЖКХ, обслуживающий персонал.

Задание № 2

Составьте списки людей из ваших кругов общения — записывайте их в столбик — так, чтобы рядом с их именем вы еще смогли делать отметки.

Людей первого и второго круга всех перечислите поименно.

Людей третьего, четвертого, пятого кругов перечислите только тех, с кем вам приходится сталкиваться чаще всего.

Людей шестого и седьмого кругов пока не перечисляйте, с ними вы будете работать по мере их появления в вашей жизни.

Возле каждого записанного имени человека проставьте балл уровня вашего к нему уважения, где 0 — это «совсем не уважаю, ни во что не ставлю», а 10 — «уважаю очень сильно, прислушиваюсь, его мнение будет для меня решающим».

Вполне возможно, что никому из людей вашего списка вы не захотите поставить 10 баллов — да, может быть и так.

Теперь переходим к основной части задания.

Выберите из ближайшего окружения (первые два круга) человека, которому вы поставили низший балл. Утром, желательно сразу после пробуждения, напишите ему письмо, в котором подробно опишите, по какой причине вы не уважаете его. Пишите так, будто этот человек прочтет письмо: откровенно, но без упреков и претензий, просто по факту — почему и за что не уважаете.

А в конце письма допишите:

«Я осознаю, что являюсь такой же частью Вселенной, как и ты, и принимаю, что ты — это тоже я. Поэтому я благодарю тебя за урок, которым ты показываешь мне, как еще можно жить, и я признаю за тобой право этого выбора.

Прости меня за то, что раньше я не принимал(-а) его».

На следующее утро осознанно перечитайте письмо еще раз. И уничтожьте любым способом.

Аналогичные письма вы можете писать любому человеку из вашего окружения, который вас чем-то задел, ранил или любым

другим способом оставил равнодушным, в том числе и случайным людям из шестого и седьмого кругов.

Важно! Помните, очень важно, чтобы вы искренне прониклись написанным. Это упражнение помогает понять, что у каждого человека есть свой путь, свой выбор и он имеет право на все, что совершает в своей жизни. И если вы встретили этого человека, значит, он должен был появиться в вашей жизни и преподнести вам какой-то урок. И это не чужой человек, и даже не часть вас, ЭТО И ЕСТЬ ВЫ. Вся Вселенная — это ВЫ, и в ней нет никого, кроме вас. Все, что к вам приходит — и ваше окружение, и события вашей жизни, — это реализация ваших мыслей, это действительность, которая реализовалась именно такой, потому что такой вы ее сами представили.

Здесь может возникнуть вопрос: «Хорошо, я это все осознал(-а) и принимаю. Но что делать, если это все мне не нравится?! Мне не нравится мое окружение и то, что со мной происходит. Что делать со всем тем, что доставляет мне дискомфорт и недовольство? Как исправить ситуацию?»

Об этом мы поговорим в следующей главе.

Дневник Автора жизни.

Часть вторая

Февраль 2019 года.

Я осознаю во время работы над собой в «Авторе жизни», как много я задолжала своей основополагающей ценности личности — Свободе. То, что она одна из моих пяти основополагающих ценностей личности, я выяснила в октябре 2018 года.

Осознание ситуации — это уже половина дела, и оно неминуемо ведет к ее изменению.

В процессе работы на «Матрице стройности» и «Авторе жизни» получена внутренняя поддержка и осознание правильности принятого ранее решения о разводе. Я дала год в октябре 2018 года на то, чтобы все привыкли к этой мысли и чтобы можно было спокойно, по-человечески и по-взрослому разойтись. Нелегкое решение после 7 лет брака. Я еще вернусь к этому моменту.

Главное сообщение февраля — верь себе и своим чувствам, только они знают, что для меня верно. Я не собиралась уходить из брака к кому-то, я уходила оттуда к себе самой, настоящей.

Март 2019 года.

Финал «Матрицы стройности»: минус 10 кг. Но это не важное и не главное. Главное — невероятный блеск в глазах и то, без чего счастье вообще, в принципе невозможно, так как является базовой потребностью человека — это любовь к себе! Многие ломают голову, ищут ее годами, говорят, что трудно. Это нетрудно — стоит только разрешить себе быть счастливой! И пройти «Матрицу стройности» без лукавства.

Апрель 2019 года.

«Автор жизни 2». Ускоритель творимого волшебства. Закрытие многих вопросов по личным границам. Голос, который рычит и предупреждает о том, что человек приближается к личным границам, больше не заглушить. Это утробный рык, пробирающий недоброжелателей до костей. Это — прекрасно. Понятие «уважение» разобрано со всех сторон и больше ни под каким соусом не сможет быть использовано для манипуляций.

Май 2019 года.

Марафон «Ключ к себе».

Просто зайдите и прочитайте мой отзыв. Там всё. Если в одном предложении: «Я — свой ключ от всех дверей». Это знание такой мощи, которую вы только сами себе можете дать. Это не аффирмация. Это просто правда: «Но есть и короткая дорога. Для тех, у кого есть ключ» (цитата: С. Ролдугина, «Ключ от всех дверей»).

Я есть у себя всегда. 100-процентная уверенность в себе и освобождение от всех оставшихся оков несправедливости, газлайтинга, ограничивающих убеждений и прочей ерунды, которая стоит для многих непреодолимым барьером к тому, чтобы увидеть свой истинный свет и потенциал. При честной работе на марафоне «Ключ к себе» у вас нет и шанса, что тренинг не работает.

Вдохновение, знание, сила и... Нет, просто прочитайте мой отзыв в Instagram — он там под фотографией с ключиком. А также он есть в группе с отзывами об этом марафоне в Telegram.



*Отзыв Светланы о марафоне
«Ключ к себе» в ее «Инстаграме»
<https://www.instagram.com/p/B6XdLf6i-oz/>*

В это время активно общаюсь с одним из своих любимых коллег, у которого тоже сложности в семье в данный момент. Поддерживаю, как могу, и помогаю, чем могу. Просто искренне, от души. Он планирует переехать жить в наш город, если развод таки в его семье также случится. Он тоже ищет квартиру.

Продолжение следует...

Глава 3. Воровство: учимся компенсировать украденное

Цель: научиться распознавать признаки воровства и выстраивать отношения с людьми так, чтобы свести воровство к минимуму.

Для этого вы:

- ✓ узнаете, какие виды воровства бывают;
- ✓ поймете, как вы неосознанно обворовываете себя и других;
- ✓ научитесь защищать себя от обкрадывания;
- ✓ узнаете, как можно компенсировать украденное у других и у себя.

* * *

Я намерена в очередной раз вас удивить: в этой главе мы будем говорить об еще одной библейской заповеди — «Не укради!». Возможно, вы сейчас встрепенулись: «Уж это точно ко мне не относится! Да я в жизни ни у кого копейки не взял(-а)!» Я не собираюсь ни в чем вас обвинять, но все же готова спорить, что взяли, и не раз. Но до сегодняшнего дня вы это просто не осознавали.

Начну с одного из законов физики — закона сохранения (материи, энергии и не только), открытого Михаилом Васильевичем Ломоносовым, смысл которого в вольном изложении таков: «Ежели где-то что-то убьло, то где-то что-то прибыть должно непременно».

Другими словами: в мире ничего нельзя безвозвратно украсть, можно только переместить. И если уж мы заговорили о воровстве как о явлении, влияющем на нашу судьбу, то и разберем его сейчас более подробно, ориентируясь на закон сохранения.

Итак, воровство бывает двух видов. В более привычном понимании: украсть можно у кого-то. Но есть еще один вид воровства, о котором мало кто задумывается, а многие и за воровство никогда не считали — это воровство у себя.

И начнем мы, пожалуй, именно с воровства у себя.

КАК МЫ ОБВОРОВЫВАЕМ СЕБЯ

Вы, наверное, снова удивитесь: как можно украсть у себя? А вот можно. Причем очень даже много всего можно украсть, и вы буквально каждый день этим занимаетесь!

Начнем с материальных вещей.

Воровство денег

Самое обыденное — это, конечно же, воровство денег. Да, у себя, своих же денег. Это происходит, например, когда вы не знаете, сколько денег в вашем кошельке. А означает это, что вы не считаете свои деньги, не планируете расходы, не знаете, сколько тратите на те или иные нужды и сколько денег вам необходимо

для удовлетворения ваших повседневных желаний, а также для реализации глобальной мечты. Если человек не ведет счет деньгам и тратит их бесконтрольно и незапланированно, он ворует их сам у себя.

Если вы проходили марафоны «Расширение финансового сознания», «Финансовый ключ», то уже поняли, что речь идет о ведении финансовой таблицы учета, в которую я рекомендую записывать все доходы, расходы, а также вести их планирование. Но даже если вы не проходили эти марафоны, вы легко поймете, для чего нужно планирование — для того, чтобы Вселенная знала о ваших планах и имела возможность помогать в их реализации. Нет планов — нет взаимодействия.

В разрезе финансовых марафонов я даю еще и такое понятие, как финансовый поток, который тоже непосредственно связан с планированием и учетом денег, но это отдельная тема, и на ней я в этой книге останавливаться не буду. Хотя искренне приглашаю на эти марафоны. Я оставлю вам QR-коды со ссылками на них, если интересно — перейдите на сайт и почитайте.



Марафон «Расширение финансового сознания»

<https://kalantiernaia.com/lending/view/rasshireniye-finansovogo-soznaniya/>



Марафон «Финансовый ключ»

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

* * *

А сейчас вернемся к теме воровства. Неучтенный рубль — воровство у себя. Я вам приведу пример из жизни, и вы наглядно поймете, как это может происходить.

Эту историю мне рассказала знакомая. И хотя лично мне ситуация кажется дикой, знакомая вполне с гордостью ее поведала, видимо, желая подчеркнуть, что у ее дочери настолько все хорошо с деньгами, что она им и учета не ведет.

Дело было так: дочь попросила свою мать купить что-то там по дороге, заверив, что вернет деньги за покупку. И вот приносит мать покупку, отдает дочери, а та занята чем-то и говорит ей: «Возьми в моей сумке кошелек, в нем лежит сотенная купюра, других денег там у меня нет. Вот забери ее, сдачу оставь себе». А мать открывает кошелек и видит там не сотенную купюру, а пятисотенную. Она у дочери уточняет: «У тебя точно нет других денег?» Та отвечает: «Да, точно, я сегодня потратилась, только сотка осталась». И мама забирает себе эту пятисотенную купюру.

Можно долго рассуждать на тему, украла ли мать эти деньги у дочери, но дело сейчас не в матери, а именно в дочери. Это она, не контролируя свои расходы и не ведая, сколько на самом деле у нее осталось денег после покупок (заметьте, учет им она тоже не вела, иначе бы могла все же вычислить, какая сумма должна была остаться в кошельке), позволила матери забрать более крупную купюру. Тем самым обворовав себя.

Мораль этой истории такова: если у вас нет планов на свои деньги, они обязательно появятся у кого-то другого. Если вы не считаете своих денег, вы не можете построить планы на свою жизнь, не можете ею распоряжаться.

* * *

Воровство материальных благ

Еще один способ воровства у себя — это воровство материальных благ. Оно проявляется тогда, когда вы в чем-то нуждаетесь или о чем-то мечтаете, но лишаете себя этого в пользу других покупок, кажущихся более важными. Например, вам нужны новые сапоги. Вы уже обдумывали необходимость этой покупки, уже и модель присмотрели, и стоимость знаете. Но вы их не покупаете, потому что считаете, что нужно в первую очередь купить что-то детям, мужу, родителям, подруге на день рождения, и вообще — лучше еды домой купить. В итоге сапоги все же покупаются, но уже не те, что хотелось, а те, на которые остались деньги: подешевле, попроще, а то и вовсе некачественные — которые разлезутся через месяц. А все почему? Потому что не ведется таблица учета доходов и расходов, не планируются необходимые покупки.

Если вы ведете таблицу учета, то вы можете просчитать, когда ожидаются следующие доходы, в какой очередности лучше совершать проплаты и покупки, когда и сколько стоит подождать, а от чего вполне можно вообще отказаться или отложить как несрочное. И, как только вы начнете упорядочивать ваши расходы, сработает следующая закономерность: ваше подсознание начнет планировать и притягивать необходимые вам деньги — не хаотично, как раньше, а выстраивая стратегию: приход денег вне зависимости от того, какие внешние факторы происходят. Вы будете получать ровно столько, сколько вам необходимо на запланированные траты. Поэтому не откладывайте на потом, начинайте вести таблицу прямо сейчас.

* * *

Воровство мечты

Уверена, что дальше я вас очень сильно удивлю, потому что о следующих видах воровства вы вообще вряд ли задумывались. Кому в голову придет, что украсть можно мечту, эмоции, время или здоровье, да еще и у самого себя?

Тут уместно будет вспомнить анекдот:

- Клара, у тебя мечта есть?
- Есть.
- Какая?
- Похудеть.
- А чего не худеешь?
- А как же без мечты?

Анекдот иллюстрирует позицию людей, которые боятся, что если их мечта сбудется, то утратится смысл жизни. Но это не так. Счастлив человек уже тогда, когда идет к мечте, когда наблюдает, как шаг за шагом она начинает сбываться. Да, осуществление мечты — это пик счастья. Но на эмоциональном подъеме человек вдруг понимает, что нет ничего невозможного! И у него рождается новая мечта и новый путь к ней, а вместе с этим приходит и новый смысл жизни. Поэтому мало жить мечтой. Само по себе наличие мечты не делает человека счастливым. Если вы о чем-то мечтаете, двигайтесь в направлении осуществления мечты, а не воруйте ее у себя.

* * *

Воровство времени

Воровство времени, пожалуй, самый распространенный вид воровства после воровства денег. Это и зависание с гаджетами, и пустая болтовня по телефону, и сериалы, ток-шоу — все то,

что создает иллюзию жизни, которая к вашей личной жизни не имеет никакого отношения. Нет, я не утверждаю, что ничем из перечисленного нельзя заниматься категорически. Если это кратковременный отдых — наслаждайтесь им, как того требует душа. Но если чувствуете, что центр тяжести вашей жизни переместился в выдуманную или чужую реальность, пора задуматься, чьей жизнью вы живете и не украли ли вы время у своей собственной.

Вспомните, что время — самый невозполнимый ресурс, при том что самый восполняемый — деньги. Именно поэтому, когда вы занимаетесь, скажем, уборкой квартиры, приготовлением еды, в то время как могли бы это время посвятить более значимым в вашей жизни делам, это значит, что вы снова воруете у себя время. Если час вашей работы стоит существенно больше стоимости работы уборщицы или кухарки, то разумнее будет потратить его на то, чтобы заработать деньги удобным вам способом и часть из них отдать в оплату услуг домработницы. Разобраться в расчетах вам опять-таки поможет таблица учета доходов и расходов.

Есть и другие способы воровства времени: это опоздания, стояние в очереди, бесконечные сомнения и т.д. Проанализируйте, чем подобным вы занимаетесь, воруя у себя время. И представьте, сколько всего важного для вас вы могли бы успеть, если бы не потратили время впустую...

* * *

Воровство эмоций и впечатлений

Когда человек говорит мне, что ему уже ничто не интересно в жизни, я понимаю, что он уже так наворовался у себя эмоций, что просто не умеет жить по-другому. Часто он заглушает собственные ощущения, но в то же время активно поглощает

чужие. Это просмотры страшных новостей о катастрофах и других ужасных событиях в мире, сбор и распространение сплетен о том, кто с кем спит, с кем поругался, развелся, что еще плохого случилось у соседей и т.д. — в духе желтой прессы.

Вместо того чтобы получать собственные впечатления от прогулок, путешествий, посещений выставок, изучения чего-то нового, человек замещает их событиями чужой жизни. Нехватку «остринки», которую, например, мог бы получить от экстремальных развлечений, он компенсирует острыми ощущениями от чужого горя или новостями о пикантных событиях окружающих людей. Эмоции, которые мог бы испытывать, наслаждаясь личными впечатлениями, он переживает, наблюдая за событиями чужих жизней. Но что интересного происходит в его собственной жизни? Ровным счетом ничего. Его жизнь проходит впустую, в то время как он проживает чужие жизни.

Я знаю людей, которые сидят перед экранами телевизоров, переживая за виртуальных героев фильма, живя их жизнью, и жалуются на усталость, апатию, отсутствие смысла своей жизни. И знаю людей, которые ведут активный образ жизни, после работы занимаются активным отдыхом и отпуск проводят, не лежа на пляже (я ничего не имею против пляжей, это исключительно пример), а активно путешествуя. И при этом они бодры, полны энергии и никогда не жалуются на апатию, усталость и отсутствие сил.

Поэтому не воруйте у себя впечатления, эмоции, чувства. Ищите то, что приносит вам радость, что дарит энергию, дает вам потенциал, и вы будете чувствовать, что жизнь разнообразна, интересна и дарит радость.

* * *

Воровство здоровья

Не заниматься своим здоровьем — это и есть воровство здоровья. Выход больным на работу, откладывание визита к врачу, игнорирование тревожных симптомов — все это не высокие жертвы, а бессмысленное воровство у самого себя своего жизненного потенциала. Многие приносят собственное здоровье в жертву близким, работе, окружающим, не задумываясь о том, что, сохранив здоровье, могли бы жить продуктивнее, качественнее, дольше. А уж о том, что такие «мелочи», как постоянное недосыпание, недостаток отдыха, питание едой сомнительного качества, тоже являются воровством собственного здоровья в постоянной гонке за выдуманными иллюзиями долга, ответственности, вообще мало кто думает всерьез.

Список того, что люди воруют у себя, можно продолжать бесконечно, к сожалению. Но, думаю, вы уловили суть. Поэтому перейдем к другому виду воровства и выясним, что люди регулярно воруют друг у друга.

Что мы крадем у других

У других люди могут воровать практически все то же, что и у себя. Расскажу подробнее, как проявляется подобное воровство.

Воровство времени

Опаздывание. Да, 5 минут — это тоже воровство. Минуты складываются в часы. Человек, постоянно ожидающий опаздывающих, попусту теряет бесценные минуты и часы своей жизни, которые мог бы потратить на более важные дела.

Названивание каждые полчаса с целью контроля — этим часто грешат недоверчивые супруги, «заботливые» беспокойные ма-

тери, нетерпеливые заказчики. Они не задумываются, что звонком каждый раз отвлекают человека от дела, отнимая у него несколько минут времени на разговор с ними. Причем часто после пустого разговора человеку для продолжения дела, которым он занимался, необходимо еще потратить время на то, чтобы вновь сосредоточиться или вспомнить, на чем остановился.

Пустые разговоры типа: «Ой, Людка, что я тебе сейчас расскажу...» и длительный, совершенно ненужный, словесный поток в уши человека, которому вовсе не интересна эта информация, но в силу своей скромности или вежливости он вынужден делать вид, что слушает вас.

* * *

Воровство интеллектуального труда

Это все то, что защищает закон «Об авторском праве»: идеи, изобретения, литературные, музыкальные, художественные произведения и другие продукты творчества, а также научные работы и другие производные интеллектуального труда. Мои марафоны, кстати, тоже подпадают под эту категорию. Я их защитила, оформив авторское право.

Но вы же понимаете, что даже если человек не защитил свой труд официально, он все равно является его владельцем, а тот, кто позволяет себе им воспользоваться без разрешения владельца, как ни крути, является вором.

На примере моих марафонов приведу примеры воровства:

- покупка марафонов вскладчину;
- распространение записей купленного марафона среди своих друзей и близких;
- выкладывание марафонов в сеть для перепродажи или бесплатного скачивания;

- перезапись моих марафонов и озвучивание их своим голосом с последующей выдачей за свои...

Некоторые считают, что раз они приобрели марафон, значит, он стал их собственностью, и они могут распоряжаться им на свое усмотрение. Но это заблуждение. В случае оплаты доступа к марафону человек всего лишь покупает право на ознакомление с его идеями, возможность использовать инструменты, предложенные в них, в работе над собой и обратную связь тренера. Это все равно что заплатить за услугу врачу или психологу. Ведь, оплатив очный сеанс специалиста, вы не ведете вместе с собой на него свою семью, друзей и соседей. Вы идете на него сами.

Если сравнить с покупкой билета в кинотеатр, например, то, оплатив его, вы не становитесь собственником фильма. Вы всего лишь покупаете право посмотреть картину, насладиться ею, после чего покидаете кинотеатр. Но никак не становитесь автором или владельцем фильма и не можете распоряжаться им.

К сожалению, на постсоветском пространстве многие до сих пор никак не свыкнутся с идеей авторского права и продолжают его легко нарушать, распространяя пиратские записи фильмов, копии аудиотреков и других интеллектуальных произведений.

«Что в этом страшного?» — спросите вы. А я вам снова напомню закон Вселенной, сформулированный Ломоносовым: если где-то что-то убыло, то в другом месте обязательно прибудет. Но фишка в том, что он действует и в обратную сторону: если один у другого что-то украл, то у второго убыло, это да. Но значит, и прибудет непременно — образовавшаяся пустота обязательно чем-то заполнится. Зато у вора то, что он украл, займет место чего-то, что ему полагалось — о чем он мечтал, что было обещано, на что он рассчитывал. То есть он этого недополучит.

И еще один момент: как думаете, станет ли Вселенная «покрывать» ваше воровство и за вас отдавать долги? Вот тут — «нет» однозначно! Да, она щедра. Но щедра с теми, кто живет экологично, не нарушая законов. А «Не укради» — один из них. Но это скорее тема финансового марафона — пройдите, если хотите подробно разобраться в этом вопросе.

* * *

Воровство права на распоряжение собственной жизнью

Уверена, вы никогда не задумывались о таком способе воровства! Оно проявляется, когда вы нарушаете установленные правила. Например, при нарушении правил дорожного движения вы воруете у человека право на ожидание того, что вы будете соблюдать ПДД. А это приводит к тому, что если вы за рулем, то можете разрушить человеку здоровье, а при самом плохом раскладе — лишить его жизни. Но и водители точно так же ожидают соблюдения правил со стороны пешеходов. Ведь в случае ДТП — при нарушении правил пешеходом — пострадавшей стороной, как правило, оказывается и водитель. Его могут лишить свободы за то, что он не успеет вовремя затормозить и причинит вред пешеходу-нарушителю. Стресс, эмоциональное потрясение, влияющее на здоровье, тоже сюда плюсуем.

Приведу несколько примеров из личных наблюдений.

Стою в пробке и наблюдаю картину: нарядная мамочка с букетом в руке и с маленьким ребенком решает сократить путь, считая, что в пробке легко проскочит через дорогу в неустановленном для этого месте. Но в одном направлении пробка тугая, и она действительно прошла, а в другом — живенькая. И когда женщина неожиданно оказалась на встречной полосе, их с ребенком сбила машина. Не сильно, они легко отделались. Но

очевидно, что и она сама, и ребенок, и водитель пострадали от воровства, которое организовала она — все пережили стресс, получили легкие травмы...

Другая похожая история.

Одностороннее движение. В неположенном месте собирается переходить дорогу пешеход. Сердобольный водитель останавливается, чтобы пропустить его. Казалось бы, делает благое дело... Но пешеход-то собирается перейти дорогу в месте, где этого не ждут другие водители — ведь не положено же. Поэтому это во все не поступок доброго сердцем человека, а глупое нарушение правил и ожиданий других участников движения.

Когда пешеход увидел, что его готовы пропустить, он ускоряется и попадает на следующую полосу, где встречается с машиной, водитель которой его не видел. А так как в этом месте тот не ждет ничего подобного, то едет на достаточно большой скорости и не успевает притормозить. В итоге — травмированный пешеход с загубленным здоровьем и серьезные неприятности у водителя, который его сбил. А виноват во всем этом притормозивший водитель, который благодаря своему «благому» поступку украл здоровье у пешехода, водителя и себя самого, потому что позже-то он осознал, что натворил, и чувство вины ему здоровья не прибавило.

Сюда же можно отнести не пристегивающихся ремнями безопасности водителей и пассажиров, а также беспечных взрослых, которые перевозят не пристегнутых ремнями детей, надеясь, что в случае чего удержат их на руках.

Нарушение правил — это не только ПДД, это и нарушение законов в том числе. Любое подобное нарушение приводит к тому, что людей, соприкоснувшихся с нарушителем, насильственно, без их согласия, лишают права распоряжаться своей жизнью.

Еще один способ воровства у других людей права распоряжаться своей жизнью — **необязательность, неумение держать собственное слово.**

Пообещать — и не сделать. Тем самым нарушить планы человека, который на вас рассчитывал.

Пример из жизни

Молодая семья с новорожденным ребенком запланировала переезд. Друг семьи, владелец небольшого грузового автомобиля, клятвенно заверил, что за умеренную плату поможет им с переездом и погрузкой. В назначенный для переезда день семья сидит, что называется, на чемоданах, для ребенка оставлен минимум вещей, которых должно хватить на несколько часов погрузки-разгрузки. Друга, обещавшего помощь, нет. Более того, телефон его выключен, и даже нет возможности уточнить причину задержки и выяснить, ждать ли от него помощи вообще.

Молодой отец в темпе ищет другую машину для переезда, грузчиков. Срочно найти машину «на сейчас» оказывается не так-то просто — рабочий день у людей давно распланирован, бригады разъехались по другим заказам. Наконец ему удается найти свободную бригаду с дорогим большегрузным автомобилем. Кроме того, за срочность он платит двойной тариф...

Что украл не сдержавший слово друг у молодой семьи? Время, деньги, нервы. И не важна причина, помешавшая ему выполнить данное обещание, какой бы она ни оказалась. Не смог — позвони, предупреди, чтобы люди не тратили драгоценное время сначала на ожидание опаздывающего помощника, потом на выяснение, будет ли помощь, дальше — на поиски замены. А стоило всего-то набрать номер и сказать: «Не ждите меня, не получается». Ведь даже не важно, почему — заболел или подвернулся заказ, который сулил значительно больший заработок. Об этиче-

ской стороне такой дружбы, конечно, тоже можно было бы поговорить отдельно, но речь в данном случае о другом — он мог бы свести потери переезжающих к минимуму.

Следующий способ воровства права распоряжаться собственной жизнью — это **принуждение**.

Например, принуждение своего партнера отдыхать так, как нравится вам, а не ему. Подобные разногласия встречаются довольно часто: жена мечтает полежать на берегу моря, приобрести красивый ровный загар, в то время как муж спит и видит себя на горнолыжном курорте, спускающимся с опасного склона. Лежание на шезлонге он считает пустой тратой времени. А его супруга в жизни на лыжах не стояла и не намерена променять палящее солнце Средиземного моря на лыжный костюм и приобретение навыков неинтересного ей вида спорта. Вот вам и конфликт интересов. Кто бы ни победил в этом противостоянии, одна из сторон обязательно украдет у другой право распоряжаться собственной жизнью.

Ведь как бывает? Жена надувает губки, а то и закатывает сцену ревности: «Ах, ты хочешь отдыхать сам?!» И едет муж с ней на море, ощущая, что у него украли право жить своей жизнью.

Скажете, безвыходная ситуация? Вовсе нет. Здесь есть как минимум два выхода: либо супруги находят альтернативный вариант, который устраивает их обоих, либо каждый отправляется туда, куда зовет его сердце. Да, поодиночке. А кто сказал, что отдыхать нужно непременно вместе? Автор отдыхает так, как желает сам. И не принуждает партнера следовать за собой. Жить собственными желаниями и предоставить партнеру право проживать собственную жизнь так, как хочет он сам — вот истинное авторство.

Именно так и заведено в нашей семье: никто никого ни к чему не принуждает. Я могу пойти в театр, а мой муж в это время — поехать на шашлыки к друзьям или пригласить их к нам домой. Мы можем ходить в гости поодиночке. Для нас это норма — мы выбираем способ времяпрепровождения, исходя из личных приоритетов, и уважаем интересы друг друга.

И даже за границу мы часто ездим порознь. Вы уже знаете, что муж мой — моряк, и загранич он уже нагляделся в своей жизни — объездил весь мир. Для него такая поездка ассоциируется с работой. А отдыхом для него считается побыть в кругу семьи, заняться стройкой нашего нового дома — без необходимости куда-то ехать. Поэтому по заграницам обычно я езжу сама, когда он уходит в рейс. А совместные поездки у нас случаются лишь время от времени, когда интересы совпадают.

Другой вариант принуждения: заставили ребенка съесть кашу, которую он есть не хотел. Сейчас прямо вижу, как удивленно взметнулись вверх брови многих мамочек, пичкающих своих чад едой:

- «Ты должен съесть все, что у тебя в тарелке. Пока не съешь, из-за стола не встанешь!»;
- «Мало ли, что ты не любишь! Кашу нужно есть, она полезная!»;
- «Что значит, не голоден? Время обеда, значит, должен поесть»;
- «Мама готовила, старалась, а ты есть не хочешь? Кушай, не обижай маму».

Варианты подобных манипуляций можно перечислять до бесконечности. На марафоне «Матрица стройности» я рассказываю, к чему приводит еда не по потребности, и если вам интересна

эта тема, то я оставлю здесь ссылку на страницу сайта, где вы можете почитать подробности о марафоне, а также зарегистрироваться на первые бесплатные эфиры.



Марафон «Матрица стройности»
<https://kalantiernaia.com/lending/view/matricza-strojnosti/>

Сейчас же вопрос в другом: что воруют «заботливые» матери у своих детей, принуждая их есть то, что они есть не хотят, или тогда, когда те не голодны? Вы будете удивлены, но эта забота отбирает у них здоровье, личные границы, волю, ответственность, а, заглядывая в будущее, еще и чистоту проживания эмоций в будущем и психическое здоровье. Вряд ли вы когда-либо задумывались о последствиях такого, казалось бы, очевидного акта заботы о собственном ребенке, правда?

Если вы глубоко прониклись осознанием, то, возможно, сейчас ощутили глубочайший инсайт, переходящий в чувство вины перед своими детьми. Не стоит себя корить. Очевидно главное: осознание ситуации ведет к ее изменению. Каждый шаг осознанности открывает вам глаза и повышает качество жизни. Винить себя — нерезультативно. Вместо этого чините ошибки. Оставляйте прошлое и идите вперед, на новый виток своей осознанной жизни.

РЕЗЮМЕ ТРЕТЬЕЙ ГЛАВЫ

- ✓ Если человек не ведет счет деньгам и тратит их бесконтрольно и незапланированно, он ворует их сам у себя.
- ✓ Планирование необходимо для того, чтобы Вселенная знала о ваших планах и имела возможность помогать в их реализации.

- ✓ Если у вас нет планов на свои деньги, они обязательно появятся у кого-то другого.
- ✓ Само по себе наличие мечты не делает человека счастливым. Если вы о чем-то мечтаете, двигайтесь в направлении осуществления мечты, а не воруйте ее у себя.
- ✓ Когда вы занимаетесь чем-либо малостоящим в то время, как могли бы потраченное на это время посвятить более значимым в вашей жизни делам, это значит, что вы воруете у себя время.
- ✓ Опоздания, стояние в очереди, бесконечные сомнения и т.д. — это тоже способы воровства времени у себя.
- ✓ Ищите то, что приносит вам радость, что дарит энергию, дает вам потенциал, и вы будете чувствовать, что жизнь разнообразна, интересна и дарит радость.
- ✓ Не заниматься своим здоровьем — это и есть воровство здоровья. Выход больным на работу, откладывание визита к врачу, игнорирование тревожных симптомов — все это не высокие жертвы, а бессмысленное воровство у самого себя своего жизненного потенциала.
- ✓ Даже если человек не защитил свой интеллектуальный труд официально, он все равно является его владельцем, а тот, кто позволяет себе им воспользоваться без разрешения владельца, как ни крути, является вором.
- ✓ Любое нарушение каких бы то ни было правил, установленных для всех, приводит к тому, что у людей, соприкоснувшихся с нарушителем, воруют ожидание того, что все будут соблюдать эти правила, вплоть до воровства права распоряжаться своей жизнью.
- ✓ Необязательность, неумение держать собственное слово, принуждение другого человека к чему-либо тоже являются воровством права самостоятельно распоряжаться собственной жизнью.

ЗАДАНИЕ ТРЕТЬЕ. ДАРИМ ИЛИ КОМПЕНСИРУЕМ УКРАДЕННОЕ

Теперь, когда вы понимаете, каким бывает воровство, и готовы признать, что и вас обворовывали, и сами вы не раз обворовывали других, я дам вам задание на исправление ситуации.

Задание № 3

Этап первый

Составьте три списка, каждый из десяти пунктов:

1. Вспомните и перечислите, кто и что украл у вас.
2. Проанализируйте, что вы воруете у себя.
3. Подумайте, что и как вы воровали у других.

Этап второй

Работаете с первым списком, в котором описано, кто и как обворовывал вас. Все украденное, чего вы уже лишились и обратно вернуть не можете, необходимо подарить. Итак, рассказываю, как совершать ритуал дарения.

Нет, речь не пойдет об отпускании или прощении. Именно о дарении! Это совершенно другая по смыслу процедура. Она затрагивает энергетическое информационное поле. То есть процессы происходят не только внутри вас, но и в информационном пространстве.

Оформить дарение я рекомендую в виде объявления. Как обычно, от руки, напишите объявление приблизительно следующего содержания:

«Я дарю своей подруге (своему партнеру, своему знакомому и т.д.), которая опоздала на встречу на ... минут, это украденное у меня время.

Дата.

Подпись»

В каждом случае пишете имя конкретного человека, который вас когда-либо обворовал, и описываете, что именно он у вас украл и в каком количестве. Соответственно, именно это и в том же количестве вы ему и дарите.

Важно: написать именно «дарю». Не «прощаю», не «отпускаю» — в этом контексте это не работает. Представьте, как вы дарите кому-то подарок на день рождения. Бывает такое, что купили что-то дорогое своей подруге, — то, о чем сами мечтали, и у вас его до сих пор нет. Возможно, вас даже где-то в глубине души подавливает «жабка», что теперь у подруги это будет, а у вас все равно нет, и вы думаете: «В другой раз я и себе обязательно это подарю». Вот это чувство «жабки» в данном случае совершенно не имеет значения. Пусть вам даже жаль тех минут, а то и часов, которые вы подарили, но вы все равно дарите их этому человеку. Акт дарения очень важен. Это необходимо прочувствовать.

Написанные объявления вы можете приклеить на любую доску объявлений, где их смогут прочесть любые желающие. Только призываю: будьте экологичны! Не засоряйте своими объявлениями места, для этого не предназначенные. Все! Акт дарения совершен: вы известили Вселенную о дарении украденных у вас ценностей.

Приведу пример одного объявления, я бы даже сказала, письма-дарения, которое написала одна из участниц марафона. Имена я скрыла, это все же личное, в остальном привожу его с разрешения дарителя.

«Я дарю * * * и * * * 4400\$, которые одалживала им для получения участка. Дарю эмоции счастья, надежду, время, которые они у меня украли. Пусть им это будет во благо!

Я дарю 400\$ мошенникам, которые позвонили мне по телефону и сообщили, что я выиграла приз. Дарю им время, здоровье, душевное равновесие, которые они украли у меня. Пусть это будет им во благо!

Я дарю блогеру, у которого выиграла фитнес-браслет, но мне его он так и не подарил, эмоции разочарования, досады, неуверенности, стыда. Пусть ему это будет во благо!

Я дарю 71 бел. руб. нумерологу, которые я заплатила за консультацию, но не получила ответа на интересующие вопросы. Дарю надежду и время, которые она украла у меня, и пусть ей это будет во благо!

Я дарю * * * и * * * свою женскую энергию, неоправданные ожидания, время, потраченное на них, страсть, эмоции. Пусть это будет им во благо!

Я дарю своим подругам детства * * * и * * * положительные эмоции, чувства радости, уверенности, надежды, которые они украли у меня тем, что дружили и общались со мной из-за своей личной выгоды и корысти. Пусть им это будет во благо!

Я дарю своим родственникам и знакомым то время, которое они осознанно и неосознанно воровали у меня на ненужные разговоры, сплетни, пересказывание негативных историй. Пусть это будет им во благо.

Я дарю * * * время и здоровье, душевное равновесие, спокойствие, которые она украла у меня, выясняя со мной отношения, ругаясь и крича на меня, оскорбляя. Пусть это будет ей во благо!

Я дарю маме, папе, мужу, детям время, здоровье, душевное равновесие, которые они украли у меня, принуждая что-либо делать, не выслушивая меня, а также положительные эмоции, уверенность в себе, которые они у меня украли. Пусть это будет им во благо!»

Эта техника дарения очень мощная, и практически у всех, кто ее совершает искренне, происходят довольно интересные, порой даже волшебные изменения в жизни, о которых мне позже люди с радостью рассказывают. Порой это настолько невероятные истории, что иначе как чудом их не назовешь! Вот и у этой нашей героини развитие событий не заставило себя ждать. Что у нее произошло, вы узнаете чуть позже — я еще вернусь именно к этой истории.

Этап третий.

Теперь работаете со вторым списком, в котором вы описывали, как и в чем обворовывали сами себя. Эту процедуру предлагаю назвать починкой — вы будете чинить и исправлять то, в чем до сих пор необдуманно себя обкрадывали. Оформить это необходимо в виде обязательства о том, что впредь будете к себе внимательнее, а вместо того, что уже потеряли, будете дарить себе подарки — 1 раз в день.

Например, просидели лишнее время в соцсети, значит, устраиваете себе информационный детокс и упражнение «Перезагрузка». Я его дам немного позже.

Этап четвертый

Переходите к последнему списку, в котором описывали, что и каким образом вы воровали у других. Вам необходимо по возможности вернуть украденное либо дать или сделать для них что-то, что сможет его компенсировать.

Например, что-то пообещали и не выполнили. Значит, сделайте в другой раз. Если не поздно, конечно, и человек в этом еще испытывает необходимость. И впредь не давайте пустых обещаний, если не уверены, что можете их выполнить.

Если же компенсировать украденное конкретному человеку вы не можете, то придумайте другой компенсационный ритуал. Скажем, назначьте сумму, которую вы будете переводить на благотворительность за подобные поступки, то есть возвращать украденное деньгами, и не конкретному человеку, а во Вселенную.

Больше об этом способе компенсации украденного я рассказываю на финансовых марафонах. Что вам необходимо усвоить прямо сейчас: ничто из украденного пользы вам не принесет, так как нарушает ваш энергетический баланс. Поэтому если осознаете, что украли что-либо у кого-либо, а способ компенсации придумать не можете, значит, выплачивайте компенсацию деньгами — самым доступным ресурсом.

Кстати, правильные миллионеры с экологичным отношением к жизни тоже разделяют эту идею, потому что знают цену взаимодействия энергии денег и поступков. Например, Гарик Корогодский с единомышленниками сейчас разрабатывают приложение под названием «Сорян», в котором можно будет в подобных случаях всего несколькими движениями руки переводить некие суммы на благотворительность.

Я дам QR-ссылку на его пост, в котором он рассказывает об этой разработке, и вы сможете отследить выход приложения.



Пост Гарика Корогодского о приложении «Сорян»

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=10218276800776090&id=1373019767

Напишите расписку:

«Отныне я за каждое украденное мной... буду компенсировать столько-то денег в такой-то валюте».

