

18+ Мария Байчурина



КНИГА, КОТОРАЯ  
МЕНЯЕТ  
КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

**САМ СЕБЕ КОУЧ**

Мария Байчурина

**Сам себе коуч. Книга, которая  
меняет качество жизни**

«Издательские решения»

## **Байчурина М.**

Сам себе коуч. Книга, которая меняет качество жизни /  
М. Байчурина — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-606250-4

Пособие для тех, кто стремится к саморазвитию и осмысленному проживанию. Книга подскажет, как ставить цели и двигаться к ним, как делать на этом пути осознанные остановки, чтобы проанализировать себя, ситуацию и переосмыслить свои действия и саму свою цель. Проработав предложенные автором темы, читатель получит необходимые инструменты, чтобы лучше разбираться в своих потребностях и эмоциях, и навыки самоорганизованности, чтобы в дальнейшем находить решение в разных жизненных ситуациях.

ISBN 978-5-00-606250-4

© Байчурина М.  
© Издательские решения

## Содержание

Вступление	6
О чем книга	8
Целенаправленная жизнь.	10
Личная эффективность	33
Откуда берутся смыслы	36
Что мы носим в своем чемодане?	40
Откуда брать силы в трудных ситуациях?	44
Творчество в жизни.	57
Управление временем.	61
Как отличать свои желания от чужих	63
Кто выбирает стиль жизни	69
Фокус внимания	72
Планирование	75
Баланс	78
Итог. А что дальше?	80

# Сам себе коуч

## Книга, которая меняет качество жизни

**Мария Байчурина**

*Редактор* Наталья Шевченко

*Корректор* Светлана Прутская

*Иллюстратор* Наталья Грибанова

*Дизайнер обложки* Наталья Грибанова

© Мария Байчурина, 2023

© Наталья Грибанова, иллюстрации, 2023

© Наталья Грибанова, дизайн обложки, 2023

ISBN 978-5-0060-6250-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Вступление

Я не собиралась писать книгу. Статьи на сайт и в СМИ, посты в соцсетях – да. Но не книгу. Если бы не жизненный поворот. В июне 2021 года мне удалили мальформацию и часть мозжечка. Я заново училась есть, пить, говорить, сидеть, стоять, ходить. И продолжаю учиться многому. Первый год реабилитации был тяже лым. Но мне очень помогли знания, полученные раньше. В том числе коучинг. И я подумала, что раз уж мне это помогло в такой ситуации, то и другим может быть полезно. Так появилась мысль о книге.

Зачем пишу:

- чтобы рассказать, что в любых ситуациях можно найти решение;
- чтобы поддержать людей, которым сложно, в том числе через свою историю;
- написать свою историю – это терапевтично;
- сделать таким образом вклад в самопиар и продвижение;
- дать инструменты читателям, которыми они смогут воспользоваться в разных обстоятельствах.

Несколько портретов тех, для кого пишу:

- для девушки, которая никак не может решиться брать деньги за свой талант (консультации, рукоделие, хобби и т. д.);
- для мужчины, который не спит ночами, волнуясь за своих подчиненных, за которых несет ответственность как руководитель;
- для женщины, которая не может выбрать, быть ли ей мамой, женой, руководителем или совмещать эти роли;
- для парня, который так много думает и так мало делает и поэтому чувствует себя неудачником;
- для любого человека, у которого по разным причинам не получается жить полной смыслом жизнью, но который готов попробовать еще раз.

Если вы, читатель, специалист помогающей профессии и думали найти здесь новые способы работы с клиентами, эта книга может вас разочаровать. Если же вы обычный городской человек, который ищет поддержку, вдохновение и инструменты для самопомощи в разных жизненных ситуациях, эта книга станет для вас подспорьем.

Я разделила ее на несколько важных, как мне кажется, частей-тем. Так, чтобы, проработав материал полностью, со всеми упражнениями, вы сформировали крепкий навык самостоятельности и самоорганизованности. Пусть эта работа над собой станет той инвестицией, что будет длительно приносить дивиденды в будущем.

Расставляю акценты на темах:

### Содержание

Целенаправленная жизнь. Зачем ставить цели

Личная эффективность

Откуда берутся смыслы

Что мы носим в своем чемодане

Откуда брать силы в трудных ситуациях

Творчество в жизни. Есть ли ему место и для чего?

Управление временем. А это возможно?

Как отличать свои желания от чужих  
Кто выбирает стиль жизни  
Фокус внимания  
Планирование  
Баланс  
Итог. А что дальше?

Отдельно хочу, чтобы из этой книги вы запомнили: мысли не материальны. Никакие фантазии, визуализации, коллажи желаний не приблизят вас к цели. Материальны действия. За них мы несем ответственность. И именно они влияют на нашу жизнь. Все остальное виртуально, его невозможно ощутить и пощупать.

## О чем книга

Большие, да и малые, города несутся с такой скоростью, что, попадая в поток, мы начинаем нестись вместе с ними. Набираем кучу проектов, которые пытаемся совместить. Сперва темпа хватает, но через некоторое время все же сбавляем обороты.

Однажды спускаемся в метро, видим сонные и замученные лица тех, кто пытается успеть все, и понимаем, что сами такие же.

Увлеченные общим потоком, мы легко теряем собственный ритм, забываем, в какую сторону планировали двигаться. При этом продолжаем трудиться, ходить в офис, ездить в пробках. В это самое время отдаем ли мы себе отчет, что делаем и для чего? Живем ли подлинной жизнью?

Чтобы быть в гармонии внутренних и внешних ритмов, необходима осознанность по отношению к себе и к тому, что происходит вокруг. А для этого нужно перестать пытаться успеть все.

Нужно сделать остановку и найти ответы на следующие вопросы:

- Что же на самом деле мне важно сегодня?
- Что позволяет мне быть продуктивным в жизни?
- Что приносит радость?
- Что я делаю?
- Что могу добавить и от чего отказаться, чтобы быть ближе к себе?

Такие осмысленные остановки необходимо делать время от времени, вспоминая о том, что иногда можно передохнуть между маршрутами или вообще выбрать другое направление.

И двигаться с городом параллельными дорогами, встречаясь там, где это необходимо и удобно, всякий раз находить возможность двигаться в своем собственном ритме, ускоряясь там, где это нужно.

Чтобы город не превратил нас в функцию, заставив забыть про то, что для нас важно и по-настоящему ценно, нужно выныривать из потока, задерживаться на остановках и рассматривать происходящее внимательным взглядом осознанного жителя.

Я не считаю себя успешным человеком, я считаю себя живым человеком. И расскажу, почему это важнее.

В этой книге 12 разделов, каждый из которых важен для личностного роста. Можно читать их подряд, а можно выбирать темы, которые на сегодняшний день особенно волнуют, и разбираться с ними. В каждом разделе есть немного теории и упражнений, которые помогут исследовать тему вдоль и поперек. Кроме того, в книге есть кусочки личной истории, которые демонстрируют, что я обычный человек, – чтобы у вас не возникало сомнений по поводу собственных способностей и возможностей влиять на свою жизнь. Это доступно каждому, а после прочтения книги и выполнения упражнений вы сами почувствуете, насколько это в ваших силах.

Я на 100% уверена, что любой человек может измениться в любой момент времени. Если только очень сильно этого захочет и будет предпринимать действия в этом направлении. Я меняю всю свою жизнь, год за годом, открываю новые качества, открываю новые умения, меняю точки зрения, казавшиеся непоколебимыми. Это происходит постоянно, потому что невозможно не отвлекаться на то, что происходит во внешнем мире, невозможно не следовать за тем, что рождается внутри и хочет быть проявлено. Когда мне говорят, что люди не меняются, я отвечаю, что это неправда. Вот и психологи утверждают, что личность не дается при рождении, а формируется целенаправленно и под воздействием среды. Прочтите, например,

«Гибкую личность» Бенджамина Харди. Или книги по эпигенетике, авторы которых рассказывают, что гены – это не все, что влияет на нашу жизнь.

На самом деле важно следовать себе настоящему. Это главное правило. Оно требует внимательности, наблюдательности, желания анализировать свои действия и рефлексировать на разные темы. А после можно читать, брать то, что хочется, из прочитанного, пропускать через опыт и либо пользоваться этим в дальнейшем, либо отбрасывать. Других путей не знаю. Потому выбрала коучинг. Здесь важный человек – клиент, внутри него сокровищница, к которой нужно помочь подобрать ключи. Цели формируются сверху, снизу – прочный фундамент из ценностей.

## Целенаправленная жизнь. Зачем ставить цели

В какой момент цель и все, что ее формирует, начинает иметь значение в жизни человека?

Не припомню, чтобы меня когда-то учили целеполаганию. Про важность цели в развитии личности я узнала ближе к 25. До этого я, скорее, шла за обстоятельствами, пока не увидела, что может быть по-другому.

Первой сознательной целью стал поиск инструктора по йоге, чтобы достичь нужных внутренних и внешних показателей. Постепенно слово «цель» прочно обосновалось в лексиконе и стало обрастать дополнительными смыслами, превращаясь в фактор личностного роста.

• А как это было у вас? Как думаете, зачем нам цели и в каком возрасте/состоянии пора этим вопросом озадачиться?

Искренне считаю, что знание о важности целей, умение открывать и прописывать цели делает жизнь наполненной и структурированной, ведь целенаправленность неотделима от развития личности, а развиваясь, мы меняем мир, собственный, конечно, но другого ведь нет.

Эту книгу я пишу потому, что не могу не писать, она просится наружу, хочет быть проясненной, и это, пожалуй, основная причина.

Кроме того, я хочу помочь другим людям, поддержать в трудный момент.

Хочу напомнить, что мы создаем мир вокруг себя, мы можем быть авторами собственных историй и, зная это, можем влиять на то, что с нами уже происходит.

Мне хочется жить среди авторов, среди людей, довольных качеством жизни, среди людей, смакующих жизнь.

Для этого мне нужно помочь хотя бы миллиону человек. А после – еще и еще другим. А как дотянуться до такого количества людей? Через слова, через книгу, через пространство.

Моя миссия заключается в том, чтобы проживать каждый момент со вкусом и смыслом и создавать пространство развития для других людей.

Книга – часть этой миссии.

Она для таких, как я. Когда мне было тяжело и казалось, что нет никаких шансов прикоснуться к другой жизни, что-то внутри помогало мне, я до сих пор не знаю, что это. Но я утверждаю, что для каждого есть такая возможность – жить с удовольствием, а не преодолевать страдания. Хочу поделиться одним из способов.

Эта книга для тех, кто ходит на работу, а живет – в нерабочие часы по будням и выходным. Минимум 40 часов в неделю, 160 часов в месяц принадлежат кому-то другому. Это страшно. И я хочу, чтобы было по-другому. Я хочу найти способ повлиять на эту ситуацию так, чтобы люди занимались делом, которое будет являться частью их жизни, чтобы рабочие условия были комфортны и исполнителям, и руководителям. Верю, что такое возможно.

Для этого и нужна цель.

Расскажу, что для меня цель. Это не просто отрезок от А к Б, это целенаправленное движение от одной точки к другой, при этом в процессе движения тот, кто идет, открывает новые качества, познает новые стороны, создает себя.

Что внутри этого движения?

История одного человека, одной семьи, общества единомышленников.

В тексте я поместила вопросы и упражнения, которые помогают прояснить запутанные и безвыходные ситуации, чтобы даже в них найти лазейку.

• А откуда берутся цели и в чем их ценность для каждого человека? Помните, как вы впервые познакомились с понятием «цель»?

И я не помнила. А потому решила исследовать эту тему внутри себя и написать историю.

Я родилась в обычной российской семье, но у необычных родителей. С биологическим папой я познакомилась в 18 лет, и мы стали не просто друзьями, а единомышленниками, поэтому я очень рада, что знакомство произошло своевременно. С моим вторым папой (или первым – тут с какой стороны посмотреть – с отчимом) жила с детства, а познакомилась по-настоящему в мои 32. Это сейчас мне известно, что семья – живая система, в которой все взаимосвязаны, все друг на друга влияют либо хорошо, либо не очень. И в таком контексте у меня были родители, брат, сестра, бабушки, дядюшки, а семьи не было.

Возможно, я переживала это сильнее, чем могло казаться, и мысли про то, что я лишняя в этом мире, долгое время не покидали голову. Но была еще одна, более сильная мысль: если я здесь, значит, это кому-то да нужно. Потому уйти сама не могла. Лишь испытывала судьбу на прочность. Задумывалась о смысле и пробовала находить его в разном. Был вариант служить другим, и я пыталась делать так, чтобы другим было хорошо. А хорошо всем сделать не получалось. Это сильно расстраивало, и я старалась еще больше и лучше. Опять расстраивалась, опять старалась – до тех пор, пока не поняла, что это не то.

И выбрала другое – принять то, что есть внутри меня, и развивать по мере движения жизни, рассматривать опыт не как случайность, а как цепь событий, произошедших для чего-то. Это было интереснее.

**В поиске своего смысла.**

**История взросления**

Сколько себя помню, я была человеком сомневающимся и неверующим в собственную интуицию: чувствую одно, делаю другое. Впоследствии всегда вспоминала о том, что можно было бы послушать себя, обещала быть внимательнее – и наступала на одни и те же грабли. Получалось не то, что хочу, а что вышло или, в крайнем случае, что было удобно кому-то другому, что, впрочем, примерно одно и то же. Мне понадобилось время и несколько весьма широких шагов, чтобы научиться делать свой выбор.

**Шаг первый**

С юности я выбирала самые простые пути.

Например, в школе, в которой я оказалась вслед за своей приятельницей, у меня был потрясающий учитель истории: он мог бесконечно рассказывать про события, происходившие одновременно в разных странах, знал всех участников поименно, шутил о них так, будто только вчера пил с ними кофе, и никогда не подсматривал в свои записи. Это поражало и восхищало.

Помимо этого, я любила все, что было связано с архитектурой, живописью, скульптурой, уроки по истории искусства.

В свободное от школы время изучала книги по психологии и мечтала когда-нибудь приносить пользу людям.

Конечно, мне хотелось найти призвание, в котором бы в полной мере проявился мой талант. Правда, в тот период мне казалось, что никаких талантов у меня нет вовсе. И я хотела выбрать университет, чтобы получить специальность и впоследствии работу, которая была бы как минимум приятна и немного полезна.

Когда пришло время определяться, на какой факультет СПбГУ подавать документы, я первым делом направилась на психологический. Оказалось, что среди экзаменов есть математика, а у меня с ней были нелады, так что я даже не стала узнавать свои шансы.

Вторым в списке было отделение истории искусства, но мой репетитор по истории сообщил, что конкурс там такой огромный, что лучше и не пытаться. Я и не пыталась.

Поступила на дневное отделение исторического факультета. Для меня это было проще всего.

После зачисления выяснилось, что текущий набор на историю искусств стал провальным и проходной балл был снижен, – но это позднее знание уже ничего для меня не меняло.

Курсе на третьем я подумала было перевестись в институт психоанализа, но что-то меня удержало.

Вот так я окончила исторический факультет СПбГУ. Будучи студенткой, я могла бы поучаствовать в самых разных мероприятиях, конкурсах, получить дополнительное образование, но всегда находилось что-то стоящее между моими мыслями и действиями. Так я узнала, что значит «плыть по течению».

### **Шаг второй**

В конце третьего курса я проходила практику в музее, а еще через пару месяцев устроилась туда работать. Вот тогда я подумала: как же мне повезло, именно теперь я и заживу по-настоящему! Через год я из секретаря превратилась в младшего научного сотрудника, потом в обычного научного сотрудника. Помню, меня не покидало ощущение чего-то важного, мнилось великое будущее, научная степень и что-то еще, что принесет несказанное счастье.

Со временем я поняла, что не все так просто. Спустя пять лет работы в музее от прежних ощущений не осталось и следа, в голове крутились мысли только о том, как бы где-то подрабатывать, чтобы позволить себе чуть больше удовольствий от жизни. Мне все время казалось, что я живу только частью жизни, а она намного больше, только меня туда почему-то не пускают. Я начала водить пешеходные экскурсии по городу в свободные от музея часы, вечером и по выходным.

А через некоторое время вовсе решила сменить и место, и сферу работы. И вот тут столкнулась с таким количеством сложностей, о которых никогда и не подозревала. Оказалось, что уволиться не так-то просто. В свои 25 я пришла к выводу, что ничего больше, кроме как быть научным сотрудником, не умею. Работать продавцом для меня довольно унижительно, а специалистом хоть в чем-то назвать себя я не могла. И, несмотря на высшее образование и имеющийся стаж, я почувствовала себя запертой в музее, как в темнице. Мне понадобилось два года непрерывной работы над собой, чтобы отпустить свои страхи и расширить границы своего мира.

За это время, помимо проведения экскурсий, я пробовала организовывать кинопоказы и ретровечеринки, посещала всевозможные семинары и программы по личному развитию, прочла тонну всякой литературы и рассылала куда могла резюме, как только видела хоть что-то минимально интересное для себя. Среди того, что особенно запомнилось, были польское консульство, фирма, занимающаяся доставкой цветов, и компания, организующая выездные конференции и корпоративные праздничные мероприятия.

Больше половины моих резюме остались вообще без ответа. Через некоторое время я подумала, что хочу слишком многого, и решила взять паузу в поиске.

Так я поняла, что образовываться важно и после университета.

### **Шаг третий**

В период затишья с поиском приложения своих сил я познакомилась с культурой йоги, нашла отличного преподавателя и провела под ее руководством десятки часов йогопрактики, работая над телом и с сознанием.

Отслеживание своих состояний стало привычным занятием.

А новую работу я нашла, не выходя из музея, – она сама пришла ко мне. К тому времени я была хранителем экспозиционного зала, в котором частенько проходили выставки. Одна из выставок была посвящена водолазному делу России и истории его развития. Некоторые экс-

понаты были взяты в аренду у частного лица, руководителя компании, занимающейся обучением дайвингу, продажей дайверского и водолазного снаряжения. Когда выставку сворачивали, он лично забирал свои вещи и поинтересовался у моей коллеги, не хочет ли кто-то из музея понырять с аквалангом в бассейне. Предложение нами было принято на ура. В бассейне для нас прочитали лекцию о технике безопасности, всевозможных нюансах погружения под воду, рассказали о самой компании, а в конце обмолвились о том, что ищут толковых сотрудников. Через несколько дней я отправила резюме, а еще через месяц устроилась на работу к ним в магазин.

Надо сказать, что подобных «опрометчивых» поступков я не совершала давно. Но когда я в полной амуниции стояла на бортике бассейна, чтобы в следующий миг ухнуть в воду, поборов приступ паники и сердцебиения, я поняла, что обратного пути уже нет.

Первая неделя на новой работе была ужасной. Было тяжело, непонятно, слишком много новой информации, слишком много людей. В какой-то момент я уже готова была вернуться на старую работу, но все же дала себе еще одну попытку справиться с ситуацией. Так я поняла, что невозможного нет, все решает количество попыток.

### **Шаг четвертый**

Девять лет я трудилась на этой работе. Мне трудно понять людей, которые ходят на работу, мучаясь и мечтая об окончании рабочего дня, а лучше недели. Я люблю отдыхать и исследовать новые города и страны, но это не отменяет важности того времени, которое остается между этими событиями. Сколько часов своей жизни мы тратим на работу? 40 часов в неделю минимум. 160 часов в месяц. Если перевести это время в дни и годы, то получится, что работа – весомая часть жизни, моей жизни. Как же я могу ее не любить? Я же ее выбрала. С того момента, как в моей голове произошло это открытие, я поняла, что осознанность – не шутка, не модное слово, а то, что просто необходимо для жизни, верное средство для борьбы с внутренними «насекомыми».

Наверное, тогда и началось по-настоящему мое знакомство с осознанностью. Хотя процесс этот непростой: в городской и будничной суете легко забыться и понестись вслед за людским потоком. И я часто оказывалась во власти чьего-то влияния и становилась участником событий, от которых мне не было совершенно никакой пользы, скорее наоборот.

Трудно сразу начать проявлять осознанность во всех сферах жизни, эмоции норовят выключить тебя из процесса.

Однако стоило ступить на этот путь единожды, как дороги назад уже не было.

Я принялась искать ответы на всевозможные вопросы и ситуации, в которых оказывалась. И обнаружила, что сама способна влиять на многие события жизни.

### **Шаг пятый**

И вот тогда началось самое интересное: я занялась поисками своего скрытого потенциала. Пробовала рисовать на стекле, вспомнила об увлечении ирландскими танцами, чем-то еще, уже и не припомню. Оживила свой давний интерес к психологии и человеческим взаимоотношениям. Собралась было идти получать второе высшее образование. Стала собирать информацию о вузах, о профессии, о ее сложностях и возможностях, пытаюсь понять, какой это все находит отклик внутри меня. Пришла к выводу, что академическая психология зачастую мало привязана к реальной жизни и склонна обобщать людей согласно диагнозам. Мне такой подход был не очень близок. В своих поисках познакомилась с понятием коучинга, обнаружила знакомых и даже родственников, которые так или иначе используют этот подход в работе и жизни. Выбрала школу и пошла учиться. Честно признаться, было сложно. Мне казалось, я знаю о себе все, но нет – много нового открылось в процессе обучения. После четырех месяцев теории и практики наступил кризисный момент, когда я думала, что не готова смотреть

на себя и мир по-другому, не готова брать полную ответственность за свою жизнь, что у меня нет необходимых способностей, – и много еще всякой другой чепухи лезло в голову.

Поскольку обучение было оплачено полностью, то и стимул дойти до конца был немаленький.

Тогда я выбрала другой способ – начала работу со своей неуверенностью, со страхом оценки и публичных выступлений. С этим мне очень помог справиться Владимир Леви и его книга «Как приручить страх», где легко и понятно написано об очень важных вещах. Самое главное, что я вынесла из нее, – это четкое понимание разницы между волнением, беспокойством и страхом. Оказывается, страх – это инстинкт, который реагирует на прямую угрозу, и если такая существует, то верной реакцией будет бежать и прятаться. Если же ситуация скромнее, то возникает волнение, говорящее о важности того, что сейчас происходит. Стоило мне понять, что волноваться – это нормально, как такое состояние перестало меня нервировать и тревожить как раньше, когда оно вызывало желание спрятаться. Эти простые вещи натолкнули меня на мысль о подмене понятий и – как следствие – неверных реакциях. Я начала исследовать значения слов, и многие вещи утратили былую сложность. Появился азарт пробовать что-то новое, расширять зону комфорта, нервничать в столкновении с необычным. Потому что это естественные реакции организма. Потому что только таким способом происходят изменения и развитие – в нестабильности и способности адаптироваться и находить решения.

Я закончила обучение коучингу и перешла к практике.

Работая с людьми, я вижу, как меняются их лица, когда они вдруг узнают о себе что-то новое, разрешают себе что-то помимо привычного, становятся счастливее от тех возможностей, которые вырастают перед ними. Каждый человек может пройти этот путь самостоятельно, правда, это займет больше времени и потребует приложить массу усилий. Мне для того, чтобы понять, кто я и что могу, понадобилось почти пять лет непрерывных поисков. С помощью коучинговых инструментов можно сократить этот путь.

