

18+

Евгения Соловьева

# РАЗВОРОТ К СЧАСТЬЮ

**Евгения Соловьева**  
**Разворот к счастью.**  
**Пошаговое руководство,**  
**как увидеть свой Путь и**  
**изменить жизнь за полгода**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=21431784](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=21431784)  
ISBN 9785448324413*

### **Аннотация**

Перед вами книга, проверенная на практике тысячами людей из разных стран в течение девятнадцати лет. По сути, это полноценный курс коучинга из 20 сессий в виде заданий для самостоятельной работы. Ваша лучшая жизнь зовет и пахнет чем-то свежим, вкусным, манит ветрами, солнцем, смехом и криками чаек или тем, о чем мечтаете только вы. И вы вольны ее выбрать. Разворачивайтесь к счастью прямо по ходу работы над книгой – живой, конкретной, практичной, с реальными историями людей, изменивших жизнь. Организация "Meta Inc." запрещена на территории РФ.

# Содержание

Вступление	9
Как работать с книгой	11
Часть I. Вспомнить себя Настоящего	14
Сессия 1. Проактивность как способ сделать из жизни шедевр	14
Принципы проактивности	16
Домашние задания	25
Сессия 2.	27
Таблица избавления от «забот»	33
Домашние задания	37
Сессия 3.	39
Кувшин с камнями	43
Домашние задания	45
Что делать с «я не знаю»?	46
Сессия 4.	48
Упражнение «Круг баланса»	50
Масштаб вашего Разворота	56
Домашние задания	58
Сессия 5.	60
Конец ознакомительного фрагмента.	70

# Разворот к счастью Пошаговое руководство, как увидеть свой Путь и изменить жизнь за полгода

## Евгения Соловьева

© Евгения Соловьева, 2019

ISBN 978-5-4483-2441-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

*В непрерывной гонке за успехом постановка целей стала для нас привычным и бессознательным процессом. И нам необходимо заново научиться тому, как работать со своей мечтой – с любовью и доверием.*  
Д. Лапорт

Ватага ребятишек, забежавших в гости, самозабвенно рисует, лежа на полу, нетерпеливо принимается к тарталеткам с черешней. Я пишу у открытой террасы, вдыхая лето, слушая цикад, любуясь морем. Парочка скутеров жизнерадостно выписывает белые вензеля на ярко-синем. В бухту заходит белобокая яхта. Люблю, когда они остаются под окнами

ми на ночь – светящиеся маячки посреди бескрайнего моря.

А внизу серебристым ковром волнуются оливы, там под кронами старинной рощи за медлительной черепахой охотится пара пацанов. Белые домики с красными черепичными крышами, оливковое море под окнами и ярко-синее чуть вдалеке. Ветерок нетерпеливо трогает за плечо.

Несколько строк, и работа над книгой будет закончена... В общем-то обычный мой день, кусочком которого я с радостью делюсь и вот почему: дописывая книгу я поняла, что работа по созданию системы «Разворот к Счастью» изменила и мою жизнь тоже: то, что было смутным желанием, стало реальностью с запахами, звуками, красками, ощущениями.

Молиться, гулять и купаться до рассвета, брести по морю с сыном, подбирая цветные камушками, путешествовать, плутать в узких улочках, пить глинтвейн на берегу зимнего шторма, слушать колокола, не торопиться. Служить... впрочем, я могу рассказывать еще долго... но все это *мои* мечты, а у вас есть *ваши* – те которые ждут не дождутся воплощения. И я, возможно, как вы сейчас, даже представить не могла, что все сбудется.

Каждый раз, консультируя людей, я люблю, как мы красивы, когда позволяем себе мечтать. И ваши мечты, или смутные ощущения – это несомненно дорога и ключ к тому, что для вас очень важно. Позволить их себе – великая возможность. У меня есть тысячи прекрасных историй, когда Вселенная начинала помогать уже после самого первого ша-

га.