Можете даже составить прайс, в котором укажите суммы компенсации за различные варианты украденного. Также заведите для этих целей себе копилку (можно электронную), куда в течение месяца вы будете складывать финансовое возмещение, а в конце месяца переводите деньги, которые отложили в качестве компенсации, на благотворительность.

Однако важно, чтобы деньги вы перечисляли не абы куда, а адресно. Это значит не первому попавшемуся на улице попрошайке или не в первый встреченный бокс для пожертвований, а вдумчиво подойдите к этому вопросу. Не подходят для этих целей и благотворительные фонды при банках, например, когда вам просто приходит сообщение: «Вы можете перечислить на благотворительность такую-то сумму». Это — в никуда. Вы должны точно знать, куда, кому и для чего перечисляете свои деньги. Выберите благотворительную организацию, в которой вы уверены, или человека, о котором знаете наверняка, что он нуждается в помощи, и перечисляйте деньги им.

Дневник Автора жизни.

Часть третья

Июнь 2019 года.

Из декретного отпуска я вышла на работу в апреле. И все это время меня не отпускала мысль, что при всей моей любви к моему отделению и коллегам и институту в целом я не хочу работать под управлением моей руководительницы группы. Все в ее действиях противоречило и моему видению рабочего процесса, и моему пониманию здоровых отношений между людьми. Не только мне это было очевидно.

Но другие люди говорили: «Ну что ж, начальников не выбирают». Я с ними была не согласна. И на такое отношение ко мне и моей научной деятельности тоже.

У нас поменялся начальник отдела. Я писала в сентябре 2018 года желание, чтобы у меня появился начальник, который ценит меня за мои качества. После марафона «Ключ к себе» у меня вообще никаких сомнений в ценности себя как сотрудницы не осталось. Потому что одним из очень фундаментальных инсайтов стало, что я сама себя наняла бы без разговоров на любую позицию, которую бы я захотела, и согласилась бы на любой оклад, который

бы я попросила, да еще и добавила бы 30% сверху. Потому что Я знаю свою ценность.

Я много беседовала со своим другом человеком-безопасное-место (я думаю, об этом я однажды издам книгу, тем более что 500 страниц 12-м шрифтом на немецком уже написаны), и пришла к выводу, что если я не смогу остаться в институте, то уволюсь. Потому что при всем желании делать докторскую, такое отношение БОЛЕЕ я не собиралась терпеть. Страшно было вслух это говорить. Но только решение с полным намерением и от души без поиска вторичных выгод является успешным, зерно успеха изначально заложено в таком действии, и оно не может не прорасти.

Я не знала, как поговорить с новым начальником, и вообще, он меня не знал...

После того как я определила для себя четко, что я хочу и на что я более не согласна, он сам назначил встречу, легко, непринужденно и между делом. По итогам беседы оказалось, что он полностью разделяет мою позицию, назвал те качества, которые во мне видит и которые ему важны (которые МНЕ не менее важны — я тогда сидела и удивлялась: и когда только он успел за мной понаблюдать?!). Также он абсолютно согласен с тем, что мне не надо делать мою докторскую работу в той группе, в которой я сейчас. Он предложил мне перейти в группу внутри отдела — в которую я на самом деле очень хотела, но там не было финансирования на еще одного сотрудника при просто огромном количестве работы, которую надо было бы делать.

Но все сложилось. В октябре 2019-го после отпуска я должна была потихонечку начать перенимать обязанности в новой группе. С плавным полным переходом в течение полугода. Но конечно же, все сложилось не так :)

* * *

Дорогой коллега находит квартиру. Причем на таких условиях, что все будет отремонтировано и ему останется только въехать. Квартира трехкомнатная и вообще отличная, только на севере города. Я просто нереально рада за него, что так быстро и легко все складывается в его жизни. Значит, он идет верным путем. Значит, и у меня в ближайшее время сложится. Главное — продолжать идти вперед.

Продолжение следует...

Глава 4. Уныние как следствие ошибок и неудач

Цель: разобраться, что такое уныние, понять, чем оно вам вредит, и научиться выходить из этого состояния.

Для этого вы:

- ✓ узнаете, что такое страх несоответствия и почему он возникает;*
- ✓ поймете, в чем прелесть быть собой, а не подстраиваться под мнение окружающих;*
- ✓ узнаете, почему возникают откаты и как с ними справляться;*
- ✓ научитесь извлекать уроки и черпать ресурс из этих состояний.*

** * **

Обычно на марафоне после эфира о воровстве я получаю очень много откликов с инсайтами, которые случаются с участниками тренинга. Поэтому я уверена, что вы тоже смогли многое осознать и уже провели масштабную работу с украденным у вас

и украденным вами. Очень важно, чтобы вы теперь взяли за привычку контролировать свои слова и действия, и такого понятия, как воровство чужого времени, прав и ожиданий, в вашей жизни стало существенно меньше. Без этого невозможно стать Автором жизни. Также следите за тем, чтобы и у вас воровали как можно меньше — для этого важно блюсти личные границы, о которых мы тоже поговорим в одной из последующих глав.

Двигаемся дальше. Пора поговорить еще об одном «смертном грехе человечества», заставляющем людей ходить по кругу. Это уныние. Наша действительность демонстрирует, что эта тема становится очень важной и актуальной для многих. Правда, в современном мире привычнее называть это состояние депрессивным, а в крайне тяжелых случаях — депрессией.

Проблема еще усугубляется тем, что многие любят заниматься самолечением, где надо и где не надо. Также многие горазды давать советы, опираясь только лишь на собственный опыт. Но отличие Автора жизни в том, что он понимает: то, что помогло лично ему или Людке из первого подъезда, не панацея для всех. У каждого свои ситуации и свои решения, и найти их может только сам человек. А порой — не без помощи специалиста. Тем более что депрессивное состояние от депрессии на глазок не отличить и советами «Возьми себя в руки» их не вылечить. При депрессивных состояниях поможет психолог. В случае с депрессией уже нужен врач — психотерапевт или психиатр. Потому что при кажущейся схожести этих состояний они имеют кардинально разную природу. Депрессия — это изменения в организме на гормональном уровне. Впрочем, при правильно подобранных медикаментах она успешно лечится.

СТРАХ НЕСООТВЕТСТВИЯ

Возвращаясь к понятию уныния, объясню, почему лично я считаю его грехом. В моем понимании грех — уже то, что человек не делает ничего, чтобы реализовать свое предназначение, не пытается найти его и прикрывает свое нежелание маской уныния. Ему даются шансы, возможности, уроки, а он упорно их не замечает, проходит мимо. Вместо того чтобы использовать шанс, он ищет причины и объяснения, почему у него что-то пошло не так. На уныние можно списать огромное количество нереализованных событий и отсутствие желанных изменений. Оно является одним из очень показательных фильтров качественного изменения своей жизни. Начинается уныние с переживания собственных ошибок и неудач. Отчасти этому способствует требовательное воспитание. В постсоветском пространстве в подсознание с детства вшиваются ярлыки:

- ✓ «Если ошибся, значит, ты — неудачник»;
- ✓ «Если чего-то не умеешь, значит, ни на что не способен»;
- ✓ «Если у тебя плохие оценки, значит, не сможешь реализоваться и быть тебе дворником».

Из требовательного отношения общества к каждому из его членов проистекало требовательное отношение родителей к детям. Им изначально не давали права на ошибки, учили, что все, за что они берутся, должно быть выполнено идеально. Подразумевалось, что подобное воспитание должно стимулировать в ребенке желание учиться, совершенствовать свои навыки, становиться лучше. Но как можно чему-то научиться, не совершая ошибок? Как можно приобрести опыт без практики? Как практиковаться, когда от тебя ждут сразу идеального?

На самом деле под завышенными требованиями скрывалось стремление к идеализации и желание получить высокую оценку

общества. А то, каким образом ты это сделаешь, отходило на второй план. Поэтому люди учились приспособливаться, и началось это с малых лет: сначала ребенок учился добывать «пятерки» правдами и неправдами. Например, не знает он предмет на «5», но принес учителю что-то для класса или сделал что-то полезное и получил желанную оценку. Теперь можно ходить с гордо поднятой головой: «Я оправдал ожидания родителей, я соответствую требованиям общества».

Во взрослой жизни это умение перерождается в приобретение знаков соответствия в кредит: мое материальное положение не позволяет мне иметь последний iPhone, но, чтобы быть не хуже других, я возьму кредит и влезу в долги года на два-три. Зато буду выглядеть крутым в глазах других. То же самое с покупкой дорогих статусных автомобилей, квартир в престижных районах. Это желание соответствовать каким-то идеалам загоняет людей в кредитное рабство, которое, в свою очередь, приводит к депрессии, потому что себя-то ведь не обманешь. И осознание того, что на самом деле все является только имитацией, а вот долги — самые что ни на есть настоящие, провоцирует депрессивные состояния. А начиналось все с незаслуженной «пятерки»...

В итоге параллельно с желанием соответствовать всеобщим представлениям об удаче, успехе возвращалось чувство вины, при помощи которого легко управлять людьми. Человек, чувствующий себя неудачником, неполноценным членом общества, стремящийся быть хорошим для всех, угождать им, жить ради других, — вот конечная цель подобного воспитания. Естественно, что о собственных интересах людей приучали не думать.

РАЗРЕШАЕМ СЕБЕ БЫТЬ СОБОЙ, А НЕ СООТВЕТСТВОВАТЬ

Идеальная формула общества была: Жертва на Жертве сидит и Жертвой погоняет. Авторство не то что не приветствовалось, но даже порицалось. Человек, думающий в первую очередь о себе, назывался эгоистом. И в значение этого слова вкладывался крайне негативный оттенок. Отсюда — стремление быть «как все», «не хуже других», «не выделяться». И отсюда — комплексы и чувство вины, возникающее, когда быть «правильным», хорошим для всех, не получается. Последствия этого воспитания многие будут испытывать еще с десятков лет точно, если не больше.

Те же, кто уловил идею о том, что жить нужно в первую очередь для себя и ради себя, все еще не уловили, что значит «жить своей головой» и «прислушиваться к себе и своим желаниям». И потому стараются урвать кусок побольше, пожирнее, да такой, чтобы все ахнули и умерли от зависти. Поведение таких людей у меня вызывает ассоциации с садомазохизмом. Это когда вы бежите, теряя тапки, по дороге, чтобы быть лучше, успешней, сильнее, худее, богаче тех, на кого держите ориентир. Но если финишную ленточку порвал кто-то другой, то искренне демотивируетесь и начинаете принижать все свои заслуги. Это явление встречается как в мелочах, так и в ставках «по-крупному».

- ✓ У знакомой фигура тоньше, на ней и мешок из-под картошки выглядит обалденно, а на мне и дизайнерские наряды — так себе.
- ✓ Петровы трехкомнатную квартиру в новом доме взяли, а мы до сих пор ютимся на съемной.
- ✓ Кто-то на Мальдивы летает, а мы все на местное море катаемся...

Что здесь намешано?

Да целый коктейль из зависти, беспомощности, жертвенности и еще 30 ингредиентов. А самое интересное то, что, сравнивая чужой успех со своим, больно человек делает себе сам. Прямо нажимает на рану и проникает глубоко, до самой души. Ловушки разума расставлены, жертвы в них попадают только так: на чужом газоне трава зеленее, а еда в соседней тарелке вкуснее.

В итоге одни так и пребывают в унынии, а другие из кожи вон вылезут, чтоб утереть нос тем, у кого все складывается гладко:

- ✓ худеют не потому, что хотят, а потому что надо соответствовать;
- ✓ работают день и ночь в поте лица, чтобы купить больше, слетать дальше, сверкнуть ярче.

Не в удовольствии, а с надрывом. Не ради себя, а чтобы другим доказать.

Этот бег не прекращается, потому что на каждую звезду найдется звезда побольше. И пока он обходил одну по всем фронтам, на горизонте нарисовалась другая — стройнее, успешнее, обеспеченнее... И что? Все труды насмарку? Добытое потом и кровью уже не радует, тут новые эталоны появились, теперь на них равняться нужно...

Когда на марафоне «Автор жизни» мы разбираем, в чем разница между Жертвой, Хозяином и Автором, многие определяют себя как Хозяина, руководствуясь вышеперечисленными качествами. «Я же беру свое, пусть и силой?», «Я же не сижу на месте, а иду вперед, пусть и с энергетическими потерями?» — рассуждают они. Да, но нет.

Хозяин жизни, как и Автор, сравнивает успехи себя вчерашнего с собой сегодняшним. На это и ориентируется. Он не смотрит

по сторонам, а занят своим развитием, в котором сам заинтересован. Не ради того, чтобы блеснуть, выделиться, или чтобы ему завидовали, а ради того, чтобы оглянуться на пройденный путь, оценить проделанную работу и увидеть собственный прогресс.

Жить ради того, чтобы кому-то что-то доказать, — это показатель низкой самооценки, неудовлетворенности жизнью, жажда поощрения. Все это, как вы уже знаете, качества Жертвы.

Искать же свою уникальность, хвалить себя даже за маленькие победы и рост, радоваться не только своему, но и чужому успеху и идти по собственному пути — это позиция Хозяина и Автора жизни.

Думать «Я тоже так хочу», — это нормально. А вот если вашу голову посещают завистливые мысли:

- ✓ «Я достойна этого больше, чем она...»,
- ✓ «Почему у нее есть, а у меня нет?»,
- ✓ «У меня будет еще лучше, я им докажу!»,

то пора перечитывать первую книгу и работать над своей внутренней Жертвой.

Поэтому призываю вас пересмотреть все свои привычки и желания. Чаще задавайте себе вопросы:

- «Почему я поступаю именно так?»;
- «Действительно ли я этого хочу или просто считаю, что так должно быть?»;
- «Это мое естественное поведение или я веду себя так, потому что от меня этого ждут?».

Разрешите себе быть собой, прислушайтесь к собственным желаниям, а не оценивайте себя с точки зрения соответствия шаблонам, нормам, стандартам.

Так же призываю подходить к воспитанию собственных детей осознанно: не учите их соответствовать, а учите быть собой — с правом на ошибки, с желанием быть не таким, как все: с личными талантами, умениями и возможностью чего-то не знать и не уметь. Воспитывайте не клон идеального человека, а индивидуальность. А индивидуальность начинается с адекватного восприятия собственных ошибок и неудач.

Но можно попробовать «вырулить» ситуацию и немного быстрее. Для этого в конце главы я дам вам упражнение. А пока переходим к следующему спутнику уныния — состоянию отката.



Наталья Гедз (@gedznatalja), г. Таллин

СОСТОЯНИЕ ОТКАТА

Состояние отката — это чувство, при котором не хочется делать то, что запланировал. Либо находятся «весомые» причины, объясняющие, почему вы это не можете делать. Причин для наступления этого состояния может быть несколько:

- усталость;
- отсутствие мотивации;
- прошла необходимость.

Справиться с этим состоянием хорошо помогает упражнение «Перезагрузка», о котором я уже упоминала. Мы к нему приближаемся, я дам его в конце этой главы.

Но важно понимать, что если запланированное дело перестало быть для вас значимым и важным или изначально не имело для вас ценности, то никакая перезагрузка не поможет. Тут важно быть честным с собой и отдавать себе отчет в том, ваша эта цель или чужая, навязанная вам кем-то.

Например, пишете вы кандидатскую диссертацию. И в аспирантуру поступили, и почти написали уже, немного осталось, последний рывок. А застопорилось. Не идет. Никак заставить себя не можете. Умом понимаете, что для достижения цели остался один шаг, отступить самому уже не хочется — и времени потраченного жаль, и заветный финиш манит. Но вы не можете найти ответ на простой вопрос: зачем вам это нужно? Для чего вы все это делаете? Ведь не для факта получения заветной «корочки», которую положите на полку с документами. За этим должна стоять какая-то дальнейшая цель. Защитить диссертацию, чтобы ЧТО?

И вот в этом месте, если хорошенько в себе покопаться, вдруг понимаете, что не ради своего удовлетворения вы все это затеяли, не ради своей личной цели, не потому, что сами этого хотели,

прямо-таки видели себя таким в мечтах, а ради того, чтобы соответствовать. Делаете то, чего не сами хотите, а то, что **НУЖНО** сделать, чтобы быть **НЕ ХУЖЕ ДРУГИХ**.

- «У всех высшее образование. А я что, хуже? И мне нужно!»
- «Мои ровесники уже достигли каких-то высот. И мне нужно, чтобы не казаться хуже других».

Но «казаться» кому? Кто будет оценивать, хуже вы или соответствуете? С кем сравнивать? Кто будет эталоном? Кто этот эталон установил? Кто решил, что это «норма», а все, кто не дотянул до нормы, те — хуже?

Вот в этом и есть причина отката: вы осознаете, что живете с надрывом, пытаетесь соответствовать чьим-то идеалам, чьим-то представлениям нормы.

Помните, что отличает Автора или Хозяина жизни? Они делают то, что хотят, а то, чего не хотят, — не делают. Поэтому у вас есть всего два варианта:

- продолжать во всем этом колбаситься и неизбежно прийти к депрессивному состоянию или унынию;
- или научиться принимать свои истинные желания и стремление к саморазвитию и заняться самореализацией. Ведь это и есть одна из важных потребностей человека, и ее неудовлетворение рано или поздно обязательно даст о себе знать.

Есть еще один вариант — промежуточный. Этакое застревание между описанными выше вариантами: не делаю то, чего не хочу, но и того, чего хочу — тоже не делаю. Например, родители вам говорят, что нужно получить высшее образование, но вы не идете в вуз, потому что осознаете, что вы этого не хотите. Вы знаете, что для того, чтобы стать парикмахером, о чем вы давно мечтаете, вовсе не нужно высшее образование экономиста, которое вам настойчиво навязывают. Но и на парикмахера вы учиться не идете.

А все почему? Потому что выстроили вокруг себя высокий забор из ограничивающих убеждений и страхов перед ошибкой:

- «А вдруг курсы, на которые я хотела пойти, окажутся не такими уж и хорошими?»;
- «А что будет, если мне это разонравится?»;
- «А вдруг я не стану супермастером и не буду достаточно зарабатывать? Что скажут тогда родители?»;
- «А вдруг через некоторое время я захочу стать кем-то другим?»;
- «А не пожалею ли я о собственном выборе?»

И вот время идет, а вы все терзаетесь сомнениями. И все чаще вас посещает мысль, что вы не стали вообще никем — ни экономистом, ни парикмахером. Еще обиднее становится от осознания того, что если бы тогда, лет несколько назад, вы все же сделали шаг и окончили курсы, то уже сейчас могли бы стать хорошим профессионалом. Могло, конечно, случиться и так, что вы поняли, что это не ваше. Но тогда вы бы уже знали это наверняка и могли поискать себя в чем-то другом. В этом нет ничего плохого, скорее, наоборот. Для развивающегося человека нормально расширять сферу своих интересов, искать себя. Это и есть цель Автора жизни — найти для себя такой вид деятельности, которым он не просто хочет заниматься, но и не может не заниматься. Просто сидя на месте и ничего не пробуя, этого не сделать. Необходимо пробовать. И прислушиваться к себе: откликается мне это или нет?

А чем дольше вы будете откладывать свою жизнь на «потом», тем хуже вам будет становиться в дальнейшем. Именно поэтому даже сейчас еще не поздно. Прямо сейчас вы можете сделать то, что изменит ваше будущее. Потому что сейчас к вам пришла эта мысль, а спустя время вы уже начнете жалеть, что не осуществили ее сразу же. Не ждите подходящего часа — он не наступит никогда, потому что именно сейчас ваше время.

НЕ СТОИМ НА МЕСТЕ: ИЗВЛЕКАЕМ УРОКИ И ИДЕМ ДАЛЬШЕ

Мы рассмотрели факторы, приводящие к унынию. Теперь самое время поговорить о том, что же не так с ним самим. Начну немного издалека.

Развитие человека происходит по спирали: в жизни с определенной цикличностью происходят повторяющиеся или похожие события. Ко мне часто на терапию приходят люди с жалобами на то, что они постоянно попадают в похожие ситуации:

- женщина раз за разом встречается мужчин, которые ее подавляют;
- бизнесмен в который раз обжигается на том, что подводят партнеры;
- девушка меняет работу и снова сталкивается с домогательством на рабочем месте.

Постепенно у человека может сложиться впечатление, что это суровая реальность жизни: все мужчины — агрессоры, все партнеры — ненадежные, все начальники домогаются своих подчиненных.

Но на самом деле для приобретения какого-то опыта или навыка Вселенная преподносит человеку урок — жизненную задачу с определенными вводными. А человек решает ее неправильно, из-за чего выходит из ситуации с потерями для себя. То есть получается, что урок не пройден, не найдено верное решение. Поэтому Вселенная снова повторяет задачу с теми же вводными. На деле это означает, что человеку встречаются новые люди с теми же особенностями. И если он с ними действует по старой схеме, то вновь получает тот же результат и снова возвращается к решению похожей задачи. Только в следующий раз задача может усложниться, и он попадет в ситуацию, которая более явственно будет демонстрировать необходимость ее изменения. С каждым

разом урок будет более болезненным, с бóльшими потерями для него, чтобы подтолкнуть его к мысли о поиске другого варианта поведения.

Так будет продолжаться ровно до тех пор, пока он не поймет, что уравнение можно решить по-другому. Потому что нельзя, совершая одни и те же действия, получить другой результат.

Поэтому, если вы замечаете, что раз за разом наступаете на одни и те же грабли, значит, нужно кардинально пересмотреть свою жизнь, поведение, действия и поступить иначе — найти другое решение задачи. Как только Вселенная поймет, что урок вами выучен, вы перейдете на новый уровень.

«При чем же здесь уныние?» — спросите вы. А при том, что именно уныние не дает перейти на новый уровень, мешает подняться на следующий виток спирали. Именно оно мешает человеку встрепенуться и задаться поиском другого решения. Уныние вовлекает человека в состояние безразличия к себе, делает апатичным, подсказывает: «Смирись и терпи».

Это происходит приблизительно так:

«Я вляпался в невеселую историю, и поэтому у меня плохое настроение. А как я могу с плохим настроением что-то предпринимать? Мне не хочется. Мне безразлично. Все равно от меня ничего не зависит. Все обстоятельства против меня. Я это осознаю и чувствую свою беспомощность перед ними. Пусть будет все как есть, раз уж все равно ничего изменить нельзя, все против меня...»

Естественно, что подобные размышления не мотивируют на решение проблемы. Человек считает себя беспомощной Жертвой и даже не пытается ничего предпринимать, чтобы выйти из зам-

кнутого круга. Но какой бы сложной ни казалась сложившаяся ситуация, справившись с унынием, вполне можно найти ее решение. Стоит только захотеть. Да, это не так-то просто. Но возможно при наличии желания. И для начала следует провести серьезную работу над ошибками — выявить те действия, которые приводят к повторяющемуся сценарию, и подумать над тем, что в ваших силах изменить, чтобы разомкнуть круг и перейти на новый виток.

РЕЗЮМЕ ЧЕТВЕРТОЙ ГЛАВЫ

- ✓ Уныние является грехом уже потому, что человек не делает ничего, чтобы реализовать свое предназначение, не пытается найти его и прикрывает свое нежелание маской уныния.
- ✓ Желание соответствовать каким-то идеалам и осознание того, что на самом деле все является только имитацией, загоняет людей в кредитное и эмоционально-психологическое рабство, которое, в свою очередь, приводит к унынию.
- ✓ Сравнивая чужой успех со своим, в уныние человек вгоняет себя сам.
- ✓ Необходимо разрешить себе быть собой, прислушиваться к собственным желаниям, а не оценивать себя с точки зрения соответствия шаблонам, нормам, стандартам.
- ✓ Индивидуальность начинается с адекватного восприятия собственных ошибок и неудач.
- ✓ Чем дольше вы будете откладывать свою жизнь на «потом», тем хуже вам будет в дальнейшем. Именно поэтому даже сейчас еще не поздно начать действовать.
- ✓ Не ждите подходящего часа — он не наступит никогда, потому что именно сейчас ваше время. Прямо сейчас вы можете сделать то, что изменит ваше будущее.
- ✓ Нельзя, совершая одни и те же действия, получить другой результат.

✓ Какой бы сложной ни казалась сложившаяся ситуация, справившись с унынием, вполне можно найти ее решение. Стоит только захотеть.

Мои инсайты

ЗАДАНИЕ ЧЕТВЕРТОЕ. РАБОТА НАД ОШИБКАМИ

Вы уже знаете, что любая ошибка — это приобретение опыта. Но мало просто совершать ошибки. Можно до бесконечности ошибаться, но так ничему и не научиться. Для того чтобы из ошибок извлекать урок, необходимо уметь их анализировать. Именно этому и посвящено очередное задание.

Задание № 4

Итак, вспомните три запомнившиеся вам жизненные ошибки. Не самые большие или недавние, а те, что врезались в память. Это могут быть воспоминания из юношества и даже из детства.

Например, я однажды не попала на очень важную встречу, потому что не уточнила информацию. Эта встреча могла кардинально изменить мою жизнь, но я на нее не попала, и эта мысль не давала мне покоя долгие годы.

И вы вспомните и опишите ситуацию, к которой память продолжает вас возвращать раз за разом.

Теперь ваша задача — найти ответ на вопрос: «Какой урок я извлек(-ла) из этой своей ошибки?» Для того чтобы это понять, ответьте на три дополнительных вопроса:

1. Что хорошего в этом опыте?

Ответ может быть, например, таким: «Теперь я знаю, насколько важно располагать точной информацией, а не додумывать то, чего не знаешь наверняка».

2. Чему я научился(-лась)?

«Я научился(-лась) обращать внимание на мелочи и понял(-а), что нужно всегда задавать уточняющие вопросы» или «С тех пор я не стесняюсь задавать лишние вопросы. Я всегда спрашиваю обо всем, пока не буду уверен(-а), что прояснил(-а) для себя все моменты».

3. Как мне пригодится этот опыт?

«Когда я окажусь в ситуации, в которой нужно будет уточнить детали, я это сделаю, чтобы моя ответственность за происходящее оставалась со мной».

Проработайте так все три ситуации, можно больше. И возьмите себе за привычку анализировать подобным образом все свои ошибки.

А теперь — обещанное упражнение, о котором я уже неоднократно упоминала.

УПРАЖНЕНИЕ «ПЕРЕЗАГРУЗКА С ОТВЕТОМ»

Думаю, если вы уже прочли первую книгу «Автора жизни» или прошли марафон, то скорее всего являетесь человеком с оптимистичными взглядами на окружающий мир. В то же время жизнь любит подкидывать сюрпризы и испытания, и порой даже самые заядлые оптимисты могут утратить бодрость духа и впасть в уныние. Главное, чтобы при этом они могли осознать, что с ними происходит. Осознание ситуации ведет к ее исправлению. Если у вас есть намерение выйти из сложившихся обстоятельств победителем, а не искать виновных в своих бедах, то это упражнение создано специально для решения этой задачи.

Но даже если вы не замечали за собой слабостей и уныние вас не настигло, с помощью этого упражнения вы можете улучшить качество проживания своей жизни и войти в ресурсное состояние.

* * *

Итак, выберите ситуацию, которая повергает вас в уныние. Либо просто подумайте, какие вопросы на данный момент требуют ответа, какую ситуацию вы хотели бы улучшить. Ведь уныние — это отсутствие сил или возможностей для решения какой-либо задачи. Поэтому вы и будете просить у Вселенной помощи в виде подсказки о том, где взять источник силы. Или предоставить вам вариант решения стоящей перед вами задачи.

Сформулированный запрос запишите на листе бумаги, сам лист сверните и положите в карман — он вам еще пригодится. Теперь переходим непосредственно к самой перезагрузке.

Для выполнения упражнения я рекомендую выбрать время (в идеале — не менее двух часов), когда вас наверняка никто не беспокоит. Желательно, чтобы это были вечерние часы и после выполнения упражнения вы сразу легли спать. Но даже если вы не уверены, что сможете выкроить столько времени или не сможете лечь спать сразу после выполнения упражнения, помните о том, что выполненное упражнение, пусть даже и за 10 минут, лучше идеально продуманного, но так и не сделанного. Я опишу идеальный вариант, а вы сделайте так, как сможете, адаптируйте его под свои условия.

Прогуляйтесь к водоему. В идеале — около часа идете к нему. С любимой музыкой в ушах, либо, если находитесь на природе, хорошо бы вслушиваться в ее звуки: шелест листвы, пение птиц, плеск воды или шум ветра... Главное, чтобы ваш разум наслаждался приятными для вас звуками. Включите в наушниках звуки природы либо колокольный звон, либо послушайте записанную медитацию.

Водоем находится ближе? Отлично, потратьте на путь к нему меньше времени, придите и полюбуйтесь его видом. Поблизости вовсе нет водоема? Не беда! Возможно, у вас в доме есть аквариум? Впрочем, подойдет и ванна со свечами либо маленький настольный фонтан.

Разожгите костер, если находитесь на природе. Или, если вы дома и у вас есть камин, — разожгите его. Нет камина — зажгите свечу. Понаблюдайте за тем, как танцуют языки пламени, помедитируйте, насладитесь его завораживающей красотой. В идеале вокруг вас должны присутствовать все 4 стихии: земля, вода, огонь, ветер. Если вы не на природе, в качестве земли подойдет горшок с комнатным цветком. Для движения воздуха просто откройте окно.

Теперь примите удобное положение: сядьте или лягте — в зависимости от ситуации.

Закройте глаза.

Почувствуйте свое тело. Пронаблюдайте, как оно расслабляется, в такой последовательности: пальцы ног, ступни, голени, икры, бедра, область таза, живот, грудь, спина, шея, лицо, голова, плечи, руки, пальцы рук... Ощутите во всем теле тяжесть, не позволяющую пошевелиться.

Еще раз обратите внимание на свое тело целиком и попросите у Вселенной:

- показать на понятном для вас языке (это очень важное уточнение — ведь именно в том и смысл, чтобы получить понятную для вас подсказку) выход из описанной вами на бумаге ситуации (вспомните, что писали, и представьте, что читаете этот текст);
- предоставить подсказку, информацию, чему вы должны научиться — опять же в доступной для вас форме;
- или разрешить сложившуюся ситуацию наилучшим для вас образом.

Поблагодарите Вселенную за помощь.

Теперь ощутите, как ваше тело вновь наливается силой, к нему возвращается возможность двигаться. Вы чувствуете себя отдохнувшим(-ей). Откройте глаза, осмотритесь, прислушайтесь к звукам, понаблюдайте немного за водой, посмотрите, как колыхается язычок пламени, ощутите движение воздуха и запах земли. Почувствуйте себя частью Единого Целого.

Достаньте листок, на котором записали свой запрос, и сожгите его. Развейте пепел по воздуху.

Идеально, если вы сразу отправитесь спать. Но даже если у вас получилось выполнить это упражнение днем или утром, ничего страшного — просто перед сном мысленно повторите свое обращение к Вселенной.

Ответ может прийти во сне. А может — в изменении ситуации. Ваша ответственность — внимательно искать знаки и распознавать их.

После выполнения этого упражнения я получаю много откликов, в которых мне рассказывают о том, какие подсказки получают люди, как коренным образом меняется их жизнь. Приведу подобную историю.

«Меня долго мучила одна идея. Говорю «мучила» потому что она действительно была мучительной: я понимала, что думаю не в очень правильную (в моем понимании морали) сторону, но избавиться от этих мыслей не могла — обдумывала разные варианты воплощения этой идеи, но никак не могла решиться на ее осуществление. И тут, как всегда вовремя — это упражнение.

Я проделала все, как Аня рекомендовала: сходила прогулялась к водоему, разожгла небольшой костерок, помедитировала и задала Вселенной вопрос, как мне поступить в этой ситуации.

Это было днем, спать сразу не легла. Вечером я забыла повторить вопрос, просто легла и заснула. И мне приснился сон. В нем обыгрывалась именно эта моя идея, вот только развитие событий было совершенно неожиданным — таким, что повергало меня чуть ли не в ужас. И вот во сне, не осознавая, что сплю, я в отчаянии думала: «Зачем? Зачем я все это затеяла?! Доигралась!

О таком развитии событий я даже подумать не могла!
Нет, не хочу! Я хочу, чтобы всего этого не было!»
И каким же облегчением было проснуться и осознать,
что это был всего лишь сон. Я тут же стала благодарить
Вселенную за то, что она дала мне ответ таким очень
понятным мне образом. Больше эта мысль меня не по-
сещала, как отрезало!»

* * *

На марафоне я даю еще два упражнения. Расскажу кратко о них.

- **«Альтернативная реальность».** При выполнении этого упражнения в течение недели участники выстраивают реальность, альтернативную той, которая их не устраивает. Это в буквальном смысле переписывание сценария жизни. Фишка заключается в том, что при длительной проработке этого упражнения сознание переключается с нежеланного сценария на новый, выдуманный, и начинает его воспринимать как реально существующий. А по принципу «что думаем, то и получаем» эта альтернативная реальность начинает становиться самой что ни на есть настоящей.
- **«Очная ставка».** Это упражнение не для всех. Оно необходимо тогда, когда другими способами справиться с унынием не получается. Это очная ставка с самим унынием. При его выполнении вы сможете узнать у своего уныния, зачем оно к вам пришло, что хочет вам показать и на какой новый уровень может вас вывести.

Дневник Автора жизни.

Часть четвертая

Июль 2019 года.

Октябрь близился. Ответов от риелторов не было (логично, что я не собиралась продолжать жить в той же квартире после развода). Юриста у меня тоже еще не было. И более того, я не могла поехать в Россию, чтобы на месте с этим разбираться. Мне нужно было работать. И тут на другом марафоне, но тоже по личностному развитию, на мой вопрос отзывается девушка — сама по себе — и предлагает помочь. Дар небес и просто невероятный человек! Все в мире не просто так.

Мы с ней начинаем заниматься оформлением документов на развод. Все видится радостно — юрист есть, словесное согласие супруга есть, скоро подходит срок, 1 августа, когда можно подать на бессрочный вид на жительство, лишь квартиры нет.

Коллега приезжает из отпуска и сияет! Они помирились, все хорошо, никто никуда не переезжает, и вообще — там прямо реально счастье. Круто, когда проблемы решаются неделей тесного общения друг с другом! Его сияющие глаза — это просто

праздник моей души! И тут он говорит, что раз его переезд отменяется, то он позвонил — буквально вчера — своему риелтору и отменил встречу на подписание контракта. И только сейчас ему пришло в голову спросить меня, не хочу ли я в эту квартиру вместо него вселиться? Квартира будет готова к 1 октября.

К 1 октября, КАРЛ!!!

На что я говорю: «Конечно, да! Конечно! Да, конечно!!!»

Звоним тут же риелтору, он никого еще не нашел, потому что это вообще такое сообщество, в которое очень редко людей берут и особенно со стороны. По протекции моего коллеги и еще одного коллеги мне назначают встречу на 1 августа. Тогда же, когда у меня встреча в отделении по делам иностранцев».

Продолжение следует...

Глава 5. Не зарекайся. Любовь и бухгалтерия

Цель: увидеть разницу между любовью и чувством долга и научиться заботиться и любить, а не отдавать долги.

Для этого вы:

- ✓ узнаете, откуда берутся долги и обязательства;*
- ✓ разберетесь, что вы должны своим родителям, детям и должны ли они вам;*
- ✓ поймете, в чем разница между искренней любовью и заботой и навязанными вам обязательствами;*
- ✓ научитесь выстраивать искренние отношения со своими близкими.*

** * **

Мы подошли с вами к очень интересной теме. Она поднимается на каждой консультации и в любой обратной связи марафона. С какой бы проблемой ко мне ни обратился человек, рано или поздно он затрагивает тему любви и долга. Звучит это приблизительно так:

«Я его люблю, делаю для него то-то и то-то, а он не ценит, неблагодарный...» или

«Я для него делаю и одно, и другое, и третье, а он для меня — или мало, или ничего».

И каждый раз, когда я слышу эти фразы, мне хочется спросить: «Вы сейчас о чем говорите: о любви или о бухгалтерии? Что вы пытаетесь подсчитать, чему назначаете цену? Это ведь не любовь, а покупка-продажа чувств!»

Откуда берутся долги и обязательства

А начинается все, как обычно, с детства. Как-то так сложилось, что сызмальства родители учат своих детей быть обязанными — им самим, обществу, супругам, детям и снова родителям. Тема родительского и сыновьего долга просто не обсуждается: все с младенчества привыкают считать, что «любящий родитель **должен**... содержать / кормить / воспитывать / помочь получить образование / обеспечить жильем и т.д.», «любящий ребенок **должен**... слушаться / хорошо учиться / помогать / заботиться / содержать и т.д.». Это установки, которые проникают в сознание так рано, что не подвергаются сомнению, и поэтому к их анализу мало кто возвращается в зрелом возрасте. В результате в сознании так и закрепляется равенство «любовь = долг». Из этого равенства возникает уравнение условной любви: «Если ты меня любишь, то должен...» Ничего не напоминает? Совершенно верно, это чистой воды манипуляция!

Когда я на тренингах или при личной консультации говорю людям эти вещи, многие смотрят на меня удивленно: «А что в сказанном неправильного?»

Чтобы найти ответ на этот вопрос, давайте зайдем с другой стороны и вспомним уроки математики, а именно — уравнения.

Вы помните, что какие бы неизвестные ни находились в обеих частях уравнения, в результате вы все равно приходите к равенству, где одна сторона уравнения равна другой. Значит, если рассматривать уравнение любовь = долг, то толкования этих понятий должны содержать один и тот же смысл.

Теперь давайте выясним в словарях, что такое любовь и что такое долг?

«Любовь — чувство, свойственное человеку, глубокая привязанность и устремленность к другому человеку или объекту, чувство глубокой симпатии. Любовь включает в себя ряд сильных и позитивных эмоциональных и психических состояний, от самой возвышенной добродетели и до самого простого удовольствия».

Как видите, речи о том, что при этом возникают какие-либо обязательства, вовсе не идет, даже косвенно не фигурирует. Любовь — это чувство, появляющееся безусловно. Его никак намеренно не вызвать чувством долга.

О долге же говорится следующее: «Долг — внутренне принимаемое добровольное обязательство, обязанность человека, освященная его совестью. Долгом может называться обязательство человека перед другим человеком (людьми) или субъектом (например, страной, Богом). Чаще всего в качестве долга рассматривается моральное обязательство (моральный долг, нравственный долг) индивида перед другими людьми».

Как вы снова можете видеть, при трактовке этого понятия речи не идет ни о любви, ни о каком-либо другом чувстве, а лишь об обязательстве. А если предположить, что один человек обязуется любить другого, то получается, что он не любовь испытывает,

как чувство, а берет на себя обязательство совершать действия, которые условно будут называться любовью: заботиться, хранить верность, обеспечивать какими-то благами. Но можно ли любить по обязанности? Нет. Потому что любовь — это чувство, которое либо есть, либо нет. И никаким обязательством его в себе не вызвать.

Говоря математическим языком, мы только что доказали неравенство этой формулы: любовь \neq долг (обязательство). Любовь к чувству долга не имеет никакого отношения: любовь — отдельно, долг — отдельно.