Резюмируя, могу сказать, что йога и физическая активность в целом дают мне тонус и энергию двигаться вперед, коучинг приводит голову в порядок, убирая препятствия для движения, а осознанность соединяет мысли и ощущения, позволяя чувствовать себя в своей тарелке и отслеживать происходящее, – этакое триединство, которое помогает обнаруживать новые идеи и ставить галочки в календаре достижений.

Я убедилась в том, что жизнь – это проект. И я проектирую свою, руководствуясь собственными предпочтениями, ценностями и своим, только мне понятным, смыслом.

Теперь ваша очередь.

### **Упражнение**

Предлагаю сразу же сделать вот что: возьмите лист формата А4 и начертите на нем линию. И с помощью отметок (например, 10 лет – школа – я занимаюсь танцами и т.д.) посмотрите свой жизненный путь до настоящего момента. Вспомните, какие навыки получили, где и как их применяете. Что, может быть, забросили, и не понимаете почему.

Это упражнение позволит взглянуть на свою жизнь свежим взглядом.

### **И вернемся к целям**

Я собрала материалы, которые использую сама и предлагаю клиентам.

Хочу показать, что достижение цели происходит естественным путем для каждого человека: облагораживает, раскрывает внутренний потенциал и наделяет могуществом. Да-да, это возможно.

У слов «цель» и «цельность» нахожу единый корень. Предлагаю смотреть на тему с этого ракурса.

Какая главная цель человека?

Прожить счастливую жизнь. А для счастья необходимо понимать, что для нас важно, чего мы хотим и на что ради этого готовы.

«Достигать целей» – звучит грубо и даже пугает, поскольку история знает много неприятных примеров. Ставлю перед собой задачу показать, что можно иначе.

Дэнис Уэйтли, психолог и тренер в области умственных возможностей, считает, что большинство людей не достигают своих целей потому, что никогда на самом деле не ставили их на первое место.

Поразмышляйте, а как у вас, – проверьте гипотезу.

Путь к цели, с одной стороны, требует сосредоточенности, фокусировки внимания и дисциплины, с другой – именно он наполняет жизнь смыслом, потому что в процессе мы не только получаем то, о чем мечтаем, но и развиваемся как личности.

Постановка цели важна тем, что из многообразия событий помогает выбрать те, что нам подходят и нравятся. Говорить «да» важным и нужным людям, расставлять приоритеты. Цель – это картина будущего, к которому мы стремимся.

Найти цель – дело не пяти минут.

### **Упражнение**

Предлагаю проанализировать ваши интересы и ответить письменно (в вашем блокноте, заметках смартфона) на ряд вопросов:

- Напишите несколько целей. После этого спросите себя, какая цель будет иметь наибольшее последствие для вашей жизни. И выберите одну.
- На кого еще повлияет достижение этой цели?
- Как изменится ваша жизнь после?

Цель – это серьезное решение, которое предполагает определенные действия и довольно длительное время, поэтому важно обдумать, насколько далеко вы готовы зайти в процессе достижения.

Цель отличается от мечты конкретизацией и ответственностью за последствия. Поэтому у цели всегда есть срок и форма, которыми ее можно измерить и/или «пощупать».

Имеет смысл сформулировать цель максимально простыми и понятными словами. Дополнительно можно рассказать об этой цели друзьям: пересказ поможет уточнить детали и еще немного упростить формулировку. Но рассказывать следует тем, кто не замечен в пустой критике, иначе легко сбить прицел и вообще передумать.

### **Как нельзя формулировать цели**

Не стоит оформлять цель словам «хочу к такому-то году». Вместо этого лучше – «сделаю то-то и то-то». И важный момент: слишком большие цели могут вызывать прокрастинацию, слишком маленькие – реакцию типа «А, это легко, сделаю без подготовки в понедельник».

Важно поставить цель немного на вырост. Чтобы она бодрила, но не пугала масштабом.

Движение к цели – это регулярные действия. Привычку ежедневно что-то делать для этого можно развить, если разбить цель на составляющие и по чуть-чуть добавлять в расписание недели.

Важно также запланировать время на анализ своих действий. Может оказаться, что какие-то лишние – они просто отнимают силы, но не ведут к результату.

### **Что еще почитать на эту тему**

Я читаю много профессиональной литературы для работы с клиентами. И, признаться, редко нахожу стоящие книги на эту тему.

То, что точно нелишне почитать:

- «Триггеры» М. Голдсмита;
- «Работа как внутренняя игра», «Стресс как внутренняя игра» Т. Голви;
- «7 навыков высокоэффективных людей» С. Кови;
- «Гибкая личность» Б. Харди;
- «Думай медленно, решай быстро» Д. Канемана;
- «Маленькая книга о тени» А. Гиршона;
- книги о развитии личности и мотивации в целом, так как развитие личности и достижение целей тесно связаны;
- исследования мозга или лекции нейробиологов, например В. Дубынина;
- исследования по эпигенетике.

Сама я сейчас восстанавливаюсь после сложной операции. И в реабилитации понимание, как работают цели, очень помогает.

Пожалуй, лучше всего сравнить цель с маяком, который задает вектор движения, и ты видишь, куда плыть. В этом контексте цели помогают и тем, кто наделен аналитическим складом ума, и творцам, для которых главное – вдохновение. Важно помнить, что цели – это инструмент. Само по себе достижение закаляет характер, но может быть и вредным для здоровья, если слишком усердствовать. Стараться из последних сил, и чтобы было как у друга – это плохая мотивация. Следует задаться вопросом – что дальше? Что после достижения, каков итог и для кого?

Всегда ли важно ставить цели? Нет, не всегда.

Давайте уточню, что важно прояснить до постановки цели.

Путь к счастью у каждого свой, и лежит он через достижение целей, то есть через способность понимать, что важно именно для вас, и видеть это в конкретных и измеримых формах.

А то, что для нас важно, определяется нашими ценностями – нашими внутренними критериями качества жизни. Они не всегда могут быть выражены словесно, и все же мы чувствуем и можем отфильтровать события, действия и людей, имеющих для нас значение и абсолютно неважных.

Ценности определяют наше отношение к таким понятиям, как здоровье, семья, свобода, закон, успех, духовность, деньги, красота и т. п.

Мы счастливы, когда в нашей жизни ценности проявлены и когда мы видим соответствие между внутренними представлениями о том, как должна быть устроена наша жизнь, и тем, что есть на деле.

Кроме того, ценности являются нашими эмоциональными мотиваторами. Они побуждают утром просыпаться и идти на работу или отвезти пожилого соседа в магазин, даже если нам не совсем по дороге, и многое другое.

Они же становятся энергетическим топливом в движении к целям.

Поэтому, прежде чем поставить цель, важно определить список ведущих ценностей.

Это не всегда простая задача. На нее может уйти время.

В текущий момент возможно определить те ценности, которыми вы руководствуетесь при выборе событий и участия в них, общения с определенными людьми, которые имеют значение в настоящий период жизни. Вместе с вашим развитием ценности могут и будут меняться.

### Упражнение

Возьмите блокнот, в котором вы уже делали некоторые упражнения, и приступайте.

Вспомните все, что вы делали в течение последних недель на работе, дома, для семьи, для себя и своего состояния (материального, душевного, физического и т. д.).

Запишите, к каким ценностям апеллируют ваши действия. Пусть их будет не менее 10, например: отношения, развитие, карьера, здоровье, семья и т. д.

Вы выбрали и записали то, что кажется главным с позиции логики, ума, то, что вы увидели в расписании.

Давайте копнем глубже.

Устройтесь комфортно и закройте глаза (только сначала прочтите, что делать дальше). Выполните несколько спокойных вдохов и выдохов. С каждым выдохом тело расслабляется все больше, лишнее напряжение уходит. Вы спокойны и расслаблены. Подышите так одну минуту.

А теперь откройте глаза и запишите ответы на вопросы:

- Что для меня по-настоящему важно?
- Что для меня на самом деле имеет значение?
- Чего я хочу сейчас?
- Что мне это даст в будущем?

Количество слов не ограничено. Это то, что имеет наибольшее значение на текущий период жизни.

Рассортируем ценности в порядке возрастания важности.

Выделите три самые значимые, отвечая на вопрос:

- Что важнее – ценность 1 или 2?
- Которая следующая по важности – ценность 2 или 3?

Так вы проверите ваши базовые ценности. От них будет сильно зависеть движение к цели. И мотивация.

По сути, глобальная цель – это план того, как претворять ценности в жизнь в каждый текущий момент времени.

Должна предупредить, что бывают периоды, когда список ценностей остается стабильным в течение длительного времени, скажем 5 или 10 лет, а бывает, что он меняется каждый год или полгода.

Вы будете лучше понимать, что происходит с целями, если начнете сверяться с тем, что для вас сейчас важно на уровне ценностей.

Проявленность в жизни той или иной ценности зависит от того, сколько внимания мы уделяем этому процессу.

Если, глядя на список, вы хотите добавить в жизнь больше заботы о здоровье, например, или больше творчества, потому что увидели, что это важно, но в списке дел все это не представлено, подумайте о том, что можете и хотите сделать, чтобы скорректировать такое положение.

И ответьте на вопрос: как, в каких действиях я могу проявить эти ценности в своей жизни?

Добавьте эти действия сразу в расписание. Оптимизируйте его с учетом нового.

Вы проделали большую работу, которая даст плодотворные и долговременные результаты в будущем. В нестабильные времена ценности станут опорой и источником идей.

Подумайте, чем можете вознаградить себя в соответствии со своими ценностями.

Теперь поговорим об **ответственности**.

От таких предложений, полагаю, сводит зубы. Уж слишком серьезная нота для захода в тему. И все же рискну.

Ответственность, сколько себя помню, постоянно где-то надо мной висела. Я из многодетной семьи. И старший ребенок. Для всех, кто младше, обязана была быть примером. Мне уж от этого точно сводило зубы.

Не знаю как в европейском пространстве, но на постсоветском ответственность воспринимается как рюкзак с тяжелой ношей – взвалил и гордо неси. Предлагаю углубиться в тему.

- Что такое ответственность?
- Понимание, что, зачем и для каких целей делаю.

Только и всего. Не надо добавлять лишних килограммов в рюкзак.

А если я понимаю, что и зачем делаю, значит, знаю ответы на важные вопросы. А еще могу менять действия, стратегию поведения, мнения, убеждения. Потому что не кто-то на меня что-то ненужное и неудобное навесил, а я сам или сама решила чуть лучше разобраться, что и для чего мне нужно.

Это принципиально другой подход. Отсюда – и другое восприятие проблемы.

Давайте пример.

Обратился ко мне пару лет назад мужчина с запросом как раз об уровне ответственности. Он работал в крупной фирме, занимался экстремальным видом спорта, воспитывал ребенка. То есть с ответственностью вроде как все было в порядке.

И тут его повысили. В подчинении оказался штат в 50 человек. Он перестал спать по ночам. Стал раздражаться. Это не замедлило сказаться на отношениях в семье.

И он решил разобраться с ситуацией.

Загвоздка оказалась в том, что он не мог принять решение по рабочим проектам, потому что в долгосрочной перспективе это было не очень хорошо для команды. Он чувствовал груз и от этого страдал.

Большого рассказать не могу. Конфиденциальность.

То есть, с одной стороны, увеличение ответственности – это и карьера, и деньги, и возможности, с другой – переживания, проблемы со здоровьем, стресс и т. д.

Возможно ли другое?

Уверена, что да, если:

- перестать путать сферы ответственности и сферы влияния;
- относиться к другим участникам, если они есть, как к равным (исключение – дети);
- сознательно идти в рост и наращивать компетенции вовремя;
- не путать роли (руководитель – это не бог, не царь, не отец всея...);
- позволять себе не быть идеальным человеком (это вообще какой?).

Это непросто и требует смены парадигмы, угла восприятия, цвета очков – выберите любую метафору.

В итоге ответственность оказывается не где-то сверху, а прямо перед вами. И вы понимаете, для чего она вам. Она становится инструментом управления жизненным проектом. Теперь какво? Что конкретно в вашей жизни эта фундаментальная перемена сдвигает? Не спешите. Поразмышляйте над этим вопросом.

### Упражнение

Откройте ваш блокнот и нарисуйте 2 круга. В один впишите все, на что вы можете влиять непосредственно сами. Во второй впишите то, на что вы влиять не можете ни сами, ни косвенно. Внимательно посмотрите, не пытаетесь ли вы в жизни смешивать эти круги и что из этого получается.

Возможно, вы обнаружите, что тратите силы не на то. Возможно, вы увидите для себя что-то важное.

И еще кое-что об ответственности конкретно в работе с коучем.

Тут все делится по-партнерски: коуч несет ответственность за то, что происходит на сессии – за решения, которые принимаются, за цели даже, а за движение к результату ответственность возлагается уже на клиента. То есть если что-то мешает, это можно обсудить, и все же сам по себе коуч к цели не приблизит. Потребуется усилие со стороны клиента. Это важно помнить, чтобы не говорить, что коуч ответственен за отсутствие результата, и в то же время знать, за что спросить с коуча, если топчитесь на месте. Каждый отвечает за свою часть работы.

В итоге проект движется с ускорением. В этом контексте стоит ответственность воспринимать.

### Что еще важно кроме целей и ценностей?

Кроме целей и ценностей для следования своему темпу и расписанию важны навыки самостоятельности, самоорганизованности и адекватности. Поговорим о них подробнее.

Для того чтобы отказываться от участия в событиях, которые идут вразрез с ценностями, нужен **навык самостоятельности**. Довольно трудно противостоять группе людей или даже одному человеку, наделенному авторитетом. В развитии такого навыка помогают доброжелательность и деликатность, позволяющие объяснить значимому человеку, почему вы идете в другую сторону. То есть я предлагаю развивать этот навык не через конфликт и борьбу, а через следование ценностям. Тогда у вас всегда будет крепкий аргумент в минуты сомнений, а другим будет видна последовательность в ваших действиях. Это дает и уважение в том числе, но это уже другая тема.

### Как развивать навык? Упражнение:

1. Разберитесь с ведущими ценностями, чтобы не пытаться усидеть на нескольких стульях и не тратить ресурсы на лишнее. Сделайте это снова через ответ на вопрос «А что для меня важно?». Походите с ним неделю, каждый день записывая в блокнот ответы на него. Анализ ответов потом поможет выявить список базовых ценностей.

2. На основе списка пересмотрите расписание будущей недели, уберите действия, которые противоречат ценностям и добавьте те, что им следуют.

3. Бесконфликтно говорите «нет» тому, что противоречит важным для вас событиям и отношениям.

4. Принимая новые решения в будущем, осознавайте свой вклад в процесс.

Теперь поговорим о **навыке самоорганизованности**. Он нужен для того, чтобы двигаться к целям: составлять расписание, поддерживать мотивацию, анализировать действия, менять стратегии. И первым шагом к развитию навыка может стать расписание и следование ему. В процессе увидите также, насколько равномерно оно составлено. Есть ли в нем место отдыху? Удастся ли достаточно восполнять ресурсы, чтобы эффективно работать? Помните, что в сутках 24 часа, а не 48?

Постепенно, осмысливая то, что делаете и чего не делаете, сможете управлять процессом. Это вполне тренируемая привычка. Она не зависит от склада характера или тем более от личности. Личность – это совокупность качеств, навыков, привычек. Она вполне может меняться сознательно и прицельно. Просто попробуйте. Это не так и сложно.

Для успешного управления жизненным проектом важен также **навык адекватности**. Не в смысле ментального здоровья, а в смысле гибкости восприятия обстоятельств и соответствующего выбора действий, вместо следования традициям, которые безнадежно устарели и перестали выполнять свои функции. Это выявление личных границ и при необходимости их защита (словом, делом). Понимание своих сил и компетенций и способность обратиться

за помощью, когда не хватает ресурсов. В каких-то ситуациях это способность действовать индивидуально, в каких-то – способность встраиваться в команду.

Этот навык связан с гибкостью развития личности и с ценностями. То есть гибкость предполагает не приспособленчество, а осмысленное восприятие и желание прийти к цели и сделать это эффективно.

То есть получается такая картина: навыки+ценности+цели.

Теперь детальнее. Зачем ставить цели?

Прежде чем перейдем к теории, предлагаю ответить на этот вопрос самостоятельно.

Ваше глубинное «я» знает ответ на него. Никакой эзотерики – речь про систему Я-1 и Я-2 (вспоминаем Д. Канемана): интуиция и система Я-1 быстро подсказывают ответ на основе убеждений и опыта, без затрат на обдумывание.

Напишите ответ на этот вопрос себе в блокнот для наглядности.

Зачем мне ставить перед собой цель?

Поставить перед собой цель – значит иметь представление о том, чего вы хотите в своем будущем. Зачастую будущее страшит, поэтому мы опасаемся ставить цели, чтобы «не сглазить». Это отголоски магического мышления.

Что происходит на самом деле?

Когда мы ставим цели, мы выбираем направление, в котором хотим двигаться, и конечный результат, к которому стремимся. И если цель выбрана верно и мы ею горим, то все внимание, все силы направлены на действия.

Уверена, вы замечали, что, когда увлекаешься какой-то темой, начинаешь видеть ее повсюду: объявления, люди, места – будто все становится связанным с новым увлечением. Это неспроста. Все ваше внимание и вся Вселенная, если хотите, работает на достижение цели.

Когда у вас появляется цель, то любая информация стимулирует работу подсознания и оно начинает предлагать варианты и возможности.

Таким образом, целеполагание влияет еще и на раскрытие внутреннего потенциала.

Движение к цели делает нас увереннее, дисциплинированнее, усиливает те грани нашей личности, на которые раньше мы могли не обращать внимания.

И в итоге меняется не маленький кусочек жизни, а большой пласт: появляются новые привычки, новые знакомства, новые знания.

Именно поэтому важно знать, чего мы хотим.

Все великие свершения, открытия и достижения делались благодаря тому, что у их авторов была цель. Без цели жизнь похожа на скитания от удовольствия к удовольствию с избеганием страданий и неудобств, но не это делает счастливым.

«Когда у тебя есть зачем, ты выдержишь любое как», – говорил Виктор Франкл, австрийский психиатр, переживший тяготы и ужас нацистского концентрационного лагеря.

То же самое относится к достойной вас цели – она придает жизни смысл. С этим смыслом вы больше не боитесь трудностей. Их решение делает вас сильнее, а вашу жизнь – увлекательней.

## ЦЕЛЬ – ЭТО ПРОБЛЕМЫ, КОТОРЫЕ МЫ ВЫБИРАЕМ

Можно сказать, что, выбирая цель, мы выбираем проблемы, с которыми согласны справляться. Ведь так или иначе в жизни есть и будут трудности. Трудности и неудачи – естественные спутники движения вперед. Так это устроено. И чем амбициознее цель, тем с большим количеством задач и решений придется столкнуться.

В эпоху потребления и гедонизма трудности стали непопулярны, их принято избегать. Но именно через преодоление мы развиваемся и меняем свой мир, ведь цель всегда лежит за пределами привычного образа жизни. И это парадоксальный способ быть счастливыми.

## ЦЕЛЬ – ЭТО ПУТЬ, КОТОРЫЙ МЫ ГОТОВЫ ПРОЙТИ

Важно это помнить. И если путь выбран осознанно и с душой, он сделает жизнь счастливой.

Ваши цели не обязательно должны менять мир или быть высокоамбициозными. Они должны быть важными для вас, должны давать энергию подниматься утром с кровати.

Когда-то в далеком будущем нас с вами не станет. Вы же помните об этом?

### Упражнение

Запишите в блокнот ответы на следующие вопросы:

- Что в вашей жизни уже есть?
- Что хотите реализовать за оставшееся время?
- Как хотите прожить свою жизнь?

Мы выяснили, в чем важность постановки целей, и установили, что фундаментом целеполагания становятся персональные (ваши личные, не чьи-либо) ценности.

Не менее значимым подспорьем в дороге, ведущей к цели, будет ресурсное состояние. Из него берутся силы, уверенность, способность находить обходные пути, когда упираемся в тупик.

Давайте сфокусируемся на этом.

Ресурсное состояние поддерживается нашими ресурсами. Они бывают внешними (связи с людьми, например) и внутренними (физический тонус, готовность действовать и др.).

На внутренние мы можем влиять напрямую. Из этих ресурсов мы черпаем силу. Их же и пополняем с помощью питания, сна, настроения, разумного планирования распорядка дня, прогулок на свежем воздухе, физической активности, радости и т. д.

Для равномерного движения к цели (особенно это касается долгосрочных перспектив) важно своевременно пополнять ресурсы – соблюдать баланс расхода и прихода энергии, баланс труда и отдыха, поддерживать ресурсное состояние.

Ресурсы живут в теле (психофизиологическое состояние) и в душе (эмоциональный настрой, ощущение равновесия).

## В ЭТОМ СМЫСЛЕ КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК – ЭТО КОМПЛЕКС ИЗ ТЕЛА, ГОЛОВЫ, КАК МОЗГОВОГО ЦЕНТРА, И ДУШИ.

Все составляющие этого комплекса важно поддерживать в порядке.

Тогда есть силы и то самое настраиваемое (прочувствуйте это слово, где его корень?) ресурсное состояние, которое позволяет двигаться к целям.

Идеи и планы мы строим в голове.

Действия совершает тело.

А мотивацию дает душа.

Этот момент в движении к целям часто упускается, а он крайне важен.

Посмотрим, как обстоят дела у вас.

### Упражнение

Подумайте, почувствуйте и запишите честные и откровенные ответы на вопросы:

- Что я делаю для поддержания своего тела в ресурсном состоянии?
- Что я делаю для души?

- Что я делаю для поддержания головного центра (здесь и интеллект, и ясность мышления, и гибкость мышления, и чистота восприятия) в ресурсном состоянии?

Внутри и вокруг нас все время что-то меняется. В этом смысле стабильность, на поиски которой мы тратим время, больше похожа на миф. И именно поэтому важно заботиться о ресурсах, чтобы иметь достаточно сил реагировать на изменения и принимать своевременные решения.

Если мы вкладываемся (инвестируем, если хотите) в ресурсы постоянно, то в целом ресурсное состояние сохраняется.

Если говорить на языке метафор, представьте, что неурядицы, в том числе наши эмоциональные реакции на них, – это волны на поверхности моря, а в глубине – ничего, кроме толщи воды, не подверженной волнам.

## **КОГДА МЫ ЗАБОТИМСЯ О РЕСУРСНОМ СОСТОЯНИИ, ТО НА ГЛУБИНОМ УРОВНЕ ОНО КАК ТА ТОЛЩА ВОДЫ**

Когда мы понимаем, как хотим себя чувствовать, мы можем предпринять ряд шагов, чтобы реализовать это в жизни.

### **Упражнение**

Снова возьмите блокнот, запишите ответы на вопросы.

- Как я себя чувствую, когда я в ресурсном состоянии?

Опишите своими словами, но максимально подробно свое ресурсное состояние (опирайтесь и на мысли, и на телесные ощущения). Например: спокойный, легкий на подъем, в хорошей физической форме, уверенный и т. д.

- Что мне нужно для поддержания этого состояния?

Простые ежедневные навыки поддержания ресурсов дадут вам мощную энергию для проживания полноценной жизни, наполненной смыслом, и будут полезны для движения к целям.