Однако сплошь и рядом я вижу, что люди живут будто в колее с высокими бортами, не видя мира, не позволяя даже поверить, что он есть – красивый, просторный, приветливый. И так они держатся за свой тоннель, что даже слышать не хотят про другую жизнь. Потому что страшно. Потому что вдруг не получится – кризис, трудно, зачем... И начинают свой тоннель изнутри украшать – вещами, идеями, обоснованиями. А он от этого тоннелем быть не перестает! Там же тесно, душно! Но есть страх и еще страшнее: «А вдруг получится?!» Ведь тогда жизнь может стать совсем другой.

Этой книгой, после 16 лет работы с человеческими драмами и победами, я хочу пригласить вас в увлекательный квест на пути к лучшему. Оно ждет и пахнет чем-то свежим, вкусным, манит ветрами, солнцем, смехом и криками чаек или тем, о чем мечтаете только Вы...

**Дорогие друзья,**

Я искренне благодарю за внимание к моему труду и верю, что он принесет вам то, о чем вы мечтаете, как принес сотням моих клиентов. Называя его руководством, я старалась подчеркнуть, что *пошагово, понятно и системно* описываю способы *возвращения к себе, истинным целям и свободе*. Книга буквально за руку поведет к осознанию, какой жизнью вы хотите жить. По сути, это не столько книга в ее обычном смысле, сколько практикум, полноценный курс ко-

учинга для самостоятельной работы.

Драмы и фантастические взлеты моих клиентов сложно забыть: иногда я напоминала себе санитарку на поле боя, а иногда – очевидца невероятных чудес. С сотнями людей мы прошли удивительный путь возвращения к себе, своей силе и вдохновению. Так появилась идея книги, ведущей к мечтам. Здесь вас ждут двадцать встреч с самим собой, каждая из которых на шаг приблизит вас к ним.

Иногда мы успеваем наделать много горьких ошибок, перед тем как поймем, что цели «из головы» совсем не приносят радости, что нужен не просто набор внешних улучшений, но Вдохновение до трепета. То, чего хочет Душа.

Если у вас есть близкий человек, заинтересованный в вашем росте, выберите и призовите его в союзники, чтобы он мог выслушать вас, поддержать, когда нелегко и порадоваться вашим успехам. Возьмитесь за дело с твердым намерением изменить жизнь, ведь все, что важно для вас – достижимо. Эта книга дана вам в помощь в реализации самых смелых затей.

В свое время я собирала методику, представленную здесь, по крупицам, а сегодня, отфильтрованную и проверенную шестнадцатью годами работы с совершенно разными людьми, готова предложить ее вам.

Безусловно, я хочу поблагодарить моих учителей, в первую очередь Институт Коучинга (СПб) и лично Александра Савкина и Марину Данилову; моих учителей в си-

стеме Аура-Сома, в методе системных расстановок – Х.-П. Миллинга и Г. Беллини, клиентов, с которыми мы нарабатывали этот материал, первых добровольцев из России, Бельгии, Черногории и Швейцарии, благодаря искренности и открытости которых появилось много важных деталей. А также всех, кто прямо или косвенно содействовал появлению и оформлению этого курса. Моих дорогих близких.

В 2019 году книга стала Лучшим издательским проектом в области психологии на Всероссийском конкурсе «Психология-XXI».

По материалам книги создан он-лайн проект Квест «Разворот к Счастью». В отличие от книги там вы можете получить мое персональное сопровождение и поддержку участников: <http://e-solovieva.ru/onlayn-kvest/>

# Вступление

*Если вы решили изменить свою жизнь, начинайте немедленно и действуйте со всей страстью, без всяких исключений.*

*Уильям Джеймс*

Книга построена сугубо практически и состоит из теории, вопросов и заданий. Эта «долгоиграющая пластинка» поможет вам сейчас и после в самых разных ситуациях. Самое главное – она изменит сам ваш подход к проблемам, мировоззрение.

Не смущайтесь, если у вас нет целей, книга поможет их найти – именно ваши, истинные, которые вам непременно захочется достигнуть.