Поэтому, когда мне пытаются возразить и рассказать, что «А вот я люблю своего мужчину, потому что он такой весь хороший», то это и есть не любовь, а обыкновенный расчет. И я задаю встречный вопрос: а родителей своих вы любите потому что?.. Или ребенка тоже потому что?.. А если бы не это «потому что...», то не любили бы? Родительская и сыновья любовь безусловна. Как только появляются условия, она становится манипуляцией. В воспитательных ли целях или в корыстных — не суть.

А еще одна фишка заключается в том, что и чувство долга — понятие сугубо добровольное. Человек сам возлагает на себя обязательства, согласно своим моральным позывам. Когда же эти обязательства возлагает на него кто-то, человек перестает распоряжаться собственной жизнью самостоятельно. Другими словами — перестает быть Автором своей жизни.

* * *

Перед алтарем люди дают друг другу обещания (обеты). Хотя в том же Священном Писании есть еще одна заповедь: «Не зарекайся». Не зарекайся, не клянись. Вы не знаете, какие получите испытания для того, чтобы проверить свои слова на прочность.

А Вселенная она как любит проверять истинность человеческих намерений. И опять включаются игры разума для того, чтобы оправдать те или иные поступки в момент, когда приходит пора проверки.

Из вышесказанного стоит уяснить одну простую и теперь, надеюсь, совершенно очевидную вещь: понятия любви и долга связаны в сознании искусственно, для того чтобы была возможность манипулировать людьми.

Мне очень нравится, как в «Таинственном незнакомце» Марка Твена наглядно демонстрируется способность человеческого ума оправдывать любые действия и любые поступки в том разрезе, который выгоден человеку. Если не читали — обязательно прочтите.

* * *

В то же время чувство долга присуще каждому человеку, и оно тоже, как ни странно, работает для оправдания проживания своей жизни в позиции Жертвы: «Я не могу жить своей жизнью, пока не исполню свой долг». Типичные оправдания со ссылкой на чувство долга:

- ✓ «Я не могу себе позволить жить так, как хочу, пока не поставлю детей на ноги»;
- ✓ «Я не могу бросить нелюбимую работу, потому что должен содержать семью»;
- ✓ «Я не могу создать свою семью, потому что должен поддерживать своих престарелых родителей».

Но добровольных позывов тут нет от слова «совсем». Потому что, взваливая на себя это обязательство, подсознательно человек все равно рассчитывает на какую-то ответную плату. Именно поэтому и возникают претензии:

«Я тебе всю жизнь отдала, а ты, неблагодарный...» с расчетом на то, что «облагодетельствованный» ДОЛЖЕН оценить, быть благодарным и чувствовать себя обязанным приблизительно на ту же цену, а то и выше, так сказать, с процентами.

В моем понятии эта любовная бухгалтерия из разряда нонсенс. Благодарность можно испытывать или не испытывать — это тоже чувство. Когда же речь идет о том, что «должен испытывать» — это прямое навязывание чувства вины, то есть снова манипуляция.

Мораль моего посыла такова: когда человек берет на себя обязательства добровольно, из собственных нравственных побуждений, то он это делает не по расчету. Соответственно, у него не возникает никаких ожиданий по отношению к другим людям, а следовательно, не возникает и претензий к ним. А если есть претензии, то это чистой воды бухгалтерия с подведением баланса.

Чувства же любви и благодарности к долгу вовсе не имеют никакого отношения. Эти чувства существуют в душе человека сами по себе, и именно они побуждают его заботиться о близких, оберегать их и обеспечивать. Это искреннее побуждение, диктуемое внутренней потребностью. То самое авторское чувство, когда вы делаете, потому что не можете не делать, и совершенно не ожидаете никакой компенсации, а удовольствие получаете именно от самого процесса заботы.

И вот мы постепенно подходим к теме родительского долга.

Отцы и дети. Кто кому и что должен?

На примере детско-родительских отношений, как я уже говорила, разница в понятиях «любовь» и «долг» становится понятна, когда я спрашиваю: «Вы о своих детях заботитесь из чувства долга или

из любви к ним?» Как правило, не находится людей, которые бы открыто признали, что заботиться их заставляет долг. Детей в первую очередь любят.

Так должны ли что-то своим детям любящие родители? И да и нет. Природой так устроено, что дети до определенного возраста не могут позаботиться о себе, поэтому о них заботятся родители. Так же, как и женщина не может заботиться о себе, когда выкармливает потомство (сейчас это уже относительно, конечно), поэтому о ней заботится мужчина. И у Вселенной не было замысла кого-то принуждать к этому силой. Исключительно по желанию. Именно для этого и существует любовь: забочусь, потому что хочу это делать — потому что люблю. Когда человек не любит и не хочет, его очень сложно заставить проявлять заботу.

* * *

Новорожденного родители любят нежной, трепетной любовью. Они готовы оберегать малыша от всех невзгод, свернуть горы, чтобы обеспечить все его потребности. Это отчасти инстинкты, гормоны и прочая химия, которой природа подстраховалась, чтобы беспомощный младенец выжил в суровых условиях.

Но одними гормонами родительскую любовь не объяснишь. Это душевная тяга к младенцу, как к частичке себя, своему продолжению. Малыша любят не за что-то конкретное, а просто за то, что он есть, беззащитен, привязан к своим родителям и так мило улыбается... Спросите маму или папу новорожденного, за что они обожают своего кроху, и получите только бессвязные ответы. Любви не нужны причины. Она безусловна.

Но вместе с любовью приходит ответственность, и тут начинают действовать человеческие изобретения — Закон и воспитанное

обществом чувство долга. На случай, если малышу достанутся нерадивые родители, в Законе прописано, чем они должны обеспечивать ребенка:

- нести за малыша ответственность, оберегать его;
- обеспечивать его потребности — в еде, одежде, месте проживания как минимум;
- заботиться о здоровье;
- прививать правила поведения в обществе;
- развивать, обучать его.

Это все, что родители должны делать для детей с точки зрения морали и Закона. Если есть любовь, то любящих родителей никто не принуждает заботиться о своих малышах. Долг появляется там, где отсутствуют любовь, симпатия, желание — у родителей, ушедших из семьи, отказавшихся от детей, не проявляющих интереса к потомству. А воздействовать на них как-то нужно. Если они не любят детей, то должны их хотя бы обеспечивать материально. Для этого существует такое понятие, как долг и его материальное воплощение — алименты.

* * *

Итак, родителей, которые не испытывают любви к своим детям, принуждают заботиться о них путем выплаты алиментов. Это регулируется на законодательном уровне. В этом случае и идет речь о долге. При этом любовью никто не манипулирует, потому что очевидно, что ее нет. И это правильно.

Тут включается понятие ответственности. Причем, как бы это странно ни звучало, это все равно ответственность по отношению к себе. Человек, прежде чем жениться, размножиться, должен сто раз подумать, готов ли он к последствиям — взять на себя **ОТВЕТСТВЕННОСТЬ**. Не ждать чего-то от других, а рас-

считать свои возможности и быть готовым отвечать за свои действия, слова и поступки.

А ответственность по закону — это, в первую очередь, ответственность деньгами, то есть самым восполняемым ресурсом.

* * *

Точно такая же ситуация с противоположной стороны детско-родительских отношений. К чувству любви добавляются уважение и благодарность, потому что первая роль родителя — научить ребенка «пользоваться» этим миром. А когда человек получает полезные навыки, он благодарит за переданные знания и уважает за тот опыт, которым старшее поколение располагает и делится. Совершенно естественным откликом благодарного ребенка будет желание позаботиться о своих родителях. И это будет искренняя его потребность, а вовсе не плата за то, что родители давали ему раньше. Это благодарность за переданные знания, за заботу и любовь, полученные от родителей. Забота детей о своих стареющих родителях — это ответная любовь и потребность благодарного человека. И нет среди этих чувств места расчетливой бухгалтерии.

* * *

А теперь еще раз вернемся к долгу. Помните, в первой книге мы говорили о пирамиде потребностей человека? И одной из жизненно-важных потребностей является развитие. Кроме того, что это потребность, это еще и закон эволюции. А если уж говорить о долге, то долг человека перед Вселенной — это воспользоваться полученными знаниями и усовершенствовать их — развиться, вырасти. Поэтому одна из граней выполнения своего предназначения — это стать чуточку лучше в процессе жизни. Это и есть вклад человека в дело Вселенной.

ДОЛГ ИЛИ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ: В ЧЕМ РАЗНИЦА?

Итак, в нашем разговоре о разделении любви и долга появилось еще одно понятие — ответственность. Люди довольно часто путают и эти понятия. Давайте разберемся, в чем разница между ответственностью и долгом.

Вернемся к теме Авторства. Как живет Автор? Он делает то, что не может не делать: не может не давать любовь, заботу, не может не делиться тем, что у него есть. При этом он не ждет ни заботы, ни любви, ни материальных благ взамен. Потому что получает это по умолчанию. Не всегда его любовь взаимна, но это для него не имеет значения. Ведь у Вселенной все уравновешено: если ты кого-то любишь, то и тебя будет кто-то любить. А как проявляется любовь? Заботой и действиями, направленными на то, чтобы любимому человеку было легко, комфортно, хорошо. И Автор это все получает не потому, что выставляет кому-то счет за то, что сам дал, а совершенно естественным путем — Вселенная заботится о том, чтобы рядом с ним были люди, готовые давать это так же безвозмездно.

Возможно, вам покажется, что я уже повторяюсь, но я не уделяла бы этому вопросу так много времени, если бы не встречалась с подобными претензиями на каждом шагу. Для наглядности приведу несколько примеров.

Девушка на марафоне долго разбиралась со мной в своих требованиях к мужу. Основная ее претензия: «Я зарабатываю хорошо, а муж — гораздо меньше меня. Как сделать так, чтобы он зарабатывал больше? Ведь мужчина ДОЛЖЕН зарабатывать больше жены». Даже если опустить тот момент, что вот эта установка «должен зарабатывать больше жены» является чистой воды ограничивающим убеждением, мой ответ: никак! Это его ответствен-

ность. Он зарабатывает столько, сколько считает возможным для себя, столько, сколько позволяет ему его собственный финансовый потолок. Чтобы он захотел и смог зарабатывать больше, ему первоначально стоит изменить финансовое мышление. Но это он сам может захотеть или не захотеть сделать. И никакие установки, увещевания и требования «ты должен» тут не помогут. Это тема других моих марафонов — «Расширение финансового сознания», который я веду совместно с Еленой Блиновской, и «Финансовый ключ». Если вам интересно, ссылки на них я еще раз оставлю в виде QR-кодов.



Марафон «Расширение финансового сознания»

<https://kalantiernaia.com/lending/view/rasshireniye-finansovogo-soznaniya/>



Марафон «Финансовый ключ»

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

И еще один пример из разговора двух подруг, случайным свидетелем которого я стала.

Беседуют две женщины на тему любви, благодарности и долга. Одна из них уже прошла мой марафон. Первая рассуждает: «В моем понимании долг и благодарность — это одно и то же. Допустим, сделали мне что-то, значит, я должна отплатить человеку». Ее подруга: «Но должна — это от слова «долг» — это обязательство, а благодарность — это дарение блага, это из сердца идет. Когда мне говорят, что я кому-то должна что-то сделать, у меня это вызывает сопротивление. Если я хочу отблагодарить,

я это сделаю — не потому что должна, а потому что ХОЧУ. Тебе самой что больше приятно: когда тебя благодарят, потому что ДОЛЖНЫ, но через силу, или от чистого сердца? Что приятнее, когда тебе муж дарит цветы, потому что ДОЛЖЕН, или потому что спонтанно подумал о тебе и сам ЗАХОТЕЛ сделать тебе приятно? Или дочь помогает, потому что ДОЛЖНА, или потому что ХОЧЕТ тебя разгрузить, чтобы ты вместо мытья посуды или уборки дома могла отдохнуть?»

Эти слова на некоторое время заставили первую задуматься и согласиться: «Да, действительно, я часто дочери говорю, что она ДОЛЖНА мне помогать, но никогда не говорила о том, что ее помощь мне приятна. Думаю, что это ее больше мотивировало бы, ведь она так часто старается сделать для меня что-то приятное: приготовить кофе, подарить букетик цветов, собранных на прогулке...»

Но через некоторое время она все же опять начинает спорить: «Все равно у каждого из нас есть чувство долга: например, мы ДОЛЖНЫ соблюдать правила дорожного движения, чтобы избежать аварии. Или правила хорошего тона — их ведь мы тоже ДОЛЖНЫ соблюдать? И учим детей тому, что мусор они ДОЛЖНЫ выбрасывать только в урну. И насчет любви и доверия я так тебе скажу: чтобы супруги могли доверять друг другу, они ДОЛЖНЫ соблюдать верность. Разве не так?»

На что ее подруга отвечала: «Чувство долга — оно, безусловно, есть. Потому что его привили взамен многих других чувств, таких как любовь, благодарность и чувство ответственности. Так проще манипулировать друг другом и удобнее предъявлять претензии. Вот только соблюдение правил дорожного движения, правил приличия и та же супружеская верность — это не долг, а ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. Личная ответственность каждого чело-

века. Соблюдение ПДД — это ответственность человека и перед другими людьми, и перед самим собой — за свою собственную жизнь. Доверие супругу — это твоя ответственность: ты либо любишь его и доверяешь, не предъявляя претензий, либо не доверяешь и ставишь кучу условий со словами «ты должен». И тогда сама вместо того, чтобы любить, толкаешь его в сторону того, кто предъявляет меньше претензий».



Наталья Гедз, г. Таллин

В этих двух примерах была затронута тема ответственности. А ответственность, насколько вы помните, это качество Автора. Когда человек (женщина или мужчина) с авторской позицией прини-

мает решение жить вместе с другим человеком, то не ждет, что тот будет отдавать ему свои долги потому лишь, что поставил печать в паспорт. Он(-а) живет с ней (с ним) потому, что хочет жить именно с этим человеком, вместе строить свое будущее, семью, хочет иметь от нее (него) детей, вместе воспитывать их, затем вместе встречать старость и т.д. И его (ее) не парит то, что он(-а) зарабатывает больше. Получается больше — прекрасно. Автор благодарен Вселенной за эту возможность, и скорее всего это прекрасный урок, который помогает понять, что он(-а) живет вместе с этим человеком, потому что хочет быть с ним рядом, а не ждет, что тот будет обеспечивать его (ее) жизнь. Потому что Автор самодостаточен и самостоятельно несет ответственность за свою жизнь.

Поэтому, когда вы высказываете недовольство своему спутнику жизни, задайте себе вопрос: почему я предъявляю это требование к нему, а не к себе, если я сам(-а) сделал(-а) этот выбор?

ЛЮБОВЬ ИЛИ ПОТРЕБИТЕЛЬСКОЕ ОТНОШЕНИЕ: КАК МЕНЯЮТ ЧУВСТВА НА ДЕНЬГИ

Еще один вариант подмены чувств — это когда любовь путают с потребительским отношением. Когда к партнеру предъявляются определенные требования и до тех пор, пока он им соответствует, кажется, что к человеку испытываешь любовь. Но когда человек по каким-то причинам перестает соответствовать вашим представлениям, вам начинает казаться, что любовь ушла или вам не отвечают взаимностью. Налицо чистый расчет: человек, которого я люблю, должен (какое-либо обязательство). Это токсичные отношения, они подавляют волю другого человека, вводят его в зависимость, заставляют жить чужой жизнью, чтобы соответствовать чужим представлениям.

Приведу несколько примеров токсичных внутрисемейных отношений.

Женщина, выходя замуж, считает, что теперь муж должен ее обеспечивать, потому что он на ней женился. То есть она ему — себя, а он ей должен: шубы, поездки, квартиры, машины и вот это все, что в ее представлении является атрибутами успешного брака. Скажите, это любовь с ее стороны? Нет, это потребительское отношение и торговля собственными душой и телом. А со стороны мужа? Если он может и, что важно, хочет все это ей дать — окей, это прекрасно! Значит, он делает то, что хочет делать.

Но если вдруг — кризис и его бизнес рухнет? Теперь он больше не может ее обеспечивать. И она решает, что разлюбила его. Или обвиняет его в том, что он не любит, раз не способен разбиться в лепешку, чтобы содержать. А была ли изначально любовь с ее стороны? Не было. Было потребительское отношение к человеку. А собственной ответственности не было. Она не давала себе отчет в том, что, выходя замуж, согласна быть с ним, как говорится, «и в горе, и в радости». И за свою собственную жизнь она ответственность свалила на мужа. А как только тот не смог соответствовать ее представлениям о муже-добытчике, она его бросает и отправляется на поиски новой жертвы.

Другой вариант: мужчина женится на женщине, которую считает хорошей хозяйкой. До тех пор, пока уют в доме, пока она рождает и воспитывает детей, его все устраивает. Но вот приходит время, когда она понимает, что хочет развиваться дальше, хочет реализовываться в жизни не только как мать и домохозяйка. А он запрещает ей выходить на работу: «Нет, сиди дома, я тебя всем обеспечу, а ты должна обеспечить мне уют и комфорт в доме». Это точно такое же потребительское отношение. Муж закрывает глаза на потребности жены (а потребность в развитии, как вы помните, — одна из базовых потребностей человека в пирамиде Маслоу) и думает только о своем собственном удобстве.

Потребительское отношение проявляется и в требованиях родителей к детям. Например, когда родители решают за ребенка, какую жизнь он должен прожить: какое образование получить, кем работать, за кого выйти замуж или на ком жениться, как проявлять о них заботу. А если ребенок вдруг вздумает бунтовать и заявит, что у него есть собственные планы на жизнь, его называют неблагодарным.

В чем тут расчет? В том, что родители изначально запланировали, как их ребенок проживет жизнь, и не считаются с его мнением. Они спланировали его жизнь с выгодой для себя: решили, какую профессию он должен получить, чтобы в дальнейшем и они могли рассчитывать на его доход (или, например, славу). Они же хотят решать, какую жену тот должен себе выбрать, чтобы она устраивала их и не мешала его эксплуатировать. Не обязательно, конечно, все именно так. Это один из вариантов развития событий.

* * *

Потребительское отношение детей к родителям. Сначала все начинается с требований купить дорогую игрушку, телефон, планшет, устроить в престижный вуз, потом появляются претензии подороже — машина, квартира и т.д. Нет, никто не спорит, это все можно давать. Если у родителей есть возможность и желание. Но это никак не их обязанность. Пока они это делают из собственных побуждений, а не потому что требует отпрыск — все okay. Можно, конечно, порассуждать о том, какая от этого ребенку польза, но не об этом сейчас речь.

Но если тот начинает ставить условия: «Если ты меня любишь, то должен...», то пора бить тревогу, потому что это уже не про любовь, а про бухгалтерию.

Снова приведу пример из жизни. Есть у меня друг. Его родители устроили в университет, хотя он и сам с головой мальчик. И вот

он там отучился два курса, на втором курсе увлекся дизайном, фотографией, а к третьему курсу решил, что больше не хочет учиться в университете, потому что тот отнимает у него слишком много времени, а он хочет проявить себя как фотограф.

Родителям это решение ох как не понравилось. Они на него очень сильно давили, доходило до серьезных словесных перепалок. Он выстоял. И в итоге стал очень крутым фотографом, участвовал в одном проекте. Не он сам, с ним целая компания участвовала. И они выиграли грант у Google, и выполняли для этой компании какой-то проект за немалые деньги. А на сегодняшний день он уже стал миллионером. А какой бы была его судьба, если бы он поддался давлению родителей? Это лирическое отступление. У меня, кстати, есть марафон и на эту тему — «Ключ к себе», он о поиске своего призвания. Отсканируйте QR-код и поинтересуйтесь, если интересно.



Марафон «Ключ к себе»

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

И еще один пример из жизни. Сын моей знакомой, которая живет в Америке, учился в одном престижном университете. И была у него подруга, которая училась вместе с ним. Девушка после занятий работала в университетской столовой официанткой. С виду простая, приветливая. Она рассказывала, что работала с 12 лет — то на конюшне, то в собачьих приютах, а поступив в университет, тут же устроилась официанткой в кафетерии. И только через несколько лет после окончания молодыми людьми университета выяснилось, что она — родственница американского сенатора и размер ее состояния уже на момент учебы со-

ставлял около 20 миллионов долларов. Вот это — прекрасная иллюстрация дружбы не потому, что девушка богата, а потому что молодые люди были близки друг другу духом. И сама девушка с явно выраженной авторской позицией — несмотря на то что располагала состоянием, она занималась тем, чем не могла не заниматься — работала, чтобы самостоятельно себя обеспечивать. Не знаю, была ли в тех отношениях любовь или только дружба, но пример независимых отношений, без всякого расчета, очень показательный.

Подведу итог: будьте независимы в отношениях, не ждите ничего от других. Если вы их любите — дарите любовь, если дружите — цените дружбу. Но не относитесь к людям потребительски! Это убивает любые отношения.

РЕЗЮМЕ ПЯТОЙ ГЛАВЫ

- ✓ Установки о родительском и сыновьем долге проникают в сознание так рано, что не подвергаются сомнению, и поэтому к их анализу мало кто возвращается в зрелом возрасте.
- ✓ Любовь — чувство безусловное. Как только появляются условия, она становится манипуляцией.
- ✓ Когда один человек обязуется любить другого, то он не любовь испытывает, как чувство, а берет на себя обязательство совершать действия, которые условно будут называться любовью: заботиться, хранить верность, обеспечивать какими-то благами.
- ✓ Понятия любви и долга связаны в сознании искусственно, для того чтобы была возможность манипулировать людьми.
- ✓ Когда человек берет на себя обязательства добровольно, из собственных нравственных побуждений, то он это делает не по расчету. Соответственно, у него не возникает никаких ожиданий к другим людям, а значит, не возникает и претензий к ним.

- ✓ Любовь — авторское чувство. При этом вы заботитесь о любимом человеке, потому что не можете этого не делать, и совершенно не ожидаете никакой компенсации, а удовольствие получаете именно от самого процесса заботы.
- ✓ Долг человека перед Вселенной — воспользоваться полученными знаниями и усовершенствовать их. Одна из граней выполнения своего предназначения — стать чуточку лучше в процессе жизни.
- ✓ Когда высказываете недовольство своему спутнику жизни, задайте себе вопрос: почему я предъявляю это требование к нему, а не к себе, если я сам(-а) сделал(-а) этот выбор?
- ✓ Будьте независимы в отношениях, не ждите ничего от других.

Мои инсайты

ЗАДАНИЕ ПЯТОЕ. УЧИМСЯ ЛЮБИТЬ И ЗАБОТИТЬСЯ ОСОЗНАННО

Прежде чем давать вам новое задание, давайте еще раз проговорим, что такое любовь. Это принятие человека таким, какой он есть, независимо от его достоинств. Да, да, именно достоинств. Потому что выбирать нужно не за достоинства, а прислушиваться к собственному сердцу. А умом следует анализировать, готовы ли вы мириться с его недостатками и принимать их. И, что важно, вы не сможете принимать чужие недостатки, пока не научитесь принимать свои. Ведь Любовь с большой буквы, как вы уже знаете, начинается с любви к себе.

И именно поэтому в сегодняшнем задании вы будете учиться любить и принимать себя.

А теперь переходим к заданию.

Задание № 5

Возьмите лист бумаги и разделите его на две колонки. В первой колонке напишите качества, которые вы в себе недолюбливаете, не принимаете, считаете своими недостатками.

Во второй колонке напротив каждого пункта напишите, каким способом этот недостаток можно нейтрализовать и исправить, применив любовь к себе и внешние ресурсы. При этом представьте, что вы бесконечно любите того человека, о недостатках которого сейчас читаете, и хотите в лепешку расшибиться, только бы ему было хорошо. Подумайте, что вы можете сделать, если посмотреть на ситуацию со стороны?

Давайте возьмем пример, с которым я сталкиваюсь каждый день. Участницы марафона «Матрица стройности» через одну пишут мне: «Я толстая». Причем не факт, что на самом деле у них есть лишний вес, но так они сами себя воспринимают. И ведь окружающие вообще могут видеть их стройными, а то и худощавыми...

Но особенность человеческого самовосприятия базируется на его личных убеждениях, которые формировались годами, начиная с детства, под влиянием многих факторов. И то, что одному кажется недостатком, для другого, возможно, покажется достоинством. Поэтому взгляд на собственную фигуру и понятие красоты в целом — это очень условная и субъективная градация. Но мы работаем сейчас именно с самовосприятием.

Итак, в первой колонке вы пишете свой недостаток, с которым не можете мириться: «Я толстая». Далее думаете, что вы можете сделать для любимого человека, страдающего лишним весом? Например, отвести этого человека в спортзал (не силой, конечно,

а только если он сам хочет, но не решается). Или выписать ему курс массажа. Можно нанять имиджмейкера, чтобы тот подобрал ему одежду, которая будет его украшать. Можно с любовью отвести его на марафон «Матрица стройности» — его я упоминала немного выше. Это еще один мой марафон, на котором участники учатся чувствовать потребности организма, принимать и удовлетворять собственные желания, исходя из любви к себе. Узнать больше о марафоне вы можете, перейдя по ссылке, зашифрованной в этом QR-коде.



Марафон «Матрица стройности»
<https://kalantiernaia.com/lending/view/matrixa-strojnosti/>

В отдельных случаях стоит подумать и о психотерапии, направленной на коррекцию самовосприятия. У некоторых людей оно может быть искаженное — это когда по всем медицинским показателям человек здоров, и его физические параметры в норме, а ему кажется, что он имеет лишний вес.

Когда вы будете кормить этого человека или готовить для него еду, спросите себя: вы делаете это с любовью и заботой или лишь бы он от вас отстал? Какова ваша цель: накормить его так, чтобы ему это пошло на пользу, чтобы он удовольствие от еды получил или чтобы просто рот занял и не нудел о том, что голоден?

Чтобы вам было проще понять, в чем разница, приведу яркий пример. Наблюдала как-то картину: стоит мама возле кассы, в ее корзине масса всякой еды, а рядом с ней — довольно пухленькая девочка лет 8—9. И эта девочка начинает хныкать, что она проголодалась и хочет кушать. Что делает мама? Она достает из корзинки чипсы и дает ей. Кстати, у них в корзине много подобной еды: кукурузные хлопья, орешки, сухарики... Быстрая еда.

И вот эта девочка, у которой и так лишний вес, стоит и уминает чипсы. Как думаете, эта мать хорошо сделала для своего ребенка? Вроде бы не оставила голодной, дала перекусить. Но я уверена, что это не единичный случай, а обычная практика в этой семье: «Голодная? На, перекуси чем-нибудь, только не ной». Если некогда покормить или лень готовить, ребенка приучают к таким вот фастфудам, чтобы он вроде и перекусил, и вроде бы точно наелся, ведь картошечка же, питательная. Но ребенок на все это присаживается. А родители поощряют — недаром же в корзине полно подобной еды. А потом вдруг замечают, что вес девочки увеличивается не по возрасту.

Вот вам и пример бездумной любви и отсутствия ответственности. Чипсы в руках девочки совершенно не есть проявление любви, это безответственное влияние мамы на пищевое поведение ребенка, а также отсутствие ответственности за его здоровье. Накормить — накормила, а как подобное кормление отразится на здоровье, маму не заботит...

Так вот, о заботе. Отвести силой в спортзал или посадить на диету — это не забота. Забота — это спросить самого человека, чего он хочет: похудеть ли или просто визуально скорректировать фигуру. Может быть, ему комфортно в его весе, и он не хочет худеть. Но хочет выглядеть привлекательно. И ему достаточно подобрать одежду, которая поможет ему так себя чувствовать. А еще — привить чувство вкуса и культуру пищевого поведения. А когда появится любовь к себе и сознательная забота о себе, у него появится и желание сделать тело стройнее, здоровее, красивее.

Еще один пример. Пишете: «Я не люблю наводить порядок». Вы хотите, чтобы в доме было чисто, но сами уборкой заниматься не любите. Поэтому вы либо через силу заставляете себя приби-

раться, либо терзаете себя обвинениями в том, что вы — плохая хозяйка. Критиковать — занятие безрезультатное и даже вредное, а пользы от него — ровно ноль.

Снова приведу пример. Однажды я случайно попала на американское реалити-шоу, от которого у меня «упала челюсть».

Известно, что есть люди с патологической неряшливостью, которая в их случае является психическим отклонением. Они не в состоянии убирать за собой. Буквально. Это сильнее их, и это болезнь. Также есть люди с патологическим стремлением к чистоте. И это тоже отклонение (мания, невроз).

А реалити-шоу заключается в том, что вторые приходят наводить порядок к первым.

Я тогда подумала о гениальности проекта в смысле удовлетворения и социализации людей с психическими отклонениями. Можно сказать, что они созданы друг для друга и делают друг друга счастливыми.

Я не имею в виду, что ваш случай с нежеланием прибираться — это именно отклонение, но сам способ, когда один человек может закрыть потребность другого, а одновременно и свою собственную — это выход из ситуации.

Наймите себе человека, который будет у вас убирать, которому уборка реально доставляет чувство удовлетворения. Именно так я искала домработницу. Для меня самым важным критерием была любовь к процессу уборки, а не единственная возможность заработать.

Ищите выходы. Как говорится, на каждую кастрюльку найдется крышечка. Придумывайте, как вы можете помочь себе с любовью. Учитесь смотреть на ситуацию со стороны и находить решения, которые и проблему решат, и вас порадуют.

Дневник Автора жизни.

Часть пятая

Август 2019 года.

Мне не могут дать вид на жительство, потому что... А вот потому что им надо кучу всего уточнить. Но я могу подать на семейный вид на жительство.

И тут меня так затопило! Потому что — нет! Я не буду с кем-то жить из корыстных или меркантильных целей. Это не о том. И первый раз официально в официальном заведении я сказала вслух и написала рукой, что я развожусь. Подала все документы на обычную срочную рабочую визу. Потому что если сейчас мне вид на жительство не дадут, то через полтора года у них не будет никаких вариантов, чтобы не дать мне его.

Сотрудница отдела по делам иностранцев оказалась доброй крестной феей. Такой поддержки, сочувствия и заботы, а также правильных слов в тот момент невозможно было ожидать. Она обещала дать знать после того, как они разберутся с уточнениями по поводу моей визы, и предложила назначить встречу

на октябрь или сентябрь. В сентябре у меня уже был запланирован 5-недельный отпуск, так что встреча была назначена на октябрь.

Сразу после этой нерадостной истории я встретила с риелтором товарищества, и он сказал, что меня примут, только надо встретиться еще 8 августа. Без вопросов.

После всего этого я звоню своему человеку-безопасное-место, потому что мне надо было выдохнуть. И тут происходит одно к другому: я знаколюсь с его мамой, с которой очень давно хотела познакомиться. Невероятной теплоты души и сердечности женщина, которая вырастила своего прекрасного сына и еще пятерых детей, для которых она — опекун. Я надеюсь, в один прекрасный день она напишет книгу, и я переведу ее на русский. Это Мама с большой буквы.

Эта спонтанная встреча отогрела мне все. И я второй раз за день вслух с другими людьми говорила о разводе. Было больно. Но уже не так.

Тем временем моя дорогая фея-юрист шлет мне образцы документов, и я начинаю составлять бумаги для бракоразводного процесса. На словах «дальнейшее сохранение семьи невозможно» у меня дрожат пальцы над клавиатурой, градом льются слезы в ночи (в три ночи — лучшее время, чтобы не дергаться, потому что спит ребенок).

Реально тяжело и муторно на душе — миллиард мыслей на тему «правильно или неправильно?». Что значит «развод?» — как объяснить это маленькому любимому человеку? Однажды вы сможете прочитать это на моем сайте. Я думаю, в ближайшее время. Спойлер: развод — это не страшно. И для ребенка

тоже может быть не страшно. Но это зависит от того, как вы к этому готовились. А также важно то, что при расставании взрослых людей счастье, свобода и любовь ребенка (и к ребенку) остается для каждого родителя главным при решении вопросов, которые неизбежно будут потом возникать.

* * *

Я все еще работаю в старой группе под невозможным руководством, и это забирает у меня силы. Дома обстановка атас, потому что муж, после того как он подписывает согласие на развод, уже понимает, что это больше не шутки.

Если сказать по-простому, состояние было практически буквально «я щас сдохну». Нет безопасного места, нет нового контракта, не дали вид на жительство, квартира еще только в октябре появится, нужно организовать переезд, коммуникация сложная, состояние по научной работе напряженное.

Такое ощущение, что Вселенная проверяет: «Ты точно решилась? Ты доверяешь себе и мне? Готова сделать прыжок в неизвестность на чистой вере? Может, оставить все как есть? Все же как бы и так неплохо». Но при этой мысли внутри все встает на дыбы. Нееееет! Как прежде не будет. Бабочка не запаковывается обратно в кокон, оставшийся от гусеницы. Стрекоза не становится нимфой. Но при этом...

Я близка к выгоранию...

Настолько, что я решаюсь и еду в путешествие — одна, на 2 недели.

Страданий миллиард по этому поводу, но я понимаю, что, если я не уеду одна, я просто окажусь в больнице с нервным срывом. Зачем ждать срыва, если просто можно уехать? К сожалению, в менталитете «уработалась до больницы» — это почетно и понятно, а вот «уехала, чтобы восстановиться» — это эгоистка.

Не суть. В последнюю неделю августа я собрала рюкзак и уехала в Амстердам, затем — в Париж, затем — в Барселону, а потом — к океану, в Португалию. Мыс Рока — место моей трансформации. Он прекрасен! Место, где заканчивается земля и начинается океан. Об этом я тоже однажды напишу. Хотя написано уже. Опубликую.

Продолжение следует...

Глава 6. Взаимопонимание: в чем подвох?

Цель: научиться выражать свои чувства и поступать по велению души, а также понимать своего партнера и принимать его таким, какой он есть, со всеми особенностями.

Для этого вы:

- ✓ разберетесь, чем отличается взаимопонимание от понимания вас партнером;*
- ✓ узнаете, как выявлять своих «тараканов» и жить с ними в дружбе;*
- ✓ позволите партнеру быть собой и поступать так, как он считает нужным, и при этом не держать обиды на него.*

** * **

Эта глава будет небольшой, но тем не менее на марафоне этой теме я посвящаю отдельный эфир, так как вопрос взаимопонимания в моей практике поднимается так же часто, как тема любви и бухгалтерии. Дело в том, что девяносто девять из ста людей, пришедших на консультацию по взаимоотношениям, на

вопрос, чего они ждут от партнера, отвечают: «Взаимопонимания». Проблема обычно сформулирована следующим образом: когда они начинали свой совместный путь, им казалось, что все у них гармонично и радужно, а спустя время вдруг оказывается, что и интересы у них разные, и взгляды на жизнь во многом расходятся, и отдыхать они предпочитают по-разному, и даже одни и те же события, фразы воспринимают неодинаково... Одним словом, нет взаимопонимания.

Однако, когда я задаю им дополнительные вопросы, выясняется, что беспокоит их только одна сторона проблемы: то, что партнер не понимает их. То, что он при этом и сам остается непонятым, упускается из виду. Как правило, тот, кто пришел на консультацию, даже не задумывается о том, что в понимании нуждаются обе стороны.

И каждый раз, когда я говорю человеку о своем наблюдении, для него это оказывается открытием, инсайтом: он не задумывался о том, что под термином «взаимопонимание» подразумевал только лишь понимание себя! Ведь это же он пришел на консультацию жаловаться и требовать от партнера «взаимопонимания» только себя.

Бывает и так, что человек думает, что он понимает своего спутника. Но откуда же тогда обиды?

Считая, что он понимает своего партнера, он все равно не готов мириться с его особенностями, забывая, что это живой человек, он — другой, со своими «тараканами». Звучит такое «понимание» приблизительно так:

✓ «Да, я понимаю, что ему нравится ездить на рыбалку, но почему я должна оставаться с детьми на выходные одна? Это же наши общие дети!»

✓ «Я понимаю, что у него много работы и что он так работает, чтобы содержать нашу большую семью. Но его никогда не бывает дома, когда он нужен мне!»

✓ «Я понимаю, что у него есть ребенок в его бывшей семье, но почему он проводит с ним так много времени, ведь теперь он женат на мне!»

Ни в одной из этих фраз при наличии слов «я понимаю» нет понимания ситуации и желания принять ее. И вот это «я понимаю» — оно ни о чем, это самообман, иллюзия понимания.

Как правило, люди хотят, чтобы понимали их проблемы. Но как только дело доходит до «мириться еще и с чужими» — увольте, своих хватает...

Однако до тех пор, пока вы не повернетесь навстречу партнеру, бесполезно ждать того же от него. Ведь вы уже знаете, что, если хотите что-то изменить, начинать необходимо с себя.

Приведу пример из жизни одной семьи. Начиналось у них все красиво: любовь, забота, готовность радовать друг друга... Но родился ребенок, стало чуть больше проблем, появилось разное их видение, разные взгляды на воспитание и на распределение обязанностей внутри семьи. Муж считал, что его обязанность — содержать семью, поэтому он очень много работал — чтобы его жена и ребенок ни в чем не нуждались. А все бытовые заботы и вопросы воспитания полностью легли на жену.

Иногда мужа не оказывалось дома, когда случались какие-то критические ситуации: то ребенок заболел, а муж в командировке; то трубу прорвало, а ему не дозвониться. И жена стала упрекать его в том, что не чувствует его помощи, ей стало казаться, что она одна справляется со всем, словно и не замужем вовсе.

Муж, в свою очередь, считал, что жена не ценит его самоотверженности, ведь это ради того, чтобы семья ни в чем не нуждалась, он так много работал, буквально на износ. Он очень устал, часто даже на ночь не приезжал домой, выкраивая несколько часов сна прямо на работе или в автомобиле. Ему тоже казалось, что он не чувствует ни заботы, ни благодарности, что его просто используют, как неиссякаемый источник денег, ничего не давая взамен. Ситуацию усугубляло то, что у супругов даже не было времени сесть за стол переговоров, чтобы обсудить их проблемы. Отношения они кратко выясняли по телефону — по факту, просто высказывали друг другу претензии.

И жена, подумывая о разводе, решила предпринять шаги к окончательной самостоятельности и пришла ко мне на марафон «Автор жизни». По ее словам, сначала она все больше укреплялась в своем мнении, что они с мужем — разные люди и их дорожки давно разошлись, пора только сделать окончательный шаг. Но когда дошло дело до вот этого эфира о взаимопонимании, у нее случился инсайт. И она увидела всю ситуацию со стороны. Осознала, что проблемы есть не только у нее, но и у мужа... Она стала звонить ему не для того, чтобы высказать очередную претензию, а просто поинтересоваться, как у него дела, что он сегодня ел и сколько смог отдохнуть. Стала рассказывать не только о проблемах, которые ей пришлось самой решить, но и том, что хорошего случилось за день.

Стоит ли говорить, что муж тоже стал чаще звонить, чтобы узнать, как дела дома, проявлять заботу, советоваться, поехать ли ему в очередную командировку, взять дополнительную работу, или лучше провести время с семьей.

Жена, чтобы разгрузить его, тоже вышла на работу. И, вопреки их первоначальному предположению, что теперь из-за того, что

работают оба, они смогут видаться еще реже, они стали чаще вместе проводить выходные, встречаться в обеденные перерывы, даже стали успевать сходить в гости или съездить на отдых...