Тело можно поддерживать спортом – не изнуряющим, а приятным, в комфортном темпе. Это может быть прогулка или легкая пробежка. Главное, чтобы тело чувствовало радость, вырабатывало эндорфины.

Кроме спорта важно питание, ведь оно напрямую влияет на наше состояние. Понаблюдайте за тем, что едите и пьете и как себя чувствуете после (напомню, что для полноценного исследования лучше вести записи, чтобы было что анализировать).

Ицхак Адизес, бизнес-консультант, основатель многих программ по эффективности менеджмента, рекомендует обращать внимание на утренние и вечерние ритуалы: «Привычки формируют жизнь. Делай утром то, что наполняет тебя энергией и создает хорошее настроение. А вечером медитируй и благодари. Это сделает тебя сильнее».

## **ВОЗЬМИТЕ НА СЕБЯ ОБЯЗАТЕЛЬСТВО ЗАБОТИТЬСЯ О СВОЕМ РЕСУРСНОМ СОСТОЯНИИ**

- Что я теперь стану делать, чтобы поддерживать свои ресурсы?

Оптимизируйте расписание с учетом новой (переосмысленной) информации.

Итак, мы приблизились на шаг к непосредственному процессу постановки цели. Но есть еще кое-что важное.

Наверняка вы слышали про визуализацию. Это представление информации в удобном для зрительного наблюдения и анализа виде. Чтобы понимать, к чему мы стремимся в будущем, нам важно это представить образно.

## **ДЛЯ ПОЛНОТЫ КАРТИНЫ ХОРОШО БЫ СДЕЛАТЬ ЭТО ПРЕДСТАВЛЕНИЕ МАКСИМАЛЬНО ОБЪЕМНЫМ, ПОДКЛЮЧИВ ВСЕ КАНАЛЫ ВОСПРИЯТИЯ: ОСЯЗАНИЕ, ОБОНЯНИЕ, ВКУС, СЛУХ, ЗРЕНИЕ И ЛОГИЧЕСКОЕ ОСМЫСЛЕНИЕ.**

Когда мы говорим о цели, мы имеем в виду отрезок пути, за который хотим достичь того или иного результата. Чтобы прочертить этот отрезок, нам нужен маршрут на карте. В этом контексте визуализация становится картой, на которой мы рисуем траекторию пути.

Кроме того, ученые по всему миру приходят к выводу, что мозг мыслит образами, а уже потом появляются слова и смыслы, их объясняющие.

Для образов нет границ. Их рисует наше воображение.

И тут есть нюанс.

Воображение с трудом можно вывести за границы полученного когда-либо нами опыта. И это значит, что при визуализации мы можем неосознанно использовать картинки, которые уже видели, и не создавать новые.

Но я не зря упомянула про каналы восприятия. У нас есть ощущения. Ощущения рождаются в теле, а тело обладает собственной мудростью и всегда «говорит» правду.

Когда мы подключаем к представлениям тело (вкус, запах, тактильные ощущения и т. д.), образ будущего результата становится объемнее, полнее, целостнее – именно это нам и нужно.

Ответы на следующие вопросы дадут вам возможность погрузиться в представление своей будущей жизни, какой вы хотите ее прожить.

### **Упражнение**

Выберите уединенное место, устройтесь комфортно, закройте на минуту глаза (только сначала дочитайте абзац), сделайте несколько спокойных вдохов и выдохов, ощущая, как начинается вдох и как он заканчивается. Мысленно представьте, что вы уже в точке результата. Все уже случилось. Вы описываете то, что там видите.

- Как я выгляжу?
- Какими качествами личности обладаю?
- Какими людьми себя окружаю?
- В каких местах бываю?
- Что для меня важно?
- Как я себя чувствую? Счастлив (а) ли я?
- Какой совет хочу дать себе, оглядываясь в прошлое?

Возвращайтесь. Потянитесь, встряхните тело, убедитесь, что вы тут.

Теперь вы не только знаете, но и чувствуете, что для вас действительно имеет значение. У вас есть представление о том, как вы хотите прожить жизнь. Есть целостное видение: на уровне образов и на уровне ощущений.

Когда будут возникать моменты, в которые все валится из рук и идет не по плану, вы сможете вспомнить об этом, сориентироваться и предпринять верные шаги, обращаясь не только к умственному опыту, но и к опыту тела.

Можно усилить эффект подходящей метафорой, картинкой или вещью (поместите на видное место).

Работать это должно так: когда кажется, что ну ни черта не получается, вы вспоминаете (видите), к чему стремитесь, ради чего это делаете, вспоминаете о ресурсах, пополняете их, перепроверяете план и продолжаете двигаться дальше.

Главное, что нужно понимать про цель: для нее важны конкретные показатели в виде цифр, километров, замеров, картинок.

## **ПОСТАВИТЬ ПЕРЕД СОБОЙ ЦЕЛЬ – ЗНАЧИТ ИМЕТЬ ЧЕТКОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ТОМ, ЧТО, КОГДА И В КАКОМ ОБЪЕМЕ ПЛАНИРУЕМ ДОСТИЧЬ.**

Цели бывают долгосрочными, среднесрочными и краткосрочными – в зависимости от горизонта планирования.

**Долгосрочные цели** прописываются на 10-20-30 лет, на жизнь – на основе ваших представлений о том, как вы хотите ее прожить.

На основе долгосрочных целей прописываются **среднесрочные** – с горизонтом планирования на 5-7-10 лет.

И на основе среднесрочных целей прописываются **краткосрочные**, реализация которых может занять от 3 месяцев до 3 лет.

По сути, средне- и краткосрочные цели – это части долгосрочных целей.

В силу большого количества обстоятельств, возникающих на пути, и большого количества переменных реалистичность далеко отстоящих от сегодняшнего дня целей прописать невозможно, поэтому делим их на части.

Такие части проще удерживать во внимании. Помните, мы говорили о том, что цель требует сосредоточенности и фокусировки: трудно фокусироваться на том, что не видно.

В работе с отрезками возможно отслеживать даже небольшие результаты, а это важно для поддержки самого себя в пути, для мотивации.

На основе небольших частей можно составлять планы на месяц, неделю, день и отслеживать соблюдение этих планов.

Долгосрочные цели могут выглядеть так:

- стать признанным экспертом в своем деле;
- объездить весь мир;
- построить дом мечты;
- оставить солидное наследство своим детям;
- постигнуть боевое искусство;
- достигнуть душевной гармонии и мудрости.

В таком виде достижение целей выглядит туманным. Но если мы разделим их на более короткие отрезки, то получится:

- собрать 100 отзывов от довольных клиентов в течение года;
- посетить три европейские страны;
- пожить по несколько дней в течение года в разных домах, чтобы понять, что нравится / не нравится;
- открыть счет и собрать на нем 10 000 рублей за полгода;
- сходить на открытые занятия по боевым искусствам и определиться с направлением развития в течение месяца;
- развить привычку медитировать в течение полугода.

## **НАСТАЛО ВРЕМЯ ПОДЕЛИТЬСЯ ФОРМУЛОЙ И СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ НА ПРИМЕРАХ.**

Формула известна под аббревиатурой SMART – и подходит она для средне- и краткосрочных целей. Простая и удобная.

Давайте посмотрим, что скрыто за буквенными символами.

### **S – specific: конкретный.**

Это значит, что при постановке цели точно определен результат, которого вы хотите достичь.

Приведу пример плохо и хорошо поставленной цели с точки зрения ее конкретности: выучить английский – смотреть сериалы в оригинале/читать книги в оригинале.

Важное правило: одна цель – один результат. Если при постановке цели вы видите, что в конечном итоге требуется достичь нескольких результатов, то делите цель на несколько.

Например: стать семейным человеком – большая цель. Она предполагает несколько результатов. Делим на части: познакомиться с подходящим человеком – выстроить отношения – выйти замуж/жениться – родить ребенка/детей и т. д.

### **M – measurable: измеримый.**

На этапе постановки цели необходимо обозначить критерии для измерения процесса ее достижения.

Пример плохо и хорошо поставленной цели с точки зрения ее измеримости: улучшить физическую форму – спокойно пробегать каждое утро 10 км.

### **A – achievable или attainable: достижимый.**

Реалистичность выполнения задачи очень сильно влияет на мотивацию. Если цель не является достижимой, вероятность ее выполнения будет стремиться к нулю.

Пример плохо и хорошо поставленной цели с точки зрения ее достижимости: удвоить доход – получить повышение на текущей работе.

### **R – relevant или realistic: значимый или реалистичный.**

Значимость определяется тем, какой вклад решение конкретной задачи внесет в достижение ваших глобальных целей (на жизнь). Если достижение цели не становится вкладом в будущее, то она может быть бесполезной тратой ваших ресурсов.

Пример плохо и хорошо поставленной цели с точки зрения ее значимости/реалистичности: отправиться путешествовать автостопом – поехать автостопом в соседний город.

### **T – time bound: ограниченный во времени.**

Цель, согласно формуле SMART, должна быть ограничена по выполнению во времени. Это значит, что у нее есть финальный срок. Установление временных рамок позволит сделать процесс достижения контролируемым.

Пример плохо и хорошо поставленной цели с точки зрения ее привязки к срокам: научиться медитировать – медитировать по часу в день в течение месяца.

С теорией разобрались, переходим к практике.

Поскольку цели нужны нам для того, чтобы развиваться, наполнять жизнь смыслом и стремиться к полноценному и счастливому проживанию, важно выяснить, какая из ее сфер требует большего внимания, вклад в какую ее часть принесет наибольшие результаты.

В данном случае речь пойдет о краткосрочной цели.

### **Упражнение**

Нарисуйте круг, разделите его на части и обозначьте их как те или иные сферы жизни: здоровье, работа, семья, финансы, поездки, обучение и т. д. – все, чем себя окружаете и что значимо и ценно для вас.

Выберите одну из сфер, развитие в которой повлияет на качество вашей жизни.

И ответьте на вопросы.

- Чего я хочу в этой сфере жизни? Как будет выглядеть конечный результат (такой, который могу потрогать)?

Выглядит довольно убедительно, и все же важно удостовериться, что эта цель действительно важна.

- Когда я этого хочу?
- Что я готов (а) сделать для достижения результата?
- Что я сделаю?

Вы можете поработать с несколькими сферами, но помните про ресурсы.

Скорее всего вы почувствуете воодушевление и восторг от предстоящего.

Но цели имеют дело с реальностью. А в реальности у нас бывают подъемы и бывают спады, сопутствующие успеху факторы и препятствия на пути.

Мы можем учитывать эти моменты, и тогда движение через препятствия будет не столь пугающим.

Выбирая цель, мы шагаем в новое, и, как всегда в таких случаях, нам будет местами дискомфортно, местами трудно, иногда даже захочется все бросить.

Мы не предсказатели и, даже если визуализируем будущее, не можем угадать все подробности и обстоятельства, ведь кроме нас есть и другие участники событий со своим видением.

Но это не должно нас останавливать. Это будет нам помогать: чем выше готовность «ввязаться в историю», тем больше инструментов нам нужно подготовить, чтобы дойти до конца.

Итак, мы определились с пониманием, куда стремимся, с видением и ощущениями, с глубинной мотивацией, с понятием цели, выбрали цель и сроки ее достижения в одной из ключевых жизненных сфер.

Проверим готовность действовать.

### **Упражнение**

- Что может остановить меня?

Не открою для вас секрет, если скажу, что для достижения цели нужно выбрать от чего отказаться. Если нужны деньги, отказываемся от свободного времени и больше вовлекаемся в работу; если нужно дополнительное образование, тоже вкладываем в его получение время; когда ставим целью пробежать марафон, отказываемся от лишней пищи, от пагубного воздействия напитков и т. д.

У каждой цели есть цена. Определите свою.

- На что я готов (а) ради цели?
- От чего я готов (а) отказаться, чтобы добиться результата?

В коучинге считается, что у каждого человека есть все необходимые ресурсы для достижения абсолютно любой цели. И если какая-то идея про будущие достижения пришла вам в голову, но вы считаете ее фантастической и отмахиваетесь, то упускаете возможность реализовать свой внутренний потенциал.

Тимоти Голви, бизнес-тренер, коуч, автор бестселлеров «Теннис как внутренняя игра», «Работа как внутренняя игра», поделился с миром формулой: «Результативность – равно Потенциал минус Вмешательство».

Исходя из нее, получается, что важнее фокусироваться не на том, как достичь цели, а на том, чтобы убрать препятствия со своего пути.

Что мешает достигать целей? Расскажу о нескольких факторах.

Фактор времени. Важно учитывать, что мысли быстрее действий. В своих представлениях мы можем увидеть будущее, до которого физически еще нужно добраться. И вот этот путь от точки А до точки В важно просчитать в минутах/часах/днях с учетом соизмеримости своих физических, психических и душевных сил и привычных темпов выполнения задач.

Когда мы игнорируем фактор времени и пытаемся выжать из себя максимум, то хорошо, если получится дойти до середины пути.

Отсутствие результата. Нам проще заметить и оценить крупные победы, а маленькие мы легко пропускаем мимо внимания, хотя именно они становятся отметками, по которым можно видеть, что мы движемся.

Важно заранее, еще на этапе постановки цели продумать, как и когда будем отслеживать движение, с чем будем сравнивать, в какой момент вносить коррективы.

Сферы влияния. Много сил тратится на то, чтобы контролировать все процессы в движении к цели. И все же важно различать то, что входит в зону нашего контроля, и то, что вне ее (то, на что мы повлиять не можем, но зато можем изменить свои действия с учетом обстоятельств, чтобы не биться головой о стену).

Вопросы в помощь:

- От чего и кого зависит скорость продвижения к моей цели?
- От каких факторов зависит успех в достижении результата?

Когда мы работаем над целью в своей зоне контроля, внешние обстоятельства становятся менее значимыми. И мы всегда можем придумать и проанализировать другие идеи, как продвинуться в задаче, что еще в наших силах сделать. Бразды правления остаются в наших руках, ногах, глазах, сердце. В таком контексте иначе выглядят ошибки, которые мы совершаем.

Причины ошибок могут быть разными.

Отсутствие опыта. В таком случае важно дать себе время научиться, набить руку. Вопрос только в том, сколько вы готовы дать себе времени для развития навыка (и как он выглядит).

Внутреннее противоречие. Например, вы цените свободу и при этом ставите целью открыть или масштабировать бизнес. Между ценностью и целью возникает конфликт – и организм начинает саботировать деятельность. Вопросы в помощь:

- Чего я не делаю для достижения цели?
- Чего я таким образом избегаю?

Чрезмерное желание достичь цели как можно быстрее. Такая фиксация вызывает ментальное и следом физическое напряжение. Снижается концентрация внимания и продуктивность операционной деятельности.

На пути к цели у вас будет много разных нюансов. Будут возникать обстоятельства, на которые вы не сможете повлиять (мы не зря уделили так много внимания образному представлению: зная, к чему стремитесь, вспоминая картину, которую визуализировали, вы сможете найти другие маршруты). Вы неизбежно будете совершать ошибки, потому что делаете что-то новое для себя. Но важный момент: оценивайте только свои действия (не себя). Это они ошибочны. Такой подход дает возможность корректировать действия, менять стратегии.

Я говорю про трудности и их преодоление не для того, чтобы отговорить вас, а для того, чтобы вы помнили о том, что препятствия будут, но это не остановит вас, потому что цель за ними – то, что для вас по-настоящему важно.

Мы поговорили с вами про трудности и ошибки и про то, что их можно учесть на берегу. Точно так же можно и нужно учесть элементы поддержки в дороге.

Как вы уже знаете, цели бывают краткосрочными, среднесрочными и долгосрочными, с горизонтом достижения в 1-3-5 лет и с гораздо более дальним рубежом.

И поддержка будет меняться в зависимости от продолжительности пути.

Кроме того, само достижение цели имеет разный эффект в зависимости от того, является ли цель конечной точкой, или цель – длящийся во времени процесс.

И лучше бы разобраться, что на самом деле важно в итоге.

Например, заработать один раз конкретную сумму денег или зарабатывать эти суммы на протяжении какого-то времени.

Пробежать марафон или сделать бег каждодневной частью своей жизни.

### Упражнение

- Какую цель я наметил (а) для себя в будущем?
- Как изменится моя жизнь после того, как я этого достигну?
- Как изменюсь я как персона, когда это случится?
- Что буду делать после того, как результат будет у меня за спиной?
- Чего на самом деле я хочу добиться с помощью этой цели?

Конечный образ, к которому мы стремимся, помогает и мотивирует.

Еще очень здорово помогает инструмент под кодовым названием «есть слона по чайной ложке».

Он заключается в том, чтобы преодолеть страх перед масштабным начинанием с помощью детального планирования.

Неопределенность пугает, но, если подсветить свой путь и прояснить для себя варианты, страх становится просто волнением перед новым. И тогда он помогает, а не мешает.

### Упражнение

- На какие этапы могу разделить свой путь к цели?
- Сколько мне потребуется времени на выполнение каждого этапа?
- Какие ресурсы мне понадобятся для преодоления каждого этапа?
- Где возьму эти ресурсы? Кто и что может мне помочь с этим?

Уверена, у вас получилось прочувствовать этот момент: когда большую цель делишь на части, и еще на части, и еще на части, то в конечном итоге каждый день тебе остается делать по одному простому и соизмеримому с твоими силами шагу.

## **СОСТАВЬТЕ СПИСОК ПРОСТЫХ ДЕЙСТВИЙ И ДОБАВЬТЕ В РАСПИСАНИЕ.**

Хочу обратить внимание на то, как важно замечать результаты и праздновать маленькие победы. Особенно в начале пути и где-то чуть за середину, но на самом деле это важно на всем протяжении. Развивайте привычку отслеживать, что происходит внутри и вокруг вас, что делаете и чего не делаете, – это поможет.

- Как буду замечать и отмечать?

Добавьте ответ на этот вопрос (те действия, которые выделите для себя) в расписание.

Только помните, что в сутках 24 часа, из которых 6 – 8 часов уходят на сон, 1 – 3 часа на еду, 40 – 90 минут на спорт, 4 – 8 часов на работу, а нужно еще оставить время на пополнение ресурсов, семью и отдых. Значит, не набиваем расписание под завязку, а оптимизируем уже сложившееся так, чтобы выполнение задач было вам по силам. Будьте с собой честными и пробуйте варианты.

В самом начале нашего разговора о целеполагании я отметила, что движение к цели требует сосредоточенности и фокусировки. Оба качества зависят от внимания, которое мы уделяем делам, проектам, событиям.

Длительное время удерживать внимание на одной теме весьма утомительно. Это вызывает ментальное и следом физическое напряжение. Но можно проанализировать, на чем вы сфокусированы, и переместить фокус на то, что требует сосредоточенного взаимодействия прямо сейчас. Иными словами, важно научиться управлять вниманием.

- Чем занято мое внимание в последние дни?

Даже если цель поставлена и пройден внушительный участок пути, может случиться так, что она перестает мотивировать.

Давайте разберемся, в связи с чем такое происходит.

Если вы устали, растратили силы и ресурсы, организму неоткуда взять мотивацию для достижения каких-то там ваших целей. Его главная задача – выжить. Любая стимуляция будет недолговременной. Проверяйте, как обстоят дела с пополнением ресурсов (самых простых, таких как еда, сон, расслабление).

Если вы перестали видеть результаты, то действия перестанут выстраиваться в логическую цепочку, добавится суеты и беспокойства из разряда «а туда ли я иду», «может, это все не мое» и т. д. Прекратите действовать и сосредоточьтесь на картине происходящего. Выложите ее из спичек на столе, нарисуйте схему на ватмане – что угодно, главное, чтобы вам стало видно (помните про визуализацию), что происходит.

Если вы обесцениваете результаты и свое участие в них, вы теряете смысл, а с ним и желание продолжать что-либо делать. Вспомните про привычку замечать и отмечать – где она в расписании? Верните ей свое внимание.

Если же изменились ваши ценности (мы об этом тоже говорили) и то, что казалось необходимым полгода-год назад, теперь не имеет значения, вы попадаете в конфликт между ценностью и целью. Здесь нет места мотивации, система занята другим.

## **УДЕЛЯЙТЕ ВРЕМЯ И ВНИМАНИЕ АНАЛИЗУ**

Важно разобраться, чем занята система: что происходит на уровне мыслей, на уровне чувств, в телесных ощущениях и потребностях, есть ли место и свободный ресурс для дела. Именно из свободного ресурса рождается энергия для действий. Соблюдайте баланс расхода и дохода ресурсов. Для него нет готовых схем. Анализируйте, попробуйте варианты и помните, что в нас все взаимосвязано.

- Что для меня сейчас наиболее важно?

Если прямо сейчас вы обнаружили, что цель больше не зовет вас, имеете полное право выбрать другую. Это совсем не значит, что вы не способны довести начатое до конца. Это значит, что вы достаточно внимательны к себе и своим ценностям и не готовы тратить время и ресурсы на то, что не принесет ожидаемых эффектов. Это говорит об ответственности. В таком случае возвращайтесь к визуализации. Корректируйте список ценностей. И переходите к постановке новой цели.

Заброшенные цели (которые вы будете тащить за собой годами) будут съедать энергию и лишать вас ресурсного состояния, силу которого можно было бы направить на нужное дело.

Если же вы не готовы проститься с целью, но знаете, что в ближайшее время ей нет места в вашей жизни и приоритетах, отложите ее на более подходящее время.

### **Упражнение**

- К этим целям (запишите обязательно) я вернусь вниманием через 5 лет (это относится и к многосоставным целям).

Вы сами делаете выбор в пользу того, чему важнее уделить внимание. Делайте это честно. Тогда не останется места сожалению. Ведь у вас есть аргумент – смысл.

Давайте поговорим о необходимых навыках для достижения целей.

Вы удивитесь, но первый и важный – это внимательность. Он позволяет оценивать, что происходит с вашими ресурсами и состоянием, какие есть результаты, а где их не хватает, а также замечать знаки: например, с какого-то момента «разогнанная» цель начинает притягивать к себе события и людей. Это помогает не пропустить возможности.

**Гибкость.** Навык, необходимый, чтобы принимать разные обстоятельства и уметь перенаправить движение к цели, когда все пошло мимо плана. Вы наверняка замечали, что педантичное следование плану действует как гиперконтроль и создает лишнее напряжение. Эффективнее действовать в соответствии с обстоятельствами и менять расписание, события и встречи, исходя из реальных условий. Так будет возникать меньше сопротивления. При условии, что вы помните о цели, конечно, ради которой меняете план.

**Системное мышление** – чтобы учитывать перемены в жизни, которые влечет за собой достижение цели. Вы ведь слышали про разочарование, которое сопровождает тех, кто достиг цели и остановился. Так вот для того, чтобы этого не случилось, важно понимать, что находится за достижением цели, видеть последствия.

**Дисциплинированность** – чтобы день за днем выполнять рутинные действия, которые приведут к большому результату в будущем.

### **Упражнение**

Вы ведь уже поняли, что как только видите вопрос, берете паузу в чтении на размышления. А как только видите слово «Упражнение», открываете блокнот или заметки смартфона и пишете, анализируете, исследуете. Я в вас не сомневаюсь. Просто напоминаю.