Если вам понадобится поддержка, не бросайте работу, напишите мне, приходите в он-лайн проект, и я уверена, что у вас все получится: <http://e-solovieva.ru/onlayn-kvest/>

Вам потребуется потрудиться, но вы сами знаете про бесплатный сыр и рыбку из пруда. Эти методики уже помогли сотням людей разных возрастов, социальных слоев и национальностей. Счастье – это решение. И вы вольны принять его в любой момент жизни. Поэтому я прошу вас сразу настроиться правильно – эта книга действительно может изменить вашу жизнь кардинально, но при вашей полной включенности. Ведь никакие курсы и обучения, никакие гуру и «вол-

шебные таблетки» не сделают вас счастливыми. Никто, кроме Вас самого.

Нередко ко мне обращаются люди, которые провели в поисках лучшей жизни три, пять, а то и пятнадцать лет. Иногда, я работаю с людьми, которые не могут решить свою проблему 30—40 лет! Пользуясь этой книгой, вы сможете прийти к новой жизни за двадцать шагов, и даже если вы будете делать один шаг в неделю – вам потребуется всего пять месяцев, чтобы выйти на новый уровень. Согласитесь, это лучше, чем 30 лет.

Для большей эффективности загодя выкиньте из головы уловки самосаботажа – когда по ходу дела вам вдруг покажется, что это «совершенно-не-то-что-я-хотел», «что-то-сейчас-не-идет, потом-сделаю-обязательно», «какое-трудное/фу-какое-легкое-задание».

Руководство построено таким образом, что все решения и последующие действия по ним будут вашими и только вашими.

Примите решение пройти этот путь и не сходите с него.

**Настройтесь на практику, и добро пожаловать в вашу новую жизнь! Делайте!**

А посему я желаю вам восхитительных, невероятных чудес и перемен в вашей Жизни.

Надеюсь, вы к этому готовы?

Тогда за дело!

# Как работать с книгой

*Знать путь и пройти его – не одно и то же  
Матрица (The Matrix)*

1. Вам понадобится отдельная тетрадь, блокнот или файл в ПК, где вы будете вести ваши рабочие записи. Выберите, пожалуйста, такую, чтобы вам нравилась. (Давайте все, что мы с вами будем делать – делать с радостью. Начнем с тетради). Важно, чтобы ваши записи находились в одном месте, а не на разрозненных листах. Условимся: после работы не выбрасывайте тетрадь. Когда вы найдете ее, заветную, через некоторое время, вам будет забавно увидеть, как то, о чем вы мечтали, сбылось.

2. Если у вас до сих пор нет ежедневника, обязательно заведите: электронный (в телефоне, компьютере) или бумажный.

3. Вы можете работать, выполняя несколько сессий за раз, или двигаться более поступательно, проходя одну сессию в неделю, почувствуйте свой ритм. Простой подсчет говорит, что если вы будете делать одну сессию раз в пять дней, то измените свою жизнь за 100 дней.

4. Не торопитесь и не заглядывайте в конец – это руководство не имеет целью раскрыть вам что-то умопомрачительно новое, оно призвано быть гидом в направленных *действиях*, поэтому настройтесь правильно, избавьтесь от иллюзорных ожиданий и сделайте все, что я попрошу добросовестно.

5. Читайте сессии с ручкой и вашей тетрадью и делайте записи. По сути, вы сразу будете создавать свой результат.

6. Иногда в сессиях я буду использовать вот такой знак, чтобы показать, что в этом месте я умолкаю, а вы работаете – думаете или пишете:

\*\*\*\*\*

7. В начале каждой главы-сессии вы найдете Аффирмацию – некий настрой, проживание которого сделает вашу работу еще более полной и интенсивной. Перепишите ее на отдельный листок или распечатайте и положите на клавиатуру компьютера, или повесьте на зеркало. Всякий раз, обращаясь к ней в течение дня, проживайте ее послание.

8. И конечно, давайте договоримся о распределении ответственности: основную часть работы выполняете именно Вы, ибо вы – лучший эксперт по вашей жизни. Я же помогаю вам методически – я знаю, как двигаться вперед, и расскажу

вам, а вы сделаете это.

9. А теперь запаситесь чашечкой кофе, Осознанностью, Твердым Намерением, и – вперед!