Сейчас в этой семье все хорошо. Им даже не пришлось ничего выяснять между собой. Оказалось, достаточно было просто вернуться друг к другу и перестать тянуть одеяло на себя, закившись только на своих обидах. И прежние чувства вернулись, а отношения наладились сами собой. Но чтобы начались изменения, кто-то должен был первым увидеть проблему и захотеть изменить ситуацию в лучшую сторону. Не упреками и претензиями к партнеру, а собственными действиями и личным примером.

ПРИЧИНЫ НЕПОНИМАНИЯ

Непонимание не возникает само по себе. Это уход в себя, закивание на собственных проблемах. Этому способствуют различия во взглядах, принципах поведения, которые были сформированы еще в детстве или во взрослой жизни неосознанно, из-за чего они воспринимаются как единственно верные и не подвергаются сомнению. То есть человек и мысли не допускает, что кто-то другой может думать иначе, иметь отличные взгляды. Из-за этого он считает, что при одних и тех же вводных каждый человек может думать и поступать только так, и никак иначе. А когда сталкивается с иным поведением, ему кажется, что оппонент умышленно пытается сделать что-то не так, как хотелось бы ему. Секрет же кроется в том, что второй человек и понятия не имеет, как именно первый видит ситуацию, и поступает так, как ему самому видится единственно правильным.

Наиболее распространенными причинами непонимания являются:

- шаблоны поведения;

- приглушение чувств;
- Я — концепция.

Рассмотрим каждый из них.

ШАБЛОНЫ ПОВЕДЕНИЯ

Шаблоны поведения прививаются в семье, в процессе воспитания. С малого возраста ребенок наблюдает, как ведут себя родители в той или иной ситуации, и для него подобное поведение становится естественным, привычным. Непонимание в партнерских отношениях начинается тогда, когда встречаются два человека (это могут быть супруги, деловые партнеры или просто друзья), у которых шаблоны поведения в одной и той же ситуации существенно различаются.

Например, в одной семье заведено каждые выходные выезжать всей семьей на прогулку или ездить проводить родственников, или ходить с друзьями развлекаться, то есть не сидеть дома, а активно проводить выходные. В другой семье считается, что выходные лучше всего провести дома — отдохнуть после трудовых будней, посмотреть телевизор или почитать книгу.

А когда сталкиваются интересы выходцев из этих двух семей с разными взглядами на проведение выходных, возникает непонимание. В семейных отношениях это проявляется так: жена предлагает поехать проводить родителей, а муж предпочитает посидеть дома перед телевизором. Жене при этом кажется, что супруг избегает общения с родителями и ведет себя странно, апатично. Супругу же кажется, что жена насаждает на него, мешает ему отдохнуть и вообще слишком навязчива со своим предложением выбраться из дома хоть куда-нибудь, чтобы прогуляться.

В рабочих отношениях, например, босс, желая сплотить коллектив, предлагает своим сотрудникам провести выходные с семьями на природе. Но многие из них, кто привык отдыхать на диване в тишине и спокойствии, не то что не могут оценить его благих намерений, а еще и думают, что он посягает на их свободу в неурочное время.

Из отрицательных примеров: если на зов матери отец откликается фразой «Ага, иду», а сам продолжает заниматься своим делом, то и ребенок привыкает, что мать (женщину, в дальнейшем — жену) можно игнорировать. Это объективно нехорошо, но в его понимании такая реакция — нормальное явление. Он привык, что мать позовет еще и еще раз. И в конце концов, когда более интересное дело будет закончено, на ее зов отреагируют. Повзрослев и женившись, он сталкивается с тем, что молодая жена на подобное игнорирование реагирует бурным возмущением. Особенно если она привыкла к уважительному отношению отца к просьбам своих женщин. И вот непонимание налицо: мужу кажется, что жена предъявляет ему много необоснованных претензий (ведь мать терпеливо реагировала на подобное поведение своих увлеченных мужчин и просто повторяла просьбу, пока ее не услышат). Жена воспринимает это как неуважение и требует, чтобы ее слышали с первого раза.

Подобных примеров конфликтов из-за несоответствия шаблонов поведения можно приводить бесчисленное множество. Все они возникают из-за того, что у людей сформировались различные привычки поведения, но они не допускают мысли, что их шаблон — не единственно верный, и у другого человека он может в корне отличаться.

Чтобы выйти из подобного конфликта, партнерам необходимо обсудить видение ситуации со стороны каждого из них и прийти

к какому-то обоюдовыгодному решению. То есть понять мотивы поведения и либо принять их, либо найти другой вариант, который устроит обоих. Только тогда их отношения можно будет назвать взаимопониманием.

ПРИГЛУШЕНИЕ ЧУВСТВ

Очень частое явление — приглушение собственных чувств и желаний ради того, чтобы поступить «правильно». Это проблема тех, кто всегда знает, как «нужно поступать», и не позволяет себе отклониться от заложенных в сознании инструкций, игнорируя при этом личные интересы. Это приводит к нервным расстройствам и к тому, что люди проживают не свою жизнь.

Например, разгорелся конфликт между супругами. И женщине, допустим, хочется его погасить. Она, чтобы прекратить бессмысленный спор и не портить отношения, в душе готова обнять своего мужчину и сказать: «Давай сейчас успокоимся, а немного позже поговорим». Но она знает — умные люди подсказали или мама заботливо поучала: «Если раз уступишь, на шею сядет, их нужно воспитывать». Поэтому она демонстративно дует губы, гордо разворачивается и уходит, оставив супруга «подумать над своим поведением» и потерзаться чувством вины. Сейчас она будет играть роль по сценарию: сначала обида, возможно, слезы. Потом дождется, пока супруг придет с покаянием, и, сначала изрядно вымотав его молчанием, снизойдет до прощения. Так она преподает ему урок, как учили ее. Но душа разрывается от желания поскорее помириться...

Супруг улавливает эти терзающие ее противоречия, пытается все перевести в шутку. Он тоже не хочет продолжительной ссоры, но, в конце концов, вынужден вступить в игру в роли кающе-

гося. Его угнетает необходимость плясать под чужую дудку, он чувствует манипуляцию и начинает думать, что женился, пардон, на стерве. Размышляет, не совершил ли ошибку. Еще несколько подобных сцен, и ему надоест роль уступчивой жертвы... А ведь супруга могла прислушаться к своему сердцу, забыть, что советовали «более опытные и знающие» люди, и поступить так, как хотела душа. И конфликт бы решили мирно, и никто не остался бы униженным с ощущением, что с ним сыграли втемную.

Если хотите, чтобы вас понимали, никогда не манипулируйте человеком. Будьте с ним откровенны и честны. Идите за своим сердцем, делайте то, что вам хочется, а не то, что считаете правильным. Это очень важно.

Другое дело, если вы действительно испытываете переживания, вам не хочется ни с кем разговаривать... Признайтесь честно, что хотите остаться наедине с собой и все хорошенько обдумать. Поверьте, искренность ваших переживаний будет считываться. А когда в душе все уляжется, вы сможете вновь вернуться к обсуждению конфликта для его мирного урегулирования.

Я — концепция

Это, на мой взгляд, самая важная часть взаимопонимания: принятие или непринятие себя. До тех пор пока вы сами не разберетесь с собственными противоречиями, никто вас лучше вас самих понимать не будет. Странно было бы надеяться, что другой человек, не находясь в вашем теле, не зная ваших мыслей, сможет вас понять.

Поэтому если вас что-то раздражает в другом человеке, а вы не можете понять, что же с ним или с вами не так, то знайте: это работает принцип зеркала. Людей в окружающих больше

всего раздражает то, что есть в них самих. Либо то, чему они не позволяют в себе проявиться. Например, если вас раздражает невнимательность или неаккуратность вашего супруга или коллеги, то либо вы сами так же невнимательны или неаккуратны, либо вас настолько заел перфекционизм, что вы не можете простить людям отсутствие у них стремления ко всему идеальному.

Или более простой пример, чтобы понятнее было. Предположим, вас раздражают люди, бурно проявляющие свои эмоции. Это говорит о наличии одной из двух причин неприятия:

- либо вы сами достаточно шумный человек, но не хотите себе в этом признаться. Вы считаете, что вот эти радостные крики при получении подарка можно было бы и сдерживать, и не прыгать при этом, как ребенок в детском саду, а можно было выразить радость более степенно. Хотя недавно сами тоже ликовали и улюлюкали, наблюдая на улице за фейерверками.
- либо в душе вы хотели бы кричать и подпрыгивать от радости, как ребенок, свистеть и улюлюкать, но... Вас воспитывали, приучая к тому, что нужно уметь сдерживать свои чувства, потому что прыгать, кричать и еще как-либо шуметь — неприлично. И теперь вы сами так же считаете. Да, к тому же и по возрасту не подобает уже себя так вести. Поэтому вы себе категорически запрещаете подобное поведение, и, соответственно, вас раздражают люди, которые не придерживаются этих ваших внутренних запретов и выражают чувства открыто, не сдерживая себя.

Естественно, людям, выражающим эмоции открыто, и людям, подавляющим свои чувства, будет трудно прийти к взаимопониманию. Трудно, если упорно стоять на том, что моя линия поведения единственно верная, и ничего не предпринимать. А вот если разобраться в себе и найти истинные причины неприя-

тия, то и вам, и вашему оппоненту станет значительно легче понять друг друга.

И для того чтобы научиться находить причины, заставляющие вас в определенных обстоятельствах вести себя привычным шаблонным образом, я дам вам следующее задание, которое поможет в последующем понимать не только себя, но и других людей.

РЕЗЮМЕ ШЕСТОЙ ГЛАВЫ

- ✓ Люди часто не задумываются о том, что под термином «взаимопонимание» они подразумевают только лишь понимание себя. То, что партнер при этом тоже остается непонятым, упускается из виду.
- ✓ Зачастую в словах «я тебя понимаю» нет понимания ситуации и желания принять ее. И тогда «я понимаю» является самообманом, иллюзией понимания.
- ✓ Пока вы сами не повернетесь навстречу партнеру, бесполезно ждать того же от него.
- ✓ Чтобы начались изменения, кто-то должен первым увидеть проблему и захотеть изменить ситуацию в лучшую сторону. Не упреками и претензиями к партнеру, а собственными действиями и личным примером.
- ✓ Ваш партнер понятия не имеет, как именно вы видите ситуацию, и поступает так, как ему самому кажется единственно правильным.
- ✓ Конфликты возникают из-за того, что у людей в раннем возрасте сформировались различные шаблоны поведения. Они не допускают мысли, что шаблон в их сознании — не единственно верный, и у другого человека он может быть совершенно другим.
- ✓ Чтобы прийти к взаимопониманию, необходимо понять мотивы поведения партнера и либо принять их, либо найти другой вариант, который устроит обоих.

ЗАДАНИЕ ШЕСТОЕ. УЧИМСЯ ПРИНИМАТЬ СЕБЯ И ДРУГИХ

Для выполнения этого задания вам понадобятся несколько листов бумаги, разделенных на два столбика вертикальной линией, и ручка. Помните, я всегда рекомендую выполнять подобные упражнения от руки? Все, что написано рукой, проникает в подсознание намного глубже, провоцирует образование новых нейронных связей, и результат получается более эффективным.

Задание № 6

В первом столбике вы пишете свои качества, которые, на ваш взгляд, не принимают в вас ваши партнеры (это может быть супруг, дети, родители или другие люди).

Например:

«Мой муж не понимает моей страсти к сыроедению»;
«Мои дети не понимают моей любви к ранним подъемам»;
«Мои родители не понимают моего увлечения рискованными горными путешествиями»;
«Мой начальник не понимает моего стремления высказывать открыто свое мнение»;
«Моя соседка не понимает моего желания подкармливать бездомных животных» и т.д.

Напишите как можно больше пунктов, которые вам только могут прийти в голову относительно того, какие ваши качества могут не нравиться окружающим.

Ниже, в этом же столбике, перечислите как можно больше пунктов того, что вы сами не принимаете в своем супруге,

детях, родителях, друзьях, коллегах, соседях и т.д. Особенно я рекомендую проработать тех людей, которых вы перечисляли во втором задании, описывая круги вашего общения, и которым писали письма.

Например:

«Я не понимаю, почему мой муж любит разбрасывать одежду по всему дому»;

«Я не понимаю своих детей, когда они включают музыку на полную громкость»;

«Я не понимаю родителей, когда они отказываются поехать отдохнуть на море»;

«Я не понимаю своего коллегу, который постоянно сдает отчеты в самый крайний срок»;

«Я не понимаю соседку, которая совсем не страдает бездомным животным».

Пишите все-все, что вам не нравится в окружающих людях, все, что вызывает в вас непонимание, неприятие, удивление, недоумение: «Как так можно? Так не должно быть! Почему? Неужели так может быть?»

А теперь вторая часть задания — пишете напротив каждого(!) написанного вами пункта о том, что люди не принимают в вас, фразу:

«Я принимаю то, что мой партнер (прописываете, кто именно: муж, родители или любой другой человек) не понимает меня, и позволяю ему это. Это моя жизнь, и я выбираю жить так, как сама хочу!»

А напротив каждого пункта, в котором вы описали то, что не принимаете в других людях, пишете следующее:

«Я принимаю его (указываете, кого именно) и позволяю ему быть таким. Это его жизнь, пусть живет так, как он хочет».

Вот, собственно, и все. Упражнение на первый взгляд простое, но вы удивитесь, как после его выполнения ваша жизнь заиграет новыми, более яркими красками. Волшебство, не иначе.

Дневник Автора жизни.

Часть шестая

Сентябрь 2019 года.

В мой 29-й день рождения, после возвращения из путешествия, забирая сына из садика, подхватываю его на руки. В этот момент рвется цепочка на моей руке и серебряный ключик, подвеска, которую я купила после марафона «Финансовый ключ», падает мне в руки, а цепочка с меня слетает. Очень символично. До таких стойких мурашек. Мой ключ — в моих руках. Оков больше нет ни в каком смысле, ни в одной из сфер жизни.

В гости, в такую напряженную обстановку, приезжают мои родители. Идет жесткий тест моих заново отстроенных и укрепленных личных границ. Границы выстаивают. Родителям это не нравится, но это больше не моя проблема.

Встречаюсь с Эгейским морем — и это просто моя любовь! Все мои трансформации и осознания ярче и быстрее всего проходят рядом с водоемами, еще лучше — рядом с солеными природными водоемами: море и океан бесценны.

Октябрь 2019 года.

1 октября. Я получаю ключи от квартиры и просто влюбляюсь в нее. Я подписала контракт, ни разу ее не увидев. Просто доверившись словам коллеги, которому можно доверять, и плану, который он нарисовал, сказав, что вид из окна хороший. Когда в сентябре 2018 года я писала желание про квартиру, которая будет меня радовать, я подразумевала, что там должен быть красивый вид, и мне ничего в ней по ремонту делать не придется. С ремонтом все понятно. Об этом я знала. Но когда я вышла на балкон, у меня перехватило дыхание: один из лучших видов в моей жизни — на холмы, весь город в долине, башня, к которой я люблю карабкаться через лес, и в ночи видно, как едут поезда. Это просто лучшее из возможного!!!

2 октября. Суд положительно рассматривает иск и разводит нас с мужем без присутствия сторон.

10 октября. При нашей встрече с леди из отдела по делам иностранцев мне подтверждают вид на жительство. Оказалось, что мне буквально всего месяца стажа работы и пенсионных отчислений не хватало в августе.

17 октября. Я с сыном переезжаю в новую квартиру полностью, мне помогают все мои друзья.

* * *

Работаю на две группы. Становится тяжело, потому что невозможно полностью работать на две группы и делать это качественно. Я говорю с начальником моей новой группы, в которую хочу перейти. И в итоге он просто полностью переводит меня к себе. За 3 недели, а не за полгода, как до этого планировалось.

Я счастлива до глубины души! Я делаю работу, которая мне нравится, где я проявляюсь наилучшим образом. Я в коллективе, где люди на одной волне с начальником, которого я невообразимо ценю и уважаю. И это взаимно.

Мне вручают проект и говорят, что он мой, и я за него отвечаю и могу оформлять, как хочу. Я могу обращаться за помощью в любой момент, но все решения на мне. Это и головокружительно, и страшно, и щекочет нервы. И я же знаю, кто мой главный ресурс. Мы выиграли контракт, и до завершения проекта осталось на сегодняшний день 3 месяца. Я пока не имею права говорить, что именно это было. Позже:) Вы обязательно услышите в новостях :)

Продолжение следует...

Глава 7. Личное пространство и его границы

Цель: научиться выстраивать и контролировать личностные границы и уважать таковые у других людей.

Для этого вы:

- ✓ узнаете, что такое личное пространство и личностные границы;
- ✓ поймете, чем отличаются личностные границы Жертвы от границ Хозяина и Автора жизни;
- ✓ узнаете о способах нарушения личностных границ;
- ✓ пройдете тест на прочность ваших личных границ;
- ✓ научитесь устанавливать границы и оберегать их.

* * *

Итак, вы уже узнали о новых способах взаимодействия с окружающими, вы поняли, как строить отношения, базирующиеся на взаимопонимании, и теперь пора поговорить об очень важном аспекте человеческих взаимоотношений — личностных (или личных) границах — о неприкосновенном личном пространстве.

Что такое личное пространство? Это пространство, которое воспринимается человеком как его собственность, имеющая определенные — у кого-то большие, у кого-то меньшие — границы. Посягательство на эти границы и проникновение за них человек воспринимает как покушение на его владения.

Чтобы более точно представить себе образ личного пространства, вспомните, приятно ли вам, когда вас касается чужой человек? Если бесцеремонно дотрагивается во время разговора, подходит близко-близко, заглядывая вам в глаза так, что вы ощущаете его дыхание? А вспомните давку в метро или общественном транспорте, вспомните, что вы чувствуете, когда к вам прикасаются чужие тела, протискиваясь в толпе. Во всех этих случаях люди посягают на ваше личное пространство, а вам хочется отдалиться от них, чтобы чувствовать себя комфортно. Это речь о физических ощущениях и физических границах. Но есть и другие.

КАКИЕ БЫВАЮТ ГРАНИЦЫ

Условно границы можно разделить:

- ✓ на физические;
- ✓ эмоциональные;
- ✓ временные;
- ✓ интеллектуальные;
- ✓ материальные.

Физические границы — это ваше личное пространство, а также право на удовлетворение физиологических потребностей, таких как сон, еда, отдых. Если кто-то заходит в комнату без стука, близко подходит во время общения, игнорирует ваше желание поесть или поспать — все это нарушение физических границ, вашего личного пространства и права.

Эмоциональные (психологические) границы — это ваше эмоциональное состояние и то, сколько своей энергии вы готовы отдать другим людям, а также то, чем вы не можете делиться, не нанося ущерб себе. Любая неконструктивная или агрессивная критика в ваш адрес, обсуждение личных вопросов, использование вас в роли «жилетки», игнорирование ваших чувств и эмоций — все это посягательства на ваши эмоциональные границы.

Временные границы — это количество времени, которое вы готовы дарить людям для общения и удовлетворения их потребностей в вашем времени. Это болезненная для многих тема: друзья, родственники, коллеги — вот наиболее частые посягатели на временные границы. Поделиться «важной» новостью, перемыть кому-то косточки, да просто поболтать ни о чем — их излюбленные способы вторжения в ваши временные границы. Определите круг людей, которым вы действительно готовы дарить свое время, а остальным обязательно озвучивайте, что оно у вас не безгранично.

Интеллектуальные границы — означают, что каждый человек имеет право на свою точку зрения. А также имеет право ею делиться. Неуважение к чужому мнению — один из самых частых способов нарушения границ. Спорить, убеждать, доказывать — это позиция Жертвы. Позиция Автора жизни — принимать.

Материальные границы — это ваше право распоряжаться своими вещами и деньгами. А нарушением будет, если ваши вещи берут без спроса, ломают, не возвращают, пользуются вашей щедростью.

Если последние два пункта объединить, то получим вариант нарушения границ интеллектуальной собственности. Это тоже довольно распространенное явление в нашем обществе.

* * *

У каждого есть своя психологическая территория. В нее входят личные желания, видение мира, ценности, предпочтения, представление о себе и других и так далее. Личные границы как раз разделяют эти территории между людьми. У вас — своя территория, у другого — совершенно иная. И сохранять границы — значит, не допускать окружающих со своими уставами в ваш собственный «монастырь».

Раньше, особенно для тех, кто родился в СССР, понятия личных границ просто не существовало. Все должно было быть, как у всех. Тотальная уравниловка. И когда у взрослого человека, воспитанного в таких условиях, возникает свое мнение или видение ситуации, его охватывает неуверенность и страх:

- А так можно?
- А что обо мне подумают?
- А не расстрою ли я кого-то своим поступком?

Плюс ко всему, тот, кто не умеет сохранять свои личные границы, часто нарушает и чужие. Потому что он не имеет понятия, с чего эти границы начинаются и где заканчиваются.

Объясню.

Одни люди легко делятся своими мыслями, информацией, переживаниями. Причем не только с близкими, но и с приятелями, коллегами. Эти люди — экстраверты. Их «Я» требует общения, во время которого они заряжаются энергией. Но и у них есть личное психологическое пространство, в которое они не пускают никого. Далеко не каждый из них станет делиться личными переживаниями, изливать душу первому встречному. Вряд ли они с ходу будут выкладывать пришедшие в голову идеи человеку, которому не доверяют. А есть вещи, которыми они делиться вовсе

не намерены ни с кем, даже с самыми близкими. Вот эти вещи и находятся в личном пространстве, за границами, которые не позволено нарушать никому.

Другие люди вовсе не готовы озвучивать каждую свою мысль, не спешат выливать все, что происходит в их душе, наружу. Они открыты только самым доверенным и избирательно — тем, кто поймет их переживания, заинтересуется идеями. Это интроверты. Они заряжаются энергией от самосозидания — в уединении. А их личное пространство более замкнуто и принадлежит только им самим. Такие люди особенно чувствительны к нарушению границ.

Следовательно, у первых границы личного пространства более размыты, а у вторых — они очень четко обозначены. Образно личное пространство можно сравнить с домом и его приусадебной территорией. Представьте: есть дом. Это закрытое для посторонних личное пространство, куда пускают только самых близких. Но и в доме есть, например, гостиная, в которую входят родные, друзья, а есть спальня — место уединения, в которую вход запрещен абсолютно всем, либо туда пускают только самого-самого доверенного. Двор вокруг этого дома обнесен забором, символизирующим те самые границы. Во двор могут быть допущены приятели, соседи, коллеги. Но дальше порога большинство из них не заходит.

Кроме того, у первых забор сетчатый, почти прозрачный, сквозь него даже чужие люди могут «видеть» оппонента, он позволяет окружающим знать о себе многое. Но до определенного предела — за забор без его ведома все же никто не попадет.

У вторых забор глухой и высокий. А пускают они даже во двор только избранных — тех, кому полностью доверяют.

Станете ли вы лезть через забор, если вас не приглашали? Вряд ли. Так и с личными границами: их тоже стоит уважать. Своим бестактным вмешательством вы вызовете те же чувства, что и непрошенный гость: от раздражения до вспышки агрессии. Если хотите попасть за забор, не будьте навязчивым, не вызывайте раздражение своей бесцеремонностью. Научитесь уважать чужие границы, и тогда у вас будет больше шансов вызвать расположение человека и получить его доверие.

ГРАНИЦЫ ЖЕРТВЫ, ХОЗЯИНА, АВТОРА: ЧЕМ ОТЛИЧАЮТСЯ?

Теперь, когда с личным пространством и его границами все стало ясно, давайте рассмотрим, чем отличаются границы Жертвы, Хозяина и Автора жизни.

У Жертвы границы личности стерты. Если продолжать аналогию с забором, то он попросту повален и притоптан, причем еще в детстве. При полном отсутствии защиты личное пространство Жертве как бы и не принадлежит вовсе. Более того, она может даже не знать, что это такое, так как изначально привыкла, что любой может бесцеремонно хозяйничать на ее территории. Из-за этого она не только позволяет «ездить» на себе всем, кто без зазрения совести этим пользуется, но и сама постоянно нарушает личные границы других людей. Скорее всего даже не умышленно — ведь о том, что существует личное пространство, куда вход запрещен, она даже не подозревает.

От чего и страдает:

- жалуется на то, что ею все пользуются, а она не может отказать;
- вмешивается с искренне «благими» намерениями в чужие жизни, в чужое личное пространство, когда ее не просят. И оби-

жается, встречая сопротивление тех, кто защищает свои границы;

- навязчиво контролирует близких и окружающих, бесцеремонно вторгаясь в их личное пространство и отбирая у людей право самостоятельно нести ответственность за свои жизни.

Оправдания, равно как и навязчивость, желание спорить — это тоже проявление слабых эмоциональных границ Жертвы. Человек постоянно оправдывается, объясняет, почему совершил те или иные действия. Или вмешивается в ситуации, когда его не просят о помощи, спорит с теми, кто указывает ему на наличие границ или не считает нужным оправдываться.

Оправдания — это признак неуверенности в себе, в правильности своих действий, желание снять с себя ответственность, обвинив других или обстоятельства. Опасение столкнуться с осуждением. И даже ловкая, хотя и неосознанная манипуляция: если вызову сочувствие, меня не будут осуждать.

- «Извините, я даже вышла пораньше, но сын забыл тетрадь, пришлось возвращаться...»
- «Простите, меня постоянно отвлекали, я не успела составить отчет...»
- «Вы знаете, мне самой не нравится то, что я делаю, но начальство приказало, что я могу поделаться...»

Да, вполне возможно, что им сделают поблажку — не оштрафуют за опоздание, продлят срок сдачи отчета, стерпят вмешательство, коль уж не по своей вине они посягают на личное пространство людей...

Но это сойдет с рук раз, от силы — два. Каждым последующим оправданием они создают себе образ человека слабыхарактерного и ненадежного.

Трудно совладать с желанием оправдываться, если поведение Жертвы с детства вошло в привычку. Возможно, родители требовали от них оправданий, извинений, ругали, а им хотелось избежать наказаний. Но они уже выросли. Пора и повзрослеть: перестать оправдываться, выйти из образа Жертвы. Начать отвечать за свои промахи самостоятельно и оставить право окружающим нести ответственность за свои.

- Перестать контролировать содержимое портфеля сына — это его ответственность.
- Научиться давать отпор коллегам, привыкшим перекладывать свои обязанности на безотказную Жертву, и, наконец, заняться своим отчетом.
- Разобраться с должностными обязанностями и перестать взваливать на себя чужую работу.

Вы удивитесь, насколько легче становится, когда человек перестает оправдываться, нести ответственность за поступки или бездействие других и начинает отвечать только за себя.

* * *

У Хозяина жизни границы крепкие. Если кто-то посягает на них, то получает отпор. Его жесткое «Нет!» — это законченное предложение, без пояснений и оправданий. Требуя уважения к собственным границам, Хозяин в равной степени уважает и чужое личное пространство. Он не лезет с расспросами или советами, не выпытывает личные тайны, не указывает, что и как следует делать, не вникает в сплетни о других и, соответственно, не распространяет их.

Иногда его невмешательство даже может показаться равнодушием, порой граничащим с бездушием. Скажем, если человек делится с ним своей проблемой в расчете на то, что ему будет предложена помощь, Хозяин жизни просто молча его выслу-

шивает. Но если его не попросить о помощи прямо, то сам он ее не предложит.

С точки зрения Жертвы, такое поведение никак не вписывается в рамки приличий. Человек с позицией Жертвы категорически не может понять, как можно не проявить интереса к чужой проблеме, не поучаствовать в ее решении и даже не объяснить своего бездействия. Потому что она привыкла к манипуляциям и оправданиям. И вот так, вываливая на Хозяина свои проблемы, она путем манипуляций намекает на то, что ждет помощи.

А Хозяину важен он сам, со своими границами. И тут дело не в холодности. Его разум так устроен: «Зачем я буду лезть на чужую территорию, если меня туда не приглашают?» И только прямая просьба о помощи будет для него тем самым приглашением, на которое он отзовется, если будет уверен, что в силах помочь. Но может и отказать, если не может предоставить помощи. Он не станет «играть в спасателя», имитируя бурную деятельность. Если его разум говорит: «Ты не можешь», то он так и озвучивает: «Нет, не могу» — опять же без объяснений, что Жертва снова принимает за черствость. Хотя на самом деле он экономит ее время, рассуждая приблизительно так: «Получил отказ — ищи помощи в другом месте, а не трать время зря, выслушивая мои пространственные объяснения о том, почему я вынужден тебе отказать».

* * *

У Автора жизни границы здоровые. Причем настолько здоровые, что их даже никто и не подумает нарушать. Он попросту не сталкивается с посягательством на личное пространство.

Точно так же он относится к чужим границам. Если он и принимает участие в жизни других людей, то делает это настолько так-

тично, мягко и экологично, что они даже не ощущают его присутствия на «своей территории». Это может быть ненавязчивая помощь, например, благотворительность. Или информационные, развивающие проекты, которые меняют жизни людей в лучшую сторону.

* * *

Часто непонятым остается термин «здоровые границы», поэтому остановлюсь и на этом моменте. Итак, что такое здоровые границы? Это осознание своих внутренних эмоций, которые вы принимаете без осуждения:

- «Мне грустно? Окей, я грущу»,
- «Я испытываю злость? Окей, я злюсь»,
- «Мне страшно? Окей, я напуган».

Автор признает себя в истинном положении вещей, не выискивая оправдания своим чувствам и не пытаясь от них избавиться. «Избавиться» — любимое слово Жертв:

- «Мне нужно избавиться от вредной привычки»,
- «Я хочу избавиться от лишнего веса» и т.д.

То есть человек в позиции Жертвы вместо того, чтобы принимать себя целиком и правильно переживать свои настоящие эмоции и все, что с ним происходит, начинает сопротивляться, оправдываться, пытаться себя изменить, подстроить под какие-то идеалы или представления о них.

Бесспорно, такие границы нужно чинить, менять, трансформировать. Но в первую очередь необходимо научиться принимать себя — целиком. А затем уже обозначить свои качества, которые вы хотели бы изменить или трансформировать, и готовы уже работать в этом направлении.

КАК НАРУШАЮТСЯ ГРАНИЦЫ

Не всегда люди, даже охраняя личные границы, способны заметить, что в них вторгаются. Большинство нарушений таковыми даже не считают, принимая вторжение за попытку помочь, например. Поэтому расскажу, как проявляются нарушения личных границ.

Личностное нарушение границ.

- Обвинение других людей в своих проблемах: «Ты испортил мне жизнь», «Это все из-за тебя», «Если бы не ты», «Это ты меня спровоцировал на ...»
- Контроль поведения: «Ты должен поступать так», «В этой ситуации ты должен...», «Тебе должно быть стыдно», «Ты не имеешь право так поступить».
- Непрошенные советы: «А ты не разговаривай с ним», «Я бы на твоём месте...», «Давно уже нужно было сделать то-то», «Слушай меня, я знаю, что говорю!».
- Вводные установки на определенную реакцию в чужих отношениях: «Это полный бред! Не слушай его», «Ты же не собираешься его прощать?!».
- Оценка внешности и личности: «Не в твоём возрасте», «Посмотри на себя», «Не с твоей внешностью», «Ты бездельница, лентяйка», «Кому ты нужна такая».

Материальное нарушения личных границ:

- Одалживание денег или вещей, и, как правило, безвозвратно. Вплоть до пользования машиной, квартирой: «Ты мне друг? Я у тебя поживу», «Моя машина в ремонте, я пока на твоей поезжу», особенно когда владелец надолго уезжает, например, в другой город или за границу.
- Посягательство на физическое личное пространство. Например, когда родители без стука входят к ребенку (достаточно

взрослому уже) в комнату, берут его вещи, наводят свой «порядок» в его шкафах, отбирают в качестве наказания ранее подаренные вещи. Или родственники (те же родители) имеют ключ от квартиры взрослых детей и заявляются к ним, когда вздумается, хозяйничают в их доме. Та же история со съемными квартирами — когда хозяева приходят якобы с проверкой, открывая дверь своим ключом.

Психологическое нарушение границ.

- Повышение голоса. Это попытка подавить вас и доминировать над вами, заставить чувствовать себя неуверенно.
- Рассуждение о вашем внешнем виде, весе, возрасте: «На таких толстух, как ты, красивой одежды не найдешь, будешь носить то, что повезет найти», «Ты же замухрышка, кто в твою сторону посмотрит?», «Кому нужна сорокалетняя тетка с «прицепом»?».
- Рассуждение о ваших словах, мнении, мыслях: «Только такая, как ты, могла до этого додуматься! Хоть бы спросила совета у умных людей», «Ты вечно как ляпнешь что-нибудь... Лучше молчи, я говорить буду!», «Меньше всего меня интересует мнение безработной домохозяйки!».

Временное нарушение границ.

- Опоздания — мы уже рассматривали их как воровство времени, но это явление точно так же относится и к нарушению личностных границ: «Извини, забыл ключи от машины, пришлось возвращаться», «Попал в пробку», «Забыл», — отговорок много, но по факту — неуважение вашего личного времени.
- Затягивание встречи — как деловой, так и личной: партнер никак не может принять решение и «варит воду»; подруга зашла «на минутку» и задержалась на два часа; мама, требующая заезжать к ней каждый день перед работой.
- Просьбы о бесплатной профессиональной помощи от коллег, друзей, близких: «Ты же профессионал, тебе же несложно» или

«Ты это быстро сделаешь, а я два дня провожусь», или «Ну что тебе, сложно?».

Ваша задача — осознать: все имеют полное право на все. В том числе и вы имеете право отреагировать так, как считаете нужным, на то, что делают люди, нарушая ваши границы. То есть вы имеете полное право пресечь эти посягательства раз и навсегда. При этом вы не обязаны заботиться, что при этом подумают о вас, но, конечно, сделать это необходимо максимально экологично.

Что значит «экологично»? Важно, чтобы, выстраивая свои границы и сохраняя их целостность, вы не нарушали чужие. Почувствуйте разницу между тем, когда вы отвечаете нарушителю, лезущему с некорректными вопросами, что это не его дело, и тем, когда вы, возводя свои границы — тот самый образный забор вокруг своего дома, — не залезали самым беспардонным образом в «чужой огород».

Чтобы вам было понятнее, как не стоит возводить свои границы, я расскажу одну показательную историю, очень наглядно демонстрирующую вот такое пренебрежение чужими границами.

Я часто вожу машину и обращаю внимание на поведение пешеходов. Как-то еду я по дороге и вижу: идет девушка прямо посередине дороги. Мне она не мешает, но сама ситуация! Девушка — инвалид, у нее — церебральный паралич: она хромотает, с палочкой идет. И на голове ее надеты большие наушники, явно демонстрирующие, что она ничего не слышит, бесполезно ей сигналить или к ней обращаться. То есть вот таким образом она защищается, защищает свои границы — не хочет, чтобы к ней обращались. Но при этом она идет по проезжей части, и идет медленно. За ней так же медленно едет машина, не имея возможности ее объехать,

чтоб обогнать. Рядом есть тротуар. И даже если ей из каких-то своих внутренних принципов или удобства все-таки хочется идти по проезжей части, то можно же делать это по краю дороги. Но нет, она идет именно посередине. Оставалось только восхититься терпением человека, ехавшего вслед за ней...

Можно, конечно, предположить, что ее наверняка каким-либо образом обижали, достали до такой степени, что она решила так отстаивать свои границы, но с другой стороны, сейчас она нарушала чужие, и очень сильно...

Это не демонстрация принципов или собственной значимости, это изначально — поведение Жертвы. Попытка отстоять свои границы, но именно из позиции Жертвы. Потому что для Автора принципиально важно быть экологичным. Он не станет демонстрировать свою значимость за счет нарушения границ других людей.



Наталья Гедз (@gedznatalja), г. Таллин

* * *

О том, как сохранять свои личностные границы, мы поговорим немного позже, а сейчас предлагаю вам пройти тест для определения устойчивости ваших границ.

ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЛИЧНЫХ ГРАНИЦ

Проанализируйте верность для вас каждого утверждения по 10-балльной шкале, где

1 — точно «нет»,

а 10 — точно «да».

Отвечайте на вопросы сразу, не задумываясь: прочли утверждение, и сразу ставьте ту цифру, которая соответствует вашим ощущениям. Не пытайтесь анализировать вопрос или свои ощущения.

Тест стоит пройти с первого раза, не читая вопросы заранее и не переделывая повторно. Читаете вопрос — и сразу даете ответ. Первое, что придет вам в голову, и будет самым верным ответом. Помните, что вам никто не дает оценку. Здесь нет правильных или неправильных ответов. Вы лично для себя проходите этот тест — исключительно для того, чтобы получить объективный и честный ответ относительно степени защищенности своих границ, чтобы потом корректировать их, если в этом есть необходимость.

Тест

Прежде чем начать, небольшое уточнение: в вопросах, где речь идет о близких, имеются в виду не только родственники, но и друзья, коллеги, люди, с которыми вы часто общаетесь.

Итак, начали!

1. Бывает, что я делаю что-то, потому что: «так делают нормальные люди / все женщины / настоящие мужчины / думающие ответственные работники». Хотя могу в этом быть не только не заинтересован, но и не любить (не хотеть) это в принципе.
2. Опасаюсь показать свое истинное «Я», стараюсь быть таким(-ой), каким(-ой) меня хотят видеть другие.
3. С трудом говорю другим «нет».
4. Считаю, что мое счастье и другие чувства зависят от моих близких.
5. Доверяю авторитетным людям, потому что они лучше знают, их мнение важнее.
6. Бывает, занимаюсь делами и проблемами своих близких, а не своими.
7. На близких трачу больше времени, чем на себя.
8. Продолжаю отношения с людьми, которые обращаются со мной плохо или которых не люблю, потому что этого требуют правила приличия или семейные традиции.
9. Мне трудно просить о чем-то, в чем я нуждаюсь.
10. Чувствую себя ответственным(-ной) за чувства других, стараюсь никого не обижать.
11. Вкладываю в отношения больше, чем получаю от них.
12. Не могу отказать другим людям, которые просят у меня пользоваться моими вещами или деньгами.
13. Подчиняюсь желанию друзей / коллег.
14. Мне трудно высказать свое мнение или открыть свои мысли.

15. Мне трудно быть с самим(-ой) собой наедине.
16. Я чувствителен(-льна) к критике. Если обо мне или моих действиях отзываются плохо, я сильно и долго переживаю об этом.
17. Не могу хранить секреты.
18. Бывает, что я завидую другим.
19. Я часто испытываю гнев.
20. Мне сложно определить свои истинные желания.

Ключ к тесту

Если вы набрали более 100 баллов, то у вас есть повод задуматься о жестком нарушении ваших границ!

Обратите внимание на пункты, где вы поставили 6 баллов и выше. Это ваши зоны роста, которые требуют проработки. Задумайтесь, почему это с вами происходит, какие чувства вы при этом испытываете, подумайте, что вы можете сделать, чтобы изменить ситуацию.

КАК УСТАНАВЛИВАТЬ ГРАНИЦЫ

Граница, о которой никто не знает — это не граница. Вам необходимо очень четко дать понять другому человеку, что вы хотите, а чего не хотите, что принимаете, а что — нет, что готовы или согласны терпеть, а что не готовы. И необходимо дать ясно понять, что каждое нарушение границ имеет те или иные последствия.