- Каких навыков мне не хватает?
- Что я могу делать, чтобы развивать эти навыки?

Еще один важный навык – работа с эмоциями. Вместо того чтобы действовать, когда необходимо, мы много переживаем, утрачиваем настрой и фокус и сворачиваем с пути или идем напролом, не замечая полученных травм (стресса, перегрузов, выгорания и т. д.). И пусть даже достигаем целей, но какой ценой! Никакого удовлетворения от проделанной работы.

Это невыгодный метод.

Эмоции – отличительная черта людей как биологического вида. Это сигналы, знаки, предупреждающие или поддерживающие.

И вот какой момент важен. Положительные эмоции не имеют свойства накапливаться в теле: как только мы удовлетворяем потребность, они улечиваются; отрицательные же эмоции, вызванные неудовлетворенностью результатом работы или качеством жизни, могут копиться и «застрывать» в теле, поскольку «закрыть» это недовольство не получается. Когда эмоции накапливаются, нас начинает «бомбить» и мы можем реагировать чрезмерно экспрессивно даже на какие-то простые вещи.

## **ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ КАЧЕЛИ НЕЭФФЕКТИВНЫ.**

Мы не в силах контролировать эмоции, потому что это мгновенные всплески и выбросы гормонов, но что мы точно можем, так это распознавать эмоции, обращать внимание на то, когда и как они возникают, и научиться с ними взаимодействовать.

### **Упражнение**

В качестве практики наблюдения за эмоциями предлагаю в течение месяца записывать все эмоциональные реакции, которые вы у себя замечаете, по алгоритму:

- Что я чувствую?
- Где в теле я это чувствую?
- Что происходит, когда я описываю процесс?
- О чем эта эмоция мне сообщает?

Вы не сможете контролировать свои эмоции, но сможете замечать, какие реакции возникают вслед за ними. В момент, когда вы отдаете себе в этом отчет, в эту паузу, вы сможете

делать выбор в пользу эффективных реакций вместо тех, что несут негативные последствия. Самое простое – не наорать в ответ, не отреагировать раздражением, не поддаться манипуляции, вернуть внимание в переговорах к общей цели, обнять близкого и многое другое. Эти мелочи могут быть бесценны.

Мой учитель йоги Аня Ерешко говорила, что в точку концентрации приходит сила. Это значит, что нам подвластны любые достижения, когда мы уделяем им время, внимание и инвестируем в них ресурсы.

И сейчас я хочу задать вам очень важный вопрос:

- как выглядит человек, который достигает поставленных целей?

Этот человек – вы. Осознайте и почувствуйте это всем своим существом.

Вот это прочувствованное осознание тоже может быть доброй привычкой, поддерживающей вас на пути к цели.

Поговорим про удовольствия.

Американский психолог Абрахам Маслоу в 1950-е годы выразил иерархию наших потребностей в форме пирамиды. Он объяснил, что сначала нам важно удовлетворить потребности в безопасности и крыше над головой, затем появляются потребности в заботе о ресурсах и о других людях, затем – потребности в социальной значимости и после – вишенкой на торте – становятся потребности духовного развития, того самого сакрального смысла жизни и самореализации.

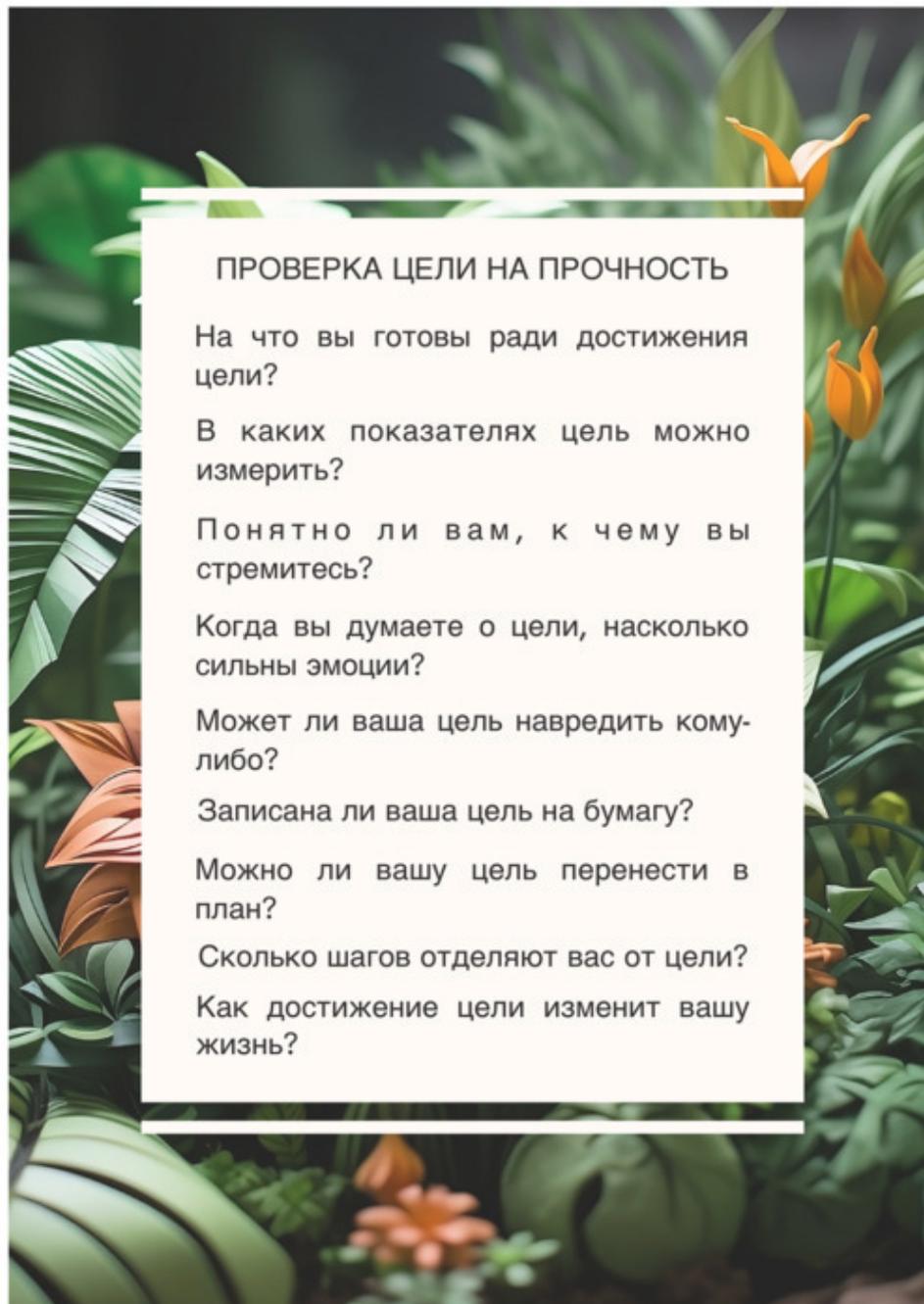
Когда мы замыкаемся на удовлетворении потребностей одного порядка, то в какой-то момент появляется скука, перерастающая в депрессию, если не увеличивать дозы удовольствий. Естественное стремление человека к самосовершенству заменяется метанием от одного желания к другому.

Из-за этих метаний не получается сосредоточиться, сконцентрироваться на том, что важно, и не получается достигать целей.

- Когда подобное происходило в моей жизни?
- Что помогло мне продвинуться дальше?

Цели привносят в нашу жизнь структуру, держат в тонусе, как позвоночник держит все наше тело.

Когда мы знаем, чего хотим и стремимся к этому, жизнь становится той самой полной чашей.



## Личная эффективность

Знаете, где принимаются решения? На уровне солнечного сплетения. Выше тоже могут приниматься, ниже – сложнее: много страхов и колебаний.

Принятое в центре на уровне чувств мы поднимаем до уровня мыслей, переводим в план и действуем.

Как настроить личную эффективность?

На эту тему написано невероятное количество текстов. И все же я рискну добавить.

Самое главное, что нужно помнить про выстраивание системы личной эффективности, заключено в самих этих двух словах.

Что это значит?

А то, что лайфхаки и топ-10 не помогут.

Система складывается из того, что приоритетно для вас, и из тех действий, которые вы совершаете.

Проведем небольшое исследование.

### Упражнение

1. Что для меня сейчас наиболее важно в личном или профессиональном плане?
2. Что я уже делаю в этом направлении?
3. Где результаты? Чем именно я недоволен (недовольна)?

Если вы совершаете множество действий, а уровень недовольства зашкаливает, значит, система где-то дает сбой. Необходимо выяснить, на каком уровне это происходит:

- Все ли в порядке с расходом/восполнением сил и энергии? вспомните, у всех нас в сутках обычные 24 часа, при этом 6 – 8 из них занимает сон, 2 – 3 часа уходят на дорожные перемещения, 2 – 2,5 часа занимает прием пищи, какое-то время мы отводим на семью, спорт и т. д. Остаются 7 – 8 часов на рабочие проекты. И если мы вписываем в рабочий график больше действий, чем можем совершить физически, в какой-то момент эффективность снижается.

- Все ли в порядке с ценностными ориентирами? Важно убедиться, что мы понимаем, что именно и для чего делаем. Без этой смысловой нагрузки наступает «день сурка» и эффективность неизбежно падает.

- Все ли в порядке с целями? Необходимо проверить, по-прежнему ли мы движемся в правильном направлении, не сбился ли прицел.

- Все ли в порядке с действиями? Этот пункт логично следует из предыдущего: если прицел сбился, то действия становятся хаотичными и иногда даже бессмысленными, возникает ощущение тотальной занятости, а результат при этом отсутствует.

Что делать?

Анализировать.

### Упражнение

Возьмите большой лист бумаги и ручку и запишите все, что вы делали в течение прошлой недели. Внимательно изучите список и подумайте, к чему ваши действия привели.

Переверните лист и составьте расписание на следующую неделю с учетом только что проведенного анализа.

Ключевым вопросом для ориентира будет – «Какой эффект производят мои действия?»

Еще один сбой в работе личной эффективности может давать прокрастинация. Если заметили, что постоянно отлыниваете от выполнения взятых на себя обязанностей, возвращайтесь к вышеперечисленным пунктам и убедитесь, что:

- вы не устали;
- не берете на себя больше, чем можете выполнить;
- вам понятно, что именно и как следует делать;
- для вас очевидна важность этих действий.

Сделаем выводы.

Личная эффективность зависит от того, что для вас в данный момент наиболее важно, от тех действий, что вы совершаете, и тех эффектов, которые эти действия приносят.

Не ищите лайфхаки в книгах, там про вас ничего не написано. Ищите в своей жизни. Вы в ней эксперт.

Очень важно оценивать эффективность. Это позволяет понимать, движетесь ли вы в правильном направлении или забуксовали/свернули с пути.

Пара слов про успешность.

Весьма потрепанное слово, конечно, но определять его для себя необходимо.

Успешность – это состояние не материальное в первую очередь, а физическое + психическое + душевное: когда человек выглядит здоровым, чувствует удовлетворение текущими жизненными процессами, счастлив в целом. Вот к этому уже можно прикладывать маткапитал, и он будет кстати.

Много вижу примеров людей с квартирой, машиной, женой и детьми, когда в придачу к этому идут гормональные расстройства, ожирение, депрессии, ненавистная работа и безнадёжность все это изменить.

Успешность связана с балансом того, что вам нужно делать, и того, что хотите делать.

А впрочем, к черту эти цели и планы! Если для того, чтобы прекрасно себя чувствовать вам достаточно воздуха, которым вы дышите, достаточно настоящего, в котором вы проживаете, и пары близких людей рядом, то будьте счастливы и довольны. Следуйте своим ценностям и не думайте о постановке целей вовсе.

Пусть каждый получит то, чего хочет на самом деле!

Удерживать цель в голове, безусловно, важно, но отказываться ради будущего от проживания в текущем – вредно, а впоследствии может быть и весьма болезненно. Внимание к текущему позволяет не свернуть с выбранного пути. Если у вас по-другому, проверяйте цель на точность и на экологичность (в смысле отсутствия вреда для вас или окружающих). Зачем?

Уверена, что для целенаправленного движения важно как внутреннее, так и внешнее наполнение, тогда результат превосходит все ожидания. Особенно, когда движение осмысленно.



## Откуда берутся смыслы

Развитие личности и достижение цели. Есть ли связь?

Мы все время от времени произносим фразу «получать по заслугам», и она как-то будоражит, что ли.

В чем вообще ее смысл?

Сколько себя помню, эта фраза звучала в негативном контексте, означая, что тот, кто совершил нечто плохое, должен за это получить. Но ведь логично было бы получить и тому, кто сделал нечто хорошее, – разве не так?

Посмотрим внимательнее на само слово «заслуга». В переводе с санскрита (а это один из древнейших языков мира, существующий со второго тысячелетия до н. э.) заслуга – это некое действие, влияющее на формирование кармы. То есть получать по заслугам – значит иметь последствия своих действий. Любых действий.

В продолжение этой темы добавлю, что можно получать по достоинству, по убеждениям, по качествам, проявленным и не проявленным.

Рассмотрим подробнее.

Прямо сейчас, в эту самую минуту, когда вы читаете этот текст, можете ли вы сказать, что довольны тем, что у вас есть?

Как думаете, вы действительно все это заслужили?

Ответы могут быть разными:

1. Вас все устраивает, и вы понимаете, что, почему и как происходит. Это прекрасное чувство.

2. Вас что-то не устраивает, но вы знаете, что можете сделать, и уже движетесь в этом направлении. Рада вашему движению.

3. Вас ничего не устраивает, и вы искренне полагаете, что с этим миром что-то не так.

Сочувствую, потому что бороться с несправедливостью мира также болезненно и бесполезно, как с ветряными мельницами. Я тоже чувствовала нечто подобное когда-то, да и сейчас, буду честной, иногда чувствую.

Но выход есть.

Какой?

Развиваться и работать над собой.

Это не самый короткий, но самый надежный путь к переменам и получению того, что заслужили.

Вместо того чтобы сожалеть или злиться, попробуйте найти хоть один хороший момент в том, что вас окружает, хоть одну деталь, которая вам все же нравится или полезна.

Нашли?

Поздравляю.

А теперь поразмыслите, что вы можете сделать с тем, что вас не устраивает совсем, ни под каким соусом.

**Что ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ?**

Сделайте. И с этого момента во всем, что вам не нравится, ищите то, что можете изменить.

Получать по заслугам – это иметь результат того, что и как вы думаете внутри себя, того, во что вы верите, и того, что вы делаете для того, чтобы этот результат в вашей жизни присутствовал. И все это относится еще и к развитию личности.

А если у вас все еще чего-то нет, значит, вы этого еще не захотели, не направили свой фокус внимания в эту область, потому что, как только направите, удивитесь, насколько быстро достигнете цели.

Давайте вспомним, как мы вообще получаем то, к чему стремимся.

- Покупаем. И для этого не нужно, в сущности, ничего дополнительного, кроме наличия денег и способности выбрать конкретную вещь.
- Делаем руками. В таком случае нам необходимы знания, навыки и материалы.
- Меняем одно на другое. Приходим в определенное место, приносим то, что хотим обменять, и выбираем то, на что меняем, – тот самый кроссинг.

Вероятно, есть и другие варианты, но в целом понятно, к чему я клоню.

С этой стороны все просто.

Но есть и другая.

Иногда мы хотим подружиться с конкретным человеком, подняться по карьерной лестнице, переехать в другой город, найти новые отношения, хотим чувствовать себя спокойнее или сбросить наконец эти пять лишних килограмм.

Принцип остается тот же, что и раньше, а результат при этом недостижим.

В чем же дело?

В развитии личности.

Помните, в школе нам говорили, что учиться необходимо, чтобы поступить в университет, в университете говорили, что диплом нужен, чтобы устроиться на хорошую работу, на первом рабочем месте говорили, что хорошие трудовые показатели помогут получить рекомендации и даже повышение. Все это правда, кроме того, что пропущен, на мой взгляд, ключевой момент: важно не наличие диплома, а умение использовать полученные знания на практике, принимать решения, развивать недостающие качества и открыто мыслить. Потому что как только в обещанной кем-то цепочке что-то нарушается, начинается кризис и непонимание, почему это происходит, ведь я делаю правильно.

И вместо того, чтобы искать обходную дорогу к цели, мы теряемся в чрезмерных переживаниях, утрачиваем фокус и, как это часто бывает, сворачиваем с курса либо идем напролом, не замечая полученных травм. Чем дальше, тем больше.

Пока мы растем, мы допускаем, что есть что-то неизвестное, есть обстоятельства, с которыми приходится взаимодействовать, а с возрастом нам начинает казаться, что мы знаем вперед на века, как жить, что думать и что делать, ведь нас этому уже научили. Вот это убеждение и есть та самая палка в наших колесах.

Возможно ли это изменить?

Несомненно.

Продолжать развиваться в любом возрасте, перепроверять убеждения, проявлять внимательность там, где возможно обойтись без автоматических действий, соразмерять силы, пополнять ресурсы и продолжать взаимодействовать с обстоятельствами, меняя себя или свое к ним отношение.

В общем-то, вы и так это знаете, поэтому перехожу к главному.

Скорость движения тела и скорость движения мысли разные. Можно не проверять, точно вспомнить, сколько планов мы выстраиваем в голове и сколько из них реализуем.

Как быть с этим?

Уравновешивать.

- Из обилия мыслей формируем намерение.
- На основе этого намерения формируем решение и цель.

- Прокладываем траекторию для тела: сколько шагов и с какой скоростью нужно пройти, чтобы оказаться там, где находимся мыслями.
- Проверяем, хватит ли телу сил дойти до желаемого пункта, и, если понимаем, что не хватит, продумываем, где сделать важные остановки и дозаправиться.
- Проверяем, хватит ли вдохновения и желания дойти до цели, и обязательно продумываем, как себя поддержать и в какие моменты это особенно необходимо.

То есть учитываем три важные составляющие: тело, дух и разум – и обязательно вкладываемся в развитие каждой.

В таком случае путь к цели перестает быть изматывающим и несбыточным. Понятно, что могут вмешиваться внешние факторы, на которые мы никак повлиять не можем и которые иногда даже предусмотреть не можем, но когда мы в курсе того, что происходит внутри нас, в физическом, мыслительном и духовном плане, мы способны скоординировать действия и перераспределить усилия, не переставая двигаться к цели.

Получается, что достижение цели – это и есть проработка личностных качеств и развитие себя любимого (или любимой).

А при чем здесь смысл?

Вот именно при том, что его, какого-то абстрактного и одинакового для всех, не существует. Поэтому и искать его бессмысленно. Его нужно создавать каждому в отдельности. Есть жизнь, в ней есть ваш индивидуальный опыт и ваш смысл. Никаких секретных знаний, доступных только избранным. Рефлексируйте, задавайте себе вопросы, ищите на них ответы – вот рецепт смысла.

## АКЦЕНТЫ

### ДЕТАЛИ, КОТОРЫЕ ВЛИЯЮТ НА КАЧЕСТВО МОЕЙ ЖИЗНИ

#### КАЖДЫЙ ДЕНЬ

- Ответ на вопрос «Что для меня особенно важно?»
- Пересобрать расписание с учетом первого пункта
- Выделить время на отдых
- Выделить время на физическую активность
- Подумать, что завтра можно сделать иначе
- Дневник

#### КАЖДУЮ НЕДЕЛЮ

- Проанализировать расписание
- Прогуляться в новом месте
- Сделать доброе дело
- Порадоваться результатам
- Подумать, чего не хватает, и добавить в расписание

#### КАЖДЫЙ МЕСЯЦ

- Проанализировать прошедший месяц
- Подумать, каких навыков не хватает
- Найти, как восполнить пробел по навыкам
- Оценить степень удовлетворенностью жизнью

## Что мы носим в своем чемодане?

Я хорошо помню свой старый дорожный чемодан. Он достался мне по наследству не то от мамы, не то от тети. Он был неудобным, но таким любимым и привычным, что я долгие годы отправлялась с ним в любые поездки.

Перемены – это замечательно! Как много хочется сделать в предвкушении нового старта! Как велики амбиции и сила вдохновения! Но со временем амбиции идут на спад, вдохновение затухает, а мы возвращаемся к привычному образу жизни. И в новую поездку отправляемся с тем же самым пыльным чемоданом.

Что же делать? Как положить начало настоящим переменам?

В коучинге есть техника «Декартовы вопросы» – инструмент для работы с возможностями, который помогает понять все плюсы и минусы предстоящего выбора и оценить имеющиеся ресурсы. Однако для работы с этим инструментом нужно иметь четкое представление: где я сейчас нахожусь и что есть в моем «чемодане жизни»?

Главная задача в том, чтобы понять, что накоплено к сегодняшнему дню и какие навыки/ таланты/действия привели к текущему состоянию дел.

### Упражнение

Исследуйте «исходную точку» по следующей схеме:

1. Где я?
2. Кто я?
3. Что меня сюда привело?
4. Зачем мне это нужно?

Посмотрите на свой чемодан – красный или зеленый, большой или маленький, объемный или плоский. Представьте, что этот чемодан – карта вашей личности. В нем вы храните свои навыки, знания, достижения и многое-многое другое. То есть он олицетворяет то, кем вы являетесь здесь и сейчас. Внимательно изучите свой чемодан. Если бы вы встретили человека с таким багажом, что бы вы сказали о нем?

Подумайте о точке, в которой вы желаете оказаться в ближайшее время. А теперь ответьте на следующие вопросы:

1. Куда я двигаюсь с этим чемоданом?
2. Нужно ли мне все то, что лежит внутри?

Мысленно вернитесь в настоящий момент, откройте чемодан и начинайте выкладывать из него все содержимое, сортируя вещи по стопкам.

Вот эта стопка – ваши мысли, ваши убеждения, то, что мешает вам добраться до желаемой точки. Оставьте только то, что вам действительно нужно.

Вот эта стопка – ваши действия, текущие проекты, все то, что вы делаете ежедневно. Как это соотносится с заветной точкой на карте, куда вы хотите прийти? Приближает ли все это вас к ней?

Вот эта стопка – ваши батарейки или аккумуляторы. То, что приятно носить с собой, что радует и заряжает, поддерживает и вдохновляет.

Проверьте все потайные карманы. Возможно, там вы обнаружите то, о чем давно забыли. И наконец чемодан пуст.

Начните упаковывать его заново, чтобы все вещи лежали ровненько, одна к одной. Руководствуясь принципом практичности и полезности, возьмите только то, что вам помогает, чем постоянно пользуетесь, что не будет лишним грузом.

После того как из чемодана было удалено все то, что отслужило свой срок, в нем освободилось много свободного места для чего-то новенького.

В книге «Сердце перемен» Чипа и Дэна Хиза рассказана история о наклейках. Для бесплатной мойки автомобиля необходимо набрать определенное количество наклеек. В начале эксперимента некоторым участникам не выдали ни одной наклейки, а некоторые получили сразу две. Выяснилось, что те, кто имел по две наклейки на старте, справились с заданием гораздо быстрее.

Когда у вас есть некий задел, путь к переменам значительно сокращается. Понимание координат отправной точки и наличие нужного багажа в вашем чемодане – это и есть задел. Это тот самый стартовый капитал, который помогает быстрее попасть из точки А в точку Б.