# **Часть I. Вспомнить себя Настоящего**

*В этой части работы вы наведете  
порядок в жизни и вспомните,  
кто вы есть на самом деле.*

*Увидите, что автор своих побед  
и неудач – именно вы, выработаете  
Видение, в котором захочется быть*

**Сессия 1. Проактивность как  
способ сделать из жизни шедевр  
Аффирмация: Каждое мгновение  
жизни у меня есть выбор**

*Хотящего жизнь ведет, нехотящего тащит  
Сенека*

Начнем мы с того, что вы замерите свою удовлетворенность жизнью по 10-балльной шкале, где «0» – катастрофа,

все ужасно, «10» – у меня все прекрасно, как никогда! Я доволен своей жизнью на все сто! Запишите эту цифру в вашей тетради.

Возможно, в этой главе что-то покажется вам знакомым, и вы скажете: «да, я слышал об этом», «я это уже знаю», но дело не в знании. Нашей задачей станет категория более высокого порядка – *понимание*, то есть знание, которое присвоено, пропущено через себя, и из него возможны правильные *действия*. Именно на них здесь сделан главный акцент.

И сейчас сразу, та-дам! самая главная тема. Она, как фундамент дома, держит на себе всё будущее здание под названием «Ваша счастливая Жизнь».

**Начинайте творить из своей жизни то, чего она воистину достойна – шедевр.**

Проактивную жизненную позицию по-другому называют «позицией Авторства» или Лидерства. Мы будем говорить о лидере как о человеке, который очень хорошо знает себя и свой путь, имеет Видение и волю к нему дойти.

**Задание 1:** пожалуйста, ответьте письменно на вопрос: *какие основные проблемы (задачи) вы хотите решить в своей жизни с помощью этой книги. Зачем вам эта работа?*

Запишите ответ в вашей тетради.

\*\*\*\*\*

Проактивность – это такая жизненная позиция, которая характеризуется двумя принципами и одним дополнением.

## Принципы проактивности

1. Все, что есть в моей жизни – создано мной.
2. Это можно изменить.

**Важное дополнение к принципу №1: обстоятельств не существует.**

Это место стоит пояснить, потому что именно здесь люди (справедливо) начинают подозревать, что я пытаюсь лишить их главного козыря в рукаве, священной коровы и веского алиби, на которое можно списать все, что угодно. Ничего удивительного, мы все привыкли присваивать лучшие «результаты» жизни – высокое социальное положение, красные дипломы и успехи детей. В этих случаях мы ничуть не сомневаемся в собственном Авторстве. Но как только речь заходит о неудачах, разводах, болезнях, конфликтах, то признать, что и здесь Автор тоже Я, очень непросто. В нашем разговоре мы будем исходить из того, что *все* события нашей жизни созданы нами, как бы абсурдно поначалу это ни казалось. Итак, договоримся, что

**обстоятельств действительно нет! Есть только сте-**

**пень нашего намерения что-то изменить. Ведь все, что важно – возможно.**

Противоположная жизненная позиция называется *реактивной*. Это когда жизнь с нами «случается», и мы обусловлены многочисленными обстоятельствами и решениями других людей. Давайте рассмотрим их обе еще подробнее:

	<b>Лидер (Автор)</b>	<b>Ведомый (Жертва)</b>
<b>Внутренний вектор, Ценности</b>	Нацеленность на решения. Ценность – развитие	Нацеленность на поддержание status quo Ценность – стабильность
<b>Самоидентификация</b>	Я – причина (инициатор) того, что со мной происходит	Я – следствие
<b>Основополагающий принцип</b>	Свобода выбора	Обусловленность
<b>Жизненная позиция</b>	Проактивность «Не-алиби в бытии» (см. ниже)	Реактивность «Щелк! – Зажужжало».
<b>Эмоционально-волевая установка</b>	Ответственность	Подотчетность, вина

## **ПРОАКТИВНАЯ И РЕАКТИВНАЯ ЖИЗНЕННАЯ ПОЗИЦИЯ**

А что же с историей вопроса? О, она уходит корнями очень глубоко. Квинтэссенцию проактивности и свободы выбора в одной из своих работ описывает русский фило-

соф и мыслитель М. Бахтин, предлагая принцип «не-алиби в бытии». Чтобы лучше понять этот принцип, стоит обратиться к этимологии: лат. «*alio die*» («*в другой день*») – формула лукавых жрецов-авгуров, предлагающих отсрочку при неблагоприятных предзнаменованиях. Во французском языке в XIX веке слово «алиби» приобрело оттенок таких понятий, как «обман», «ложная уловка», «вымышленные обстоятельства». «Ты сделаешь это в другой день», «сейчас у тебя важные обстоятельства!» – кому из нас не знакомы эти внутренние голоса? Но с точки зрения проактивности человек не имеет права на уклонение от реализации единственного и главного «поступка», каким должна явиться его жизнь.