Не стоит опасаться, что, возведя границы, вы отпугнете от себя людей, останетесь без друзей, обидите близких. Отпугнуть вы можете только тех, кто не готов вас принимать таким(-ой), какой(-ая) вы есть, тех, кто, не понимая, что нарушает ваши границы, будет продолжать нарушать их и дальше. Подумайте, велика ли для вас эта потеря?

Те же, кому вы и ваше душевное и психологическое состояние безразличны, признает ваше право на личное пространство. А заодно, скорее всего, выстроит и свои границы.

Авторы своими границами никому не мешают, принимают всех, кого хотят принимать, но живут по своим правилам. Причем они в любой момент могут изменить эти правила, переписать, если посчитают это целесообразным.

В качестве примера приведу историю из практики.

Женщина, 37 лет, очень хочет детей, но не может забеременеть. При этом все ее окружение только и занято тем, что постоянно лезет с советами:

- «Пора бы»;
- «Когда уже?»;
- «Время-то уходит»;
- «У меня в твоём возрасте уже трое было»...

Она, естественно, испытывает душевные переживания после таких вот слишком личных вопросов и не хочет это обсуждать ни с кем, кроме мужа и своего врача. Но всем же вокруг интересно! Такт отсутствует, да и их бесценные советы пропадают...

Она спрашивает у меня, как им отвечать.

Мы недолго выясняли, что ей хочется ответить. Два коучинговых вопроса, и она сама выдала ответ: «Не ваше дело!»

Спрашиваю ее:

- А ты пробовала так отвечать?
- Нет, никогда.
- А хотелось?

— Очень!
— Почему тогда не говорила?
— А вдруг человек обидится?
— А вдруг нет? Может, поймет, отстанет. Как ты узнаешь, что будет, пока не попробуешь?
— Да, никак...
Задаю наводящий вопрос:
— Окей, если обидится, ты почувствуешь свою вину?
И получаю ответ:
— Нет. Им же не стыдно меня задевать и делать больно, а я просто возвращаю их в реальность и указываю на границы, за которые не стоит заступать.

Проходит 2 месяца, снова встречаемся, рассказывает:
— Аня, ты не поверишь! Я так ответила подруге! Она замолчала секунд на 30, потом извинилась, и больше мне никто об этом не напоминает. Я почувствовала такой прилив энергии! У меня появилось столько сил! Теперь я чувствую себя освобожденной от тяжелого груза, как будто крылья выросли!

* * *

Почему люди боятся устанавливать свои границы? Тут много чего намешано:

- страх одиночества;
- чувство вины;
- травмы детства;
- комплекс неполноценности;
- ограничивающие убеждения...

А решается половина блоков одним маленьким позволением сделать то, что хочется. Причем, находясь в авторской позиции, вы одним своим состоянием даете людям почувствовать, какие во-

просы вам не стоит задавать, с какими советами и просьбами не стоит подходить. Но для этого необходимо выйти из состояния Жертвы и всем своим естеством осознать, самому глубоко внутри прочувствовать, что с вами так больше нельзя поступать.

Теперь давайте подведем итоги главы и перейдем к заданию по выстраиванию личных границ.

РЕЗЮМЕ СЕДЬМОЙ ГЛАВЫ

- ✓ Личное пространство воспринимается человеком как его собственность, имеющая определенные границы. Посягательство на эти границы и проникновение за них человек воспринимает как покушение на его владения.
- ✓ Тот, кто не умеет сохранять свои личные границы, часто нарушает и чужие.
- ✓ Научитесь уважать чужие границы, и тогда у вас будет больше шансов вызвать расположение человека и заполнить его доверие.
- ✓ Жертва не знает, что такое личные границы, так как изначально привыкла, что любой может бесцеремонно хозяйничать на ее территории, а потому и сама постоянно нарушает личные границы других людей.
- ✓ У Хозяина жизни границы крепкие. Если кто-то посягает на них, то получает отпор. Требуя уважения к собственным границам, Хозяин в равной степени уважает и чужое личное пространство.
- ✓ У Автора жизни границы здоровые. Причем настолько здоровые, что их даже никто и не подумает нарушать. Он попросту не сталкивается с посягательством на личное пространство.
- ✓ Граница, о которой никто не знает, — это не граница. Не стесняйтесь заявлять о своих границах.
- ✓ Те, кому вы и ваше душевное и психологическое состояние небезразличны, признают ваше право на личное пространство.

Задание седьмое. Выстраиваем границы

Задание № 7

Обратитесь к тесту, который вы проходили в этой главе, определите человека (или людей), который особенно болезненно нарушает ваши границы, и напишите этому человеку письмо следующего содержания:

«Я — это я, ты — это ты. Я пришел(-ла) в этот мир не для того, чтобы соответствовать твоим ожиданиям, а ты — не для того, чтобы соответствовать моим. Я делаю свое дело, а ты делаешь свое. И если мы встречаемся, то только для обмена информацией. Каждый вправе сам решать, что в дальнейшем с ней делать. А если для тебя этого мало или неприемлемо, то я желаю тебе получить все, что ты хочешь, там, где это дадут тебе с радостью и удовольствием».

На следующий день перечитайте это письмо и уничтожьте, лучше — сожгите. Если ситуация повторяется, то напишите такое письмо снова.

После того как проработаете свои границы, или если с ними все в порядке и их никто, по вашему мнению, не нарушает, задумайтесь, не нарушаете ли вы чьи-то границы, обратите внимание, как на вас реагируют окружающие. Нарушение чужих границ отследить гораздо сложнее, чем заметить нарушение своих.

Включайте самоконтроль и привыкайте уважать чужие границы. Изменения, происходящие с вами, отразятся и на окружающих людях. Меняя себя, меняйте свою реальность.

Дневник Автора жизни.

Часть седьмая

Ноябрь 2019 года.

Полная интеграция в новую группу. Счастье самореализации. Признание и работа в команде единомышленников на равных в горизонтальной иерархии. Все, как я люблю. И искренне благодарю от всей души за это:)

13 ноября. Решение суда вступает в силу. Я официально свободна от уз брака.

Меня настигает инсайт, что впервые за 29 лет я чувствую себя дома и не в бегах. Я начинаю понимать, что значит «мой дом — моя крепость» и что не надо никуда бежать. Впервые в жизни я чувствую желание возвращаться домой. Это восхитительные новые для меня чувство и эмоция.

Мои личные границы распространяются на мой дом. И это тоже новое и прекрасное.

Декабрь 2019 года.

21 декабря. В новую квартиру нужна мебель.

Я еду в IKEA с мыслью: «Ну посмотрю, и вот такой бюджет могу выделить».

Мне важно поставить детскую.

Есть конкретная сумма, которой я располагаю.

Стоя утром в детской, я думала: «Как здорово, если бы получился собранный блок из кровати, стола и шкафа» :)

Так хотелось встретить Новый год с готовой мебелью.

Иду по IKEA просто, легко. И влюбляюсь в шкаф, с которого сейчас дописываю это «сочинение». Когда иду по детскому отделу, там в собранном виде стоит именно такая детская, какую я себе представила. А по сумме обе покупки — шкаф и детская — укладываются тютелька в тютельку в мой бюджет!

Ни на что не надеясь, спрашиваю, реально ли собрать это самой? Говорят: «Да». Прошу посчитать и сказать, когда доставят, подготовившись ждать месяц. На что нереально милая женщина говорит: «Завтра». Без дополнительной платы. Просто так совпало!

Прекрасные люди есть, и чудеса сбываются!!! И мы с сыном встретили самый классный Новый год в жизни — расслабленно, с хохотом собирая LEGO и взрослое IKEA-лего :))))

Продолжение следует...

Глава 8. Отношения и расставания: зависимость в отношениях

Цель: научиться отличать чувства любви и симпатии от зависимости, а также понять, как при необходимости безболезненно расставаться с людьми.

Для этого вы:

- ✓ узнаете, как формируется склонность к зависимости и как она проявляется;*
- ✓ научитесь видеть разницу между любовью и зависимостью;*
- ✓ поймете, что такое целостность и как она помогает справиться с зависимостью;*
- ✓ выполните упражнение по восстановлению своей целостности и научитесь безболезненно прощаться с людьми.*

** * **

Для начала давайте разберемся, почему в отношениях двух людей может возникнуть зависимость. На первом этапе отношений, когда влюбленные люди принимают решение быть вместе, даже в здоровых отношениях возникает зависимость. Их тянет друг

к другу — так задумано природой: чтобы вырастить потомство, людям необходимо быть вместе, для этого между ними и возникает так называемая «химия».

В человеческом обществе так принято: пара добровольно связывает себя моральными обязательствами быть вместе. Эти обязательства в некоторой степени ограничивают их свободу. Так возникает естественная, осознанная зависимость друг от друга: теперь каждый в этой паре частично отказывается от своего стремления к личной свободе, ориентируясь на своего партнера. При этом, частично ограничивая свою свободу, человек удовлетворяет другую свою потребность — быть вместе со своим избранником.

И это совершенно нормально. До определенного момента — пока первоначальная зависимость не перерастает в патологическую. Как правило, происходит это постепенно и потому часто остается незамеченным. Люди, если их спросить, не могут сказать, когда точно они почувствовали, что отношения стали тяготить. Часто они даже не могут осознать, что их зависимость стала патологической.

Сначала они не понимают, что, уступая раз за разом и отказываясь от личных желаний в пользу желаний другого, они уже входят в болезненную зависимость. А это и есть первые звоночки. Их еще нельзя назвать патологией, скорее, это залипание друг на друге. Но если люди начинают испытывать дискомфорт, то чаще всего именно в это время и происходят расставания. Это тоже нормально. Это один из вариантов развития событий — люди по обоюдному согласию выходят из состояния, доставляющего дискомфорт. В других вариантах, если есть желание сохранить отношения, партнеры могут их скорректировать, после чего союз скорее всего только укрепится.

Если пара вовремя почувствовала надвигающуюся проблему и проработала свои отношения, то партнеры смогут выстроить их таким образом, что взаимозависимость будет устраивать обоих. А вот если упустить момент и не принять мер, состояние залипания будет становиться все более болезненным и перерастет в патологическое.

Патологической зависимостью становится тогда, когда союз двух людей держится уже не на любви и взаимном уважении, не на желании быть вместе, а на страхе остаться одному и в одиночку не справиться с жизненными обстоятельствами.

Ошибочным будет считать, что прежде, чем вступать в отношения, необходимо проработать все травмы и стать психологически устойчивым, иметь здоровую психику. Не бывает абсолютно здоровых людей. Как говорят у нас в Одессе, нет здоровых, есть только недообследованные.

Но, с чем я абсолютно согласна, в отношениях необходимо стремиться к гармонии.

Люди, хоть немного знакомые с правилами построения мелодии, меня поймут: если перебирать ноты, каждая в отдельности звучит ни плохо, ни хорошо. У нее есть свое звуковое выражение. Но в комбинации с другими нотами она либо дарит радость слушающему, либо заставляет скорчиться от неприятной какофонии звуков.

С отношениями все точно так же: у каждого есть свой зоопарк внутренних «тараканов». Безусловно, большинство стоит выдрессировать. Но некоторые вполне могут подружиться с «тараканами» партнера — компенсировать особенности друг друга, и тогда в отношениях будут идиллия и взаимопонимание.

Например, я знаю про себя, что у меня в отношениях самый большой страх — зависимость от партнера. Любая: материальная, ментальная, эмоциональная, интеллектуальная и т.д. А у моего мужа другой страх — быть использованным.

Но в противовес этим страхам у меня отсутствует страх быть использованной, а у него — быть зависимым. Он с удовольствием залипает на мне во многих сферах жизни, а я с удовольствием позволяю ему себя использовать.

Поэтому у нас появился Мартин, и именно поэтому мы движемся по жизни как полноценные партнеры. Даем друг другу то, чего каждому не хватает, и не заходим на территорию страхов и ограничений. А если это становится неизбежным — ищем вариант взаимодействия, который подойдет обоим.

Если предположить, что наши жизни могли сложиться иначе и у каждого из нас были бы другие партнеры, скорее всего именно с этими страхами пришлось бы работать в первую очередь. Но в нашем союзе наши «тараканы» нашли друг друга — произошла взаимокompенсация наших страхов, и это не вызывает у нас дискомфортных состояний.

В отношениях нет правильных и неправильных решений. Может быть только гармония — позволять партнеру и себе быть целостным и честным.

* * *

Тема отношений очень тесно связана с предыдущей — установкой и удержанием личностных границ. Людям далеко не всегда удается создать такие отношения, которые бы приносили радость. Довольно часто происходит залипание одного на другом,

переходящее в патологическую зависимость. Это состояние, при котором у человека не получается выйти из отношений, которые причиняют дискомфорт или изжили себя.

Либо люди расстаются, но это вызывает у них болезненные переживания. Они продолжают жить прошлым: сравнивают других людей с тем, на ком залипли, мыслями возвращаются к прежним отношениям. Случается, что они воссоединяются, но и вместе им тоже плохо, как и по отдельности. В итоге они уже не знают, что делать и как выйти из этого зависимого состояния.

И это не обязательно отношения в паре мужчина — женщина. Это могут быть и дружеские, и бизнес-отношения, и внутрисемейные, например, родитель — ребенок. Но всегда это отношения, которые психологически не отпускают человека.

Любая ситуация, в которой присутствуют два человека, вызывает взаимодействие: симпатию, эмпатию, эмоциональное проникновение друг в друга. И если в начальной стадии общения человек, с которым вы недавно познакомились, вызывает у вас улыбку, то можно смело утверждать, что вы «попали». И скорее всего, оба.

Поэтому тема для многих очень важная и актуальная. Я крайне мало встречала людей, способных выстроить отношения без зависимости друг от друга. Такие, безусловно, есть. Для многих же это вопрос достаточно волнующий.

ЗАВИСИМОСТЬ: КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ И ГДЕ ИСКАТЬ КОРНИ

Думаю, многие согласятся, что начинать отношения раз в сто легче, чем выходить из них. На мой взгляд, этому вообще нужно учить еще в школе.

Несомненно, самые распространенные ситуации зависимых отношений происходят между мужчиной и женщиной. Но есть и другие разновидности зависимости:

- невозможность уволиться с надоевшей работы;
- невозможность уволить слабого сотрудника;
- невозможность разорвать приятельские отношения с человеком, который давно неприятен;
- невозможность отказать давнему заказчику, который любит брать товар в долг;
- невозможность отказаться от услуг обаятельного, но некомпетентного специалиста, удерживающего вас приятными бонусами...

Примеров можно приводить очень много.

Ну и конечно же, самые незаметные и неконтролируемые отношения между родителями и детьми:

- невозможность отпустить от себя во взрослую жизнь выросшего ребенка;
- болезненный, токсичный контроль родителями взрослого ребенка;
- невозможность повзрослевших сына или дочери принимать самостоятельные решения без одобрения родителей;
- невозможность взрослых детей жить отдельной от родителей семьей...

В прошлой главе мы говорили о защите личного пространства, когда кто-то в него вторгается, а тут ситуация диаметрально противоположная: человек сам хочет этих токсичных отношений, не может от них отказаться и радуется единичным случаям положительного подкрепления этих отношений.

Например, в давно изживших себя семейных узах, где нет взаимоважания, любви, заботы, все обыденно, серо, грустно, муж пе-

периодически — возможно, заглаживая какие-то свои грешки, — приходит домой с цветами. А жена хватается за эти «знаки внимания» и, догадываясь об их причинах, все же не рвет отношения, а продолжает за них цепляться.

Или муж, который видит, что давно стал неинтересен жене, периодически получает «сладкую пилюлю» в виде куска любимого пирога, который на заре их отношений воспринимался им как символ большой любви и критерий отличных хозяйских качеств его молодой супруги. И он цепляется за этот пирог, хотя прекрасно понимает, что и они друг другу давно чужие люди, и даже пирог она печет не для него, а для гостей, которые должны к ней прийти.

Или начальник, уставший от бесконечных опозданий сотрудника и его халатного отношения к работе, вдруг узнает, что тот неожиданно качественно выполнил задание. Причем, заметьте, не показал какой-то суперрезультат, а просто выполнил работу, которую должен был сделать и за которую получает зарплату. Но уже сам факт того, что в этот раз он все же сделал то, чего от него ждали, сразу возносит сотрудника в глазах руководителя, и он облегченно вздыхает, радуясь тому, что теперь у него нет повода его уволить, потому что ведь раньше-то он хорошо работал, и вот опять...

Это ситуация из той серии, когда сначала ты работаешь на авторитет, а потом авторитет работает на тебя. Кстати, именно по этой причине банкротится 80% новых компаний в первый же год своего существования, потому что на работу в первую очередь принимаются родственники и друзья, с которыми, в силу понятных причин, расстаться, даже если они плохо работают, еще сложнее, чем с нанятыми чужими людьми.

Или человек, которому осточертела его работа, но у него находится куча оправданий типа: «хороший коллектив», «я взял на

себя обязательства», «они без меня не смогут, я не могу их подвести» и т.д. И он дальше сидит на мизерной зарплате, мучается от неудобного графика, дополнительной нагрузки и отсутствия каких бы то ни было должностных инструкций, регламентирующих его обязанности...

В детско-родительских отношениях вообще полная неразбериха. Потому что любить друг друга в этой связке и быть в какой-то мере зависимыми друг от друга — естественно, так все и должно быть. Только любовь должна быть здоровой, а зависимость не должна причинять неудобств. Но как же определить, где проходит эта тонкая грань, когда любовь начинает выходить за рамки нормальной?

Первыми звоночками должны стать фразы родителей (чаще от мамы), означающие «сращение» с ребенком: «мы покушали», «мы идем спать», «мы пошли в садик / школу / на тренировку», а потом: «мы поступили в институт», «мы устроились на работу», «мы поженились, родили ребенка»...

В моей практике был случай, когда пришла ко мне на консультацию мама с 17-летней дочкой. Я дочке задаю вопросы, а отвечает на них мама. За всю консультацию я не услышала от девушки ни слова в ответ: мама ее говорит, а та сидит и кивает, улыбается или в пол смотрит. И мама даже не пыталась передать инициативу дочери. И на первый взгляд вроде бы благополучная, нормальная семья, с трезвыми взглядами. Но вот их взаимодействие построено таким образом, что у дочери нет никакой воли, инициативы, и все это привело к тяжелым психосоматическим заболеваниям. Как вы понимаете, речь шла не о простуде. В этом случае простой простудой от мамы не отделаешься...

Вот такая, подавляющая волю и жажду жизни, гиперопека и есть проявление болезненной зависимости, которая приводит к тому,

200 Как изменить себя, не изменяя себе

что во взрослом возрасте человек станет принимать зависимое положение во всех отношениях, которые будут случаться на его пути. Это происходит из неспособности проявлять свою волю и желания. И если с той частью, где границы нарушаются извне, вы уже разобрались и знаете, как их проработать, то остается еще другая сторона вопроса — человек, который не способен отделиться от отношений. Он сам не против того, что его границы нарушаются. А нет желания — нет и работы по восстановлению границ. Это своего рода симбиоз: один, навязчиво заботясь, вторгается в личное пространство человека и захватывает его волю, а тот, второй, этим пользуется, полностью перекладывая ответственность за свою жизнь на «оккупанта».

А начинается все с того, что абсолютное большинство людей путают такую агрессивную заботу, являющуюся причиной возникновения зависимости, с любовью.

ЛЮБОВЬ ИЛИ ЗАВИСИМОСТЬ: В ЧЕМ РАЗНИЦА

В отношениях детей с родителями особенно сложно понять, когда любовь и забота гипертрофируются и начинают подавлять волю ребенка. Нет, со стороны это, как правило, заметно, а вот ребенок этого заметить не может, да и родители обычно не осознают, что подавляют ребенка. Именно поэтому и вырастают из таких зависимых детей безвольные личности, не способные сами себя не то что обеспечить, но даже решить, что им сегодня хочется съесть на обед. Часто они так и продолжают советоваться с родителями по малейшему поводу, спрашивать разрешения совершить те или иные действия. Редко когда они сами осознают, что в их жизни что-то не так.

Скорее, наоборот, родители замечают, что их ребенок отличается слабохарактерностью, безынициативностью, но они не уя-

зывают это со способом подавляющего волю воспитания. Либо обращаются к врачам с хроническими или часто рецидивирующими заболеваниями и уже от медиков узнают о взаимосвязи болезни с психологическим состоянием ребенка. И только потом, когда приходят к психологу или психотерапевту, узнают об истинных причинах и последствиях их травмирующей «любви и заботы».



Анна Краснополяская, г. Санкт-Петербург

В отношениях между мужчиной и женщиной это особенно заметно на стадии влюбленности, когда свои чувства восторженно выражают словами: «Я без него не могу! Я с его именем просыпаюсь и спать ложусь, думаю только о нем, хочу быть с ним каждую минуту».

Так и хочется прервать этот восторженный монолог: «Стоп-стоп-стоп! Эти переживания никакого отношения к любви не имеют!» Это токсичное попадание в зависимость от эмоций. Причем это

даже не чувства, вызванные в вас избранником, а зависимость от собственных эмоций — тех, которые испытываете, когда общаетесь с этим человеком. При этом часто формируется надуманный образ человека, который к самому объекту бурного залипания не имеет никакого отношения: сама придумала и сама попала в зависимость от придуманного образа.

Подобные переживания приводят к браку, в котором эта влюбленная, впавшая в зависимость от надуманного идеала выходит замуж не за реального человека со всеми его особенностями, достоинствами и недостатками, а за идеализированный, придуманный образ, который с реальным человеком имеет мало общего, потому как состоит из одних достоинств. А потом, спустя время, когда пелена слетает с глаз, начинают выходить на свет его реальные качества. А разочаровавшаяся в супруге жена, думает, что это муж изменился, стал не таким, каким был, когда она его полюбила. И сыплются претензии и упреки, и вот это жертвенное: «Он такой-сякой, но я его все равно люблю!»

Подобная зависимость — это совершенно нездоровая реализация себя в своей жизни. Смысл жизни в этом случае сводится к «терплю, потому что иногда бывают просветы»: муж побил, а потом нарвал цветов на клумбе (романтик) или купил самый дорогой букет (ему для меня никаких денег не жалко) и прощения просит. Ну как не простить? Он же тогда был не в себе, а сейчас так искренен!

И конечно, женщина прощает, потому что думает, что любит. Но на самом деле она находится в зависимости от эмоций, которые испытывает во время его искреннего покаяния. Такое жертвенное поведение характерно для людей, воспитанных в советском духе. Этокое не изжившее себя наследие, его еще называют «жизненный код русских людей». Потому что в сознание нескольких

поколений вшивался такой образ мышления, при котором жить нужно ради других, жертвуя собой и своими интересами, растворяясь друг в друге: у нас теперь все общее, в том числе общие интересы, общие эмоции и т.д.

Если копнуть глубже в «русские традиции», то окажется, что любовь — это вовсе не наслаждение и удовольствие, а, скорее, жертвенность со всем прилагающимся спектром услуг по спасению окружающих: от беспокойства до попечения, от старания до прилежания. Любить по-русски — это жертвоприношение, добровольная передача себя — своего тела и своей души (руки и сердца) — другому человеку, который возводится в ранг божества. Но конечно, не бескорыстно, а с внутренним помыслом: «Видишь, как много я для тебя делаю? Давай и мне столько же!» Но часто партнер любит недостаточно сильно, отдает недостаточно много — явно не столько, на сколько был расчет. Тут же еще и любовная бухгалтерия присоединяется! Помните, мы говорили о том, когда торгуют отношениями: я тебе дам то-то и то-то, а за это ты мне будешь должен столько и столько? В итоге ожидания не соответствуют действительности. И вместо счастья и любви оба испытывают разочарование...

Расскажу немного о своих личных отношениях с мужем. Как-то под постом о совместно прожитых с ним 15 годах меня спросили, в какой момент я почувствовала себя Автором.

Какой там Автор! Я просила у Вселенной научить меня и послать мне учителей. И главным учителем, который встретился тогда на моем пути, я считаю своего мужа. Другое дело, что я все же это разглядела и пошла за ним. То есть все мое Авторство на тот момент заключалось в том, что я не испугалась проходить эти уроки.

Я очень многому у него научилась, и в первую очередь — Авторству. Сейчас это забавно вспоминать.

...Вот я такая вся образованная, окончила университет, знаю весь теоретический материал, прочла 100 500 книг... Но на практике — полный набор комплексов, зависимостей, неуверенности и т.д. А он — механик, чья работа напрямую связана с кораблями, а никак не с психологией. А жизнь его гармонична и радостна. Все у него удачно складывается, именно так, как он хочет, он движется по карьере, получает удовольствие от всего, чем занимается, и вообще он считает себя самым фартовым человеком. И самым главным фартом своей жизни он считает нашу с ним встречу! И он ценит меня — со всеми моими комплексами и зависимостями.

При этом если он чего-то не хочет, то можно вывернуться наизнанку, уговаривая его, но он не станет этого делать. Например, поездки за границу. Для него это утомительно. Сесть в самолет для него означает «полететь на работу». Он так и говорит: «Я не хочу! Ты хочешь — езжай, получай все, что тебе там нужно». Справедливости ради стоит оговориться, что было несколько раз, когда он мне уступал с надеждой, что вдруг распробует. Но это заканчивалось тем, что мы в очередной раз убеждались, что дело без удовольствия приносит страдания нам обоим.

На этих ситуациях я научилась тому, как нужно относиться к жизни, чтобы не усложнять, а, наоборот, облегчить жизнь друг другу. Соответственно, у нас полная свобода в действиях и каждый делает то, что он хочет. При этом мы сохраняем границы друг друга.

Поэтому любовь — это не быть все время вместе, не ходить всегда одной дорогой «куда я, туда и ты», не удерживать рядом силой, не приносить себя в жертву, не зависеть друг от друга.

Любовь это:

✓ жить своей независимой жизнью, дополняя ее теплыми отношениями с человеком, который тебе дорог;

- ✓ умение давать свободу и доверять;
- ✓ не навязывать свои желания, а заботиться о другом и радовать его — не потому что «должен» или рассчитываешь что-то получить взамен, а потому что хочется сделать приятно, увидеть радость в его глазах, ощутить благодарность (не услышать, не получить, а именно ощутить вибрации).

И как ни странно, это умение отпускать. Помните: «насильно мил не будешь»? Да-да, бесполезно удерживать человека, если он не хочет быть рядом с вами. Не будет счастлив ни он, ни вы рядом с ним. Возможно, вы встречали семейные пары, которые развелись, но сохранили теплые дружеские отношения? Так вот, это они сумели отпустить друг друга, когда поняли, что между ними больше нет любви, и не довели отношения до ненависти за испорченную жизнь и неоправданные ожидания.

А все эти страдания — «Я не могу жить без него», «Без него моя жизнь не имеет смысла», «Я готова принять все его условия, только бы он вернулся», — в то время как он уже не хочет глядеть в вашу сторону, — это не любовь, а чистой воды нездоровая зависимость.

ЛЮБОВЬ НАЧИНАЕТСЯ С СЕБЯ, или ЧТО ТАКОЕ ЦЕЛОСТНОСТЬ

Итак, вы осознали, что зависимы от каких-то отношений. К сожалению, одного осознания мало. Что делать дальше?

А дальше необходимо понять, что дают вам эти отношения. На какую зависимость вы подсели? Что дает вам этот человек такого, чего вы не можете себе дать сами? Ведь все эти легенды о второй половинке, которую необходимо найти, — это миф, иллюзия, которой вы тоже поддались, поверили в юном возрасте,

не задумываясь. Потому что слышали не раз и из разных источников. Это ограничивающее убеждение, мешающее человеку поверить в свою целостность.

Человек рождается целостным, и для того чтобы быть счастливым, ему не нужно срачиваться с кем-то еще. Да, у него есть потребность в отношениях, в любви, в признании, но удовлетворение этих потребностей ничего общего не имеет с зависимостью и залипанием. У каждого человека есть только он сам. И половинка его — только отражение в зеркале. Самый близкий человек, с которым он гарантированно проведет всю свою жизнь, — там. Вся суматоха вокруг других людей — это стремление заполнить пустоту внутри себя.

Чтобы обрести целостность, нужно наполнить себя всеми теми чувствами, которые вы пытаетесь получить от других людей. Ведь наверняка вы уже слышали: для того чтобы другие вас уважали, любили, нужно сначала самому научиться уважать себя и любить. Что излучаем — то и получаем. Только когда вы будете излучать уважение к себе, к вам будут относиться уважительно, когда будете ценить и любить себя, люди вас смогут оценить и полюбить. И никто не полюбит человека, который сам себя не любит. К нему могут проявить жалость, сострадание — чувства, которые ошибочно принимают за любовь. Но любви в настоящем ее проявлении не будет.

Любовь с другими начинается с принятия себя, с согласия, любви и мира с собой. Пока вы все это будете искать в других, будете бесконечно ходить по кругу. Это, кстати, к вопросу о повторяющихся сценариях и партнерах с одними и теми же качествами, которые встречаются на пути. Пока не проработаете отношения с собой, вы будете вновь и вновь попадать в зависимые отношения, сколько бы партнеров ни сменили.

Итак, что делать, как лечиться, как выходить из отношений болезненно? Сомневаетесь, что так может быть? Может! Если их качественно проработать. Этому и посвящено следующее задание.

РЕЗЮМЕ ВОСЬМОЙ ГЛАВЫ

- ✓ Любая ситуация, в которой присутствуют два человека, вызывает взаимодействие: симпатию, эмпатию, эмоциональное проникновение друг в друга.
- ✓ Залипание одного на другом — это нездоровое зависимое состояние, при котором у человека не получается выйти из отношений, которые причиняют дискомфорт или изжили себя.
- ✓ Зависимость детей от родителей начинается с того, что абсолютное большинство людей путают агрессивную заботу, являющуюся причиной возникновения зависимости, с любовью.
- ✓ В отношениях между мужчиной и женщиной при возникновении залипания, переходящего в патологическую зависимость, формируется надуманный образ человека, который к самому объекту зависимости не имеет никакого отношения.
- ✓ Зависимость возникает потому, что в сознание нескольких поколений вшивался образ мышления, при котором жить нужно ради других, жертвуя собой и своими интересами, растворяясь друг в друге: у нас теперь все общее, в том числе: общие интересы, общие эмоции и т.д. Подобная зависимость — это совершенно нездоровая реализация себя в своей жизни.
- ✓ Любящие люди не усложняют жизнь, а, наоборот, стараются ее облегчить друг другу.
- ✓ Легенды о второй половинке, которую необходимо найти, — это миф, иллюзия, ограничивающее убеждение, мешающее человеку поверить в свою целостность.
- ✓ Вся суматоха вокруг других людей — это стремление заполнить пустоту внутри себя.

ЗАДАНИЕ ВОСЬМОЕ. ВОССТАНАВЛИВАЕМ ЦЕЛОСТНОСТЬ

Для восстановления целостности первоначально вам необходимо определить, от каких людей вы ощущаете зависимость. Для кого-то это может оказаться очевидным, а кто-то надолго призадумается и, возможно, найдет в своем окружении даже не одного такого человека. В этом случае упражнение по восстановлению целостности необходимо будет провести с каждым из них отдельно.

Суть этого упражнения заключается в том, чтобы собрать все те качества, которые вы получаете от партнера, в вас самих. Другими словами — оборвать связи, которые делают вас зависимой(-ым) от другого человека. Это энергетические связи — они невидимы, но они существуют, и вы их чувствуете на уровне эмоций. Например, спокойствие, которое появляется, когда человек находится с вами, или чувство уверенности, счастья, любви... Все то, что возникает в вас, когда он с вами общается, или вы о нем думаете, или он появляется рядом. То есть соприкасается с вами энергетически.

Эти связи могут быть крепкими, как тросы или канаты, а могут быть тонкими, словно нити или бумажные ленты. Но они есть. И пока вы ими соединены, вы будете испытывать пустоту, не-

достаток энергии, слабость, бессилие, апатию при отсутствии этого человека в вашей жизни. Потому что нарушается энергетическая подпитка.

Поэтому я вам и даю технику, которая поможет разорвать эту зависимость, тем самым восстановив вашу целостность. Упражнение следует выполнять несколько дней подряд. Сколько точно — не скажу, это исключительно индивидуальная величина, она зависит от того, насколько крепки ваши связи с человеком. Вы сами поймете, когда почувствуете облегчение.

Задание № 8

Проанализируйте свои отношения с окружающими людьми и выпишите тех, от кого ощущаете зависимость, психологическую и энергетическую. Отмечайте всех, кто тревожит ваши мысли. Определите, от кого вы наиболее зависимы, и начните работу с ним.

Не прорабатывайте всех одновременно и не начинайте работу со следующим, пока не освободитесь от зависимости от предыдущего. Может случиться так, что, восстановив свою целостность в работе с одним человеком, вы почувствуете, что освободились и от других.

УПРАЖНЕНИЕ НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЦЕЛОСТНОСТИ

Для выполнения этого упражнения вам необходимо уединиться, чтобы вас никто не потревожил приблизительно в течение полутора часа.

Можно, конечно, выполнить его и за 15 минут, но тогда для достижения ощутимого результата технику придется повторять

большее количество раз. В любом случае лучше проводить чаще кратковременные сеансы, чем откладывать их из-за того, что вы никак не можете найти полчаса свободного времени.

Обычно после выполнения этого упражнения человек ощущает прилив энергии, поэтому не рекомендуется выполнять его непосредственно перед сном. Можно делать вечером, но постарайтесь спланировать время так, чтобы вы могли еще чем-то заняться, чтобы немного растратить возникший энергетический всплеск. Идеально — сходить на прогулку или хотя бы принять душ, который смоеет лишнюю энергию.

* * *

Итак, сядьте в удобное кресло так, чтобы перед вами оставалось свободное пространство. Закройте глаза и максимально расслабьтесь. Уделите этому некоторое время: почувствуйте, как обмякают и тяжелеют ваши конечности, как расслабляются плечи, шея, мышцы на лице. Прислушайтесь к своему дыханию, постарайтесь дышать медленно и глубоко, максимально растягивая выдох. Дождитесь состояния, когда вам покажется, что вы впадаете в дрему. И на этом этапе, не открывая глаз, представьте, что перед вами находится человек, с которым вы энергетически связаны.

Рассмотрите эти связи. Как они выглядят? Подумайте, насколько они крепки?

Почувствуйте, как вы получаете от этого человека энергию. Пронаблюдайте, как вы отдаете ему свою. Ведь не только вы получаете энергию, у вас происходит энергетический обмен. Проанализируйте, кто больше отдает и кто больше получает.

Вглядитесь, как струится энергия по этим связям. Ощутите ее движение. Но не задерживайтесь на этом этапе долго!

А теперь представьте, что у вас в руках инструмент, который может эти связи разорвать. Это могут быть острые золотые или серебряные ножницы, скальпель, нож, меч, топор, вплоть до крупных электроинструментов — не ограничивайте свою фантазию. Все, что угодно, что может справиться с теми лентами, канатами, цепями, которые вас соединяют. И больше ни минуты не сомневаясь, режьте эти связи.

Режьте и наблюдайте, как падают цепи, как скручиваются в кольца упругие тросы, как опадают безвольные нити, как они, лишенные подпитки, становятся хрупкими и рассыпаются.

Вы можете увидеть удивленное или встревоженное лицо лишеного вашей энергии партнера. Можете и сами ощутить некоторую боль, ведь это были и ваши энергетические каналы, которые вас питали, а сейчас вы, словно младенец, которому обрезали пуповину, остались без этой энергии и делаете свой первый самостоятельный энергетический вздох.

Сделайте глубокий вдох. Вдохните глубоко-глубоко. Возможно, при этом вам захочется вскрикнуть, не пугайтесь этого. Дышите. Сначала быстро набирайте воздух в грудь и с силой его выдыхайте, напитывайтесь свежей энергией. Затем постепенно успокаивайте свое дыхание и дышите глубоко, но уже медленнее и медленнее.

Ощутите свою собственную силу. Больше вас никто не питает, вы можете сами получать энергию от Вселенной. И больше никто не забирает у вас энергию. Ваша энергия циркулирует в вас. Почувствуйте, насколько много ее у вас, когда не нужно ни с кем делиться, никому отдавать...

Если ваш партнер еще не скрылся из виду, посмотрите на него и поблагодарите за то, что он был с вами, за то, что делился

с вами своей энергией, и скажите: «Больше нас с тобой ничего не связывает. Иди. Я отпускаю тебя».

Все. Теперь медленно обратитесь вновь к своему телу. Почувствуйте его, ощутите, как оно наполнилось энергией и уже хочет двигаться. Осторожно пошевелите пальцами, ступнями, покачайте головой и медленно открывайте глаза.

* * *

Важно понимать, что энергетическая эйфория после первого раза может быстро пройти. Не пугайтесь и не переживайте, это нормально. Мало у кого получается полностью освободиться после первого сеанса. Это значит, что связи ваши были крепки и какие-то из них смогли восстановиться. Выполните упражнение на следующий день. И еще столько раз, сколько потребуется, чтобы разрушить все связи. С каждым днем они будут выглядеть все тоньше и слабее. Повторяйте эту технику до тех пор, пока не ощутите полную свободу.

Это очень эффективное упражнение, восстанавливающее целостность. А на марафоне я даю его более расширенную версию, после проработки которой у вас сформируется дополнительный источник энергии. Но его уже нужно выполнять под контролем специалиста, чтобы при необходимости куратор смог дать вам консультацию. Если интересно — добро пожаловать на марафон!

* * *

Если выполнение упражнения займет длительный период или вы хотите постепенно проработать свою зависимость от нескольких людей, можете читать книгу дальше и продолжать регулярно выполнять это упражнение.

Дневник Автора жизни.

Часть восьмая, заключительная

Январь 2020.

А 3 января абсолютно неожиданно позвонил и пришел в гости человек, с которым, где-то глубоко в душе, я очень хотела вместе собрать детскую, но даже не собиралась ему об этом говорить. Просто подумала: забавно было бы и радостно, если бы так случилось.

Сообщение от него: уточняет, дома ли я, и есть ли у меня время?

«Конечно, — говорю я, — для тебя у меня время есть всегда».

И через 5 минут раздается звонок в дверь...

Пожалуй, это была самая веселая история сборки детской комнаты за всю историю мебели ИКЕА :)

Продолжение еще обязательно будет... :)

Глава 9. Самодостаточность: как дать себе все, в чем есть потребность

Цель: понять, что такое самодостаточность, и научиться выстраивать взаимовыгодные отношения с окружающими, не попадая в зависимость от них.

Для этого вы:

- ✓ *научитесь видеть разницу между самодостаточностью и полной изоляцией себя от партнерских отношений;*
- ✓ *узнаете, из каких составляющих складывается ощущение самодостаточности;*
- ✓ *поймете, что такое партнерские отношения;*
- ✓ *узнаете, как формировать свое окружение для максимального личностного роста;*
- ✓ *научитесь заполнять пустоты в своей цельности, прорабатывая их с помощью предложенного упражнения.*

* * *

После выполнения упражнения по восстановлению целостности клиенты мне часто задают вопрос: «Если я восстановил(-а) свою целостность, мне теперь вообще не нужны партнеры, чтобы не

попасть в новую зависимость?» Нет, это вовсе не значит, что теперь ваш удел — быть одиночкой. Просто необходимо учиться создавать именно партнерские отношения, в которых никто ни от кого не зависит, а лишь дополняет друг друга, при этом каждый сам по себе самодостаточен. Вот это и будет темой нашей следующей беседы: как сохранить свою целостность и не попасть в зависимость от нового партнера.