Что важно? Важно вместо того чтобы обижаться на судьбу и расстраиваться по поводу неудачи, извлекать из опыта все то, чем мы можем пользоваться в сегодняшнем. Любой опыт может вести к развитию и пополнению вашего арсенала инструментов.

Кем ты хочешь стать, когда вырастешь?

Почему мы задаем этот вопрос вместо того, чтобы выяснить, что для этого нужно, какие качества хочется проявлять, чему полезно научиться по дороге и, главное, что потом – после того, как станем кем хотим?

Столько вопросов остается вне поля внимания.

А уже когда выросли, нас спрашивают: кем хотел быть? А стал кем? И если ответы не совпадают, возникает пауза. А может, так и правильнее? Посмотрел, понял, что не мое, и пошел в другом направлении. Но всех интересуют только А и Б, хотя между ними жизнь.

Мне встречаются люди, которые годами не могут выбраться из затруднительной ситуации. Знаете почему? Потому что стыдно обратиться за помощью. Ведь они умные, сильные, красивые, обладающие целой кучей полезных навыков, разве им не справиться самим? Конечно, справиться, вот только буксуют на месте или вокруг и не могут продвинуться дальше.

Что мешает?

- Зашоренность. Нужен свежий взгляд. Новый инструмент или способность применить старый по-новому.
- Предубеждения. Как минимум одно – в том, что стыдно просить кого-то, когда должен справиться самостоятельно.
- Страх показаться глупым и беспомощным.
- Любимое эго, которое не любит перемен.

Как быть?

- Пробовать идти в неизвестность.
- Задавать себе вопросы типа «Что я чувствую по этому поводу?».
- Перестать думать за других – «а что подумают, что скажут?».

Сначала это невероятно сложно, но, как только вы почувствуете интерес, любопытство все пересилит.

Если ничего, кроме как топтаться на месте, не выходит, значит, надо шагнуть в другом направлении или искать способ переправиться из мертвой точки – самолет, подводную лодку, катапульту, руку помощи, знаки.

Как вы, сильные и независимые, справляетесь с затруднительными ситуациями?

Официально коучинг являет собой сопровождение в поиске решения для достижения той или иной цели.

Понятие известно с середины XIX века, когда коуч натаскивал студента на конкретный экзамен.

В XX веке коуч оставался всего лишь спортивным тренером до тех пор, пока Тимоти Голви не написал книгу «Теннис как внутренняя игра». С этого момента коучинг начал внедряться в сферы бизнеса, подбора персонала, личную историю.

К нам в Россию коучинг пришел в 1990-х годах и продолжает завоевывать тут свое место. Что интересного в этом методе?

Слышали про Сократа и его майевтику? Древнегреческий философ известен тем, что задавал вопросы людям до тех пор, пока не доходил до самой сути в человеке. Правда, он это делал скорее из любви к себе, чем к оппоненту.

Так вот коуч тоже задает вопросы. Как правило, клиенты, которые приходят к коучу, уже пробовали решить вставшую перед ними задачу, но по какой-то причине это не получилось. Коуч выводит клиента в ту область, где решение еще не искали и где оно как раз и лежит, готовое, самое удобное и лучшее.

Коучинг – зона, свободная от советов, поэтому неправильных ответов и решений здесь нет, есть только человек со всем своим багажом и опытом, готовый к новым открытиям и развитию себя или своего дела.

Почему это получается? Потому что любой человек немного врет себе, когда говорит, что чего-то не может, – скорее всего, у него нет желания, той самой высшей цели, за которой он готов последовать. Себя обмануть можно, а вот стороннего человека, объективного к вашим переживаниям, не получится.

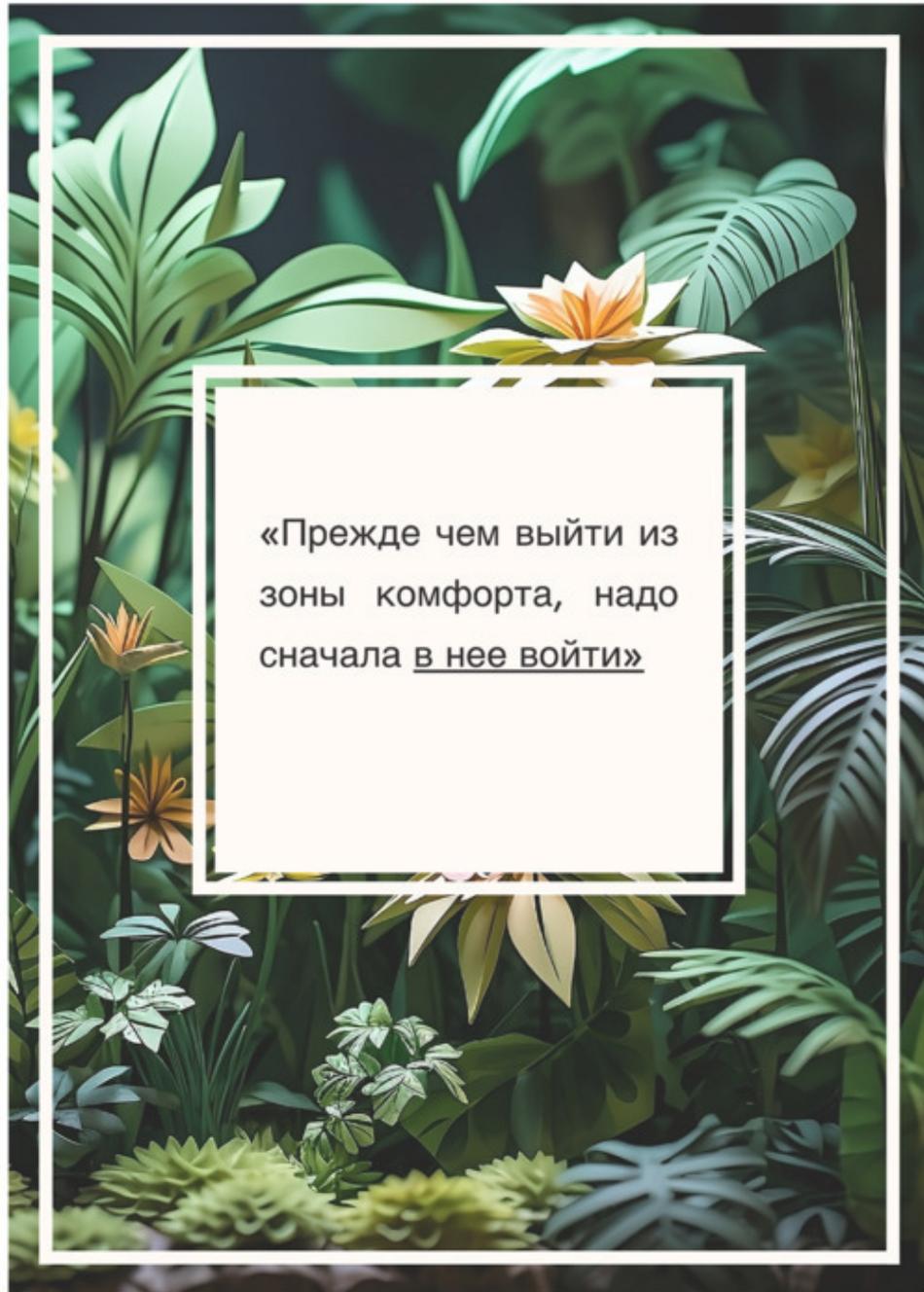
Так и вскрывается самая главная правда, меняются представления о себе, о мире, который вы создаете вокруг, о задачах, которые ставите, – обо всем.

Важно: коуч работает только со здоровыми людьми, стремящимися развиваться.

Психотерапии здесь нет. Хотя и может появиться со временем. Есть стойкое желание помочь человеку достичь желаемого, отказавшись от оценок, советов, стереотипов и невозможностей.

Сам коуч непрерывно растет в своих умениях и навыках, расширяет свое видение, чтобы разглядеть все возможности этого мира и делиться ими с другими людьми.

Но о коучинге как о профессии, о трендах, о мифах, связанных с этим делом, можно говорить бесконечно. Вы же читаете книгу, чтобы разобраться со своей жизнью. Не будем отвлекаться. И поговорим о преодолении трудностей.



## Откуда брать силы в трудных ситуациях?

«Лучший способ победить дракона – иметь своего собственного» – это не просто рекламный слоган к спектаклю Театра комедии им. Акимова, но и отличная метафора к теме стресса.

Согласно Википедии стресс – совокупность неспецифических адаптационных реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов, влияющих на нервную систему организма. В медицине и психологии выделяют положительную (эустресс) и отрицательную (дистресс) формы стресса.

Поскольку ни медицинского, ни психологического образования у меня нет, будем говорить о том уровне стресса, с которым каждый из нас может справиться самостоятельно.

**Стремление Терпеливо Развиваться Естественным и Самым лучшим Способом.** Хороший стресс мобилизует ресурсы, помогает сконцентрироваться и обучаться новому, поддерживает в нас интерес к развитию и движению. По сути, любые ситуации, вызывающие резкий всплеск положительных эмоций (например, сюрприз), можно отнести к хорошему стрессу. Встреча с трудными задачами, жизненными вызовами и даже проблемами, преодоление которых позволяет нам расти над собой, делать работу над ошибками, развиваться, – тоже хороший стресс. В этом случае он запускает работу мозга, и если стрессовая нагрузка не чрезмерна, то наши нейронные связи становятся только сильнее и мыслительный аппарат работает лучше.

Но когда эмоции постоянно зашкаливают, когда напряжение на пределе, когда внимание необходимо удерживать постоянно, хороший стресс легко переходит границу и становится разрушающим. Когда человек длительное время находится в состоянии хронического стресса, эмоциональное напряжение перерастает в физическое. Такое состояние может привести к серьезным расстройствам – к депрессии, болезни сердца, даже к раку. Мозг закикливается и перестает работать.

Мобилизация ресурсов в своем конструктивном варианте может быть только кратковременной, без затяжных периодов.

Отследить, в какой именно момент хороший стресс переходит в плохой, практически невозможно – так тонка грань.

Что нам остается? Планировать минуты покоя и спокойствия ежедневно и еженедельно, полноценный отпуск и возможность переключиться с одной деятельности на другую.

Иными словами, нам нужно расписание. Но не для того, чтобы успевать больше, а для того, чтобы не ломаться, чтобы зарядить свою батарейку, подпитать ресурсы и двигаться по жизни равномерно.

Нам нужно учиться балансировать напряжение и расслабление, уметь оценивать свое ресурсное состояние и переключаться из режима движения в режим спокойствия.

В какой момент вы заряжаете смартфон?

А себя вы заряжаете когда?

Знаете ли, в какой момент вам лучше не двигаться, а в какой – нестись изо всех сил, не потому что это нужно кому-то там или обстоятельства вынуждают, а потому что вы так чувствуете?

Мне раньше казалось, что пахать неделю, а потом отлеживаться в один из выходных дней – это нормально. Но с возрастом я поняла, что мне жалко этого времени, что в выходной я тоже хочу быть на подъеме. Начала искать варианты сохранить силы, вернее, растянуть их на все семь дней. Заметила, что моя батарейка работает по-разному: есть 100%, 70%, 50%, на 30% я перехожу в режим сохранения энергии и гасну, и в этот момент важно не заставить себя двигаться, а передохнуть минут двадцать-тридцать, замедлиться – и вот я снова в тонусе. И это не раз в неделю происходит, а каждодневно.

Постепенно в мой режим дня добавились подзарядки, минуты тотального расслабления и переключения внимания. Безусловно, я, как и любой человек, иногда довожу себя «до предела», когда проект требует много потрудиться, или слишком увлекаюсь реализацией цели и трачу на ее воплощение чересчур много сил; при этом мне известно, что по окончании этой гонки организм возьмет свое и придется подчиниться и дня три, а то и неделю прожить без лишнего движения.

### **Упражнение**

А как это происходит у вас? Понаблюдайте пару недель.

И сделайте свои выводы, а может, даже чек-листы, которые помогут вам удерживать баланс между стрессами.

Один из моих источников подзарядки – йога. Вот вам парочка хороших и несложных дыхательных упражнений для пополнения ресурсного состояния.

Дыхание способно наполнить нас энергией, успокоить, взбудоражить, когда нужно, и оно с нами постоянно. Рекомендую обратить внимание на этот ресурс.

Первое, что вам нужно, научиться делать глубокий вдох, чтобы полностью заполнять легкие воздухом.

Дыхательные упражнения взяты из книги, названия которой я, к сожалению, не запомнила, но при желании похожие можно найти в интернете свободно.

Выполняйте их последовательно.

Упражнение №1. Встаньте прямо, лягте на спину или сядьте с прямой спиной. Убедитесь, что вам удобно и вы можете расслабиться. Положите одну руку на грудь, другую – на живот, чуть ниже ребер. Дышите. Определите, что движется при вдохе и выдохе – грудь или живот. Если поднимается и опускается живот, то вы дышите правильно. Если грудь поднимается больше, чем живот, намеренно сохраняйте грудь неподвижной при следующем дыхании.

Делайте вдох и выдох, удерживая руку на животе и не давая груди двигаться.

Затем сделайте глубокий вдох и сосчитайте до пяти, прежде чем выдохнуть. Продолжайте дышать в таком темпе, пока дыхание не станет естественным, без сознательных усилий.

Дышать таким образом можно в любое время и в любом месте: в дорожной пробке, в офисе, на переговорах.

Упражнение №2. Примите удобное положение. Сделайте вдох через нос, наполняя живот. Для удобства можете положить на живот руку. Сделайте медленный выдох через рот, вернув живот в нормальное положение. Вдох равен выдоху. Повторите.

Чтобы углубить вдох, наполните сначала живот, затем легкие. Это упражнение помогает избавиться от напряжения в плечах.

На следующем вдохе наполните живот, затем заднюю часть легких, только затем грудную клетку.

Такое дыхание помогает больше расслабиться.

Не переусердствуйте, может закружиться голова.

Добавьте к дыханию воображение и представьте, как с каждым вдохом ваше тело наполняется энергией и спокойствием.

Дыхание – мощный инструмент в освобождении от напряжения.

Но мне не терпится напомнить вам о том, какими еще ресурсами вы располагаете, помочь найти новые способы восполнения сил и поддержки.

Поговорим подробнее про ресурсное состояние.

- Как сохранять силы при высоких темпах жизни.
- Как заряжать себя, когда энергия близка к нулю.

- Как поддерживать доход и расход ресурсов в положительном балансе.
- Как быть энергичными и заряженными на работе, дома и в компании друзей.

Для того, чтобы научиться управлять своими силами, важно научиться замечать, что и в какой момент в нас происходит. Поэтому начнем с анализа.

### Упражнение

Выберите спокойное место, где вас никто не потревожит несколько минут.

– Если бы можно было одним словом выразить то, как вы себя сейчас чувствуете, что бы это было за слово?

**Откуда взять силы на жизнь?** Этот вопрос или похожий возникает в голове каждого человека, когда кажется, что сил совсем не осталось. Энергии как будто хватает только на рутину обычного дня: офис, дорога домой, бытовые дела, немного времени на семью, иногда на спорт. Конечно, вам это знакомо.

В то же время мир предлагает так много всего интересного! Хочется добавить в жизнь красок, событий, поездок, успевая при этом свои привычные дела да еще и чувствуя себя довольным и здоровым. Поверьте, все это возможно. Энергия и хорошее самочувствие – это не секрет буддийских монахов. Это образ жизни и мышления, система, которую нужно настроить – как настраивают музыкальный инструмент, чтобы он звучал. Если у вас мало сил, значит, вы теряете больше энергии, чем получаете. И это нужно исправить.

– Какие дела забирают много эмоциональных сил? После общения с какими людьми вы чувствуете себя опустошенным? Запишите все, что приходит в голову, когда об этом думаете.

– Теперь вспомните свои телесные ощущения и проговорите про себя или вслух, на что похож процесс утраты сил. Какая возникает метафора?

**Метафора – это образное описание ситуации. Она дает возможность взглянуть на происходящее как бы со стороны, пробуждает мысли, чувства, настроения, при этом мы не погружаемся в них, а получаем картину, которую можем изучить и дорисовать.**

Давайте уделим внимание распорядку дня, чтобы понять, на что вы тратите себя и что вас заряжает. Здесь все точно так же, как и в финансовом вопросе: нужен баланс и учет доходов/расходов. И важно, чтобы доход значительно превышал расход. Разница между ними и есть свободная энергия, которая дает силы творить и действовать.

Сейчас мы создадим список ваших повседневных дел.

• Запишите все дела, которые выполняете ежедневно с понедельника по воскресенье, все активности, рабочие и домашние проекты.

• Теперь перечислите все, что приносит удовлетворение, радость, ощущение полноты жизни, все, что делает вас настоящим, самим собой.

• Внимательно посмотрите на оба списка. Что видите?

• Теперь представьте, что встречаете человека, про которого вам неизвестно ничего, кроме информации из этих списков. Что можете сказать об одном? И о другом?

• Возникает желание по-дружески посоветовать ему что-то изменить в жизни? Что именно?

Давайте вернемся от аналогий к вашей реальности.

• Что вы чувствуете после этого упражнения? Проговорите это про себя или вслух. Обратите внимание на ощущения в своем теле.

Надеюсь, вы не расстроились, если заметили дисбаланс, ведь все поправимо: чем больше мы знаем о том, что и как с нами происходит, тем лучше можем влиять на наше состояние.

Найдите зеркало и посмотрите в него.

• Что вы видите? Из чего вы состоите?

У вас есть тело, есть руки, ноги и голова. Это то, что вы можете рассмотреть в отражении. У вас есть ум. Его вы не видите, но отлично знаете о его существовании. Сейчас именно он интерпретирует эти слова.

Еще у вас есть душа, которая, похоже, прячется где-то внутри, мы не можем ее увидеть, но при этом всегда можем почувствовать.

**И у вас есть то, что вы делаете с помощью ума, души и тела. Вы совершаете поступки, выборы и действия, через которые проявляетесь в этом мире.**

Все это ваши ресурсы, из которых вы черпаете силы на жизнь и с помощью которых творите ее.

Посмотрим на каждый ресурс внимательно.

Вот **тело**. Довольно большая наша составляющая, которая перемещает нас в пространстве, позволяет физически взаимодействовать с окружающей средой. Именно тело доставляет нас к целям, способно ускорять или замедлять получение результатов.

От того, в каком состоянии находится тело, зависит то, с каким темпом мы движемся в жизни.

О теле необходимо заботиться, кормить его и тренировать в любом возрасте и в любом душевном состоянии. Это наш индикатор скорости и мощный ресурс.

Поэтому важно чувствовать тело, ведь оно говорит с нами на языке ощущений.

Запишите, как можете каждый день заботиться о своем теле. Пусть это будут простые выполнимые действия, которые вам не составит труда выполнять в течение следующей недели. Не пишите глобального вроде «сбросить 20 килограмм лишнего веса». Все большие изменения начинаются с маленьких и простых шагов. Пишите только то, что действительно сможете сделать. Например, выпивать стакан воды утром натощак. Главное – сделать. И когда у вас начнут получаться простые вещи, вы увидите, как легко двигаться дальше и продолжать заботиться о себе.

Вот примеры ритуалов заботы о теле:

- Хорошо потянуться в разные стороны руками и ногами лежа в постели.
- Выпить стакан воды натощак.
- Принять контрастный душ.
- Смотреть новости и соцсети через 20 минут после пробуждения, а не сразу.
- Купить много разнообразной зелени для салата.
- Включить музыку и просто танцевать 5 минут.
- Выбрать для себя подходящий вид спорта.
- Записаться на пробное занятие.

Возьмите один пункт из списка и назначьте дату и время, когда сделаете это.

Пусть это будет правилом на неделю – каждый день делать что-то для своего тела.

Продолжим. Другая наша составляющая – **ум**, которому тоже нужно уделять отдельное внимание.

В уме оформляются все наши идеи. Здесь находится центр сознательного управления. Очень важно поддерживать в нем порядок.

С таким потоком информации, который мы обрабатываем каждый день, это может быть довольно энергозатратно.

Мысли проносятся с такой скоростью, что некоторые мы не успеваем не то что проанализировать, но даже уловить. Вместе с тем мысли вызывают разные эмоции и переживания.

Знакомо ли вам ощущение, когда вы ложитесь спать и не можете уснуть, потому что не получается отключить свой ум?

Мозгу, как и телу, нужен отдых. Но совсем другого рода.

Если тело мы можем положить на диван и расслабить, можем отвезти его поплавать в бассейн или на массаж, на йогу или в тренажерный зал, намазать расслабляющим кремом, то с головой такое не получится.

- Как думаете, что нужно вашему уму, чтобы расслабиться?

Расслабленный ум – это отсутствие навязчивых мыслей, возможность помечтать какое-то время или по крайней мере не думать одновременно о нескольких задачах.

Но как?

Давайте исследуем, о чем вы беспокоитесь.

### Упражнение

В течение следующих трех минут мы посмотрим на то, как рождаются мысли в голове. Закройте глаза и расслабьте тело (только сначала прочтите инструкцию дальше). Как будете готовы, приступайте.

Обратите внимание на ощущения в теле. На то, как соприкасается одежда с кожей. Переведите внимание на свои руки. Почувствуйте правую и левую ладони одновременно. Теперь перенесите внимание на мысли. Наблюдайте за тем, как они появляются и проходят перед сознанием. Подобно облакам на небе. Одна, другая, третья – они могут быть о чем-то одном или об очень разных вещах. Как только мысль появляется – наблюдайте и провожайте ее, пока она не исчезнет за горизонтом восприятия.

Возвращайтесь в текущий момент. Медленно откройте глаза.

- Теперь запишите мысли, которые возникали настойчивее других. О чем они?

А теперь главная новость дня – вы можете выбирать мысли, которым хотите уделить внимание, и мысли, которые хотите пропустить мимо. Для этого понадобится тренировка и внимательность.

Предлагаю время от времени устраивать такую паузу: просто останавливаться и замечать, о чем думаете.

«Ну, хорошо, – скажете вы, – допустим, я буду делать такую паузу, а как же быть со всеми моими планами рабочими и жизненными, они ведь никуда не денутся?»

Не денутся, но мы можем беспокоиться о них в свое время. Вы ведь не делаете все дела одновременно. Есть последовательность (даже секундная) и расписание.

Всякий раз, когда будете беспокоиться о том или ином проекте, вспомните о сроках: если они близко, значит, все внимание переносите на него. Если же проект требуется начать, скажем, только через полгода, значит, и беспокоиться о нем сейчас не стоит.

Держать всю информацию в голове чревато перегрузом и энергетическим кризисом. Переносите информацию на бумагу, в заметки смартфона, голосовую почту и назначайте время для ее обработки.

Как вам такой инструмент?

- Подумайте и запишите, как сможете применять его в жизни?

Кроме тела и ума, у нас есть **душа**. Мы не можем ее потрогать, зато сразу чувствуем, когда с ней что-то не так.

Если тело говорит с нами ощущениями, в голове рождаются мысли, то душа сигнализирует о себе еле уловимыми ощущениями комфорта и дискомфорта. Голос души тихий. Он еле уловим по сравнению с ощущениями тела и доводами ума. Чтобы услышать голос души, нужно уметь прислушиваться к себе. И диалог с душой лучше всего вести через ценности. Если система ценностей согласована с душой, то наши действия будут давать нам энергию и силы. Если же душа не приемлет то, что мы считаем важным, то никакие доводы ума не помогут двигаться вперед.

**Наши истинные ценности – это то, что нас наполняет. То, что мы делаем с особым удовольствием. То, что для нас важно и без чего наша жизнь теряет смысл.**

Для начала следует разобраться, все ли ценности проявлены.

Когда это так, мы чувствуем тот самый кайф в жизни, нам нравится происходящее, нам нравится наше настоящее и у нас есть ресурс, а значит, силы и энергия жить и воплощать свои желания.

- Признайтесь себе: кайфуете от жизни? Получаете удовлетворение от того, как проходит жизнь? Есть ли ощущение, что вы получаете лучшее из возможного?

Теперь исследуем важную составляющую глубинных ресурсов, тесно связанную с ценностями и удовлетворением. Это дело, работа, бизнес, деятельность, через которую мы реализуем себя.

- Посмотрите на список своих ценностей и подумайте, как они перекликаются с тем, что вы делаете изо дня в день? Запишите, что чувствуете, когда думаете об этом.

Для дела хорошо, просто прекрасно, когда то, что мы хотим делать, соединяется с тем, что нам необходимо делать, когда мы трудимся на «своем» месте и наша деятельность приносит нам удовлетворение и ощущение самореализации.

Деятельность для этого совсем не обязательно должна быть легкой, простой, она может быть очень трудозатратной, но если она важна, если основана на ценностях, то ресурс будет пополняться намного быстрее, чем расходоваться.

**Все, что вы делаете непонятно зачем и почему, истощает ваши силы. А все, что делаете, основываясь на внутренних ценностях, наполняет жизнь смыслом.**

Конечно, у нас есть обязательства перед другими людьми, ведь мы живем в обществе и нам необходимо взаимодействовать. Но при этом нужно соблюдать баланс между тем, что мы делаем для других людей, и тем, что делаем для себя.

- Как у вас с этим балансом?

Когда мы полны сил и энергии, понимаем, что для нас важно, что имеет наибольший вес, мы можем больше сделать для мира.

Именно поэтому тема ресурсов так важна.

С любви и заботы о себе начинается любовь и забота о мире, которым мы себя окружаем.

- Что важно для вас прямо сейчас?

Можете не отвечать на этот вопрос, просто сделайте то, что действительно важно. Прямо сейчас.

Мы поговорили о том, какой мощный источник силы тело, о том, как, оказывается, многое зависит от того, что творится в нашем уме, о том, как настроение связано с душевным равновесием и почему важно осознавать свои ценности и следовать им.

Мы разделили себя на условные части, но на самом деле мы комплекс, единый организм, в котором все очень связано.

Если тело, ум и душа действуют согласованно, получается цельная личность, полная сил, энергии и внутреннего смысла.

**Цельность – такое состояние, когда вы чувствуете опору внутри, чувствуете жизненный тонус. С одной стороны, это состояние расслабленное, потому что не о чем тревожиться и все решается, с другой стороны – собранное, потому что совершенно ясно, что происходит и что нужно делать дальше.**

Поддержание состояния цельности – это тренируемая привычка.

Говоря обобщенно, для цельности необходимо «выгружать» лишнее из головы, поддерживать физическую активность, получать удовлетворение от жизни в целом, осознавать, что происходит в теле, в мыслях, в эмоциях.

И делать это важно на постоянной основе. А значит, отдыхать необходимо не только в отпуске или в выходные, но и каждый день.

Давайте разберемся с тем, что такое для вас отдых.

### Упражнение

Запишите ответы на следующие вопросы. Не торопитесь. Дайте себе достаточно времени, чтобы поразмышлять и свериться со своими ощущениями и чувствами. Пусть это будут ответы не только от ума, но и от тела, и от души.

- Что для меня отдых?
- Я чувствую себя отдохнувшим (отдохнувшей), когда...
- Хочу научиться набираться сил у...
- По каким критериям я могу отслеживать отдых?
- Как я пойму, что отдыхаю?

Мы разобрались с тем, где таятся ресурсы, собрали картину цельности и способов ее поддержания. Поговорили о том, что нужна привычка быть в состоянии цельности. Но как развивать эту привычку и поддерживать ее в повседневной жизни?

Без расписания не обойтись.

Понимаю, как трудно добавить что-то новое в и без того плотный жизненный график. Есть предложение.

• Подумайте о делах следующей недели. Возможно, вы захотите отказаться от чего-то в пользу пополнения ресурсов?

Есть еще хитрость. Можно добавлять одно маленькое действие к уже существующим. Например, медитировать 5 минут перед сном вместо того, чтобы выделять для этого отдельное время. Или пройти часть пути до офиса пешком.

Посмотрите, как можете добавить в свой день новые ресурсные привычки так, чтобы сильно его не менять.

Привычки растут постепенно, если за ними ухаживать.

• Запишите, что именно сможете делать в следующие 7 дней. Простые дела, которые приносят энергию и которые вы действительно легко сможете сделать.

Что еще важно в теме ресурсов?

Вспомните любой приключенческий фильм – на пути у героя всегда встречаются препятствия, но воспринимаются они как приключения. И именно они дают возможность герою стать героем. В препятствиях нет ничего страшного, когда мы знаем, что такое бывает, и умеем поддержать себя. Об этом и поговорим.

Легко поддерживать состояние безмятежности, пока не возникает сильных потрясений и стрессов. Однако жизнь полна сюрпризов.

На все эти сюрпризы мы моментально реагируем эмоциями. Эмоции помогают адаптироваться к ситуации еще до того, как мы успеваем ее осознать. Самая сильная эмоция длится минут 10 – 12, рядовая – примерно 3 – 4 минуты, а переживать мы можем гораздо дольше, продлевая «удовольствие».

**Эмоции – это наша особенность, они почти как вкусовые рецепторы, помогают понять отношение к ситуации, к человеку.**

Они сигнализируют об опасности или о том, на что стоит обратить внимание. Их очень много.

Отрицать эмоции – значит пропускать сигналы.

### Упражнение

Предлагаю вам в течение недели понаблюдать (письменно) за тем, какие эмоции вы испытываете и с чем они связаны.

Но чтобы понять, что за эмоцию вы испытываете, важно определить, ваша ли это эмоция. Мы обладаем эмоциональным интеллектом, потому в моменты сочувствия и сострадания к другому человеку можем увлечься и оказаться во власти эмоций, забыв, что они даже не наши.

Вы можете регулировать, насколько сильно хотите включаться в процесс переживания.

Но важно иметь в виду: знание, не подкрепленное телесным опытом, совершенно бесполезно.

Мы уже говорили про то, что у нас есть тело, которое перемещает нас в пространстве. Это же тело помогает нам ощущать эмоции.

Когда почувствуете, что эмоция внутри вас набирает интенсивность, остановитесь и сделайте маленький анализ:

- Что я сейчас чувствую?
- Насколько интенсивна эта эмоция по шкале от 1 до 10?
- Посмотрите внутренним взором на то, что происходит прямо сейчас в теле, опишите это.
- Попробуйте улыбнуться.
- А теперь перенесите внимание наружу, на то, что происходит вокруг. Опишите происходящее.

Не пугайтесь, это только в теории выглядит сложно, на практике, особенно после того, как познакомитесь со всеми своими эмоциями поближе, получится быстро ориентироваться.

Нужно всего лишь немного осознанности в каждом эмоциональном моменте.

**Осознанность означает, что вы понимаете, что делаете, что чувствуете, о чем думаете в текущий момент времени.**

К текущему моменту легко возвращаться через ощущения в теле или через наблюдение за дыханием.

Попробуем?

### Упражнение

Найдите тихое место, где вас никто не побеспокоит в течение следующих пяти минут.

Закройте глаза и перенесите все внимание на дыхание. Расслабьте тело. Наблюдайте, как живот наполняется на вдохе и как сдувается на выдохе. И еще один вдох, и еще один выдох. Подышите так 1 – 3 минуты.

Эти упражнения и самоисследования помогут подготовиться к эмоционально затратным ситуациям и снизить интенсивность эмоций.

Кроме поддержания правильного эмоционального фона, важно принять правильное решение.

Вот список вопросов, ответы на которые, после того как вы переключите эмоции в нейтральное положение, помогут вам перейти к решению:

- Что положительного есть в ситуации?
- Что я могу предпринять, чтобы изменить текущее?
- Что или кто может помочь мне решить эту ситуацию наилучшим образом?
- С помощью каких ресурсов смогу справиться?
- Где эти ресурсы взять?

Итак, мы обнаружили, что ресурсы скрыты внутри нас и что мы можем влиять на расход и восполнение этих ресурсов. Когда все наши ресурсы наполнены, мы находимся в цельном состоянии, это приятно и мощно.

Мы поговорили о том, что может нарушить равновесие, и о том, что делать в этих ситуациях.

Теперь вы знаете о глубинных ресурсах почти все.

Когда сил и энергии становится больше, в жизни появляется место для творчества и самореализации.

Самое время направить энергию в нужное русло, чтобы не растратить ее попусту.

Вспомните, что мы говорили о ценностях. Из них, из наших внутренних смыслов, из самого нашего центра, рождаются потрясающие идеи. Они растут вместе с нами, вместе с нашими потребностями и превращаются в амбиции. Амбиции – это величина наших целей: чем грандиознее цели, тем выше амбиции.

### Упражнение

Сделайте расслабленный вдох и выдох. А теперь ответьте на такие вопросы:

- Как я хочу прожить оставшуюся жизнь?
- Какой след я хочу после себя оставить в этом мире?
- А теперь запишите любые желания, которые приходят в голову.
- Выберите из списка те желания, которые легче всего исполнить. Подумайте о том, кто может помочь в реализации, и пригласите этих людей к участию.

А вот тут самое интересное. Важно сделать из желания цель.

Это просто – нужно лишь добавить сроки, представить конечную форму, подумать о том, что понадобится в процессе, и перейти к воплощению.

Возьмите не очень большое и не очень маленькое желание из списка и подумайте, как и когда сможете его осуществить. Представьте, что уже осуществили его, и вообразите результат. Прочувствуйте его, как будто это происходит прямо сейчас. Отбросьте все сомнения, просто побудьте в этом моменте и насладитесь им.

Когда будете готовы, возвращайтесь назад и подумайте, как прийти в то будущее, где все получилось.

- Что вам понадобится сделать?
- Что или кто может помочь?

Поставьте дату исполнения своего желания.

Теперь это цель, и она ждет в будущем. Можете начать свой путь к ней прямо сейчас.

- Запишите несколько простых шагов, которые можно сделать уже сегодня.

**Понимание того, как вы хотите прожить жизнь в целом, дает мотивацию ставить перед собой цели, придумывать новые маршруты, окружать себя людьми и событиями, которые имеют значение.**

Так вы реализуете внутренний потенциал. В жизни может появиться больше красок и творчества, если будете помнить о том, как важно соблюдать баланс расхода-восполнения ресурсов, и пополнять копилку способов поддержания энергии постоянно.

- Что я теперь буду делать по-другому?
- Что я готов (а) сделать для этого?

Поговорим о том, что ошибки случаются, а также о том, как стоит к ним относиться.

С детства слышу про то, что нужно учиться на чужих ошибках. А это вообще возможно? Вы пробовали?

Я вот точно учусь исключительно на своих – чужие мне непонятны, неочевидны, не могу осознать, что они для меня значат.

Но есть и обратная сторона: когда ошибок накапливается много, трудно разобраться, за что схватиться сначала, чтобы распутать клубок, и в конечном итоге они начинают подавлять, настраивать на негативные мысли, вгонять в депрессию и неуверенность, и могут сделать из обычного человека неудачника.

Что делать в ситуациях, когда процесс давления уже запущен, когда кажется, что любые ваши действия ошибочны и обратной дороги нет, как не сойти с ума от чувства вины?

### Упражнение

Первое и самое важное – найдите собственное **определение** слову «ошибка». Например: **Осторожный Шаг И Беспринципное (стремление) К Азарту**. Важно, чтобы значение этого слова складывалось из ваших личных ассоциаций, а не из определения Википедии, – в таком случае проявится то самое отношение к ошибкам, с которым вы живете.

Второе – проведите **инвентаризацию** жизненных ошибок, которые уже случились. Для этого возьмите лист бумаги, расчертите его на три колонки. В колонку один впишите все свои ошибки, которые вспомните, в колонку два – последствия этих ошибок. Поразмыслите над тем, что было бы сейчас по-другому, поступи вы тогда правильно. Отпустите свою фантазию на волю.

Затем вернитесь в настоящее и в колонке три напишите, какую пользу принесло то, что вы поступили так, как поступили. Вам может показаться, что это самое глупое задание, которое вам когда-либо предлагали, но доверьтесь мне и найдите хотя бы один положительный эффект ошибки.

Например:

Ошибки	Последствия	Польза
В университете я могла поехать на целый месяц во Францию прямо перед сессией, но побоялась, что не смогу сдать экзамены и меня отчислят.	Я не поехала во Францию, не начала свободно говорить по-французски, не влюбилась в кого-то, не прожила другую жизнь.	Сдала сессию, закончила университет, осталась в Петербурге, чему безгранично рада.
Однажды летом у бабушки я объелась клубники и заболела, с тех пор на клубнику у меня аллергия.	Не могу съесть больше одной клубнички, сразу проявляется раздражение слизистой.	Спокойно переносу клубничный бум в начале июня. Могу есть клубничное варенье. Когда говорю, что у меня аллергия на клубнику, на меня странно смотрят, иногда с сочувствием.

Третьим пунктом нашего отношения к ошибкам будет **благодарность**. Не пропускайте его, полагая, что ошибки не заслуживают благодарности. Сначала ответьте себе на вопрос: «А что у меня сейчас есть такого, за что я могу быть благодарным (благодарной)?»

Вот на этом этапе происходит так называемый **рефрейминг**, смена рамки, когда ваше восприятие допускает тот факт, что ошибки, которые уже случились в вашей жизни, не самое плохое, а возможно, даже самое хорошее, что с вами произошло. Этим четвертым пунктом тоже не пренебрегайте. Для большего и качественного эффекта рефрейминга обратитесь за помощью к человеку, которому доверяете, как себе, который сможет объективно, без оценок, без советов, без своих рекомендаций, а с любопытством и доброжелательностью погрузиться с вами в ваши воспоминания и подобрать для них подходящую оправу.

Пожалуйста, будьте внимательны, потому что неверный выбор компаньона может спровоцировать чувство вины, а не рефрейминг. Если все же вы прогадали с выбором, соберите всю свою волю и нахальство и бегите что есть мочи. Остановитесь в безопасном месте и начните сначала, с самого первого пункта.

Тем же, кому повезло, предлагаю проследовать к пятому пункту и поразмышлять над вопросом: смогу ли я в дальнейшем относиться к ошибкам иначе? Например, замечать их чуть раньше, не накапливать, а разбирать сразу. И если да, то, что мне это даст? Как изменится моя жизнь, когда я начну воспринимать ошибки по-другому? А ответив на эти вопросы, попробуйте новый способ, найдите его оптимальную форму и применяйте, получайте **новый опыт**.

Больше всего сил мы тратим на бездействие и переживание о том, чего исправить уже нельзя, именно поэтому важно отказаться от переживаний и сожалений.

У каждого из нас есть в багаже ошибки, которые мы подолгу не можем простить себе, и постоянное напоминание лишь добавляет негатива. Что делать?

Переживать, но только ограниченное количество времени. Один день, два дня, неделю, ну месяц. А затем спросить себя: «Могу ли я сделать хоть что-то, чтобы изменить случившееся? Может, я могу переместиться во времени и сделать все по-другому или написать письмо, чтобы там кто-то сделал это за меня?» Можете? Сделайте. Если нет, тогда выделите время на переживания, насладитесь ими по полной, а потом возвращайтесь к настоящей жизни. И совершайте новые ошибки с учетом информации о том, что такое ошибка для вас лично и как вы можете изменить ваше к ней отношение. Кто знает, может быть, ваши ошибки станут ключом к счастью, а кроме того, наполнят вашу жизнь эмоциями, смыслом, азартом пробовать новое и маленькими деталями, из которых складывается исключительная, уникальная, ваша личная история.

Поговорим еще про эмоции, про то, как справляться с эмоциями других – экологично заземлять их.

Основные принципы:

1. Осознание своего состояния.

Важно очень четко осознавать свое внутреннее состояние: находитесь ли вы в данный момент в балансе и спокойствии, чтобы иметь возможность ими поделиться и заземлить собой бурю чужих эмоций. Если не находитесь, то лучше честно и прямо об этом говорить и просить не использовать вас (не разрешать использоваться себя). И в деловой жизни, и в личной есть стереотипные фразы, которые позволяют отказаться, – думаю, что вы их знаете.

2. Осторожность и честность.

Если вы не умеете быстро переключаться и отделять себя от чужих эмоций, то можно договориться хотя бы с близкими людьми о словах-предупреждениях, которыми они могли бы вам сигнализировать, что нужна помощь в заземлении, чтобы у вас были возможность и время подготовиться и настроиться, усилить свой баланс.

3. Усиление.

В идеале перед заземлением следует попробовать особенно остро почувствовать свой покой, умиротворенность и как можно глубже войти в это состояние. Если сравнивать с танцами или йогой, то это ощущения уверенного стояния на ногах, вращение в пол. Тут вы должны ощутить примерно то же самое – вращение в пол, неподвижность, грузность.

4. Разделение и упрощение.

В процессе общения с человеком постарайтесь включиться в него, чтобы разговаривать с ним на одном языке, но при этом важно уметь разделять в своих эмоциях себя и его, не переживать вместе с ним.

Можно сознательно возвращать себя рассуждением: если один человек уже переживает и страдает, то второму зачем делать то же самое?

Включение в другого человека должно быть душевным, но, как правило, противоположным, чтобы он в итоге мимикрировал под вас. Например: он кричит – вы говорите негромко; он говорит про чувства – вы задаете вопросы и пытаетесь обратить его к логике; он действует бессознательно – вы, задавая вопросы, помогаете ему здесь и сейчас включить самоанализ; по ощущениям (энергии) он слабый, ведомый, поддается обстоятельствам извне – вы сильный, уверенный, логичный.

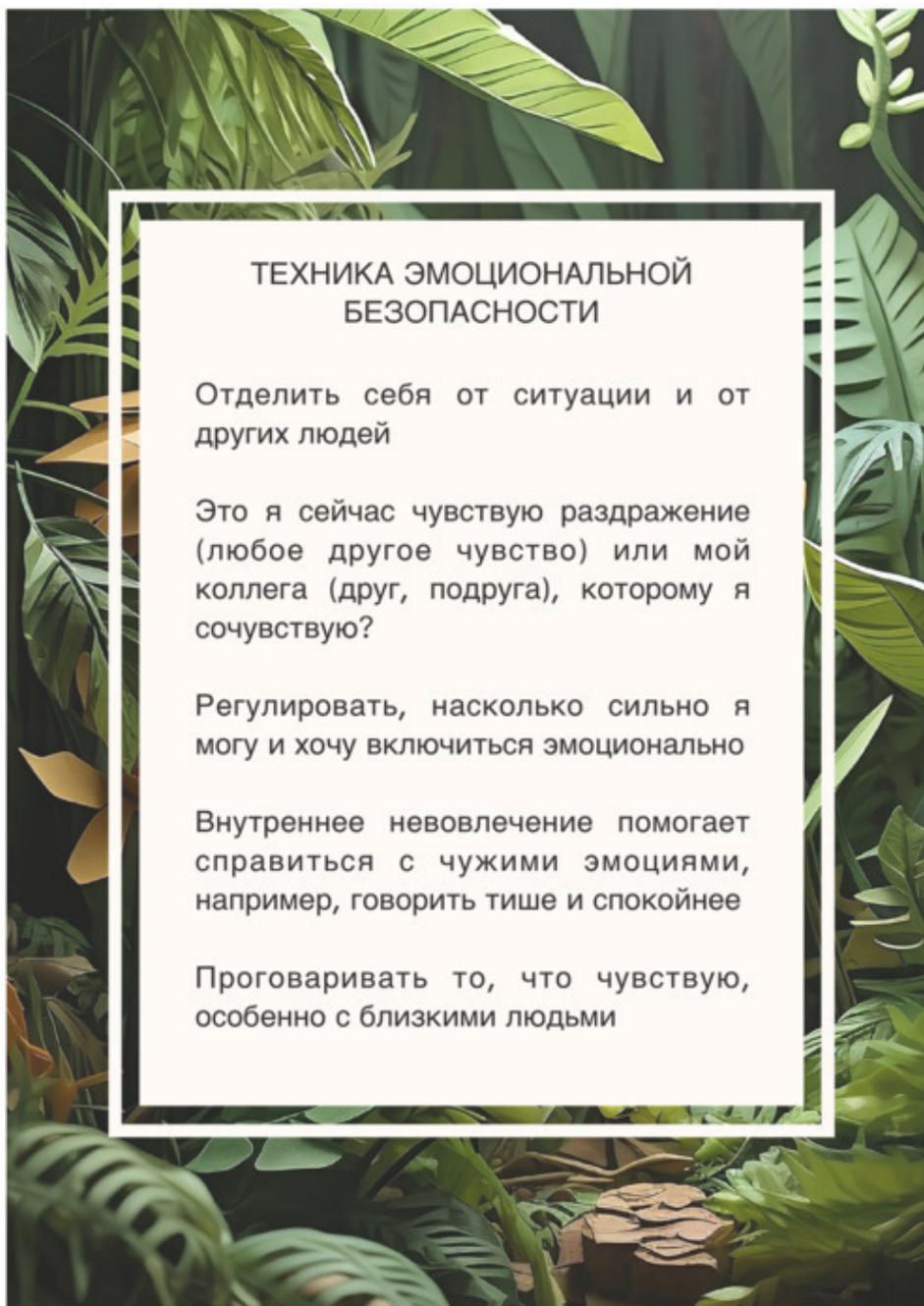
Естественно, все эти разговоры ни в коем случае не должны быть агрессивными по отношению к вам. Если появляется агрессия, то ваша задача уже не добро сделать человеку, а себя защитить.

5. Очищение.

После подобных разговоров очень здорово себя немного поддержать, чтобы освободиться от чужих эмоций, которые вы все-таки невольно переняли.

Можно с этим же человеком уже спокойно и уютно посидеть и пошептаться о чем-то за чаем, можно кому-то просто рассказать о произошедшем хотя бы в общих чертах, позволив себе эмоциональность в интонациях.

Если вы умеете все внутри себя переваривать, то сделайте для себя что-нибудь приятное и спокойное – примите ванну с пеной, помедитируйте, например.



## Творчество в жизни. Есть ли ему место и для чего?

Итак, вы познакомились с целями, ценностями, ресурсным состоянием и научились (или в процессе) управлять расходом сил так, чтобы оставаться в плюсе. Вот этот плюс дает место творчеству. И когда я говорю про творчество, я имею в виду саморегуляцию, персональные лайфхаки и детали, которые помогают вам управлять вашим жизненным проектом с энтузиазмом.