Что такое самодостаточность? Как понятно из самого слова, это состояние, когда человеку достаточно самого себя для обеспечения большинства своих жизненных потребностей. Он общается с другими людьми, у него есть друзья, партнеры. Но он не боится остаться один, так как сам может обеспечивать себя, обслуживать и вызывать в себе состояние счастья.

Самодостаточность можно условно разделить на несколько составляющих:

- ✓ хозяйственную;
- ✓ финансовую;
- ✓ социальную;
- ✓ психологическую.

Хозяйственная самодостаточность — это самообслуживание: приготовление еды, покупка одежды, уход за ней, уборка дома. Эти обязанности в нашем обществе принято возлагать на женщин. Мужчины, как правило, самоустраиваются от хозяйственных дел, полностью перекладывая эти обязанности на маму или жену. Но разве мужчина не может сам обслуживать себя? Он ведь устроен точно так же, как и женщина: у него две руки, две ноги, голова. Этого достаточно, чтобы научиться готовить еду, стирать, гладить белье, наводить порядок. Просто в обществе принято разделять обязанности на женские и мужские. Но это не более чем ограничивающее убеждение, сформированное воспитанием.

Чтобы выйти из ограничения этого убеждения, стоит задуматься, где искать его корни? А дело все в том, что когда-то давно, когда человеческое общество только зарождалось, перед ним стояло всего несколько жизненно важных задач: добыть еду, приготовить ее и защитить свое племя, то есть — прокормиться и выжить. Мужчина ходил на охоту, а женщина ждала его с добычей в пещере, готовила еду и занималась бытом. Мужчине же нужно было собраться с новыми силами, чтобы отправиться на очередную охоту и не быть съеденным зверем из-за того, что он недостаточно отдохнул. Тогда это был вопрос жизни и смерти. А находясь дома, в пещере, мужчина должен быть настороже и охранять свое племя от врагов. Тут уж не до домашних дел.

Целесообразность этого разделения обязанностей, при том что женщины давно работают с мужчинами на равных, а за безопасность отвечают двери с замками, сигнализация и стражи порядка, давно утратила актуальность. Но слабый пол по-прежнему тянет лямку быта и продолжает воспитывать своих сыновей, вкладывая им в сознание ограничивающее убеждение о том, что обслуживать тех должны женщины. Из таких мальчиков вырастают мужчины, искренне убежденные, что готовить еду и мыть за собой тарелку унизительно для них. Но они не задают себе вопроса: «А почему, собственно?»

Подводим итог: хозяйственная самодостаточность человека — это умение обслуживать себя в быту, независимо от пола.

Финансовая самодостаточность. Это умение зарабатывать деньги для обеспечения собственных нужд, не попадая в зависимость от родителей, супругов или других людей. И хотя этот вопрос актуален в равной степени как для женщин, так и для мужчин (речь о тех, кто никак не может сепарироваться от роди-

тельских денег или привык жить в долг), я все же больше уделяю внимания вопросу финансовой зависимости женщины от мужчины в супружеских отношениях.

Как вы уже догадались, мы будем говорить об еще одном ограничивающем убеждении: в нашем обществе роль добытчика возложили на мужчин. Из добытчика-охотника мужчина перевоплотился в добытчика финансового. Это убеждение было актуальным где-то в позапрошлом веке, когда женщины были ограничены в правах и нормами общества знатным барышням не полагалось работать. В прошлом веке тоже еще можно было отчасти с этим согласиться, потому что женщины еще не стали полностью равноправны с мужчинами, хотя законодательно это было уже урегулировано. Но сейчас, на мой взгляд, это утверждение не выдерживает никакой критики.

Окончив школу, практически все девушки, за редким исключением, устремляются получать дальнейшее образование либо сразу устраиваются на работу. Что же, скажите, их останавливает потом, когда уже и профессия есть, и возможностей — море. Ищи себя, работай в удовольствие, обеспечивай свои «хотелки». Но нет, тут почему-то в их сознании вдруг всплывает убеждение, что их должен содержать мужчина... «Зачем ты получала образование? — так и хочется спросить. — Неужели только ради того, чтобы диплом лежал на дальней полке?»

В итоге женское общество разделяется на две части:

- 1) одни работают, многие из них зарабатывают не меньше своих мужей. Немалая доля тех, кто зарабатывает больше мужчины, а есть и такие, кто полностью содержит семью;
- 2) другие выходят замуж или становятся содержанками и ждут подачек от мужчин.

Часть женщин, относящихся к первой категории, смотрит на сложившееся положение вещей совершенно спокойно и не терзается проблемой «кто зарабатывает больше: я или он?».

Другая часть устраивает из этого соревнование: «Я зарабатываю столько, значит, ты должен еще больше», — и начинают пилить своих мужчин, если те не соответствуют их представлениям о мужчине-добытчике.

Женщины же, относящиеся ко второй категории, вопрос заработка полностью переложили на плечи мужчин. И если те не дотягивают до определенного (сформированного в сознании женщины) уровня, то вынуждены регулярно выслушивать упреки в своей мужской несостоятельности.

Почему так происходит?

Верно, у женщины есть еще одна роль — природой ей предопределено стать матерью. И пока она выкармливает младенца, она действительно становится временно нетрудоспособной (хотя сейчас уже и это утверждение теряет актуальность — есть немало примеров того, как женщины увлеченно занимаются своим делом, находясь в декретном отпуске). Именно этим и объясняют представительницы слабого пола свое ограничивающее убеждение о том, что мужчина должен их содержать.

Однако это убеждение остается с ними и потом, когда они выходят на работу. То есть женщина, работая и зарабатывая, по-прежнему продолжает считать, что мужчина ее обязан обеспечивать. Вот так она добровольно попадает в зависимость от партнера, становясь несамодостаточной.

Хочу оговориться, что я ничуть не осуждаю этих женщин. Если пару устраивает такое положение вещей и мужчине нравится

обеспечивать свою женщину — отлично, да будет так. Но при этом ей стоит осознавать, что она попадает в зависимость от него. А если мы говорим о цельности, то смысл ее в том, что женщина сейчас имеет абсолютно все возможности быть финансово самостоятельной и независимой в этом вопросе.

Нельзя не упомянуть и о другой стороне медали: в ситуации, когда мужчина не может или не хочет тянуть лямку и прыгать выше головы ради того, чтобы удовлетворять амбиции своей «половинки», а та его постоянно за это пилит, то тут уже мужчина попадает в зависимость от мнения и воли женщины. А это удар по самооценке и прямая дорога к психосоматическим заболеваниям. К тому же вы уже понимаете, что в этом случае речь идет о союзе двух Жертв, где одна не хочет брать на себя ответственность, а у другой не хватает воли защитить свои границы.

Но вернемся к самостоятельности. Зачем женщине быть финансово самостоятельной? Потому что родители, к сожалению, не вечны, муж может уйти или стать нетрудоспособным — всякое бывает. И тогда женщина вдруг обнаружит, что теперь нужно самой как-то решать финансовые вопросы... Чтобы такая ситуация не застала врасплох, имеет смысл уметь себя обеспечивать.

К слову, мнение, что мужчина обязательно должен зарабатывать больше, чем женщина, — это тоже не более чем ограничивающее убеждение. Важно лишь то, занимается ли человек своим делом, нравится ли оно ему, приносит ли радость, удовлетворение, или он ходит на работу отбывать повинность. Исполняет ли он чужие желания, пытается ли соответствовать чужим представлениям об успехе или реализует собственные мечты. И достаточно ли ему его заработка для обеспечения собственных потребностей. И вот тут вопрос финансовой самостоятельности тесно переплетается с самостоятельностью социальной.

Социальная самодостаточность. Это умение адаптироваться в обществе, и не только работать и зарабатывать деньги, но и чувствовать себя значимым, уважаемым, успешным человеком, занимающимся интересным и важным делом, которое приносит удовольствие.

Это способность брать на себя ответственность, умение анализировать и принимать самостоятельные решения, не зависеть от чужого мнения.

Это способность коммуницировать с окружающими людьми, умение выстраивать собственные личностные границы и соблюдать границы других людей.

А также умение получать удовольствие от жизни — общаться, отдыхать, развлекаться, не перекладывая ответственность за это на других.

И при этом — не попадать ни от кого в зависимость.

Как проявляется социальная зависимость?

- Если человек пошел учиться на финансовый факультет вместо того, чтобы стать художником / музыкантом / модельером / учителем (подставить можно любую профессию) только потому, что родители мечтали видеть его экономистом, он не самодостаточен. Потому что зависит от мнения родителей и реализует чужие желания.
- Если занимается нелюбимым делом, потому что считает себя кому-то обязанным, то он зависит от человека, навязавшего ему этот долг.
- Если занимается бизнесом ради покупки престижной машины, квартиры в дорогом районе и других атрибутов успеха вместо того, чтобы путешествовать, как мечтал в юности, то он зависит от чужого представления о счастье и успехе.

222 Как изменить себя, не изменяя себе

- Если выбирает друзей или спутников жизни, опираясь на статус, финансовый уровень, а не прислушиваясь к отклику души, то он зависит от чужого мнения о социальном неравенстве.
- Если идет на поводу манипуляторов и берет на себя чужие обязательства, значит, зависит от людей, манипулирующих им, и не умеет выстраивать свои границы...

Примеров можно приводить много. Но Автор хорошо понимает важную вселенскую истину: прислушиваться стоит только к собственному сердцу и искать **свое** место в жизни, идти за **своей** мечтой и исполнять **свои** цели. Только тогда человек будет проживать собственную жизнь, а не чью-то. И только тогда будет самодостаточным и цельным.

Тот, кто нашел свое предназначение, всегда в более выигрышном положении перед тем, кто идет на поводу чужих мнений о долге, престиже, идеалах. Ведь он заинтересован в своем развитии и перед ним открывается больше возможностей. Соответственно, у него есть все шансы быть успешным и самодостаточным.

Тому, как найти свое предназначение, будет посвящена моя следующая книга. Также вы можете пройти марафон «Ключ к себе», который и предназначен для решения этого вопроса. Отсканируйте QR-код и перейдите по ссылке на страницу сайта с описанием марафона, чтобы узнать о нем больше.



Марафон «Ключ к себе»
<https://kalantiernaia.com/lending/view/klyuch-k-sebe/>

Если говорить о социальных отношениях с другими людьми, то цельный человек не попадает в зависимость от других, потому что может регулировать и свою психологическую самодостаточность.

Психологическая самодостаточность. Это умение справляться со своими психологическими проблемами, не перекладывая их на близких или малознакомых людей, друзей, коллег, не прибегая к манипуляциям.

Для этого человек занимается саморазвитием. Сталкиваясь с психологической проблемой, он не идет жаловаться и выливать тонны подробностей о своих неудачах на уши подвернувшемуся слушателю, тем самым ворует у них время, эмоции, энергию, а ищет решение этой проблемы. Для этого и существуют подобные моим марафоны, книги, а также специалисты — психологи, психотерапевты.

Профессионалы, в отличие от подружки, соседки, коллеги, не станут давать советы, следуя которым можно еще тех дел наворотить. Они дадут эффективные, реально действующие инструменты, помогающие самостоятельно найти верное для этого конкретного человека решение. В этом и заключается психологическая целостность человека — в умении осознать проблему и в желании ее решить самостоятельно, не попадая в зависимость от чужого мнения.

**НЕ ОКРУЖЕНИЕ ВЫБИРАЕТ НАС,
А МЫ ВЫБИРАЕМ ОКРУЖЕНИЕ**

Говоря о самодостаточности, важно обратить внимание на еще один важный аспект: самодостаточность не означает изоляцию человека от близких, друзей и в целом — от общества. Цельный

человек не стремится занять позицию «теперь я больше ни в ком не нуждаюсь». Он лишь может обеспечивать свои потребности без посторонней помощи. Для него ценность людей, находящихся рядом, заключается не в том, что они могут ему дать или сделать, или какую энергетическую дыру закрыть. Он воспринимает их как партнеров, попутчиков, которые делают его жизнь насыщеннее и интереснее.

Чтобы было понятно, объясню на примере. Это реальная история, но имена ее участников я изменю. Они не состояли в законном браке, но я для краткости все же буду называть их мужем и женой, это не принципиально в этой истории.

Александр тщательно контролировал, как одевалась его супруга, какой макияж и прическу делала, выходя из дома. Он мог сказать, что ее вид его не устраивает, и настоять на том, чтобы она переделалась в более скромное платье, сделала прическу попроще. Он давал ей деньги на личные расходы, но требовал тщательного отчета, на что и сколько было потрачено. Он сердился, если Елена где-то задерживалась или отклонялась от намеченного маршрута, о котором она предварительно ему отчиталась.

Он решал, в каком ресторане они будут обедать, какой фильм смотреть и когда и к кому пойдут в гости. Елена должна была спрашивать его разрешения на то, чтобы посидеть с подругой в кафе, съездить в гости к сестре или сходить в салон красоты.

В то же время он был заботлив, дарил подарки и, казалось бы, почти ни в чем ей не отказывал. Если бы только не этот тотальный контроль. Поначалу Елена принимала такое поведение за заботу: «Ему не безразлично, как я выгляжу; он хочет знать, где я буду, чтобы не переживать; он занимается планированием бюджета, поэтому контролирует мои расходы».

Но постепенно она стала обманывать мужа, чтобы не выслушивать укоры, а то и длительные нравоучения о том, как должна себя вести порядочная супруга. Она заметила, что испытывает чувство вины, делая покупки, которые Александр считал бессмысленными женскими тратами. Поэтому о них она тоже стала умалчивать, списывая расходы на поездки в такси, в то время как сама ездила на метро.

И постепенно она стала понимать, что что-то в их отношениях ненормально, что такой жесткий контроль задевает ее чувство самоуважения. От себя добавлю, что речь здесь идет о границах, но такого понятия в сознании Елены тогда еще не было. В конце концов, ей надоело ощущать себя провинившейся школьницей.

Последней каплей стал скандал, который муж закатил, когда она одолжила некоторую сумму личных денег своей подруге. Он долго ругал ее за то, что она без его ведома распорядилась деньгами, а потом потребовал, чтобы Елена отправилась к подруге и забрала деньги обратно. Сумма по меркам их семьи была небольшая, и речь шла всего о нескольких днях, поэтому Елена и сочла возможным выручить подругу, тем более что деньги были не последние и были выданы ей на личные расходы. Такого унижения Елена стерпеть уже не смогла и ушла из дома к той самой подруге.

Семейная жизнь Александра и Елены рушилась. Пытаясь примириться, Александр продолжал убеждать жену, что она нуждается в его контроле, что пропадет без него, и требовал... извинений. Елена разрывалась между стремлением отстоять свое достоинство и желанием вернуться, попросив прощение. Проблемой для нее было то, что она чувствовала себя зависимой от мужа — она не была самодостаточна ни финансово, ни социально, так как нигде не работала — не имела ни денег, ни умения их добывать.

То ощущение надежности, которое давал ей брак с Александром, тоже враз рухнуло. Она очень крепко залипла на этих отношениях, и порой ей казалось, что она не справится, не сможет найти выход, что супруг прав, и без него она ничего собой не представляет...

Именно в таком состоянии она и попала ко мне на марафон, о котором узнала от той самой подруги, которой одолжила денег. Подруга, надо сказать, оказалась мудрым человеком и не стала давать Елене советы, а отвела ее на марафон и тем самым позволила той самостоятельно разобраться в ситуации и взять на себя ответственность за принятие решений о своей дальнейшей жизни.

Елене пришлось много поработать над собой, много писем написать, долго прорабатывалось ее восстановление цельности. Но она оказалась прямо-таки потенциальным Автором своей жизни и быстро научилась ответственности, а также приобрела умение видеть возможности и использовать их для достижения своих целей.

Сейчас Елена полностью освободилась от зависимости и вполне самодостаточна. Она уверена, что случай с деньгами, казавшийся тогда самым черным из всех событий ее жизни, и был уроком Вселенной, который случился с ней исключительно для того, чтобы изменить ее жизнь к лучшему.

К сожалению, истории с зависимостями и залипанием заканчиваются не у всех так хорошо.

* * *

Вернемся к разговору о самодостаточности. Если вспомнить о составляющих счастья, которые мы обсуждали в первой книге, то человек нуждается:

- ✓ в общении. Для этого ему нужны другие люди;
- ✓ в любви. Причем у него есть потребность как получать, так и дарить любовь;
- ✓ в признании. Для удовлетворения этой потребности тоже без других людей не обойтись.

Но самодостаточный человек не зависит от других людей.

- ✓ Он общается с теми, кто ему интересен или приятен.
- ✓ Любит тех, кто ему дорог, и ценит тех, кто дорожит им самим.
- ✓ Получает признание среди тех людей, которые могут по достоинству оценить его таланты и способности. Он не пробируется к признанию, чтобы доказать кому-то свою значимость, а занимается тем делом, которое ему самому интересно.

Поэтому он окружает себя людьми, с которыми приятно общаться, проводить время, заниматься общим делом, следовать одним идеям.

Все верно, мы говорим об Авторстве. Самодостаточный человек не подстраивается под окружение, чтобы нравиться, угождать и зависеть от окружающих. Он создает свое окружение сам.

Поэтому если вам кажется, что вас не понимают или вы чувствуете желание кому-то что-то доказывать, значит, вы не нашли «своих» людей. Оставьте окружающих при своем мнении, не пытайтесь им ничего доказать, переучить, подсказать, направить на путь истинный. Помните, что вы идете своим путем, а они — своим, и каждый из вас проживает свою жизнь. Если они готовы вас слушать — говорите, если не готовы — оставьте в покое.

Близкий человек, который дорожит вами, позволит вам быть тем, кто вы есть, и думать, и поступать так, как вы считаете нужным.

Если же он продолжает вас поучать, указывать, как вам жить и что вам лучше делать, беспардонно нарушая ваши границы, восстанавливайте эти границы, напоминайте о них. Либо он примет правила игры и постепенно начнет меняться, либо ваши пути разойдутся сами, безболезненно. Теперь вы знаете, как с этим справиться.

Как только вы перестанете пытаться изменить свое окружение, оно естественным образом само начнет меняться вокруг вас. Люди, с которыми вам не по пути, отойдут с переднего плана, а на их место начнут приходиться те, кто готов вас понять. Это Закон Вселенной: подобное притягивает подобное.

Но стоит помнить и о другом Законе Вселенной: «Мы — те, с кем мы общаемся». Еще известный педагог В. Ф. Шаталов ввел понятие «эффект рассола» (принцип соленого огурца), смысл которого таков: если в банку с солеными огурцами и рассолом погрузить свежий огурец, тот неизбежно просолится. Так и человек, погруженный в определенную среду со свойственными ей взглядами, идеями, отношением к жизни, рано или поздно проникнется этими взглядами. Это не плохо и не хорошо. Это закономерность. А вы можете использовать ее в своих интересах. Ищите общества тех людей, которые вам нравятся, — успешных, уверенных в себе, целеустремленных, увлеченных теми же идеями, что и вы. И в их окружении вы будете становиться все более успешным и уверенным, а также будете развиваться в том направлении, которое вам интересно.

С другой стороны, если вы будете увлеченно заниматься своим делом, не обращая внимания на попытки окружающих вас изменить, к вам начнут притягиваться такие же, как вы, увлеченные люди. А принцип соленого огурца начнет действовать и на

ваше ближайшее окружение — на супруга, детей, родителей. Со временем они проникнутся вашими идеями и примут ваш новый образ жизни, точку зрения и т.д.

Правда, не стоит забывать о том, что, если противодействующих вашим устремлениям людей в окружении слишком много, они могут задавить своей энергией любую вашу попытку что-либо изменить. Но не стоит расстраиваться, из этой ситуации есть выход!

Используя принцип соленого огурца, вы можете намеренно окружить себя теми людьми, которые готовы вас поддержать. Сейчас, в пору цифровых технологий, это перестало быть проблемой: в Интернете можно найти сообщества, клубы, другие организации близких вам по духу людей. Ищите, общайтесь, расширяйте свой круг общения единомышленниками. Создавайте сами свое окружение, в котором вам будет комфортно. И оно, как я уже говорила, создавая эффект рассола, будет пропитывать вас своей энергией, придавать вам сил и уверенности.

Именно для этого я в дополнение к своим марафонам создаю в мессенджере Telegram чаты-болталки, в которых участники марафонов могут поделиться своими проблемами и получить поддержку, участие. А также зарядиться позитивом от тех, кто делится своими удачами и инсайтами. В этих чатах накапливается мощнейшая энергия! Очень приятно бывает наблюдать, как «болтальщики» общими усилиями вытягивают людей из глубочайших энергетических ям, как человек приходит с болью и благодаря активному участию и поддержке прямо на глазах приобретает уверенность в себе и своих силах.

И вас я тоже приглашаю в «Болталку», созданную специально для этой моей книги.



Витория Арк, г. Москва

Отсканируйте QR-код, расположенный ниже, и, перейдя по ссылке, вы попадете в чат Telegram. В нем вы сможете общаться с другими читателями этой книги, делиться своими открытиями и наполняться зарядом энергии других Авторы жизни.



Болталка читателей книги «Как изменить себя, не изменяя себе. Автор жизни»
<https://t.me/joinchat/AAAAAFNp0Uqs7Na0OfvhYQ>

РЕЗЮМЕ ДЕВЯТОЙ ГЛАВЫ

✓ Необходимо создавать именно партнерские отношения, в которых никто ни от кого не зависит, а лишь дополняет друг друга, при этом каждый сам по себе самодостаточен.

- ✓ Хозяйственная самодостаточность человека — это умение обслуживать себя в быту, независимо от пола.
- ✓ Финансовая самодостаточность — это умение зарабатывать деньги для обеспечения собственных нужд, не попадая в зависимость от родителей, супругов или других людей.
- ✓ Для ощущения финансовой самодостаточности не имеет значения, сколько человек зарабатывает. Важно лишь то, занимается ли он своим делом, нравится ли оно ему, приносит ли радость, удовлетворение и достаточно ли ему его денег для обеспечения собственных потребностей.
- ✓ Социальная самодостаточность — это умение адаптироваться в обществе и брать на себя ответственность, а также умение выстраивать собственные личностные границы и соблюдать границы других людей.
- ✓ Психологическая самодостаточность — это умение справляться со своими психологическими проблемами, не перекладывая их на других людей, а также не прибегая к манипуляциям.
- ✓ Любовь — это не только чувство, но и осознанное поведение.
- ✓ Цельный человек может обеспечивать свои потребности без посторонней помощи. Людей, находящихся рядом, он воспринимает как партнеров, попутчиков, которые делают его жизнь насыщенной и интереснее.

Мои инсайты

ЕЩЕ ОДНА ИСТОРИЯ АВТОРА ЖИЗНИ

В завершение, прежде чем дать вам очередное задание, приведу в пример историю еще одной пары, которая прошла путь от любви до равнодушия и обратно. Эту историю мне прислала участница марафонов «Автор жизни». Ее рассказ не только демонстрирует, какие происходят трансформации с человеком и его окружением во время прохождения марафона, но и наглядно иллюстрирует, в какие крайности не стоит впадать при неверном истолковании самодостаточности.

«Анечка, я хочу тебя поблагодарить за свое семейное счастье. Потому что, если бы не твои марафоны, его уже, пожалуй, не было бы. Из-за собственной гордыни и нежелания понимать человека, который на самом деле дорог, я его чуть не потеряла. К счастью, Вселенная вовремя привела меня на твой марафон.

Наша история начиналась красиво: ухаживания, букеты цветов, долгие беседы под луной на интересные обоим темы, одни и те же книги читали, одну и ту же музыку слушали, любили вылазки на природу — рыбалку, походы... Казалось, мы созданы друг для друга и думаем одинаково...

Он был хорошим мужем. Зарабатывал немного, но умел разумно распоряжаться деньгами — все необходимое у нас всегда было. Кроме того, он был, как говорят, мастер на все руки — и ремонт сам мог сделать, и починить что, если в доме сломалось. Любые мои задумки воплощал в реальность по мере возможности: огромный вольтер для птиц, красивая тумба под аквариум, водопад во дворе, альпийская горка — любой каприз,

лишь бы не сидеть сложа руки. В общем, жили не на широкую ногу, но не бедствовали...

Началось, наверное, все с покупки ноутбука. Давно мечтала о том, чтобы работать, не выходя из дома. Поэтому стала штудировать информацию на предмет онлайн-работы и делать первые попытки заработать в Интернете. Поначалу это были смешные деньги, но я продолжала искать возможности. И скоро нашла свое направление, стала активно его осваивать.

Муж же продолжал работать во дворе, радуясь моим успехам, но не особо интересуясь моим новым увлечением. У меня же просто кружилась голова от осознания открывающихся передо мной возможностей, которые давал доступ в Интернет! Я недоумевала, как, КАК он может этим не интересоваться?!

Кризис начался, когда мы переехали в село. Это было обоюдное желание — оба мечтали о просторе и природе. Только мечты наши теперь выглядели неодинаково: он мечтал о фермерстве, пасеке, рыбалке, а я — о работе с ноутбуком в саду, под шелест листвы и пение птиц...

Оказалось, что не все так просто, как мечталось мужу. Чтобы поднять хозяйство, нужно было сначала выстроить помещения для него, облагородить неухоженную землю. В общем, накопления, оставшиеся после покупки дома, быстро улетели на строительство, приобретение техники, снаряжения. Муж работал с утра до ночи: обновлял сад, ухаживал за огородом, собирал ульи для пчел, варил клетки для животных, строил

коптильню и, казалось, получал от этого удовольствие. Но денег его занятие не приносило, скорее — наоборот.

Я поняла, что пора активно применять все накопленные знания и брать финансовый вопрос под свой контроль. Вместе с решимостью нашлись и первые клиенты — сначала с недорогими заказами. Потом задания усложнялись, я приобретала опыт, спрос на мои умения был, работа мне нравилась, и я ушла в нее с головой.

Это был тот самый случай, когда Вселенная увидела, что я занимаюсь своим делом, и взяла меня под свою опеку. Появились постоянные заказчики и периодически обращались люди с одноразовыми заданиями. Дело пошло. Я стала вкладывать часть заработанных денег в свое дальнейшее профессиональное и личностное развитие.

А также стала замечать, что мы с мужем общаемся все меньше — у каждого свои интересы, времени вместе проводим все меньше, стали по отдельности ездить отдыхать — растущее хозяйство нельзя было оставлять без присмотра, поэтому вдвоем уезжать уже не получалось. Я, конечно, помогала ему по мере возможности — животных люблю, не брезглива, мне не в тягость было их накормить, приласкать, вычистить клетки. Но для меня это было скорее развлечением, отдыхом — сменной вида деятельности. А мыслями я постоянно была в работе.

Муж же в мои дела не вникал совсем, хотя он был в курсе того, как стремительно у меня развивается дело — я не могла не делиться своими удачами. Но и

не могла не заметить того, что мы стали читать разные книги и смотреть разные видео: он — о том, что его интересует, я — о том, что меня. Наши интересы разошлись. Это мне казалось катастрофой!

Тем для разговоров становилось все меньше, а обид все больше. Ему казалось, что я могла бы больше ему помогать, мне казалось, что к моей работе можно было бы относиться более уважительно (столкнулась с тем, когда думают, что раз возле компьютера в кресле сидишь, то вроде как и уставать не с чего).

В общем, потихоньку пропадало уважение друг к другу и хотелось понимания, но его-то и не было. Претензии копились внутри, но не высказывались, росло отчуждение. Стало казаться, что у нас не осталось ничего общего. Сейчас я уже понимаю, что это нормально — жить своими интересами, а тогда казалось, что между нами просто стена выросла...

И вот как раз в это время я попала на марафон «Автор жизни». И наряду с тем, что кое-что я стала понимать, все же одолела меня гордыня (только я на первом марафоне еще не понимала этого). Вот, думаю, какие мы разные стали: я развиваюсь, расту, учусь, а он ничем не интересуется, только со своими пчелами возится да в огороде копается... А я ж такая вся целеустремленная, его пытаюсь увлечь, а он совсем не хочет развиваться...

В общем, тут и осуждение, и оценка, и гордыня, и навязывание своей точки зрения — целый коктейль. И вот выполняю я задания, письма пишу, меняюсь потихоньку, учусь принимать ситуацию, не осуждать, ра-

доваться чужим успехам. И все равно жду, когда ж на него это тоже подействует. Но эффекта нет...

У меня с работой все складывается просто наилучшим образом: заказчики выходят на меня самыми удивительными путями, я вообще перестала заботиться о том, чтобы их искать. Как только заканчиваю работу с одним и посылаю посыл во Вселенную, что нужен новый, он находит меня сам. Откуда они ко мне только не приходили! Я чувствую, что попала в поток, и отдаюсь любимому делу с головой. Заказы получаю один другого интереснее, каждый помогает развиваться еще больше — приобрести новые навыки. В общем, кайфую от работы. И ощущаю себя вполне самодостаточной, кажется, что мне никто и не нужен вовсе, я могу сама себя обеспечить. Начинаю ловить себя на мысли о разводе.

Но Вселенная мудра. Заметив, что я запуталась, она показывает мне Анин пост об ограничивающих убеждениях, которые приносят пользу. И я понимаю, что ограничивающее убеждение, которое является моей жизненной ценностью, — это «Мы в ответе за тех, кого приручили». Внятно так осознаю, что никогда не смогу предать ни собаку, ни кота, не то что человека.

И я прихожу к выводу, что, сколько бы я ни думала о разводе, я не смогу оставить человека, с которым прожила 20 лет. Человека, который мне поверил, когда я говорила: «Да» — на вопрос: «Согласна ли ты быть с ним и в горе, и в радости?» Ведь он, по сути, даже не изменился по большому счету, он все такой же, каким я его полюбила. Он ничего плохого мне не сделал,

даже почти никогда личных границ моих не нарушал — всегда во всем поддерживал и ни в чем не ограничивал... А хорошего, если вспомнить, — тетради не хватит, чтобы перечислять! Это не 100 пунктов будет! Выходит, изменилась я. И оказывается, не во всем в лучшую сторону...

И я решаю, что развод — не мой выход из создавшейся ситуации. А значит, нужно восстанавливать отношения с мужем.

А тут и «Автор жизни-2» начался. Меня отрезвляют эфиры сначала о гордыне (узнаю себя), потом — об оценке, и, наконец, доходим до эфира о ВЗАИМОПонимании. И от слов Ани «Под термином «взаимопонимание» большинство людей подразумевает только лишь понимание себя» просто зависает мое сознание! Оно цепляется за эту фразу и ставит ее на повтор. И я внятно так понимаю, что настолько зациклилась на себе, своем саморазвитии, своей работе, что просто перестала интересоваться жизнью мужа: чем он живет, о чем думает, что его заботит, что радует? Мы перестали об этом говорить, потому что МЕНЯ перестало это интересовать! Понятия «семья» и «отношения» выпали из моей системы ценностей.

Не скажу, что все изменилось прямо враз, но это точно был переломный день в нашей жизни!

Я увидела рядом с собой человека, который чувствовал себя забытым и ненужным. Оставленным на обочине моей жизни, пока я радостно, ничего не замечая вокруг, неслась по дороге саморазвития...

Я вспомнила те жаркие споры, рождавшиеся при обсуждении какой-либо общей идеи, ту радость, которую ощущала просто от того, что он рядом... И мне стало больно, когда я представила себе, что чувствует сейчас ОН. И радостно от осознания, что ведь мы все еще любим друг друга!

И я стала проявлять интерес к его делам, а также рассказывать о том, что узнаю на марафонах. Сначала он не особо интересовался, слушал равнодушно или даже посмеивался где-то, мол, промывают тебе мозги... Это типичное отношение людей, которые отвергают психологию как науку. Я с таким мнением сталкивалась не раз, и меня это даже не задевало. А потому я продолжала рассказывать о своих инсайтах, иллюстрировать рассказы примерами, многие из которых были моими собственными, и тогда он не мог отрицать очевидного.

Одновременно с этим он тоже стал делиться своими новыми знаниями, наработками, планами... И до меня вдруг ДОШЛО, что развитие у каждого человека идет в своем направлении! Развиваться — это не значит идти одним путем и только в одну сторону. Это значит узнавать новое, приобретать опыт в той сфере, которая интересна лично тебе. Я поняла, насколько он горит своим делом и продвинулся в нем! И я, наконец, увидела, что он тоже развивается, только иначе, чем я!

Отношения очень быстро стали налаживаться. В нас обоих вновь проснулось желание заботиться друг о друге, мы стали проявлять интерес к делам, помогать друг другу: я ему — с огородом, он мне — по дому. Был

и долгий откровенный разговор, в котором мы высказали накопившиеся обиды и обсудили, что можем изменить в наших отношениях.

Со временем муж постепенно стал вникать в мои идеи, связанные с саморазвитием, мы стали их обсуждать. Он перестал предвзято относиться к психологии, поддерживал меня в предложенных нововведениях, главными из которых были искоренение такого понятия, как «должен», а также исключение из наших разговоров оценивания и осуждения других людей.

В общем, марафоны «Автор жизни» существенно повлияли на отношения в нашей семье. Мы прошли через кризис и к двадцатипятилетию брака возродили теплые отношения, научились с уважением относиться к интересам и занятиям друг друга. Сейчас мне даже думать страшно о том, что из-за собственной гордыни и ложного понимания самодостаточности я могла вот так просто разрушить то, что на самом деле было мне дорого...

Когда я поняла, что мой муж реализуется в своем предназначении, и стала его поддерживать, у него дело наладилось и стало приносить доход. Ему, оказывается, так не хватало моей поддержки и веры в него.

Мораль моей истории такова: гордыней и равнодушием можно убить даже самую крепкую любовь. Но если люди заинтересованы в отношениях, они могут не только их восстановить, но и сделать гармоничнее и лучше. Если человек, находящийся рядом, дорожит вами, он постепенно начнет прислушиваться к вашему

мнению и тоже начнет меняться. Просто не нужно пытаться изменить его насильно или заикливаться на ожиданиях, когда же он начнет меняться.

И не нужно ждать, пока он поймет вас, а начать с того, чтобы попытаться понять его. Начнете менять себя, и перемены в вашей жизни и с окружающими произойдут сами собой. И конечно же, больше разговаривайте друг с другом. **Делитесь своими ценностями, чтобы эти ценности становились общими».**

* * *

Автор этого письма и историю рассказала, и выводы сделала. Но у меня есть комментарии.

Поиск идеального партнера, равно как и идеальных отношений — это в первую очередь про принятие себя.

Иногда человек даже не допускает мысль о том, что сам неидеален. Этакий синдромом отличника: «У меня должно быть все на высоте, потому что я и сам — идеал».

Не принимая собственные недостатки, отсекая мысли, что тоже по каким-то параметрам можете не соответствовать чьим-то идеалам, вы не принимаете себя реальным. А если не знаете, как это — принимать себя, как же принять другого? Вот и начинают выдвигаться условия, больше похожие на ультиматум:

- «Ты должен быть таким-то»;
- «Или так, как я хочу, или никак»;
- «Либо становишься таким, либо последуют санкции».

Такая позиция ведет к полному краху взаимности в паре. Ни о каком взаимопонимании и взаимоуважении речь уже не идет.

Согласие на отношения автоматически подразумевает принятие особенностей партнера. Именно особенностей, а не недостатков. Просто из-за того, что они у каждого свои, мы не всегда принимаем их проявление в людях. А позволяя другим иметь слабости, вы и себе можете позволить их иметь. Да, это неидеальность, но она украшает и человека, и жизнь.

Все-таки настоящая любовь — это безусловное принятие. Принятие без условий. Именно в таких отношениях можно рассчитывать на собственное развитие и развитие партнера. Только не путайте принятие и самопожертвование, это две совершенно разные истории.

По-настоящему любить способен тот, кто любит себя, а Жертва себя не любит заведомо. Если есть претензия к партнеру, не ломайте его, не принуждайте, а попросите. И имейте смелость получить отказ, если ваша просьба не соответствует его желанию. Измениться человек может только по собственному мотивированному желанию.

В любом случае принять — это увидеть то, что есть. И честно ответить себе на вопрос: готов ли я счастливо жить бок о бок с этим?

Да? Живите и наслаждайтесь жизнью.

Нет? Думайте почему. Определите, это ваше восприятие или навязанное со стороны?

Ваше? Тогда вы имеете право выйти из отношений и искать партнера с другими качествами.

Главное — будьте счастливы. И тем, кто рядом, позволяйте быть счастливыми. Ищите компромиссы, договаривайтесь, обсуждайте. Ведь Любовь — это не только чувство, но и осознанное поведение.

ЗАДАНИЕ ДЕВЯТОЕ. УПРАЖНЕНИЕ «ДИАЛОГ С ПОДСОЗНАНИЕМ»

Итак, теперь, когда вы уже понимаете, что значит быть цельным и самодостаточным, пришло время разобраться, как научиться давать себе все то, в чем вы нуждаетесь. Для этого предлагаю вам выполнить довольно простое и интересное упражнение. Вам понадобятся ручка, тетрадь и полчаса времени, когда вас никто не потревожит.

В этом упражнении вы будете входить в контакт со своим подсознанием, которое знает ответы на волнующие вас вопросы, но, пока вы не спрашиваете его напрямую, оно не спешит ими делиться. Важность заключается в том, что, когда вы сталкиваетесь с какими-то трудностями, которые раньше решал за вас ваш партнер, вы начинаете паниковать или впадаете в отчаяние. В таком состоянии вам трудно найти решение проблемы. Но если вы проработаете возможные варианты проблем заранее в спокойной обстановке, эти решения пропишутся у вас в подсознании как известные вам факты. А когда подобная ситуация произойдет с вами, вы будете знать, как вам стоит поступить. Это и дает ощущение самодостаточности — вы знаете, как необходимо действовать в определенной ситуации.

Для того чтобы вы эти ответы получили, нужно войти в легкую степень транса. Поэтому сядьте поудобнее, закройте глаза и расслабьтесь. Представьте, что у вас есть собеседник, который не может говорить, поэтому вы будете вести с ним переписку: диалог в тетради.

Этот человек обратился к вам за помощью. Вы будете играть роль психолога. Психолога своего подсознания. А как вы знаете, психологи не дают советов, они задают наводящие вопросы, ко-

торые помогают найти нужные ответы. Поэтому и вы будете задавать вопросы. А ваше подсознание будет искать на них ответы.

Чтобы диалог давался легко и не заходил в тупик (когда трудно дать точный ответ), вы будете использовать связующее слово «например». Оно помогает подсознанию предлагать ответы не как стопроцентные утверждения, что бывает нелегко сделать из-за неуверенности в правильности ответа, а просто как вариативные рассуждения, предположения.

Однако стоит понимать, что обычно первое, что приходит на ум, как раз и является верным ответом. Но подсознанию об этом можно не сообщать (это шутка).

Итак, упражнение. Ваша беседа будет выглядеть приблизительно так:

— Ты не чувствуешь себя самодостаточной. Подумай, чего тебе не хватает? Например?