Пора вспомнить о том, что мы постоянно сталкиваемся с разными людьми и сравниваем себя друг с другом. И, может, это может быть чем-то положительным. Давайте посмотрим.

Сравнения присутствуют в жизни каждого человека. В детстве нас сравнивают с другими детьми, во взрослом возрасте мы и сами этим занимаемся, посматривая в сторону коллег и друзей с восхищением или завистью. Что дают нам сравнения?

Сравнивая, мы производим количественное или качественное сопоставление разных свойств (сходств, отличий, преимуществ и недостатков) двух (и более) объектов, выясняем, какой из двух (и более) объектов лучше в целом, утверждаем, что данные объекты равны или подобны, приравниваем их друг другу, уподобляем.

В курсе «Психология» на [openedu.ru](https://openedu.ru) сравнение упоминается, когда речь заходит о поведении человека в обществе, в контексте принятия решений, когда необходимо выбрать лучшее, взвесить и соизмерить все условия.

Само по себе сравнение – ценный механизм, который позволяет нам адаптироваться в новых условиях, наблюдать за тем, как ведут себя другие, и, видя положительный результат, пробовать действовать так же. Это полезная реакция организма, возникающая автоматически.

Сравнение может стать импульсом к развитию и достижению большего. Разве не желание научиться делать так же хорошо, как кто-то другой, толкает нас к обучению?

Можно предположить, что без столкновения с другими мы могли бы развиваться только в одной плоскости, а приобщение к опыту других людей позволяет нашему развитию становиться многогранным.

С этой точки зрения в механизме сравнения сплошные плюсы.

Так в какой момент сравнение начинает играть против нас?

Это происходит, когда наша самооценка по какой-то причине оказывается зависимой от мнения других людей, когда нарушен баланс. В таком случае безобидное сравнение окрашивается нашими эмоциями и приобретает дополнительный вес.

Что с этим делать?

Признать, что такая проблема есть, и попытаться оценить ее масштаб.

Если масштаб проблемы невелик и вы уверены, что справитесь с эмоциями, возможно разобраться самостоятельно.

Если же эмоции захватывают и вы начинаете в них тонуть, необходимо обратиться к специалисту – психологу или психотерапевту. В этом нет ничего необычного – ведь вы обращаетесь за консультацией врача в поликлинику, когда у вас проблемы с физическим здоровьем.

Тему психологической помощи оставим специалистам. И сконцентрируемся на том, как разобраться самостоятельно.

Необходимо провести исследование своих реакций и составить график.

### Упражнение

Вспомните и проанализируйте недавние ситуации, когда вы сравнивали себя с кем-нибудь и это мотивировало вас улучшить свою жизнь. Где это происходило и как именно.

- Какие мысли возникали в процессе?
- Какие эмоции возникали в процессе?
- Какие ощущения вы обнаруживали в теле?
- На что это было похоже?

А теперь вспомните и проанализируйте недавние ситуации, когда сравнение с другими выбивало вас из колеи и заставляло жаловаться на свою жизнь.

- Как это происходило?
- Как начиналось и как заканчивалось?
- На что было похоже?

Теперь, когда стало понятно, в какой момент сравнение срабатывает положительным образом, а в какой – отрицательным, важно научиться не уходить на графике в минус.

Подумайте, что вы можете предпринять, чтобы сравнение всегда работало на пользу вашего развития. И предпримите это.

Каждый человек подвержен сомнению, и в такие моменты нам следует поддержать себя, точно так же как, простудившись, необходимо принять витамины.

Таким образом, механизм сравнения не что иное, как еще один инструмент для развития личности. Этот инструмент дает нам возможность увидеть нечто отличное от того, что есть в нас самих и в нашей жизни, и при желании добавить это в нее или развить в себе. Выбор всегда на нашей стороне: пройти мимо, потому что это нам не нужно, или, воскликнув «Как здорово! Я тоже так хочу!», научиться новому.

Но помните, что даже в положительном сравнении кроется важный нюанс: сравнивать нужно честно. Надо признать, что все мы разные, соответственно, результаты и пути к результатам тоже будут разными. Мало восхититься миллионером из социальной сети, чтобы на следующий день стать таким же. Но нет никаких сомнений, что каждый может быть лучше себя вчерашнего. Необходимо научиться сравнивать себя с собой, а сравнение с другими превращать в мотивацию к улучшению собственной жизни. В противном случае будет возникать и нарастать недовольство, пользы от которого крайне мало.

Резюмируем:

1. Важно понять, можете ли вы самостоятельно справиться с отрицательным эффектом сравнения.
2. Если можете справиться самостоятельно, переходите к следующему пункту, если нет – обратитесь к специалисту.
3. Исследуйте моменты, когда вы сравнивали себя с кем-то, и влияние, которое это на вас оказало.
4. Составьте график положительного и отрицательного сравнения.
5. Найдите способ удерживаться в зоне положительного сравнения.
6. Опробуйте способ. Если что-то не получилось, найдите другой. Повторяйте до тех пор, пока не подберете оптимальный.
7. Используйте механизм сравнения честно, учитывая собственные данные.
8. Переводите сравнение в действие, которое улучшает вашу жизнь.

Заботьтесь о себе и своем мире так, как вы хотите, чтобы заботились о вас.

И пусть сравнение станет импульсом к развитию.

В таком случае этот процесс приведет к исполнению ваших собственных желаний, к достижению собственных целей и воплощению собственных ценностей.

Это только один вариант творческого подхода к совсем нетворческой теме.

## Упражнение

В течение ближайших 10 дней, начиная с сегодняшнего, вы не будете поддаваться совершенно никаким негативным мыслям и эмоциям. Вместо того чтобы фокусироваться на проблеме, вы будете концентрироваться на решении; вы будете задавать себе вопрос: «Каким образом я могу изменить ситуацию к лучшему?»

Так вы научитесь не закрывать глаза на проблемы, но приводить себя в лучшее состояние, в котором можно прийти к решению и действовать. В течение ближайших 10 дней фокусируйтесь 100% времени на *решении проблемы*, а не на проблеме.

Еще раз:

1. На протяжении следующих 10 дней откажитесь от любых нересурсных мыслей или чувств. Запретите задавать себе невдохновляющие вопросы. Не используйте слова или метафоры, связанные с отрицательными мыслями или эмоциями.

2. Каждое утро и каждый вечер на протяжении 10 дней используйте утренние и вечерние вопросы.

3. Если вы поймаете себя на том, что фокусируетесь на негативе (а это обязательно случится), вспомните о том, что обещали себе придерживаться пункта 1.

4. В течение следующих 10 дней фокусируйтесь на решении, а не на проблеме. Как только возникнет проблема, немедленно в тот же момент сместите фокус вашего внимания на то, как ее решить.

5. Если вы «сорветесь», то есть поймаете себя на нересурсных мыслях или чувствах, со следующего утра начинайте вести отсчет десяти дней заново – даже если вы сорвались на девятый день.

Вопросы в помощь:

- Что положительного есть в ситуации?
- Что я могу предпринять, чтобы изменить текущее?
- Что поможет мне решить эту ситуацию наилучшим способом?
- Чего я не делаю?
- С помощью каких ресурсов смогу справиться?
- Где эти ресурсы взять?

Утренние вопросы, приводящие в ресурсное состояние (вы можете их скорректировать под себя):

- Что приносит мне радость?
- За что я благодарен (благодарна) в жизни?
- Какими вещами я горжусь? Каковы мои чувства по этому поводу?
- Что я люблю делать?
- Какие чувства сейчас испытываю?
- С чем эти чувства связаны?
- Что я могу сделать сегодня, чтобы стать еще более счастливым человеком?

Вечерние вопросы, чтобы подвести итог дня:

- Что хорошего я сделал (а) сегодня для себя и для других людей?
- Чему я сегодня научился (научилась)?
- Как сегодняшний день улучшит качество моей жизни?
- Что запланирую на основании этого на завтра?

Как ни крути, а ходим вокруг темы времени, так давайте на ней остановимся подробнее.



## Управление временем. А это возможно?

Давайте с самого начала и реалистично. Времени у каждого человека равное количество – 24 часа в сутках. А вот то, как и на что его потратить – дело весьма личное. Кто-то тратит на работу больше, на семью меньше, кто-то наоборот.

Получается, управлять можно, но не временем, а своими действиями в этом времени.

Все, как вы можете уже догадаться, начинается с того, чтобы выяснить для себя ответы на следующие вопросы:

- Что для меня в жизни важно?
- Какие ценности ведущие?
- Как я хочу прожить эту жизнь?
- Какой след хочу оставить?

И на этом история не заканчивается. Дальше необходимо выяснить, что я могу, то есть какие есть ресурсы сейчас и какие хочу добавить (в процессе обучения, например). О планировании поговорим отдельно. Тут важно запомнить вот что: между «хочу» и «надо» должен быть некий баланс. Если делать только то, что хотите, можете пропускать моменты, в которых, если приложить усилие, возможно достичь хорошего результата. Если же будете делать только то, что надо, то со временем загоните себя в такое состояние, в котором невозможно понять, живете ли или выживаете – кому это надо?

Поэтому предлагаю тут же сделать вот что.

### Упражнение

Возьмите блокнот, в котором вы пишете ответы на вопросы из книги (вы ведь пишете?) и проведите следующий анализ:

1. Распишите все дела, которые вы сделали за вчера по времени, которое они у вас заняли.
2. Ответьте на вопросы – для кого вы все это делали и какого эффекта добились?
3. Подумайте о приоритетах всерьез – на то ли вы тратите время своей жизни (ведь это о нем мы говорим сейчас)?
4. Убедитесь, что ваши дела помещаются в рамки времени, и вы не пытаетесь затолкать в день больше, чем можете.
5. Скорректируйте расписание, если увидели этот момент (из пункта 4).

И продолжайте контролировать процесс составления расписания. Это, конечно, может показаться скучным. Но кто мешает добавить творчества? Для того, чтобы появилась и закрепились привычка, понадобится примерно месяц. Это связано с формированием новых нейронных связей, так полезных в вопросе долголетия. Второй месяц будет проще. Третий еще проще. И так далее.

И еще: чем лучше вы знаете свои потребности, свои желания и свои привычки, тем проще вам будет управлять своим ресурсным состоянием, своим настроением – своим жизненным проектом. Будьте честны с собой. Гораздо выгоднее признаться, что вы чего-то не умеете, и научиться, чем годами водить себя за нос. Да, честность требует некоторой смелости, но я уверена, что она у вас есть, раз вы читаете эту книгу.

Время обсудили. Пора поговорить о желаниях.



## Как отличать свои желания от чужих

Помню, в 15 меня однажды настигло понимание, что все мои мысли и принципы – не мои, они взяты откуда-то, я ими просто пользуюсь, а что мое – мне неизвестно. Стало страшно, что своего ничего нет, что я ненастоящая. Я не могла есть несколько дней и чувствовала себя отвратительно.

Следом потянулись мысли о бессмысленности существования. Как снежный ком. Много лет спустя я шла по городу и вдруг осознала, что всего этого я могла не увидеть, не услышать и не ощутить, решилась я тогда на суицид. Страшное осознание того, что я могла натворить, потому что мне казалось, что выхода нет, что меня не любят, что все бессмысленно и я здесь случайно, а раз случайно, значит, надо так же случайно исчезнуть. Спасло одно – мысль о том, что я не могу сделать это своими руками. Но я отчаянно влипала во всевозможные истории, ходила по краю балконов и болтала ногами, высунувшись из окна. Я тосковала по жизни, с которой не могла соединиться, с той, где живет счастье и смысл, желание видеть, и слышать, и чувствовать. И я благодарна силе воли, благодаря которой мне удалось выработать привычку находить смысл в самых разных вещах и событиях. И наслаждаться происходящим.

Пожалуй, это самое невозможное из того, что когда-либо могло случиться. Все остальное можно развивать, видоизменять и трансформировать. Пока мы живем, мы можем все.

В силу своей деятельности часто наблюдаю, как люди исполняют чью-то волю, забывая про свою. Перестают различать свои и чужие желания. Это происходит на время, потому что свои желания рано или поздно дают о себе знать. Сначала где-то в центре груди появляется ощущение, похожее на тоску, постепенно разрастается, забирается в мысли, вызывает сомнения: «А то ли я делаю? А чего мне вообще хочется?» Чем дольше следовали не своим желаниям, тем ярче переживания. И последствия могут быть самыми разными.

Готовых рецептов, в которых были бы прописаны по пунктам шаги от того момента, как настигло понимание, что я следую не своим желаниям, до противоположного, увы, нет.

В то же время, как показывает практика, любой человек с легкостью различает свое и чужое, когда ему известно, какой он человек, чем руководствуется в выборе, в принятии решений, как быстро реагирует и на что, знает свои качества, свои ориентиры, ценности, которые имеют наибольший вес и значимость в жизни.

Предлагаю простое и вместе с тем дельное упражнение, которое поможет разобраться в том, чем наполняете повседневность.

### Упражнение

Рекомендую сделать его вдумчиво в комфортном и уединенном месте, где вас не будут отвлекать и тревожить.

Вам понадобятся от пятнадцати минут до часа, лист бумаги, ручка и немного тишины. Налейте себе вкусного и теплого напитка и отправляйтесь во внутренний мир.

Разделите лист на две колонки. В левой колонке выпишите все, что приносит удовлетворение и радость, что имеет для вас смысл, дает ощущение полноты жизни, – все, что делает вас настоящими, драйвит.

Не торопитесь!

Во второй колонке запишите все, что вы делаете ежедневно, с понедельника по воскресенье, с утра до вечера, после пробуждения, в течение дня и перед сном. Запишите все действия, все дела, все рабочие проекты.

Исследуйте списки и сделайте выводы.

Анализ позволит вам расширить картину и рассмотреть, что вам нравится, и что вы делаете, а также насколько то, что вы делаете, соответствует желаниям.

На обороте листа запишите ответы на следующие вопросы:

- Хочу ли я что-то изменить?
- Как именно будет выглядеть вариант, к которому я хочу приблизиться?
- Что я могу сделать для этого прямо сейчас?
- Что сделаю?

Все, что вы делаете непонятно зачем и почему – оттягивает ваши силы. Все, что вы делаете, исходя из внутренних импульсов и смыслов, из своих желаний – наполняет вас, придает силы для действий.

Мы имеем обязательства перед другими людьми, ведь мы живем в обществе, и нам необходимо взаимодействовать с ним. И так же необходимо соблюдать баланс между тем, что делаем для других людей, и тем, что делаем для себя. Когда мы полны сил и энергии, мы понимаем, чего хотим от жизни, что имеет для нас наибольший вес, и тем самым можем больше сделать для мира.

С заботы о реализации своих желаний начинается забота о мире, которым мы с вами себя окружаем.

Когда речь заходит об исполнении желаний, эта тема будто сама собой обрастает волшебством. В действительности дело в готовности конкретизировать то, чего хотим. И в готовности преодолевать препятствия.

Почему желания не исполняются?

В поисках ответа на этот вопрос собрала причины, которые часто встречаются у клиентов.

Причина 1. Не знаю, чего хочу.

Часто под текстом «не слышу своих желаний, не разрешаю себе никаких „хочу“».

**Путь решения:** научиться слышать свои «хочу», фиксировать их какой-то период времени, анализировать.

Причина 2. Концентрирую усилия на размышлениях вместо того, чтобы пробовать.

**Путь решения:** перевести размышления в задачи, но для начала осознать, сколько ресурсов трачу в никуда.

Причина 3. Страшно, что все получится, изменится привычный образ жизни.

**Путь решения:** всмотреться в страх, прописать возможные сценарии.

Причина 4. Убеждения, которые сообщают, что я недостаточно хорош (а), нет сил/времени/ресурсов.

**Путь решения:** собрать факты, которые расшатывают опоры убеждения.

Причина 5. Это не мое желание.

**Путь решения:** вспомнить, когда впервые возникло это желание, с чего все началось.

Причина 6. Нет поддержки значимого человека.

**Путь решения:** определить, кто в принципе может влиять на принятие решений, или даже что.

Причина 7. Самая главная: кто-то другой может быть ответственен за исполнение желания (люди, обстоятельства).

**Путь решения:** осознать, что попадаю в ловушку, где приходится ждать подходящих условий.

Предлагаю выбрать одно из ваших желаний.

Записать в блокнот ответы на вопросы:

- Когда и почему возникло это желание?
- Насколько это желание важно?
- Для кого еще важно исполнение этого желания?
- Что изменится в жизни, если оно исполнится?
- Как изменится жизнь, если желание не исполнится?

И на основании ответов сделать выводы.

Поговорим немного про деньги. Тема уязвимая, но очень важная. Расскажу свою историю.

Все, что касается денег, началось для меня еще в дошкольные годы. Помню, мама отправила меня за хлебом на рынок, и, стоя в очереди, я увидела старуху, которая просила подаяния, – я отдала всю сдачу ей.

Не помню, влетело мне тогда или нет, но старуху помню отчетливо.

В школе мне всегда не хватало денег. Я ела, одевалась в какие-то вещи, учебники тоже были, портфель – всю начальную школу один. Обновки были редкостью.

В августе, перед первым сентября, мама собирала совет и решала, что необходимо купить, а что может послужить еще какое-то время, и мы шли на рынок. Выбирали долго и мучительно, потому что для меня было важно, чтобы вещь мне нравилась, а для мамы – цена и качество. Могли выбирать несколько дней, целую неделю.

В старшей школе часть школьных экскурсий я пропустила сознательно, чтобы не просить у родителей денег, которых, как я знала и постоянно слышала, не было.

На самые простые продукты, тетради и обязательные школьные взносы хватало всегда.

Пировали на Новый год. Покупали все, что не позволяли себе до этого, и забивали холодильник, но есть можно было только после полуночи.

Мы, моя семья, жили в коммуналке и, если соседи оставляли на столе конфеты или пирожные, конечно, таскали по очереди с другими детьми. Иногда я даже заглядывала в кастрюли и сковородки и пробовала, что соседи там себе наготовили.

Однажды летом, а лето мы проводили на Южном Урале, дядя предложил продавать арбузы и дыни на трассе, и я заработала себе на маленький магнитофон. Вернувшись домой, слушала на нем записи любимых исполнителей. Недолго. Однажды магнитофон пропал вместе с моей пудреницей. Больше я их не видела.

С 9 по 11 класс я училась в частной школе. Как так вышло, до сих пор не понимаю, ведь каждый месяц нужно было оплачивать взнос, минимальный, всего несколько сотен рублей, но и это зачастую было сложно устроить.

Пару раз я теряла деньги. Боже, как было стыдно и неприятно говорить об этом дома.

Мне кажется, я тогда все время ходила какая-то съежившаяся от чувства вины.

Иногда отчим выигрывал крупные суммы в игровых автоматах, и нам с братом и сестрой перепали крупные карманные.

Помню, однажды на день рождения отчим подарил мне десятку (десять тысяч рублей). Никогда не видела таких денег. Накупила себе всего сразу.

Какие-то деньги присылала бабушка, иногда перепалили презенты от дяди.

То есть мелочь водилась.

Были и друзья, с которыми всегда можно было скинуться.

В университете вдобавок к стипендии постоянно где-то подрабатывала: моделью у художника, промоутером, официанткой в ночном клубе, раздавала газеты у метро.

С тех пор денег у родителей уже не просила. Продукты мама еще покупала, но все, что сверху, было за мной.

Удавалось даже скопить небольшие суммы.

Был один случай. Я копила деньги на концерт. Складывала в ящик стола в конверт, а накануне концерта обнаружила, что деньги пропали. Сестра стащила. Она частенько так делала, я злилась ужасно. Сестра никогда не спрашивала, всегда втихаря брала. Теперь понимаю почему.

Курсе на третьем меня позвали работать в музей. Это была удача: постоянная работа с постоянной зарплатой. Сейчас думаю, что оклад в 2060 рублей – это вообще не деньги, а тогда умудрялась даже маме помогать и немного откладывать.

Никогда не думала про то, сколько денег мне нужно для жизни, сколько хочу зарабатывать. Просто зарабатывала на минимальные потребности.

Только через три года работы в музее поняла, что хочу больше, что есть люди, которые могут позволить себе поездки за границу и все прочее, чего я не могу.

И я стала искать способы.

В то время я жила с парнем, за которого собиралась замуж, он неплохо зарабатывал и кутил на полную: всех угощал, собирал постоянные толпы друзей, неспособных за себя заплатить, возил меня в Финляндию, Турцию, Египет, Одессу и Крым. Потом в фирме, где он работал, случился кризис, и платить стали в разы меньше. Я предлагала экономить на тратах, а он предложил мне сменить работу и оплачивать половину квартиры. Я взяла на себя коммунальные платежи и оплату всех своих интересов. Все равно он был недоволен, когда я оплачивала йогу и однажды съездила в Таллин. Тут я поняла, что деньги нужно находить самостоятельно.

Сестра парня, водившая пешеходные экскурсии, предложила мне работу по выходным, и почти каждую субботу и воскресенье я стала гулять по городу с приезжими. Было лето, и такие прогулки вдохновляли.

В музее меня попросили иногда помогать в сувенирной лавке, и я согласилась.

Теперь денег было больше, интересных выходных тоже, а недовольство парня зашкаливало. Он все чаще настаивал на том, чтобы я сменила работу. Все предложения я обсуждала с ним, но ему ничего не нравилось.

Еще через пару лет мне предложили трудиться в компании «Открытое море». И я сменила деятельность, а вместе с ней и парня.

Денег стало в разы больше. Сейчас мне кажется, что они сами ко мне липли: премии, курьерские доставки, сверхурочные.

Правда, и траты увеличились: оплата жилья, одежды, транспортные расходы, хобби.

Денег хватило и на новое образование – курс коучинга, после которого я планировала трудиться на фрилансе.

В «Открытом море» я познакомилась с будущим, уже настоящим, по документам, мужем, и довольно скоро он стал большей частью моей жизни. Мы вместе снимали квартиру и почти все расходы делили пополам, по-взрослому.

Денег хватало с лихвой, однако в России это никогда не бывает надолго. Кризис. Потом еще один, и зарплата, которой хватало на дом, еду, путешествие и еще отложить на счет, уменьшилась.

Клиенты в коучинге непостоянные – сегодня есть, а завтра их нет, рассчитывать на стабильность не приходится.

И я стала искать ответы на денежные затруднения. Начала с себя и своего детства, конечно. Вспомнила все, что я слышала о деньгах от родных, все, что я про них думала хоть когда-то. Поняла, что это я нуждалась в деньгах, им-то все равно. А мне хочется других отношений с этим материалом. Мне хочется свободной взаимной любви. И первое, что я сделала, – перестала думать, что мне не хватит на жизнь, и дрожать по каждому поводу.

Второе – я поняла, что могу позволить купить себе все, что заблагорассудится, но не все мне нужно на самом деле. Отказалась от лишних трат.

Это исследование темы отношений с деньгами позволило понять очень важное: я презирала деньги, не понимая, что они всего лишь материя, для которой все равно, что я о ней думаю. И пошла учиться азам финансовой грамотности.