И ваш собеседник подхватывает это слово и отвечает:

— Например, мне не хватает чувства защищенности.

Вы как психолог начинаете эту тему развивать:

— Тот, кто раньше давал тебе это чувство, что он делал для этого, например?

— Например, он решал бытовые проблемы.

— Какие проблемы он решал, например?

— Например, когда у нас прорвало трубу, он вызвал сантехника.

— Как ты думаешь, откуда он знал, как вызвать сантехника, например?

— Например, его номер мог быть записан у него в телефоне или он мог посмотреть в справочнике, или найти в Интернете.

— А ты могла бы посмотреть там же и записать себе номер в телефон, например?

— Да, могла бы, но я в таких случаях теряюсь и забываю, где искать или как он подписан.

— А что ты могла бы сделать, чтобы подобные экстренные номера были у тебя под рукой на случай, когда ты растеряешься, например?

— Например, я могла бы выписать их заранее на лист и повесить на холодильник, чтобы они были перед глазами.

— Тогда ты можешь сделать это прямо сейчас. А когда ты вновь почувствуешь, что теряешь свою целостность или не чувствуешь себя самодостаточной, обращайся ко мне, и мы вместе обязательно найдем решение.

* * *

Подобным образом вы можете прорабатывать любую ситуацию, которая вас может озадачить своей кажущейся на первый взгляд сложностью. Выполняйте упражнение каждый раз, когда у вас появляется чувство тоски по бывшему партнеру, когда вам не хватает какого-то ресурса, которым он вас обеспечивал. Задавайте своему подсознанию вопросы и ищите на них ответы.

Вовсе не обязательно, чтобы все трудности решали вы сами. Вы вполне можете обращаться за помощью к людям. Например, если заменить перегоревшую лампочку или повесить полочку мог муж, с которым вы расстались, то вы в этом случае можете обратиться к другу, соседу или вызвать мастера из службы «Муж на час».

В мужском варианте вовсе не обязательно учиться готовить сложные блюда, вполне можно обратиться к соседке-пенсионерке и предложить ей готовить для вас обед за плату. И вы будете обеспечены домашней едой, и соседка получит возможность немного заработать.

Если, когда вы болели, супруга или супруг готовили вам теплый чай и бегали в аптеку за лекарствами, вы можете обратиться за помощью к другу / подруге, родственнику или заказать доставку лекарств на дом в интернет-аптеке или по телефону. Правда, на этот случай нужно иметь под рукой номера аптек, предоставляющих подобную услугу. Найдите и запишите такие номера себе заблаговременно.

Уже один только факт того, что вы работаете над этими вопросами, будет приносить вам удовлетворение и чувство уверенности в себе: вы поймете, что умеете находить решения и можете самостоятельно справляться с трудностями. С каждым новым найденным ответом ваша целостность будет все прочнее, и вы будете наполняться ощущением самодостаточности.

Бонус. Как научиться ценить себя как профессионала

На марафоне я даю эту тему отдельным бонусным эфиром. С одной стороны, она касается темы Авторства, а с другой — не ложится в общую концепцию самого марафона, потому что затрагивает и финансы. Но все же мне кажется, что именно в «Авторе жизни» ей место, потому что она про неумение выстраивать отношения с людьми, когда дело касается финансов. Другими словами — неумение ценить себя как профессионала.

«Мне неудобно брать деньги за свои услуги», — я часто вижу эту фразу в дневниках участников финансовых марафонов. И именно она свойственна подавляющему большинству выходцев из постсоветского пространства. Этаким маркер менталитета. «Благодаря» этому комплексу человек бессознательно пытается избежать того момента, когда нужно брать деньги. Он или не может сформулировать цену за выполненную работу, или сильно ее занижает, додумывая себе массу причин:

✓ «Он же мне друг, неудобно брать деньги с друзей. Что он обо мне подумает?»;

248 Как изменить себя, не изменяя себе

- ✓ «Он и так немного зарабатывает, это для него будет дорого»;
- ✓ «Я же не предупредил заранее о цене, а сейчас он будет шокирован, может и совсем не заплатить»;
- ✓ «Мне же это было нетрудно сделать, зачем мелочиться»;
- ✓ «Я же получил от работы удовольствие, разве это не плата для меня? Кто берет деньги за удовольствие?».

Подобные рассуждения порой перекручивают сознание человека настолько, что он готов уже и сам доплатить за то, что к нему обратились. И начинаются попытки задобрить еще даже не высказавшего претензий клиента: «Давайте я дам скидку», «Вам полагается подарок», «В следующий раз вам будет скидка 50%».

Как тут разбогатеть, если он сам шарахается от денег, как черт от ладана?

Оттуда же родом установка «мне все должны». Потому что раньше все для всех черпалось из «общего котла». Коммуна же, все работали на общее благо.

И вот эти ожидания:

- ✓ «Государство должно»;
- ✓ «У меня есть право получить бесплатно»;
- ✓ «Мне выдадут, я же стою в очереди».

До сих пор многие не могут с ними расстаться, хоть и Советский Союз развалился больше четверти века назад. Даже стянуть себе лично из того же «котла» особо зазорным не считалось — ведь это все и так наше, общее.

А вот взять деньги за то, что починил машину знакомому или посидел с соседским ребенком — это уже было крайне неудобно. Максимум, на что можно было надеяться, — это на благодарность продуктовым набором: банкой шпрот, например, или

«фанфуриком». Все эти ментальные настройки живут в людях до сих пор, передаются из поколения в поколение и очень мешают настроиться на приумножение денег.

Что тут можно предпринять?

Осознать, что у вас есть такая проблема, и начать перестраивать, перепрограммировать свое сознание. Вычищать все пережитки прошлого, все негативные установки и прочие преграды на пути к богатству.

Возвращаясь к проблеме «не могу брать деньги за свои услуги»: первое, что важно сделать, — вспомнить главу о воровстве и перестать брать чужое бесплатно: не искать халяву, не скачивать пиратские программы, марафоны, фильмы. И естественно, перестать смотреть в тот самый «общий котел», которого уже давно и след простыл. Это поможет снизить сопротивление деньгам, а их получение превратить в нормальный естественный процесс.

Хотите заполучить что-либо — оплатите. Ведь чтобы создать любой продукт, над ним пришлось кому-то поработать. Возможно, над ним трудился не один человек. Их труд должен быть оплачен. Создавайте в своем сознании эту установку и запускайте круговорот денег: сейчас вы оплатите чей-то труд, потом кто-то оплатит ваш. Это маленькое правило, которое сделает весомее причину получать деньги за собственный труд и время. Немного попрактикуетесь, и ваше бессознательное перестанет сопротивляться.

А я дам вам упражнение, которое поможет справиться с ложной и необоснованной скромностью и научиться ценить свой труд и свое время.

250 Как изменить себя, не изменяя себе

УПРАЖНЕНИЕ «ПРОРАБОТКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ЦЕННОСТИ»

Первое, о чем вам необходимо вспомнить — это то, что ваши знания и навыки — это ваш стартовый капитал, который имеет собственную цену. Для их приобретения вы потратили свой невозполнимый ресурс — время. У человека, обратившегося к вам за услугой, этих ценностей нет. Или он не умеет, а может быть, не хочет ими пользоваться. То есть он нуждается в том, чем вы располагаете. И тут вступает в силу правило товарообмена: вы меняете свои навыки и знания на деньги. Все честно.

Но если это все еще вызывает у вас внутреннее сопротивление, приступайте к упражнению. Как вы уже догадываетесь, для достижения эффекта от него вам снова понадобятся ручка и бумага.

Максимально подробно в письменном виде ответьте на следующие вопросы:

- 1. Почему вы делаете то, что делаете? Как вы вообще начали этим заниматься? Что вас подтолкнуло к этому?**
- 2. Сколько времени вы потратили на то, чтобы научиться своему делу в той степени, в которой вы сейчас это умеете?**
- 3. Сколько стоило ваше обучение?**

К этой сумме не забудьте добавить еще и время, которое вы потратили на учебу. Ведь пока вы учились, вы простаивали, не зарабатывали ничего. Можете его оценить по часовой ставке курьера или официанта, например. Ведь вместо учебы вы вполне могли заняться этим, пусть и низко, но оплачиваемым трудом.

Соответственно, это ваши денежно-временные затраты. Вот и переведите время в деньги, определите его стоимость.

4. Сколько времени в перспективе вам необходимо будет потратить на то, чтобы повысить квалификацию?

Вы же помните, что время — это невосполняемый ресурс? А любому человеку, чтобы быть классным специалистом в своем деле, никуда не деться от необходимости повышать квалификацию. Я, например, тоже продолжаю обучаться, ходить на разные тренинги, потому что я там черпаю вдохновение, узнаю новые тенденции и т.д.

5. А сколько будет стоить повышение вашей квалификации?

Кстати, если вы знаете, что ваша квалификация уже сейчас требует повышения, я рекомендую откладывать на учебу 10% от вашего персонального дохода. Поверьте, если вы считаете важным для себя дальнейшее обучение и развитие, Вселенная начнет вам подкидывать возможности дополнительного заработка. Обозначьте свое намерение — откладывайте каждый месяц. Даже если вам кажется, что эта сумма незначительна. Копеечка к копеечке, как говорится.

О том, как делать накопления, я рассказываю на финансовых марафонах. Если вам интересно, приходите и развивайте свое финансовое мышление. Я уже давала вам раньше ссылки и QR-коды, по которым вы можете перейти и узнать больше об этих марафонах.

6. Через какие трудности вам пришлось проходить, для того чтобы вы были сейчас там, где вы находитесь?

Это могут быть как неудачи, так и сложные жизненные обстоятельства.

Например, когда мне было 18 лет, я родила дочку. Мне очень хотелось попасть в тренажерный зал, чтобы прийти в форму после родов, но денег на эти излишества тогда не было совершенно. И поэтому, чтобы у меня была возможность заниматься на тренажерах, я устроилась в этот зал уборщицей. А поскольку я — жаворонок, то все сошлось вполне удачно для меня: я приходила туда в 6 утра, пока еще никого нет. Причем приходила с маленькой дочкой. Она у меня и свой первый шаг сделала в этом тренажерном зале!

7. Какие свои личные качества вы прикладываете к этому делу?

Например, для того чтобы выполнять вашу работу, необходимы усидчивость, или ловкость рук, или воображение, или острота ума. Все, что угодно. И не нужно себя обесценивать фразами типа «Любой с этим справится». Возможно да, справится любой, но не каждый готов за это браться. Тогда будем считать, что готовность выполнять эту работу уже является вашей отличительной чертой.

- ✓ Представьте себе, что вы не умеете это делать. Вот не умеете, и все. А вам нужно выполнить эту работу. Очень. Срочно. И учиться некогда.
- ✓ Что вы будете делать?
- ✓ К кому обращаться?
- ✓ Как будете искать исполнителя?
- ✓ Сколько будете готовы за это заплатить?

Очень важный момент: посмотрите на эту работу отстраненно и подумайте, **какая цена вызовет у вас подозрение, заставив предположить, что качество этой работы будет низким?**

У нас, например, есть точки, которые продают колбасу по 40 гривен за килограмм. Это 100 рублей. Даже страшно представить, из чего сделана эта колбаса. Мне, по крайней мере.

Следующий вопрос, который необходимо задать себе: **какая цена будет говорить о том, что эта работа высшего уровня? В вашем понимании и восприятии.**

Поставьте на шкале эти две цены. Выберите здесь же уровень вашей квалификации, выведите эту цену и помните, что точно такие же ассоциации у ваших собеседников. Особенно если речь о знакомых. И если вы называете цену на свою работу ниже, чем она того стоит, это будет вызывать соответствующее отношение и к вам, и к вашей работе.

8. Заведите фонд побед

Это может быть физическая коробка, а может быть стенд. Подойдет и папка с файлами на вашем компьютере или в облаке. **Выпишите не менее 10 успехов и соберите их в одном месте.**

Когда 26 лет назад я начала проводить свои первые тренинги для рекламных агентов — о том, как правильно вести деловые переговоры — я собирала отзывы в письменном виде. Раздавала в конце тренинга листики, и люди писали отзывы о тренинге, который только что прошел. Складывала эти листики в папку. Храню ее по сей день, и она у меня довольно увесистая. Я и сейчас продолжаю собирать отзывы. В конце каждого марафона я прошу оставить отзыв. И тем, кто его написал, дарю бонусный эфир марафона. И написанные от руки отзывы до сих пор собираю, когда провожу очные тренинги.

Это все — ниточки к развитию вашего финансового мышления. Фонд побед — это очень и очень важно.

Если ваша деятельность не предполагает отзывы, значит, записывайте свои персональные победы в том, что вы делаете. Например, решили сложную задачу или уделили больше времени делу, или выполнили его качественнее, или нашли способ, упрощающий технологию, — фиксируйте каждую удачу и достижение. Повышайте в собственном сознании значимость выполняемой вами работы.

И отзывы, и фиксирование побед и удач в первую очередь необходимы лично вам. Это как упражнение с благодарностью: сводя фокус внимания на том, что хорошего происходит у вас лично и вокруг вас, и, благодаря за это, вы входите в состояние, которое неизменно влечет за собой все больше причин для того, чтобы вам было за что благодарить Вселенную. Точно такой принцип срабатывает и в случае с отзывами: вы получаете наглядное подтверждение тому, что имеете ценность как профессионал в своем деле. А это, в свою очередь, снимает психологический барьер с необходимости озвучивать свою цену.

УСТАНОВЛЕНИЕ СТОИМОСТИ УСЛУГ

Назначение цены — волнующая часть рабочего процесса. Как сориентироваться, какая стоимость будет адекватной тому, что вы делаете? Как не переоценить и не занизить стоимость? Как не отпугнуть потенциального клиента высокой ценой и как невысокими расценками не дать ему возможность предположить, что качество ваших услуг не на высшем уровне, а также не потерять свою прибыль?

Первоначально я рекомендую провести мониторинг рынка подобных услуг и назначить среднюю цену. Позже вы вполне сможете ее скорректировать.

А самое главное — помните, что бесплатно выполнять работу недопустимо! Даже родственникам и друзьям. Не рекомендую и бартерную оплату труда. Если человек предлагает вам: «Ты мне — это, а я тебе — то», — вы говорите: «Давай я сделаю, и ты мне заплатишь, а потом ты сделаешь, и я тебе заплачу».

Если вы раньше никогда так не поступали, возможно, вы удивите его. И вполне может быть, что он даже может на вас обидеться. В этом случае я вам в качестве исключения разрешаю сослаться на меня. Так и скажите: «Мне Калантерная не разрешает. Она говорит, что, если так делать, денег не будет. Это как свистеть в квартире или выносить ночью мусор, даже еще хуже».

Шучу, конечно. Сошлитесь на бухгалтерию. Объясните, что ведете учет и не хотите создавать себе трудностей с высчитыванием, кто кому остался должен. Есть расценки, есть выполненная работа. Что может быть проще, чем просто рассчитаться, ориентируясь на них. Помните о своей персональной ответственности перед самим собой. Вы же Автор! Подобная ситуация сложна только на первый взгляд. Но ее нужно пережить лишь раз, чтобы приобрести иммунитет. Второй раз вам уже вряд ли предложат рассчитаться бартером, помня о вашей бухгалтерской щепетильности.

С родственниками сложнее. Например, просит вас мама отвезти ее на дачу: у вас же машина, что вам стоит? Но в ваши планы не входит бесплатно подрабатывать таксистом, у вас дела. А может быть, вы даже просто хотите отдохнуть. Вы говорите: «Окей, мамочка. Я вызову тебе такси, потому что я не могу». Как маме на это реагировать — это ее выбор. Он у нее есть: обидеться или поехать на такси. Конечно, она может выбрать обиду, но это уже ее эмоции и ее ответственность.

И наконец, моя любимая тема: «Ты ж фотограф, приходи пофотографируй нас, что тебе стоит?» или «Ты ж психолог, вот послушай и скажи, что мне с этим делать?».

У вас сразу несколько вариантов:

1. Ссылайтесь на меня и говорите, что я не разрешаю вам ничего делать бесплатно.
2. Отказывайтесь, ссылаясь на занятость в этот день.
3. Аргументируйте: «Для этого мне нужно будет потратить столько-то времени, приложить такие-то усилия, в результате это будет стоить столько-то. Ты согласен? Если тебя это не устраивает, могу порекомендовать другого фотографа / психолога (в зависимости от запроса)».

Правда, среди этих вариантов только один авторский. Уверена, вы правильно поняли какой.

Находите слова, которые помогут дистанцировать от вас людей, желающих воспользоваться вашими услугами бесплатно. Да, они могут сначала обижаться. Но после одного-двух-трех отказов примут эту вашу позицию, им просто ничего другого не останется. Да, конечно, они могут попытаться давить на ваше чувство вины, могут обсуждать эту вашу странность. Все это случается сначала. Но это их выбор, их ответственность и их жертвенное поведение. А вы же Автор. Вы выше всего этого. В конце концов, им надоест судачить на ваш счет, и они привыкнут к вам такому(-ой), какой(-ая) вы есть.

СТРАХИ ПРИ НАЗНАЧЕНИИ ЦЕНЫ

Если вы думаете, что у кого-то бизнес рождался без единого препятствия и страха, вы глубоко заблуждаетесь. Все, буквально все, сталкиваются с трудностями, и практически все чего-нибудь

бояться. Другое дело — как они к этому относятся. Мы уже говорили с вами, что Автор не боится совершать ошибки — он учится на них, не боится трудностей — они его выводят на новый уровень. И не боится признавать, что чего-то боится — такой вот каламбур. Он не останавливается перед своим страхом, а делает шаг вперед — идет ему навстречу. И в один прекрасный момент пересекается с ним, а уже в следующий — страх оказывается позади.

При назначении цены на свой товар или свои услуги тоже может возникнуть страх — страх ошибиться. Что делать в этом случае? Правильно, работать со страхом. Рассказываю как.

1. Возьмите свой страх, например, начать писать о своих услугах в соцсетях или выходить в прямые эфиры — да что угодно, в зависимости от того, чем вы занимаетесь и чего боитесь. Разложите его на составляющие и нарисуйте в виде лестницы: площадка внизу — это место, где вы сейчас находитесь; каждая ступенька — одна из составляющих страха; площадка вверху — ваша цель. Прорисуйте контуры лестницы, желательно в трехмерном изображении, чтобы вы видели плоскость каждой ступеньки. Но детали пока не прорисовывайте, они будут проявляться по мере того, как вы будете подниматься по лестнице.

2. Пропишите, что означает каждая ступенька, и представьте, какие возможности она вам может открыть.

3. Представьте, что на весах стоит ваше будущее. Разве вы можете позволить паре-тройке скептиков, мнения которых вы опасаетесь, повлиять на него? Обещайте себе каждый день строить новую ступеньку своей жизни. Материалом для строительства будет преодоленный страх. И каждый день делайте шаг навстречу новому страху, а по результату прорисовывайте детали каждой

ступеньки: гвоздики, шероховатости, углубления, стертости, или закрашивайте ступеньку цветным карандашом, маркером, или просто заштриховывайте, как готовую.

4. Так воплощайте строительство всей лестницы в жизнь и наблюдайте, как поднимаетесь все выше и выше к своей цели. По мере появления новых страхов, если такое будет случаться, дорисовывайте ступеньки вверх.

5. В какой-то из дней вы окажетесь на вершине своей лестницы и осознаете, что прошли сложный путь, научились смотреть своему страху в лицо и делать шаг навстречу. У вас появится уверенность в себе и в том, что с любым страхом вы можете справиться, каким бы пугающим он вам ни казался поначалу.

Ну и конечно же, стройте свое окружение — об этом мы говорили в предыдущей главе.

Окружайте себя людьми, которые готовы поддержать вас. Больше общайтесь с теми, кто ценит вас как профессионала и с удовольствием платит вам за ваши услуги, дает вам хорошие отзывы.

Исключайте из своего окружения тех, кто вас осуждает и говорит неприятные вещи. Оглядываясь назад, вы уже совершенно точно знаете, что это тролли, мнение которых не может повлиять на вашу решительность.

А когда вам говорят: «Это дорого», — не пытайтесь оправдаться или объяснить почему. Для этого человека неочевидна ваша ценность. Отвечайте просто: «Окей, идите и возьмите там, где вас устроит цена-качество». Не бойтесь потерять такого покупателя. Цените себя и свой труд, не опускайтесь ниже определенной для себя границы. У вас все равно будет свой покупатель, которого устраивает тот уровень, который предлагаете вы. Наверняка вы уже знаете это, вы же Автор жизни!

* * *

Но тут же хочу и оговориться: назначая себе цену, умеете здраво оценивать свою стоимость. Потому что некоторые путают имитацию деятельности с ценностью, переводят потраченное время в деньги без учета результата на выходе. А его ведь может и не быть. Или он не будет соответствовать затраченным усилиям из-за их бессмысленности и нерезультативности. В общем, иногда стоит посмотреть на свою деятельность со стороны и принять то, что «деятельность» не всегда равно «результат».

Занятость, а то и трудоголизм ничем не отличаются от безделья или игромании, скажем, если они не приводят к достижению результатов. Потому и «продуктивность» не равно «деятельность». Продуктивность заключается в том, каких результатов и в какие сроки вы достигаете. Тот факт, что вы устаете от обилия выполненных задач, еще не значит, что вы действительно результативны, часто бывает наоборот.

И еще одна игра ума: работая в режиме многозадачности, люди испытывают мощную иллюзию продуктивности. Они бегают, суетятся и жалуются на то, что у них куча дел, но: «Где деньги, Билли?»

Зато они всегда могут сказать: «Я стараюсь! Изю всех сил!» Но стараться мало, нужно выдавать результат — это за него вам отдают деньги, а не за вашу суету и попытки объять необъятное.

И я, и мои сотрудники многих из своего окружения реально подбешиваем тем, что у людей складывается впечатление, будто мы ничего не делаем, а только все дружно втыкаем в телефоны.

Но Закон Парето никто не отменял: 20% усилий дают 80% результата, а остальные 80% усилий — это 20% результата. В основе этого закона, кто не в курсе, лежат два принципа:

260 Как изменить себя, не изменяя себе

1. Принцип фокуса: меньше — значит больше.
2. Принцип прогресса: большее создается посредством меньшего.

Идея фокуса в том, что правильная фокусировка и воплощение 20% усилий позволяет решить 80% задач. Если рваться на британский флаг и совершать больше 20%, то чаще всего это сведется просто к потере сил и времени.

А что касается прогресса, тут еще интереснее. Просто примите: важно делать не все, а именно то, что приносит результат. И потому берегите себя, замедляйтесь и контролируйте, какие из ваших усилий результативны, а какие — нет. Потому что «пахать как Папа Карло» и «быть успешным и эффективным» — не связаны приблизительно никак. И платить за иллюзию деятельности вам никто не будет. А вот за результат — с радостью.

Напутственное слово

Автору жизни от автора книги

И напоследок хочу затронуть еще одну тему.

Во время проведения марафонов, помимо выполненных домашних заданий, мне в личку часто прилетают вопросы по мотивам постов или эфиров.

Например:

- «Аня, а вот если кто-то любит игромана, его увлечение тоже нужно безусловно принимать, это ведь его выбор?»
- «Аня, а вот моя знакомая изменила мужу, и он сломал ей ногу. Кого считать виноватым в этой истории?»
- «Аня, ты говоришь не работать там, где не нравится, но вот троюродная тетка моей семиюродной сестры попыталась сделать бизнес на своем хобби и прогорела. Как думаешь, почему?»

Что интересно: у самих людей вроде все в порядке, но уж очень интересно, как там у других. Мне же после этих вопросов хочется их спросить: «Почему вас не интересует, как миллионеры управляют прислугой, к примеру? Или как живут и находят общий язык два сильных лидера под одной крышей? Как потратить миллиард

за два дня на благие дела? Как люди, прожившие 20–30–50 лет вместе, сумели сохранить любовь и уважение друг к другу?»

Нет, скандалы, интриги, расследования, чужие проблемы, капканы и западни.

Почему вас интересуют чужие проблемы? Чтобы порадоваться, что у вас не так, или прокрутить на будущее варианты развития собственной жизни? Вы допускаете, что у вас тоже может такое случиться, и ищете, где соломки подстелить? Вы же примеряете это на себя!

Я вам скажу очень важную и в то же время простую вещь: у Вселенной есть любимая игра — называется «Спрашивали? Отвечаем!». Помните, в первой книге была глава про любопытство? Перечитайте. Так вот, чаще всего человек получает ответы на свои вопросы и любопытство именно через собственный опыт. Вселенной так отвечать проще, да и урок, преподнесенный таким образом, запоминается быстрее.

«Оно вам надо?» — так и хочется спросить.

Фокусируя внимание на чужих проблемах, вы их ласково просите заглянуть и в вашу жизнь. Это закон Вселенной: чем интересуешься, то и притягиваешь. Потому что нет у нее разделения на черное и белое, на плохое и хорошее. Она ловит ваши вибрации, ваши настроения, ваши «интересы» и щедро раздает то, что заказывали.

Хотите денег? Интересуйтесь деньгами.

- ✓ Как ими управляют те, к кому они с удовольствием приходят в жизнь?
- ✓ Чем увлекаются такие люди, какие у них хобби, приоритеты, привычки?

Хотите любви? Интересуйтесь любовью.

- ✓ Как живут идеальные для вас пары?
- ✓ Какие секреты взаимодействия у них есть?
- ✓ Где друг друга нашли, за что полюбили?

Смотрите на желаемое, а не на пугающее. Ловите успешное, а не провальное. И даже если вы считаете свои вопросы риторическими, пусть они касаются только положительных моментов жизни.

Не стоит смотреть в бездну, чтобы однажды из нее внезапно не посмотрели в ответ.

Стремитесь к красивой, успешной и роскошной жизни. Главное при этом — верно понимать смысл этих слов. Понятие «жить красиво» стало прямым синонимом роскоши и часто встречается у тех, кто стремится к богатству.

Увиденные в фильмах картинки мелькают в голове, и человеку начинает казаться, что красивая жизнь — это вечеринки на белоснежных яхтах, ванны из шампанского, парк ретроавтомобилей и собственный самолет. Только внешние проявления — это фасад. Куда важнее то, насколько роскошно вы чувствуете себя внутри!

Роскошь — это жить так, как вам нравится, без оглядки на свои возможности или мнение окружающих.

Роскошь — это дружить с тем, с кем легко; любить сердцем, а не быть вместе из чувства долга.

Роскошь — это делать выбор в пользу себя, а не ради «пыли в глаза». А еще это беречь то, что нравится, и отказываться от того, что изжило себя. Это касается не только вещей, но и окружения.

Роскошь — это выбор не того, чего вы достойны, а того, что достойно вас. Держать фокус на себе бесконечно важно.

Роскошная жизнь — это быть свободным от выбора. Вы можете иметь и то, и это, и пятое, и десятое. Выберите по отклику сердца, а не потому что «надо» и «должен».

Роскошная жизнь — это когда живете в потоке и руководствуетесь своими внутренними ориентирами. Не пытаетесь быть удобными, а стремитесь быть честными с собой и окружающими.

Роскошь — это когда границы на замке и ключ в ваших руках.

Роскошь — это позволять себе все, что хотите, учитывая экологичность. И не позволять поступать с вами так, как вам неприятно.

И самое главное, для этой роскоши не нужны несметные богатства. Ее создает человек из того, чем он является сам. Как театр начинается с вешалки, так и красивая жизнь начинается с честности, с открытости перед собой в первую очередь.



Instagram:
@irabuzova_art

Ирина Бузова
Москва

Ирина Бузова (@irabuzova_art), г. Москва

Да, порой приходится перебрать себя по винтикам и шпунтикам. Осознать, где и в чем скрывается несвобода, бедность мышления, комплексы, установки и прочее. Но это работает, и работает на ура!

Чего бы вы ни хотели в жизни: денег, любви, признания... Начало начал — в вас самих. В каждом есть все для получения желаемого. Вы и есть источник. Важно лишь разобрать плотину, чтобы он понесся бурным потоком.

Красиво жить не запретишь — это факт. Но чтобы роскошь была не мимолетной и не напоказ, а долгосрочной и реальной, начинать необходимо с обогащения внутреннего «Я». А остальное все придет бонусом.

Так что будьте собой, стремитесь к лучшему для себя, будьте счастливы и живите в роскоши!

Истории участников марафона

Я обожаю читать переписку участников марафонов в «Болталках»! Во время прохождения тренинга многие активно и откровенно рассказывают интереснейшие истории, которые очень меня вдохновляют и дают понять, что я стараюсь не зря: столько перемен происходит в человеческих жизнях, столько переосмысления вещей, о которых они ранее просто не задумывались! Я редко вмешиваюсь в обсуждения, но всегда искренне радуюсь за каждого.

И если после первого «Автора жизни» истории бывают порой просто фантастические — все же человек выходил из состояния Жертвы и менял его на Авторскую позицию, отчего перемены и казались настолько разительными, то после второго «Автора» истории уже более «земные». Марафон про отношения, следовательно, и истории о том же. Но столько радости, столько человеческого счастья и просто ценных осознаний в них!

Приведу вам некоторые.

НАТАЛЬЯ. ПО КРУПИЦАМ ВОЗВРАЩАЮ СЕБЯ СЕБЕ

Для меня супруг — самый близких человек. Мы знакомы с 14 лет, поженились в 16, и вот уже 29 лет вместе. Первые 10 лет притирались, ругались, мирились. Сейчас он просто принимает все

то, в чем я участвую. Он не все принимает для себя, но точно не мешает. Говорит: «Если это сделает тебя счастливее, то занимайся, чем хочешь».

Медитирую — заходит. Если раньше смеялся, то сейчас знает: вошел — вышел, но тихо!

Занимаюсь спортом дома — тоже улыбается, но по-доброму.

Пишу в дневниках: благодарности — в одном, что произошло за день — в другом, в третьем — что съела... Он удивляется: «Как не бросила?» А мне даже нравится теперь писать. Вернулся почерк со школы, я сама от него в восторге. С почерком и уверенность 16-летней девочки вернулась.

Прямо по крупицам возвращаю себя себе!!!!

МАДИНА. ЦЕЛИ РАЗНЫЕ, А УСТАНОВКИ, СОСТОЯНИЯ И ВОЗМОЖНОСТИ — ОДНИ

Всем привет!

Хочу поделиться. Год назад я начала проходить марафоны Ани. Прошла все. Исписала более 100 тетрадей. Выкопала более 500 установок.

Неделю назад открыла тетрадь, где по одному упражнению я прорабатывала свое состояние жертвы за всю жизнь. Я просмотрела все 226 пунктов, которые были написаны. НИ ОДНОГО СЕЙЧАС НЕТ!

Причину результата можно искать в разном. Но в тот момент, когда я прорабатывала себя с ручкой в руке, мою веру в себя укрепляла вера в то, что эта методика сработает, это бесспорно. Я помню тот день, когда я в отеле, завтра необходимы миллионы, иначе полетят контракты, осталось несколько часов, денег в этом количестве нет, а я спокойно сижу и пишу, веря, что что-то волшебное произойдет. И оно произошло на следующий

день. Это были первые крупные инвестиции, которые сдвинули всю инвестиционную деятельность моей компании. Сейчас у меня 164 проекта.

А главное — не имеет значения, не хватает нам 10 тысяч рублей или 10 млрд. Цели разные, а установки, состояния и возможности — одни...

СВЕТЛАНА. ЛЮДИ САМИ У СЕБЯ ВОРУЮТ ПРАВО НА СЧАСТЬЕ

Попалась мне передача с негативным отзывом об Анином марафоне. Особенно остро восприняла это, потому что знаю, насколько реально он работает.

А тут слышишь полнейшее обесценивание и понимаешь, что люди сами у себя **ВОРУЮТ ПРАВО НА СЧАСТЬЕ. САМИ!** Потому что думают, что так не бывает, ищут примеры и привязывают столько как бы логичных оправданий. Но как же все кристально ясно становится, когда ты сам знаешь правду и на это все со стороны смотришь.

Столько злобы, агрессии, своих собственных обид и скепсиса, а еще условий: «А теперь давай-ка, докажи и покажи мне все, и чтобы вот все мои капризы учла!»

Я бы вообще на это не обратила внимания, если бы не вспомнила про себя маленькую. Я очень рада, что моя вера в волшебство никуда не делась, так же как и авторство. Но сколько труда приходится приложить человеку, чтобы восстановить эти утраченные навыки...

А тут — чужое счастье глаза застит.

Я никогда не поверю в теорию заговора, потому что на паре нормальных фактов навёрчена куча ереси и страхов, с помо-

шью которых удобно управлять людьми. И та-дам! Манипулируй, сколько влезет... Сговоры и прочая коммерческая неэкологичная фигня — это одно. Но то, что люди делают с верой в счастье других людей! Просто потому что сами не в состоянии раскрыться, и щитом своих комплексов прячутся от жизни — это просто нечто...

И транслируется это во все места... Печалька...

Но счастье в том, что я вижу правду! Я недавно только писала о том, что вижу, как расслаиваются реальность и ее восприятие, вот вам, пожалуйста: куда внимание, то и вижу. И мне это дает такое невероятное количество ответов на вопросы.

Мне кажется, тут очень простой и четкий выбор: решиться, поверить в себя и себе, и совершить скачок веры в себя и Вселенную, или нет. И остаться там, где был.

Тот, кто побоится — это его личный выбор. Мне кажется, именно про эту свободу выбора и говорится в Писании. Свобода выбора восприятия пространства и событий.

И осознанность своих искренних желаний во всех сферах жизни, да! Этому и еще многому другому УЧИШЬСЯ САМ! На Аниных марафонах! Там нет схемы: вот пойд и сделай так. Аня не рыбу дает, а учит удочкой пользоваться! Что характерно, даже тому учит, как эту удочку для начала сделать, если она вдруг отсутствует (это я про любовь к себе).

ВАЛЕРИЯ. ОТВЕТ ВСЕЛЕННОЙ

Поделюсь историей. Так сложилась моя жизнь, что сейчас у меня новые отношения. У меня 2 сына (18 и 12 лет). И вот пришел мой мужчина к моим детям сказать о том, что хочет жизнь связать со мной и, соответственно, стать им другом. Младший сказал: «Ну,

хорошо, тогда сделайте так, чтобы я не ходил в школу хотя бы неделю». На следующий день в школе объявили карантин!

Я, конечно, опустила детали. Но когда класс отправили на карантин и когда связала это с желанием сына, озвученным моему мужчине, я поняла, что Вселенная сказала: «У вас все будет хорошо!»

АННА. НАША ЖИЗНЬ ОЧЕНЬ СИЛЬНО ИЗМЕНИЛАСЬ

Хочу поделиться. Была на выходных на встрече со знакомыми, и там была моя мама. И она поделилась: наша жизнь очень сильно изменилась за последнее время — после того, как я начала все прорабатывать.

От пьющего папы и скандалов дома, мужа, от которого хотелось убежать и с которым, казалось, нет ничего общего, стресса, нелюбимой пугающей работы — до полного отсутствия алкоголя, очень добрых отношений в семье, новых интересных друзей на одной волне, новых идей и проектов на работе. Казалось, что это нереально тогда.

Мама говорит знакомой, что это я все сделала, всех подтянула. А я отвечаю: «Да ладно, оно само как-то». А потом я осознала, что обесцениваю себя. Ведь было много шагов и действий:

- ✓ марафоны Ани Калантерной (уже четвертый);
- ✓ ежедневные благодарности;
- ✓ ежедневные «Из «все пропало» — в «во поперло»»;
- ✓ медитации;
- ✓ йога;
- ✓ родовые техники;
- ✓ обучение по инвестициям;
- ✓ и наконец, понимание, чего хочу, а также решения и действия.

Больше не обесцениваю. Принимаю все с благодарностью — за то, что Вселенная шлет мне прекрасных учителей и людей. И за наши прекрасные «болталки», в которых столько внимания и поддержки.

ТАТЬЯНА. ВОТ КАК РАБОТАЮТ АНИНЫ ТЕХНИКИ

Здесь хочу прокомментировать — я вам обещала вернуться к истории этой участницы. Ее письмо дарения я приводила как пример к упражнению в третьей главе этой книги. Спустя несколько дней после размещения этого письма на доске объявлений Татьяна рассказала, как развивались события. Вот, собственно, ее история, читайте.

* * *

Я в письмах дарения подарила нумерологу деньги, потраченные на ее услуги, и прорабатывала в упражнении «Переживаем ошибки». И каково было мое удивление, когда вчера мне написала эта нумеролог и предложила сегодня созвониться в ВатсАпе. Она сказала, что чувствовала, что не ответила на все мои вопросы, хотя ей прямо я не говорила об этом. Поговорили, обсудили, дополнительно мужа и совместно с ним нас посмотрела — зацепила ее в прошлый раз моя фраза, что отношения как-то не очень сейчас. После сегодняшней консультации мне так легко стало, все так ясно и понятно.

И появилось чувство законченности. Про то, что прохожу марафоны у Ани, она не знает, очень советовала мне технику «Якорь»)))

Вот как работают Анины техники. Благодарю!

НАТАЛИЯ. КЛАССНЫЙ БОНУС, СПАСИБО

Классный бонус, спасибо. Я сама в прошлом — преподаватель, и в профессии, что называется, прошла все круги ада. Мой первый час английского языка в далеком 1996 году стоил 5 грн. Я была студенткой. Потом подняла до 10 грн — о боже, немыслимая сумма!

С тяжелым ноутбуком и кучей учебников в пакете бегала я по ученикам. 12 человек в день!!! Зимой — на каблуках (учитель

должен быть красивым!), с перекошенным плечом от тяжести, но такая счастливая от общения с ними... Это была крутая школа жизни! Вместе с ними я выросла как профессионал и побывала и государственным переводчиком, и университетским преподавателем. А на сегодняшний день являюсь международным экзаменатором Кембриджского университета на Украине и принимаю экзамены по английскому всех уровней. Давно переквалифицировалась и уже теперь работаю в эджайл-среде иностранных компаний. И конечно, мой доход сегодня — это заоблачная цифра для учителя английского... Но именно благодаря моему педагогическому опыту я стала тем, кто я есть сейчас, и мечтаю достичь новых вершин.

Спасибо Ане и команде за психологическое сопровождение и «вправление мозга», без этого мы бы так себя и продавали — за «5 грн в час».

Всем желаю успеха!

ПЕТР. АВТОРСКИЕ СЛУЧАЙНОСТИ, КОТОРЫЕ СТАНОВЯТСЯ ЗАКОНОМЕРНОСТЯМИ

В целом, конечно, приятно осознавать, что ты — Творец своей жизни, но пока только на уровне ощущений, что можно быть свободным от внешних обстоятельств. Практика пока «тыкает» носом, как котенка, мол, Петр, работать тебе над собой и работать. С другой стороны, Анна в «Инстаграме» устроила флешмоб, и я выиграл пауэрбанк. Увидел в этом знак Вселенной, что иду в верном направлении. А месяц спустя, на майских, выиграл — тоже в «Инстаграме» — прохождение марафона «Автор жизни 2». А узнал случайно — от знакомой, сам в это время на грядках в деревне работал, там Интернет так себе, не грузит ничего. Вот и второй знак — прямо-таки с указанием направления. Ведь это и есть те самые авторские «случайности», которые становятся закономерностями!

Отзывы участников марафона

Лена

Дорогая Анна! Благодарю тебя за второй курс «Автора жизни»! Работа получилась очень глубокой, очень нужной и невероятно осознанной. Каждый эфир, каждое упражнение еще раз заставляло меня погружаться в каждую деталь своей жизни и осознавать ее, проживать. Марафон точно не для слабых, буквально с первого же эфира слетают все иллюзии. Автор жизни — это уже как мой стиль жизни. Эффект от проделанных упражнений — это бомба замедленного действия, не оставляющая пути назад, а впереди — страшно интересно!

И я иду!

Медленно, но уверенно. Иду в свое авторство!

Благодарю тебя! Благодарю за то, что создаешь пространство, где можно меняться на лучшую версию себя!

* * *

Мила

Анна, привет.

После окончания марафона «АЖ-1» я, не раздумывая ни секунды, решила идти на «АЖ-2».

Почему?

Потому, что я была уверена, что он мне необходим, чтобы завершить начатое, более глубоко погрузиться в себя, завершить процессы работы над собой.

Этот марафон точно не для слабонервных.

Он дал столько инсайтов!

Мне часто было очень непросто, но тем острее был азарт пройти: боль, сопротивление, неприятие.

Анна, спасибо тебе и низкий поклон.

От всех упражнений получила такой заряд авторской энергии, уверенности в себе!

Это незабываемо!

Спасибо.

* * *

Алёна

Аня, что могу сказать после двух курсов «АЖ»?

Надо миллион раз подумать:

- ✓ пора ли тебе идти на него, или еще рано?
- ✓ готова ли ты к изменениям в жизни, которые будут происходить?

Я оказалась на распутье, правда.

После первого «АЖ» я чувствовала себя такой стрекозой в розовых очках, которая знает, чего хочет, знает, куда лететь, знает, что все получится!!!

После второго «АЖ»...

Правду Аня во втором эфире сказала! Меня приземлило... приземлило так, что я не могу собрать себя в кучу, не знаю, куда идти, что желать дальше и чего я вообще теперь хочу...

Теперь я, как мокрый брошенный цыпленок в мегаполисе под проливным дождем...

Запали в память Анины слова, что не надо пытаться понять умом, что происходит и как это работает, ведь мы работаем с подсознанием.

И теперь я жду, когда моя реальность и ум догонят то, что перестроилось на уровне подсознания.

Благодарность за обратную связь, за поддержку, за такие знания и упражнения, которые действительно с нами на всю жизнь.

Что должны были дать письма про уважение, я так и не поняла... Прироста денег тоже не наблюдаю. Пока)))

Понравилось упражнение «Альтернатива» — и сама подача, и понимание, что можно «переписать свою реальность».

Было неожиданностью и разочарованием то, что 8-й эфир оказался последним... «Как??? Уже? А я еще хочу!»)))

Спасибо, Анечка, огромное! «Жизнь без чувства вины» ждет меня!

* * *

Фируза

БлагоДарю Вас, Анна и команда, за очередной увлекательный марафон!

После прохождения первого я точно знала, что пойду на продолжение. И очень этому рада!!!!

Проделала очень много работы, «расчехлилась», навела порядок в мыслях и подружилась сама с собой. Для кого-то расширила, а кому-то навсегда закрыла свои границы.

Снова вспомнила и увидела в другом ракурсе, с мощнейшей интерпретацией Анны, все прописные истины-ЗАПОВЕДИ, данные нам еще 3200 лет тому назад.

Больше всего понравились упражнения: «7 кругов», «Альтернативная реальность», «Это моя жизнь, а это — их жизнь». Пришло понимание и поддержка себя с позиции БЕЗУСЛОВНОЙ И БОЛЬШОЙ ЛЮБВИ К СЕБЕ!

Я поняла, как это жить в авторстве и соавторстве через ПРИНЯТИЕ ($x+y=z$), и тогда все выстраивается так, как лучше для меня и моего окружения.

Всем участникам настоящих и будущих марафонов и Студии Анны желаю больших успехов, творческой реализации, радости, энергичности и Гармоничного Потока во всех сферах жизни!

* * *

Олечка

Анна, благодарю за тренинг «Автор жизни-2». После «Автора-1» у меня во всех сферах жизни очень ярко всплыли мои программы Жертвы, словно жизнь проверяла меня, готова ли я теперь поступить иначе. При этом эмоциональное состояние не давало поступать по-новому.

Думаю, во многом благодаря заданиям из «Автора-2» я все же нашла выход из мучивших меня ситуаций.

Каждый раз удивляюсь, как внешние ситуации разрешаются от мыслей.

Буду еще переслушивать эфиры.

Благодарю вас, Анна!

* * *

Виктория

Дорогая Аня!

Благодарю от всей души!!!

Уже после первого «Автора» моя жизнь поменялась благодаря тому, что многое осознала, на многое осмелилась! Второй «Ав-

тор» еще больше открыл внутренних ресурсов! Все упражнения — просто кладезь, последнее так вообще — огонь!

Интересно, что чем дальше, тем больше понимаешь, сколько в себе еще копать и копать!

Теперь хочу пройти «Ключ к себе».

* * *

Ирина

Приветствую всех участников марафона. Ну, Аня, как всегда — восторг!

Каждый раз, когда начинаю очередной марафон, я полна энтузиазма, а вот когда начинается проработка болевых моментов, я автоматически превращаюсь в апатичную даму: мне хочется плакать, смотреть мелодрамы, писать заявление на увольнение и перекрасить все стены в доме. Однако к концу марафона апатия проходит, и начинает чувствоваться этот аромат перемен. Жизнь налаживается, происходит трансформация.

Я уверенно заявляю, что каждый марафон Анны — это новая ступень к лучшей жизни для себя. Поэтому одни только положительные эмоции. У меня увеличилось количество клиентов ко мне на макияж, и это еще раз подтверждает, что заявление на прежней работе написано вовремя.

* * *

Наталья

Добрый день всем участникам марафона! Аня и команда, благодарю вас за такой мощный марафон и за такую качественную обратную связь!!! Задания были сложные и вызывали сопротивление, но их хотелось делать. Они показывали то, что спрятано глубоко и надежно. С первого задания уже приходили инсайты. То, что раньше казалось непонятным, становилось таким очевидным. Аня подает материал просто и в таком ракурсе, что оста-

ется только удивляться: вот же оно, на виду. И много лет лежало на виду! Почему же сама я раньше этого не видела?

Очень жаль, что так быстро закончился марафон. Хочется еще больше!!! Аня, желаю тебе и твоей команде новых творческих идей, проектов, марафонов и просто радости и счастья!

* * *

Надежда

Ох, напишу ж сейчас! Впервые такое желание написать и поблагодарить!!!

Про марафон. Если б перед ним я сидела и думала, что бы я хотела, чтобы было в нем, не придумала б и половины! Он как будто написан для меня, с учетом всего того, что было во мне «поломано». Ощущение, что за время марафонов из глубочайшей дыры я выбралась на поверхность, что реальность дотянулась до той точки, в которой можно жить. Я выбралась из своих постоянных грустных мыслей, из соцсетей, отложила телефон и начала ЖИТЬ. Сказать хочется много, но итог такой: рабочая инструкция к жизни получена! Искренне благодарю!

Почитала остальные отзывы и вспомнила, что была информация, что доходы должны увеличиться. Да, у меня был переход с минауса в весьма приятный плюс по доходам полгода назад — при прохождении бесплатных эфиров «Автора жизни-2».

* * *

Надя

Теперь, когда у меня возникает вопрос или сомнение, я сажусь и пишу список или письмо. От руки. Очень помогает разобраться в мыслях и истинных желаниях. А раньше я так и жила с бардаком в голове, равнялась на других. Теперь беру ответственность в свои руки и двигаюсь вперед! Этому я научилась у Ани, спасибо!

Соглашаюсь только на лучшее для себя, учусь говорить «нет», слежу за словами, провожу границы. Чувствую, как из слепого котенка превращаюсь в тигрицу. Не хватает пока жизненных сил на все, что я для себя задумала, но все еще впереди!

* * *

Ирина

Анна!

Этот марафон мне дался сложнее всех тех, которые я проходила в течение этого года у вас.

Было много эмоций, как положительных, так и отрицательных. Я забрасывала задания, потом вновь возвращалась и переслушивала эфиры по нескольку раз. Ответ прост: тема марафона попала в самую точку.

Начну сначала:

- ✓ Нравится ваша манера подачи материала. Легко и доступно.
- ✓ Нравится обратная связь — возникает еще больше вопросов к себе, чем было.
- ✓ Нравится, как вы бьете в самую больную точку, не щадя.
- ✓ Нравится, что заставляете задуматься, и порой ответ на вопрос зреет 2—3 дня.
- ✓ Поднимаете такие актуальные темы.

Возникло много инсайтов:

- ✓ Я — это я, ты — это ты!
- ✓ Наше окружение показывает нас самих. А наше неуважение к людям — это то, что мы сами потеряли на жизненном пути.
- ✓ Любую ситуацию можно решить, если говорить с человеком.
- ✓ «Нет» — это законченное предложение.
- ✓ Наличие границ — это твое здоровое состояние.

Пока эмоции еще бурлят во мне. Осталось выполнить последнее задание. И оно очень актуально для меня. Я долго искала ответ на этот вопрос.

Благодарю вас. Благодарю вашу команду!

Успехов!!!

* * *

Елена

Анечка, огромная благодарность за такой замечательный марафон!

В нем собраны самые важные секреты Вселенной, которые, как оказалось, совсем не секреты.

Этот тренинг зашел мне особенно глубоко, каждый эфир был ответом на мои «почему» и проникал в подсознание. Все задания я выполняла с удовольствием, приходили инсайты — и во время эфиров, и после выполнения упражнений.

Теперь вижу жертв с первой минуты общения, контролирую свои мысли, принимаю всех такими, какие они есть, и в первую очередь люблю себя.

Заметила, что в моей жизни пропала спешка, я уже не думаю, как будет лучше, а просто доверяю Вселенной и знаю, что нахожусь в нужном месте в нужное время!

Благодарю много раз и, конечно, иду дальше по намеченному плану!

* * *

Натали

Это было круто! Есть чем заниматься в ближайшие полгода! Прямо встаю и думаю, кому бы написать. И с удовольствием что-нибудь жгу!

Теперь, когда мне что-то сваливается прямо на голову, я знаю, что это не закон подлости, а урок Вселенной, который надо принять с благодарностью, понять и отпустить.

В моем депрессивном состоянии очень страшно было принять ванну со свечами. Долго стояла и думала, осилю или нет?! А то саму себя боюсь, а тут еще и в ванну, в темноте! Но я кайфанула! С шумом грозы, что-то пробормотала Вселенной, но больше кайфанула от процесса. Решила, обязательно повторю. Уже внятно озвучу в следующий раз. Теперь знаю, что это нестрашно! И оч-

ная ставка была! Удивительно! Но у меня были вопросы и были ответы! Мне кажется, что в моем случае помощь и изменения подгребут позже! Ну что ж, подожду! Еще раз с удовольствием переслушаю эфиры и выполню задания для себя!

Спасибо огромное за вашу работу, за то, что придумали такие упражнения! За помощь людям и конкретно мне! За обратную связь, хоть я и рыдала, получая ответы. Да, и когда писала, тоже рыдала. Жертва так сразу не уходит. Я вспомнила моменты, когда я была Хозяином и даже Автором своей жизни. Значит, я могу! А Жертва пойдет лесом!

Еще раз благодарю! И не прощаюсь. Кажется, я подсела на марафоны Анны! И на ее посты и прямые эфиры!

* * *

Александра

Знаете, как бывает: живешь, едешь на машине по одним улицам, смотришь в одно и то же окно. И светофоры все уже знаешь, и повороты, изгибы дорожки. А тут — раз! И внезапно начинаешь замечать, что на первой улице начали продавать цветы, а там школьники бегают, и светофор здесь с синим цветом, вместо зеленого, а тут — в окне этого дома — лампочку поменяли и кота завели. И музыка в машине играет. И солнышко прямо греет. И, несмотря на фильтры машины, внутри запахло свежескошенной травой...

Вот примерно такое состояние у меня от этого марафона. Вроде бы все то же самое: на меня не свалилась куча денег, я не стала в момент Автором жизни или кем-то еще. Но я стала собой, почувствовала себя концентрированно и увидела столько нового, столько инсайтов, столько понимания, столько легкости...

Ну и вдобавок плечи расправились — после выполнения задания из 7-го эфира («я — это я»).

Вот как-то так))

* * *

Наталья

Привет, девчонки! Для меня «Автор жизни-2» стал углублением в себя и открытием себя. Выявила, где я нарушаю чужие границы, и перестала это делать. И, о чудо, люди вокруг меня поменялись — стали добрее и внимательнее. Больше всего впечатлило упражнение «Альтернатива», где нужно входить в новую реальность. И я в нее вхожу!

И конечно, проработка тех, кого не уважаю. Это вообще — бомба! Написав всем письма в течение 7 дней, я поняла, что эти люди перестали меня раздражать и вообще интересоваться. Полный баланс внутри!

Спасибо, Аня и команда! Все, как всегда, на высоте!

* * *

Жанна

Аня, искренне благодарю тебя за этот марафон! После первого «Автора жизни» я была совершенно уверена, что хочу на второй и что начатая работа далека от завершения. Все так и оказалось! И я получила даже больше, чем ожидала. Все же есть мудрость в том, чтобы знание приходило постепенно и последовательно, чтобы сознание успевало переработать и внедрить новое. Поэтому я и на третью часть приду, когда такая будет! Потому что сейчас уже происходит много изменений:

во-первых, у меня резко улучшились отношения со всеми близкими людьми, что раньше я считала невозможным;

во-вторых, у меня лучше прорисовались контуры профессионального развития, пришло более точное понимание, чего я хочу, и тут же открылись возможности (предложения);

в-третьих, я вернула себе энергию, которую затрачивала то на осуждение других, то на вторжение в их личные границы. Вот со-

всем не стоит этого делать, ни грамма! Отказ от этого как будто делает генеральную уборку на складе забытых вещей.

В общем, качество жизни повысилось, появились новые знакомства, новые проекты, на работе вот-вот произойдет качественный скачок на новый уровень, и будут задачи совсем другого порядка.

Теперь меньше суеты, немного больше (пока немного) денег, значительно больше внутреннего комфорта и уверенности в себе сегодняшней и завтрашней! Спасибо большое! Жду следующих тренингов!!!

* * *

Санжита

Анна, я благодарна вам за этот марафон. За продолжение «Автора».

Он оказался самым эффективным для меня. Упражнения действительно помогли глубже разобраться в себе, проработать и увидеть результаты. Признаюсь, было сопротивление, но, несмотря на это, я делала задания. И я понимаю, что дальнейшая жизнь и результаты работы в ваших марафонах зависят от того, буду ли я продолжать работать и менять свое сознание, действия, брать ответственность на себя.

Я благодарна за то, что дали понять, что все зависит от меня. Раньше я даже не осознавала этого и жила с оглядкой на других. Другие были для меня мерилom того, хорошо это или плохо. Я всегда ждала оценки извне, не понимая, что важнее то, что чувствую я, что я сама хочу, как я сама считаю.

Я благодарна вам за эту работу!

Уверена, что с вашей помощью людей осознанных и настоящего счастливых, таких, которые действительно начнут принимать себя, слушать себя и жить в свое удовольствие, будет становиться все больше.

До новых встреч!

* * *

Ангелина

Я благодарна случаю, который привел меня на Анины тренинги! Еще много предстоит работы над собой! Но те техники, что я получила после «Автора 1» и «Автора 2», будут для меня хорошими помощниками в жизни!

Благодаря курсу я приняла решения, которые мне так долго не давались.

Я вижу, как я меняюсь, а вместе с этим меняется моя жизнь! Те ситуации, которые меня раньше повергали в панику и отчаянье, теперь проходят мимо меня!

Отдельно хочу поблагодарить куратора за обратную связь!

Если выйдет «Автор-3», то обязательно куплю и этот продукт для прокачки.

* * *

Оксана

Анна, ждала с нетерпением второй поток!

В прошлый раз основной инсайт был на последнем эфире, в этом — на предпоследнем. Да так, что я чуть не бросила марафон! Включилось сопротивление.

Но и правда, это жертвенная позиция — и сопротивление, и требование от других, чтобы они соответствовали моей картине мира.

Каждый проходит свои уроки. И я ответственна только за свой опыт.

Про границы — мое отдельное осознание. И самое главное, что нарушение всегда симметричное: насколько нарушают мои, настолько же и я нарушаю их границы. Так, исподтишка, как кот, который ходит в неполюженном месте.

Я сейчас понимаю, что первый «Автор» дал толчок моему преобразованию. А дальше я смогу увидеть новый этап своих преобразований.

* * *

Валентина

Дорогая, Анна! После первого тренинга «Автор жизни» я решила непременно пойти дальше. Так круто за свои 33 года я еще не прокачивалась! Эффект, как говорится, налицо!

Все эфиры были по моим жизненным ситуациям, Анечка! Все упражнения круто переворачивают сознание, выворачивают наизнанку. Я часто использую все упражнения для глубокой прокачки своего сознания, чиню различные ситуации! Обожаю упражнение про 7 кругов и альтернативную реальность!

Меня не устраивала ситуация с лишним весом, и я ее прописывала. После семи дней я написала другую реальность. И вот, спустя 10 дней, минус 2 кг! Это при том, что я не прилагаю особых усилий.

Я научилась видеть знаки от Вселенной, общаться с ней! На мои вопросы я получаю информацию, встречаю нужных людей и т.д. Это очень круто!

Дорогие участники!!! Те, кто реально хочет крутую трансформацию, мечтает по-новому взглянуть на жизнь и начать ее проживать в другой роли, не жертвенной, — РЕКОМЕНДУЮ!!!

Искренняя благодарность, Анна!

* * *

Елена

Для меня «Автор жизни-2» прошел совсем не так, как «Автор-1». На первом «Авторе» велась работа над собой, часто приходилось признавать неприятные вещи, эфиры переслушивать не по разу и записывать, чтобы все улеглось и пришло понимание. На «Ав-

торе-2» вопросы приходили накануне эфиров, а по результату упражнений происходило избавление от того, что давно беспокоило в себе и раздражало. Все крутые изменения, которые произошли, касались моего отношения с другими людьми. «Автор-1» — это копание внутрь себя, «Автор-2» — это отношения с миром и принятие других.

Удивляло, как быстро наступала реакция: как только я что-то осознавала и переделывала, прям моментально Вселенная накидывала вариантов — проверить, точно ли я усвоила. И если точно, то — подарков, они приходили быстро! Даже не верилось порой, что так бывает! После марафона каждый день испытываю радость от того, что общаюсь с людьми и испытываю положительные эмоции. Больше нет раздражения, все воспринимаю радостно или ровно — в зависимости от ситуации. Это по-хорошему удивляет в себе. Повторюсь: Вселенная дает способность понять и тех, кто априори не вызывал симпатии. Это огромное счастье! Как выздоровление!

Аня, я безмерно тебе благодарна!!!

* * *

Таня

Где-то, начиная с середины марафона, у меня пошло очень сильное сопротивление, ранее я такого не испытывала. И оно то проходило, и я с воодушевлением садилась за упражнения и техники, то снова накатывало. После последнего эфира и вообще пошла какой-то эмоциональный разрыв и очень глубокое погружение в себя, и поиск ответа на волнующие меня вопросы, несмотря на страх узнать эти ответы. И я знаю, что это одна из точек моего роста. А также я убедилась в том, что я смелая.)

Не скажу, что моя жизнь сильно изменилась с течением этого марафона, как, например, было с предыдущими тренингами, однако ясности в голове сильно прибавилось, и я знаю, что последствия и изменения еще будут — не всегда я их замечаю сразу.

В финансовой сфере у меня не произошло подъема. Скорее даже в этом месяце случился провал. Однако я также знаю, что это не просто так, и дано мне для чего-то. И мне очень нравится, что теперь я задаю себе вопрос не «За что?», а «Для чего?». И даже в момент сильных проявлений отрицательных эмоций спрашиваю себя, почему я это сейчас испытываю, и как-то по-другому стала проживать эти эмоции.

Спасибо Ане и ее команде за работу, за отдачу и за то, что делаете нас счастливее!

* * *

Ольга

Очень понравился марафон. Проработка отношений с другими людьми — моих границ и их границ — была очень мощная.

Стали прямо-таки видны зоны роста. Появилось понимание, почему я еще не Автор, а только Хозяин:)

Для некоторых заданий точно нужно еще больше времени. Оставила себе место в тетрадке, чтобы заполнять.

Классно, что марафон был направлен не только на отношения с собой, но и на взаимодействие с внешним миром. Отличнейшая вторая ступень!

О том, что показалось сложным: абсолютно понимаю, что я на марафон пришла работать, но иногда прям хотелось, чтобы задания были менее объемными. Было ощущение, что не хочется садиться не из-за того, что задание сложное, а что прям большущее.

Очень благодарна Ане за марафон, и очень счастлива, что прошла его до конца.

* * *

Надежда

Анна, благодарю за то, что вы делаете! «Автор жизни-2» для меня — более мощный, чем первый, хотя, когда я проходила первый, было много осознаний и принятия себя. Я стала более уве-

ренной, перестала сама себе «делать» мозг мыслью «А кто что подумает?»

Люблю ваши задания, потому что это такая глубокая проработка! Я предвкушала, ждала каждое упражнение: что еще я могу сделать, чтобы перестать «жертвить»? И каждый раз удивлялась, выполняя задание, как много еще того, над чем работать, хотя думала, что уж это я проработала точно!

Во мне стало намного больше любви.

У меня наладились семейные отношения, мой супруг стал больше уделять мне внимания, разговаривать, делать приятные подарки, я стала больше чувствовать заботу и защищенность, мне стало от этих отношений еще лучше.

Анна, процветания вам и вашей команде. Вы делаете столько людей счастливыми, вообразить трудно!

Всех благ, обнимаю. Ваша Надежда

* * *

Луиза

Всем привет! А меня зацепил 1-й эфир, про гордыню. Я искренне благодарна Анне за него. Просто хотя бы за осознание того, что и во мне это есть. А еще больше — за очистительные упражнения. Ну да, все знают, что гордыня — это плохо; хуже того — это смертный грех. Классно, конечно, считать себя белым и пушистым. А еще круче — найти в себе то, что не дает тебе быть просто по-настоящему счастливым.

Анна, вы супер! И вся ваша команда! Благодарю!

* * *

Валерия

Привет! Анна подняла вопросы смертных грехов и развернула их по отношению к самим себе. Меня это потрясло, если честно, и заставило увидеть новый смысл в, казалось бы, заезженных и понятных истинах.

«Автор-2» для меня является дорогой развития и познания себя. Я с таким удовольствием выполняю задания, иногда с мучительным удовольствием! Все техники работают, открывают качественно новые слои жизни. Меня это окрыляет и вдохновляет! Спасибо!!!

* * *

Ирина

Спасибо большое за марафон!

Было, как всегда, интересно. Много информации, которая была нужна на этот момент. На марафон пришла из-за любопытства, а ушла с пониманием мира вокруг себя и себя в том числе. Я получила ответы именно на те вопросы, которые хотела знать подсознательно, но не признавалась сама себе. Глубокая проработка, и в очередной раз — открытие себя.

* * *

Елена

Аня и вся твоя команда, благодарю каждого в отдельности и особенно — Аню за въедливость и четкое донесение информации. Как это было все феерично!

Самое главное, что я открыла в себе и во Вселенной — это то, что я — ее часть и огромный такой человек, шагающий по планете. Теперь я чувствую опору и неразрывно связана со Вселенной, отчего я до сих пор пребываю в легком головокружении, и это «а че, так можно было?» звучит в голове. «Можно!» — отвечает все вокруг, и это то, что говорила Аня. И это стало самым неожиданным. Я дышу и чувствую Вселенную. И Вселенная, по ходу, тоже меня увидела четко.

Изменения, которые произошли вокруг меня после такого романа со Вселенной, конечно, сразу стали интереснее и самое главное — легче. Я легко лавирую и лавирую между людьми, не

прикладывая усилий, взаимодействую без плана. Люди изменились или я их не узнаю, или я так же еще себя не узнала такую. Но вокруг одна легкость. И мне это очень нравится.

На марафон я пришла от «затыка»: я подсознательно знала, что мне туда и именно сейчас. «Затык» ушел, внутри — свобода и легкость. Такое чувство, что вдыхаешь воздух всей планеты, он проходит через тебя.

«Автор» — это осознанный выбор. Я знала это и раньше, но сейчас я шагаю с легкостью и устойчивостью одновременно. Отработано столько всего важного и переведено в ресурс, за что стоя аплодирую.

Рекомендую абсолютно всем, и пусть Авторов своей жизни будет больше. Представила, как это будет впечатляюще, когда одни Авторы: поле будем чувствовать руками! Анечка, скорее всего, «Автор 3» уже готов в твоих мыслях? Я одна из многих, кто готов войти в эту лодку, и хочу, чтобы он был, жду очень. Новый взгляд и это пространство выбора манят.

Аня, какая же ты все-таки глубокая и крутая!!! Благодарю Вселенную, что я узнала тебя!

Благодарю за новый чувственный опыт. Пошла поглощать плоды работы. Очень изнутри, из сердца, огромное и человеческое спасибо тебе, Аня, и твоей команде!

* * *

Елена

Анна, снимаю шляпу! Восхитительные задания, практически дана колода джокеров в руки, и теперь только от меня зависит, как этим богатством воспользоваться!

Это мой последний из пока существующих в открытом доступе твоих марафонов, за полгода я и мой мир полностью изменился! Открытие: необходимо работать над собой каждый день, и нет предела совершенству. Дорогая Вселенная всегда предоставляет

новый пазл, но теперь складывать их — одно удовольствие, т.к. есть понимание системы, структуры и инструменты в наличии!
Обратная связь, как всегда, немногословная, но — в самое яблочко, как я люблю!
Жду новых марафонов!

* * *

Inspired

Очень крутые техники: выполняешь, и они сами по себе работают, хочешь того или нет, главное — проработать. Аня права: делайте, потом все поймете. Вообще тренинги «Автор жизни» — самое-самое эффективное время в моей жизни. Всегда жила, как Жертва, и этого не осознавала и, наверное, никогда бы без Ани этого не поняла. «Автор жизни-2» надо проходить после первого, но мне хочется еще и третьего — хочу развиваться дальше. Вкусив плоды марафонов, хочется еще и еще. Инсайтов масса... Мир по-другому ощущается. Если раньше события и обстоятельства были как кара и ноша, то сейчас это — возможности.

* * *

Вера

Что «АЖ-1», что «АЖ-2», просто перепрошили мой мозг. Я нашла ответы на все мои вопросы (А за что Я? А почему именно Я? А как так?). У меня открылись глаза на все очевидные вещи, которые раньше для меня казались непонятными. Я стала по-другому реагировать на людей. Да и они ко мне стали относиться иначе. Весь мир стал для меня дружелюбным, красочным, интересным. Вселенная помогает, преподносит неожиданные сюрпризы, практически все подстраивается под меня, и это чудесно! Мне улыбнулась удача (опять подарок Вселенной) — сама Аня давала обратную связь. И это здорово! Все коротко и ясно. И мне было проще проходить «АЖ-2» по-

сле прохождения первого, я понимала, как и с чем работать, и особых разъяснений не понадобилось. Поэтому Ане я предоставляла только отчеты о проделанной работе. Но и само осознание, что я могу пользоваться случаем и спросить Аню обо всем, что непонятно, это радовало. С «АЖ-1» началась моя дорога в другую жизнь — в более светлую и счастливую. А «АЖ-2» расширил мою карту еще больше! Мои лучики благодарности и тепла всей команде!

* * *

Юлия

Я благодарна Анне за колоссальный труд, за все знания, вложенные в марафон. Сколько во мне было раньше страхов и тревог ДО, и какой я сейчас стала: уверенной в себе, открытой, делаю то, что хочу, не боюсь совершить ошибку и самое главное — я научилась говорить «НЕТ».

Каждый эфир для меня — как по запросу. Меня что-то беспокоит — и тут про это эфир, и я нахожу ответ! Огромная благодарность за мегасильные работающие техники. Это глубочайшие проработки всех сфер своей жизни! Благодарю!

Иду в марафон «Ключ к себе»!

* * *

Татьяна

«АЖ-1» дался мне очень тяжело, вплоть до физической боли, страха, непонимания, что со мной происходит... Ситуация выровнялась только месяца через три: жизнь стала налаживаться, начали приходить новые возможности и осознание, что я на верном пути.

«АЖ 2» я прошла только через 5 месяцев после первого, и он зашел совершенно по-другому — с полным пониманием, где я, почему я здесь, чего я жду от жизни, от себя, от Вселенной.

Самое неожиданное осознание: НИКТО НИЧЕГО ТЕБЕ НЕ ДОЛЖЕН!!! Муж НЕ должен дарить цветы, больше зарабатывать, восхищаться тобой и смотреть влюбленными глазами. Ребенок НЕ ДОЛЖЕН хотеть делать уроки и мечтать быть только отличником, и никак иначе и т.д.

Ты можешь хотеть поменять что-то только в себе! Не нравится? Значит, это качество 100% есть в тебе, в том или ином виде. Найди его, измени — и... Вот еще одно осознание: люди вдруг сами начинают меняться, ситуации как-то сами складываются так, что это меняется! Без твоего участия! Т. е. ты меняешь «ненавистное» качество другого человека в себе, и вдруг жизнь, как зеркало, отражает уже совсем другую реальность! От этого инсайта аж мурашки по коже!

Я пришла в марафон, чтобы повысить уверенность в том, что я все правильно делаю, что законы Вселенной — это не выдумка, что все работает и я на верном пути. И единственное, что может такую уверенность дать, это когда ты на собственных примерах находишь подтверждение теории. Это круто! Спасибо!

Обратная связь мне очень нравится — всегда по-одесски: вопросом на вопрос. Но это здорово, потому что вопрос всегда в точку — именно в том направлении, где нужно искать. Ответы на все вопросы есть в нас самих! Главное — правильно спросить. Я бы многим порекомендовала пройти этот марафон, но вдруг поняла, что если человек не готов, это бессмысленно...

Благодарность

Ну вот, дорогой читатель, мы и подошли к концу второй книги. А значит, пришло время и мне высказать свою благодарность.

Я благодарю вас за то, что вы прочли эту книгу.

Благодарю за то, что понимаете, что ваше счастье зависит исключительно от вас самих и вы принимаете на себя эту ответственность.

Благодарю за то, что стремитесь изменить себя, сделать свою жизнь и свой мир лучше, красивее, счастливее.

Благодарю за то, что не боитесь препятствий и, несмотря на сопротивление, выполняете упражнения и работаете над собой!

Благодарю за то, что делитесь полученными знаниями с другими и привлекаете их на мои марафоны, предлагаете прочесть книги.

Благодарю за то, что вы собственным примером показываете окружающим, что жизнь — это каждодневный выбор, и только от самого выбирающего зависит, каким будет его дальнейший

путь. А также даете понять, что в силах каждого сделать выбор в пользу счастливой, успешной жизни, проживать которую легко и в удовольствие.

Благодарю за те слова благодарности, которые вы мне присылаете. Они дают мне понять, что дело, которым я занимаюсь, приносит пользу огромному количеству людей. И эта мысль вдохновляет меня, притягивая все новые и новые идеи.

Благодарю за то, что делитесь в «Болталке» и отзывах своими волшебными историями успеха, которые, в свою очередь, вдохновляют других людей, помогая им поверить в то, что они в силах изменить и свою жизнь. Поверить в то, что чудеса бывают не только в сказках, но и в обычной жизни, с обычными людьми, которые просто позволили этим чудесам случиться.

И наконец, благодарю за то искреннее удивление, которое часто чувствую в описании ваших инсайтов: «А что, так можно было?» Теперь вы и сами знаете: как только какая-либо мысль созревает в вашем воображении, подсознание дает вам зеленый свет, сигнализируя о готовности ее реализовать. «Можно!» — теперь вы сами себе говорите и тем самым пишете новую строку в вашей собственной Книге Жизни. Книге, Автором которой вы являетесь.

* * *

Чтобы оставить отзыв о прочтенной книге, отсканируйте этот QR-код, и вы попадете в чат мессенджера «Телеграм» «Отзывы о книге «Как изменить себя, не изменяя себе. Автор жизни».



Отзывы о книге «Как изменить себя, не изменяя себе. Автор жизни»

<https://t.me/joinchat/AAAAFUIN6fOSMt512vm2A>

Полезные ссылки

И в завершение 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, которые обязательно будут выходить, 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 «Международной тренинг-студии личностного роста Анны Калантерной»;
- ✓ прочесть интересные статьи блога о личностном развитии, воспитании авторской позиции у детей, развитии финансового мышления, а также об основных принципах приобретения стройности через любовь к себе и умение понимать желания и потребности своего тела.



Сайт Анны Калантерной
<https://kalantiernaia.com>

TELEGRAM

Всю коммуникацию с участниками марафонов, подписчиками и персоналом моей тренинг-студии я веду в этом мессенджере.

В чате **«Болталка читателей книги «Как изменить себя, не изменяя себе. Автор жизни»** вы можете обсудить информацию и упражнения, полученные в книге, а также саму книгу.



Болталка читателей книги «Как изменить себя, не изменяя себе. Автор жизни»
<https://t.me/joinchat/AAAAAFNp0Uqs7Na0OfvhYQ>

* * *

На **канале «Тренинг-студия Анны Калантерной»** вы сможете узнать самые свежие новости нашей Студии, увидеть анонсы прямых эфиров и получить много другой интересной и полезной информации.



Telegram-канал тренинг-студии
Анны Калантерной
https://t.me/training_studio_AK

* * *

На канале **«Отзывы о марафонах «Автор жизни» и «Автор жизни-2»** вы можете познакомиться с тысячами отзывов, оставленных участниками тренингов самостоятельно.



«Отзывы о марафонах «Автор жизни»
и «Автор жизни-2»
https://t.me/author_reviews

* * *

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

* * *

Мой личный канал в мессенджере Telegram. Я люблю этот мессенджер и считаю очень продуманным, удобным и безопасным. Поэтому использую его на максимум возможностей. В нем я делюсь личными заметками, глубокими психологическими статьями, а также даю простые, но действенные техники для решения ваших запросов.

Очень рекомендую подписаться!



Личный аккаунт Анны Калантерной
в мессенджере Telegram
https://t.me/kalantiernaia_anna

СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ

INSTAGRAM

Мой личный аккаунт **@kalanternaya_anna** — это эксклюзивные посты с историями из личной жизни, инсайтами и дополнительной интересной информацией к марафонам, а также любимые многими конкурсы и розыгрыши бесплатного участия в моих марафонах.



Личный аккаунт Анны Калантерной
в Instagram
https://www.instagram.com/kalanternaya_anna

* * *

В аккаунте «**Студия Анны Калантерной**» **@kalantiernaia_studio** вы сможете получить самые оперативные новости моей тренинг-студии, узнать актуальное расписание марафонов и различных мероприятий, проводимых другими тренерами Студии, а также посмотреть их прямые эфиры и поучаствовать в розыгрышах, призом в которых часто бывает бесплатное участие в марафоне.



Канал тренинг-студии Анны Калантерной
в Instagram

https://www.instagram.com/kalantiernaia_studio

FACEBOOK

Моя личная страница в Facebook: **@kalanternaya**
Пишу о личной жизни, делюсь инсайтами и другой интересной информацией, дополняющей мои марафоны.



Личная страница Анны Калантерной
в Facebook

<https://www.facebook.com/kalanternaya>

* * *

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>

YouTube

На моем YouTube-канале вы найдете много полезных и интересных видео, а также записи прямых эфиров, выходящих в Instagram.



Канал Анны Калантерной в YouTube
<https://www.youtube.com/user/kalanternayaanna>

* * *

Подписывайтесь, будьте в курсе событий моей тренинг-студии, участвуйте в опросах и розыгрышах, смотрите мои прямые эфиры или их записи и приходите на мои марафоны.

До новых встреч!

Ваша Анна Калантерная

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Литературно-художественное издание

Калантерная Анна

КАК ИЗМЕНИТЬ СЕБЯ, НЕ ИЗМЕНЯЯ СЕБЕ. АВТОР ЖИЗНИ

Ответственный редактор *А. Сергеева*. Художественный редактор *Р. Муртазин*

Технический редактор *О. Лёвкин*. Компьютерная верстка *И. Ковалева*

Корректор *Т. Павлова*

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКМО» АҚБ Баспасы,

123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 ғимарат, 20 қабат, офис 2013 ж.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-магазин : www.book24.kz

Интернет-дүкен : www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 30.12.2020. Формат 70x90¹/₁₆.

Гарнитура «Соорег Lt BT». Печать офсетная. Усл. печ. л. 22,17.

Тираж экз. Заказ .

16+

Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо»

Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, строение 1.

Телефон: +7 (495) 411-50-74. **E-mail:** reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: international@eksmo-sale.ru

International Sales: International wholesale customers should contact Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.
international@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261. **E-mail: ivanova.ey@eksmo.ru**

Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменная ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде

Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»

Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). **E-mail:** reception@eksmonn.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге

Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»

Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. **E-mail:** server@szko.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбурге

Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ. Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре. Адрес: 443052, г. Самара,

пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е». Телефон: +7 (846) 207-55-50. **E-mail:** RDC-samara@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону. Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону,

ул. Страны Советов, 44А. Телефон: +7(863) 303-62-10. **E-mail:** info@rnd.eksmo.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске. Адрес: 630015, г. Новосибирск,

Комбинатский пер., д. 3. Телефон: +7(383) 289-91-42. **E-mail:** eksmo-nsk@yandex.ru

Обособленное подразделение в г. Хабаровске

Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703. Почтовый адрес: 680020,

г. Хабаровск, А/Я 1006. Телефон: (4212) 910-120, 910-211. **E-mail:** eksmo-khv@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Тюмени

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени. Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Пермякова, 1а, 2 этаж. ТЦ «Перестрой-ка». Ежедневно с 9.00 до 20.00. Телефон: 8 (3452) 21-53-96

Республика Беларусь: ООО «ЭКМО АСТ Си энд Си»

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минск. Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto». Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92
Режим работы: с 10.00 до 22.00. **E-mail:** exmoast@yandex.by

Казахстан: «РДЦ Алматы». Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, 3А

Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91,92,99). **E-mail:** RDC-Almaty@eksmo.kz

Украина: ООО «Форс Украина». Адрес: 04073, г. Киев, ул. Вербова, 17а

Телефон: +38 (044) 290-99-44, (067) 536-33-22. **E-mail:** sales@forsukraine.com

Полный ассортимент продукции ООО «Издательство «Эксмо» можно приобрести в книжных магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине: www.chitai-gorod.ru.

Телефон единой справочной службы: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо» **www.book24.ru**

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.

Тел.: +7 (495) 745-89-14. **E-mail: imarket@eksmo-sale.ru**

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!



eksmo.ru

МЫ В СОЦСЕТАХ:

eksmolive

eksmo

eksmolive

eksmo.ru

eksmo_live

eksmo_live

book 24.ru

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
"ЭКМО-АСТ"

ISBN 978-5-04-112550-9



9 785041 125509 >

В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
один клик до книг