Я не могу рекомендовать вам того же, не зная вашей истории. Поэтому всего лишь предложу: напишите или наговорите на диктофон историю ваших взаимоотношений с деньгами. Не для какого-то мистического освобождения, нет, предполагаю, что так же, как и я, сможете заметить убеждения, которые не дают вам «пробить ваш финансовый потолок». А после подумайте о том, каких навыков вам не хватает, чтобы увеличить ваш доход. И о том, где эти навыки получить. И обязательно занесите действия по решению этой задачи в расписание. Иначе подумаете-подумаете, а в жизни ничего не изменится, пока не сделаете шага.

Про сокровенное, про финансы, поговорили. Обсудим тему выбора.



## Кто выбирает стиль жизни

Как часто мы говорим себе о невозможности принятия иного решения ввиду обстоятельств? Да постоянно. «Так сложились обстоятельства», «у меня не было другого выбора» и пр. А так ли это на самом деле?

Давайте попробуем разобраться.

Кто выбирает то, как выглядит мир, который нас окружает? Кто выбирает то, что нам нравится носить: прическу, одежду, образ? Кто выбирает то, что мы говорим и что не произносим вслух? Кто выбирает то, как реагировать на ту или иную ситуацию? С кем общаться. Что смотреть или читать. Где работать, жить, куда ездить за новыми впечатлениями. На что потратить все свое свободное время. Кто совершает все эти выборы?

Попробуйте ответить на эти вопросы.

### Упражнение

Возьмите лист бумаги, разделите его на две части и заполните первую, перечислив все то, что вам в себе нравится.

1. Начните с внешности. Подойдите к зеркалу. Внимательно рассмотрите свое отражение. Записывая, что вам в себе нравится, отмечайте то, что вы выбрали для себя сами. Это могут быть, например, прическа, макияж, выражение лица, серьги или их отсутствие, деловой или спортивный костюм, цвет, форма одежды и т. д.

2. Перейдите к тому, что и как вы говорите. Можете записать себя на диктофон, если так вам будет удобнее. Обратите внимание на интонации и форму изложения.

3. Вспомните, как вы ведете себя в различных ситуациях: дома, на работе, на отдыхе, с друзьями и малознакомыми людьми. Поразмышляйте, какие качества вы проявляете.

Во второй части листа запишите то, что вам в себе не нравится. Также по пунктам.

1. Возможно, вам не нравится форма ушей или носа, то, что вам досталось по наследству.

2. От внешности переходите к тому, как вы передаете мысли и чувства, как и что вы говорите.

3. И, наконец, задумайтесь над различными ситуациями и своим поведением в них.

А теперь представьте, что вы смотрите кино, а лучше сериал, про человека очень похожего на вас. Каким вы его видите? Какие недостатки вам бросаются в глаза? Одна серия заканчивается, начинается другая, и вот в ней герой уже избавился от недостатка, что был в предыдущей серии. Как он с этим справился? Что вы чувствуете по отношению к этому персонажу?

Вернитесь к своему списку. Подумайте о том, что можете сделать с тем, что вам не нравится. Сделайте.

Все то, что с вами происходит, так или иначе связано с вашим к тому отношением и теми действиями, которые вы выбираете.

Разобравшись в том, что именно в своей жизни вы выбрали потому, что вам это симпатично, и взяв на себя ответственность за собственный выбор, вы обретаете возможность что-то изменять или редактировать.

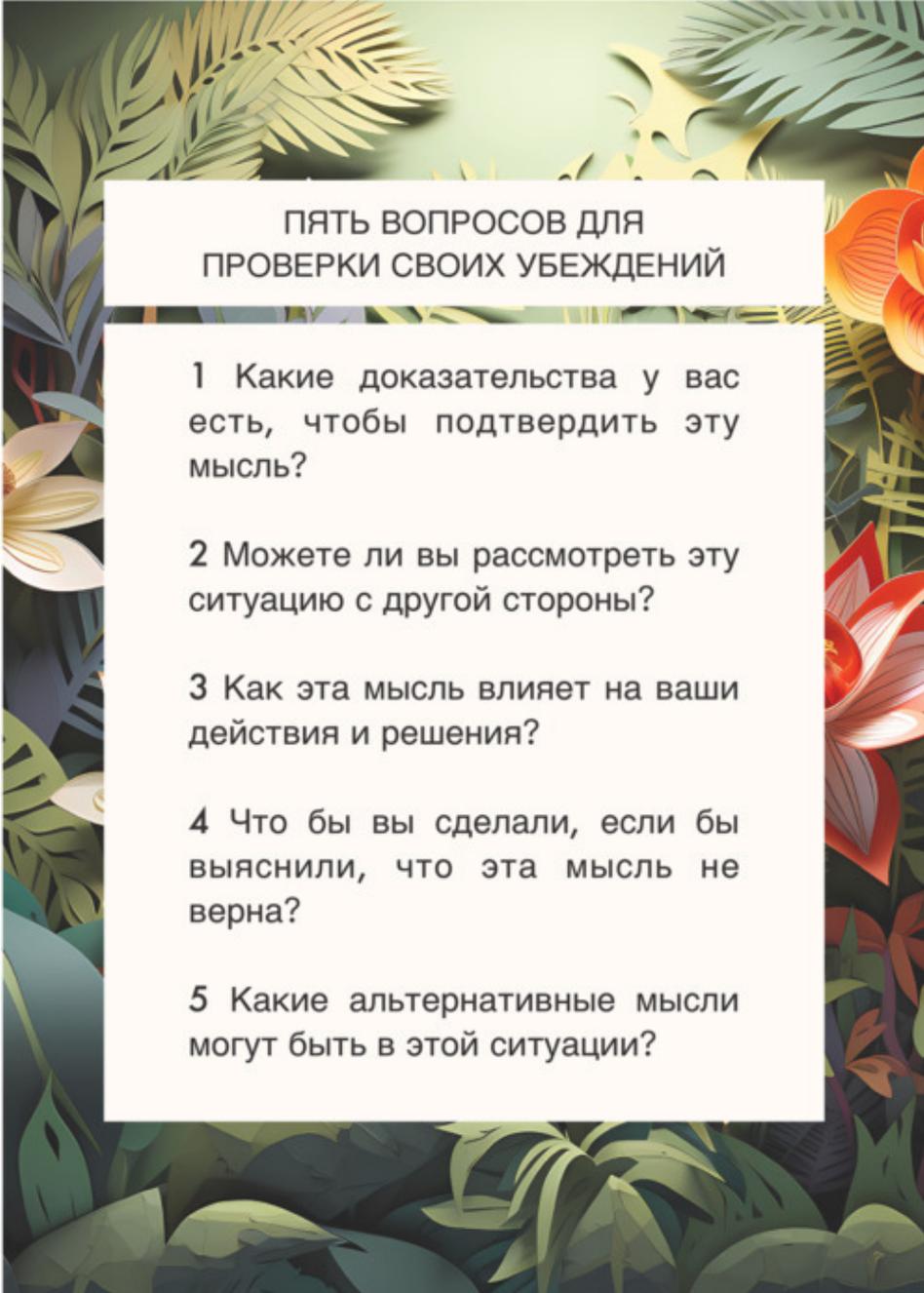
Примерный список того, что вы можете выбирать ежедневно и исключительно самостоятельно:

- одежда;
- прическа;
- макияж;

- выражение чувств или их отсутствие;
- ваши слова;
- ваши реакции;
- людей, с которыми дружите;
- канал, который смотрите или слушаете;
- информацию, которую получаете;
- книги, которые читаете;
- место, где приятно бывать;
- дорогу, по которой идете на работу;
- дом, в котором живете;
- время и то, на что это время тратите.

Не так уж и мало, если присмотреться. Получается, что каждый день вы можете совершать свой собственный личный выбор быть тем или иным человеком.

И чтобы все, о чем вы тут читаете, стало возможным, достаточно настроить фокус внимания.



### ПЯТЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ ПРОВЕРКИ СВОИХ УБЕЖДЕНИЙ

1 Какие доказательства у вас есть, чтобы подтвердить эту мысль?

2 Можете ли вы рассмотреть эту ситуацию с другой стороны?

3 Как эта мысль влияет на ваши действия и решения?

4 Что бы вы сделали, если бы выяснили, что эта мысль не верна?

5 Какие альтернативные мысли могут быть в этой ситуации?

## Фокус внимания

Легко сказать: «Все ответы внутри. Надо их просто услышать». Фраза звучит как советы от заоблачных гуру, как рекомендация из бестселлера – невыносимо далекая и мало реалистичная. Но это только звучит так. На собственном опыте не раз убедилась в том, как работает навык, если его настроить. Не буду врать, это не быстро, зато навсегда. И точно стоит потраченного времени. И еще – даже если один ответ удастся найти, это великое достижение. Идем разбираться в том, как это сделать.

Важно понять (и записать себе большими буквами), что себя, как и контакт с собой можно настроить. Через что? Через осознанность и внимание к своим персональным деталям. «Опять осознанность?» – спросите вы. И будете правы. Без нее никак.

Давайте расскажу свою историю, а потом выделю тезисно, что помогло и продолжает помогать.

Итак, история заключается в том, что много лет назад удалось выйти из созависимых отношений, освободиться от проблемного наследия семьи (в этом смысле я абсолютный self made), научиться работать с целями, пережить серьезную нейрохирургическую операцию и не отчаиваться, а выстроить жизнь заново (процесс еще не завершен). И через последнюю часть снова увидела, какую важную роль играет осознанность. Когда настраивала контакт с телом и пыталась справиться со спастичностью мышц. Когда училась фокусироваться на микроскопических результатах. Когда пересчитывала бюджет на реабилитацию и благодарилась за курсы финансовой грамотности. Это все осознанность в прямом и переносном смысле. Но не только.

Не менее важно понимать, какие ценности ведущие в текущий момент и насколько они проявлены в жизни, то есть есть ли они в расписании. Когда проводила вебинары в Иматоне на упражнении, где сопоставляли ценности и их проявленность, часто выходило так, что для участников важно то, что они никогда не делают или делали много лет назад. От этого перекоса многое в жизни не получается. Но это можно поправить.

Предлагаю проверить.

### Упражнение

Возьмите лист бумаги, разделите его пополам. С одной стороны напишите то, во что вы вкладываете свои силы и время (исходя из предыдущего месяца). С другой – напишите то, что дает вам ощущение полноты жизни, что важно и ценно. Сопоставьте. Сделайте выводы.

Также важна даже не цель, а четкое ощущение, в каком состоянии хотите прожить жизнь. Так вы вернее определите, движетесь ли в нужном направлении. Контрольная проверка проста: представьте, что вам осталось жить год. Довольны тем, что у вас уже есть? Что еще хотите успеть?

Что получается? И получается, что ключевые три момента:

- осознанность;
- ценности;
- поддержание ресурсного, рабочего, не знаю, кайфового состояния.

Но как это все прояснить? Через рефлекссию. Через вопросы себе. И через действия. Обязательно через действия. Тело без них не работает. А именно в нем мы живем. Да что живем, мы и есть тело, физико-химические процессы.

Но я все усложнила, кажется. Давайте упрощать.

Любой путь начинается с шага. И таким шагом к привычке находить ответы внутри станет ответ на два вопроса утром и вечером.

- Вопрос на утро: что сегодня для меня важно?
- Вопрос на вечер: что завтра сделаю по-другому?

Фиксировать ответы на эти вопросы рекомендую письменно (в смартфоне, например) и в течение месяца. А потом проанализировать. Возможно, обнаружите, что то, что важно не успеваете вовсе. Возможно, удастся перенастроить фокус внимания на действительно ценные вещи довольно быстро. Дело практики.

Еще стоит в ответах на эти вопросы учитывать мысли, эмоции и телесные отклики. Тогда получится более целостный подход.

Может, это звучит слишком просто, чтобы пробовать, и все же рекомендую. Постепенно привычка будет шириться и развиваться. А последствия у нее долгоиграющие. И часто просто приятные.

Если хотите больше углубиться в тему осознанности, то у меня на сайте есть целый курс практик на 2 месяца. За это время вполне возможно настроить детальное управление вниманием.

Для более простого варианта достаточно периодически в течение дня задаваться вопросами:

- Что для меня сейчас важно?
- Что я сейчас чувствую?
- О чем думаю и почему это важно?

И пора все же поговорить о планировании. Хочу убедить вас в том, что это необходимо, даже если кажется, что хаос и невозможно ни о чем договариваться и ни с кем.

## РАССТАВИМ ПРИОРИТЕТЫ



[https://t.me/shop\\_courses](https://t.me/shop_courses)

## Планирование

Планирование связано с целеполаганием. Но предлагаю посмотреть на цели под другим ракурсом (если это вектор и позвоночник, который удерживает внимание на главном, а не инструмент достигатора).

Что тогда?

Тогда важно:

1. Удерживать фокус внимания.
2. Управлять вниманием и быстро ориентироваться в меняющихся обстоятельствах.
3. Поддерживать ресурсное состояние.

Это не ново для мира в целом.

Но ново для каждого из нас в отдельности.

Потому что в гонке за миром мы точно проигрываем, а в режиме проживания собственной жизни, с учетом собственных ориентиров, появляется возможность не бежать сломя голову, а спокойно учитывать обстоятельства.

Как двигаться, когда планирование невозможно, при этом развития хочется.

Дедлайны сдвигаются.

Договоры с людьми непрочные.

Очень много «если».

Вот алгоритм:

1. Привести себя в чувство, осмотреться в точке реальности.

- Где я нахожусь?
- Что я делаю?
- Какие мысли?
- Какие эмоции?
- На что есть силы?
- Есть ли вообще ресурс двигаться или сначала нужно зарядить батарейку, а потом все остальное?

Чем честнее анализ, тем больше вариантов.

Это этап диагностики.

2. Собрать факты.

- Что у меня есть? В каком состоянии?
- Что я контролирую?
- На что похожи обстоятельства, в которых нахожусь?

Это этап инвентаризации и сверки данных.

3. Расставить приоритеты.

- Что для меня важно прямо сейчас?

Например:

- сохранить рабочее место,
- найти деньги на прожиточный минимум,
- отдохнуть,
- развить навык (какой?).

Это этап настройки внимания.

4. Задать вектор движения в ближайшем будущем.

- Структурировать день, неделю.
- Какие для этого есть возможности, исходя из предыдущих пунктов?
- Если в приоритете отдых, значит, варианты отдыха выбираем подходящие.
- Если найти деньги, значит, способы заработать и т. д.

Это этап выстраивания расписания.

На основе этого создаем свою новостную ленту: смотрим то, что важно по теме.

Анализируем.

- Вот это я вчера сделал/а, и вот, что получилось. Окей, значит, завтра делаю так и так.

Отключаемся от предсказаний будущего и включаем режим творчества вместо потребления. Для этого находим то, что входит в сферу контроля, и значит, можем влиять на показатели.

Увеличиваем свою производительность. Это дает ощущение опоры под ногами, чувство уверенности.

5. Удерживаем внимание в зоне контроля.

- Максимально фокусируемся на своих действиях и результатах.
- Не ждем от других. Будет бонус, если что.

Тут важный нюанс – заметить результаты, не обесценить.

Все, что недоступно сейчас, убираем из мыслей и расписания. Делаем максимальное из возможного, исходя из ресурсов.

Когда ресурсов минимум, силы быстро закончатся, мотивация моментально уйдет в минус. Это не приведет к результату, лишь будет подпитывать негативный сценарий. Движение к цели возможно из свободного ресурса. И все, что будет до этого момента, это важный этап питания ресурса. Пропустить его – значит уменьшить шансы на успех. Процентом на 50, но разве это нужно?

То есть планирование в моменты хаоса может стать опорой, тем минимумом, который позволяет держаться в тонусе. А после, может быть, при удачном стечении обстоятельств (этого мы отметить не будем), еще и даст хороший результат. Как минимум, позволит сохранить работоспособность, как максимум, приблизит к цели.

«Это все, конечно, прекрасно, но как удерживать в голове все полезные штуки, которые вы тут описали?» – спросите вы.

«А все и не надо», – отвечу я.

Тут важен баланс и ваш личный жизненный проект.

## КАЖДЫЙ МЕСЯЦ

### ПРОВЕРИТЬ БАЛАНС РЕСУРСОВ

- Расписать свои базовые ресурсы
- Убедиться, что расход сил не превышает доход
- Пересмотреть расписание работы и отдыха
- Добавить отдых в каждый день (помимо сна)
- Составить план на ресурсные выходные
- Составить памятку на случай, когда много работы (чтобы не выгореть)
- Убедиться, что двигательной активности достаточно в каждом дне
- Убедиться, что ресурсов хватает для достижения цели

## Баланс

Любой отрезок нашей жизни имеет значение: в прошлом лежат ресурсы и опыт, в будущем – вызов и мотивация к движению, сама же жизнь, то, как мы ее чувствуем и проживаем, происходит здесь и сейчас.

Радость от проживания моментов – это специя, без которой блюдо, то есть жизнь, становится неинтересной и пресной.

- Какие моменты приносят мне удовольствие в жизни?
- Где они находятся в моем расписании?
- Понимаете, к чему я вас подвожу?

С одной стороны, я хочу, чтобы вы прочувствовали целеустремленность, вырастающую из ваших ценностей, и напоминаю, что все, что происходит в жизни внутри и снаружи, стремится к цели и делает это естественным образом. С другой стороны, я пытаюсь удержать вас от чрезмерного стремления достичь цели в ущерб моментов, из которых состоит жизнь.

Представьте, что вы несетесь в скоростном поезде: все, что замечаете за окном, – это смазанные пейзажи, в которых невозможно различить детали. А теперь представьте себя в электричке, которая предательски медленно ползет к вокзалу, а вы с вещами уже 15 минут нетерпеливо нервничаете в тамбуре. А вот вы катите на велосипеде или на самокате, на автомобиле, на любом личном транспорте, где сами регулируете скорость движения и выбираете остановки, – уловите разницу.

- На что похожа моя жизнь в движении к цели?
- На сколько процентов из ста я удовлетворен (удовлетворена) этим?
- Хочу ли я что-то делать по-другому?
- Что это будет?

## КВАРТАЛЬНЫЙ ОТЧЕТ

Вспомни и оцени по шкале 1-10

- Режим и качество сна
- Забота об отдыхе
- Физическое и психическое здоровье
- Продуктивность на работе
- Заработанные деньги
- Контакты со значимыми людьми
- Личностный и духовный рост
- Проявление доброты
- Радость жизни
- Спокойствие
- Планы на будущее
- Чувство удовлетворенности

Что будешь делать в дальнейшем по-другому ?

## Итог. А что дальше?

Заниматься личностным ростом – почти как строить дом.

Для строительства дома нужны план, смета, ответственные лица, исполнители, техника.

С личностным ростом – так же. Когда есть понимание, к чему мы стремимся и от чего отталкиваемся, остается разобраться с составляющими, сопутствующими обстоятельствами, промежуточными остановками и результатом.

Для дома важны фундамент, стены, крыша, этажность. От точных расчетов зависит, как долго дом простоит, какую нагрузку смогут выдержать разные его части.

Для личностного роста не менее важно рассчитывать нагрузку, темп движения, соотносить ожидания и реальность.

Кроме внешних параметров у дома есть внутренняя отделка, интерьер, от которых зависят комфорт и уют.

Случается, правда, что дом и внешне, и внутренне красив, а чувства уюта не возникает. Чего-то не хватает. Или дом красив лишь внешне, а чуть обои тронешь – за ними видна трещина.

Для того, чтобы дом стал и защитой, и местом силы на долгие годы, недостаточно выбрать профессионального застройщика, нужно еще присматривать за внутренним состоянием и своевременно делать ремонт.

Того же требует и личностный рост. Если доверять его кому-то, то только профессионалам, быть внимательнее к нему, своевременно делать инвентаризацию, обновлять данные о себе и своих потребностях.

Личностный рост бесполезен, если не ведет к благополучию и счастью. Если цель поставлена, движение начато, а результата долгое время нет, причина кроется в том, что пропущен этаж в развитии. Необходимо достроить пропущенное, и картина изменится.

Если цели достигаются легко, а радости и уюта нет, причина в том, что проект составлен много лет назад и уже неактуален. В таком случае нужна перепланировка.

Прочный фундамент простоит годы, надежные стены защитят от непогоды, крыша, за которой присматривают, не съедет в неподходящий момент, а уютное внутреннее пространство будет приносить радость – то самое хюгге.

Мне важно, что работа по написанию книги проделана не впустую. И что, прочитав написанное, ваша жизнь перейдет на более качественный уровень. Поэтому давайте резюмируем:

- Как эта книга повлияла на мою жизнь?
- Что я теперь буду делать по-другому?
- Какое напутствие я могу дать самому (самой) себе?

К этому моменту, скорее всего, перед вами лежит исписанный ответами на вопросы блокнот. И вы уже не только понимаете, почему важно поддерживать баланс расхода-восполнения ресурсов, но и пересобираете расписание с учетом питающих ресурсы пауз.

Надеюсь также, что вы увидели, что достижение цели – это естественный и совсем не страшный процесс, если подойти к нему подготовленным.

На пути вам встретится множество самых разнообразных препятствий: это будут люди, которые не держат обещаний и разочаровывают, обстоятельства, словно только и ждущие, когда дела пойдут в гору, чтобы попытаться вас оттуда сбросить, упадок сил физических и эмоциональных, переоценка ценностей – много чего может случиться.

Но если вы знаете, ради чего стремитесь достичь результата, у вас все получится.

Теперь у вас есть глубокое понимание того, что находится за постановкой цели, ведь модель SMART – это лишь крона дерева.

**Помните, что какую бы жизненную систему вы ни выстроили, она требует поддержания, оптимизации и переосмысления, потому что мы с вами живые – такие же, как и наши ресурсы.**

Заботьтесь о них.

## ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОЕ И РАЗВИВАЮЩЕЕ ДВИЖЕНИЕ

ТЕЛО	Тонус, хорошее самочувствие, скорость, силы	Сон, питание, физическая нагрузка, работа с телом
ГОЛОВА	Мышление, работа с убеждениями, со смыслами, с планами	Знания, гибкость, умение увидеть выгоду в ситуации
ДУША	Ценности, творчество, уверенность, экологичность	Батарейка и дополнительное топливо
ДЕЛО	Шаги к результатам, реализация	Результаты
УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ РЕЗУЛЬТАТОМ	Проверяем по всем аспектам	Баланс и цельность

И рассказывайте друзьям и знакомым о том ценном, что узнали из этой книги.

Дальше, я уверена, ваша жизнь станет осмысленнее и целенаправленнее. Вы будете лучше управлять отведенным вам временем, лучше понимать свои потребности и эмоции.

Если захочется продолжить общение, можете написать мне письмо на электронную почту: [mariabaichurina@gmail.com](mailto:mariabaichurina@gmail.com)

Приглашаю заходить на [сайт](#), там раз в неделю выходят тексты на разные темы – можете подписаться на рассылку.

Если возникнет желание глубже разобраться с каким-то важным вопросом, приглашаю покупать мои коучинговые услуги.

Благодарю вас за доверие.

**Я ВЕРЮ В ВАС И ЖЕЛАЮ НЕ УДАЧИ, А РАЗВИТИЯ ПОТЕНЦИАЛА И ОТТАЧИВАНИЯ НАВЫКА РАБОТЫ С ЦЕЛЯМИ!**