## **КТО БУДЕТ ЖИТЬ МОЮ ЖИЗНЬ, ПОКА Я ССЫЛАЮСЬ НА ВАЖНЫЕ ОПРАВДЫВАЮЩИЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА?**

Внутри каждого человека сидит услужливый авгур, который в любой момент готов произнести: «*alio die*» – «в другой день». Излюбленное «потом-обязательно!» становится привычкой, способной дать отсрочку не только на день, но на всю жизнь. Поэтому договоримся, что принцип «не-алиби в бытии» – это своеобразный запрещающий знак. Эй, авгуры! Вам вход воспрещен!

Также в основе проактивной позиции лежит идея Свободы выбора. Сама она тоже далеко не нова. Одними из первых ее решительных приверженцев, вопреки распространенному мнению, были Эпикур и его верный римский ученик Лукре-

ций. Эпикур хотел освободить человеческую душу от безысходного представления о непреложной судьбе, которое, вызывая в одних мрачное отчаяние, а в других – безропотное смирение, никому не давало радости. Он утверждал, что мы не подчинены никакой судьбе или предопределению. Позже идея свободы выбора прочно заняла свое место в трудах философов, богословов и психологов, и красивейшим образом была выражена в работах великого гуманиста Виктора Франкла.

Но для начала немного о другом: свобода выбора является прямым следствием главного отличия человека от животных – наличия у человека *самосознания*.

Если все философские концепции на тему самосознания свести к одной идее, несомненно, это будет идея осознания собственной смертности. Именно оно делает нашу жизнь решительно богаче и полнее, чем жизнь животных. Мы знаем, что умрем, и стремимся жить полно.

Вот как пишет об этом 75-летний психотерапевт И. Ялом в своей книге «Вглядываясь в солнце. Жизнь без страха смерти»:

*«Взгляд в лицо смерти не обязательно вызывает отчаяние, стирающее всякий смысл жизни. Наоборот, такой взгляд может стать стимулом к более полному ощущению жизни. Физиологическая природа жизни уничтожает нас, идея же смерти дарует нам спасение».*

Безусловно, он имеет в виду возможность строить свою жизнь согласно своему свободному выбору, помня о том, что наше время не вечно. В природе нет ни одного медведя, страдающего от страха смерти, а среди людей – каждый первый. Вот эта внутренняя пружина и есть центральная часть идеи самосознания.

Одна из клиенток И. Ялома однажды так описала свои переживания: «Я поняла, что смерть – это не то, что *может случиться*, а то, что *обязательно случится* со мной... Смерть уничтожает нас, но идея смерти заставляет нас постоянно задумываться, насколько полно мы проживаем свою жизнь».

Исследования показывают, что открытый или скрытый страх смерти сильнее у тех людей, кто не удовлетворен качеством и полнотой своей жизни. Таким образом, понимание смертности побуждает нас жить более полно, не копить поводы для сожаления, а значит, быть проактивными и совершать правильные выборы.

Любопытный ментальный эксперимент, наглядно показывающий наше отношение к полноте и качеству жизни, предложил Ф. Ницше:

*Представь себе, что во сне явился к тебе некий демон, а может быть, ангел, и сообщил, что теперь твоя жизнь будет бесконечное количество раз повторяться в том виде, в каком ты проживаешь ее сейчас – со всеми мельчайшими деталями,*

*переживаниями, поступками, людьми, характером. Ты обречен прожить ее в этом виде – каждый день, каждый год, с самого начала и до самого конца – бесконечно.*

\*\*\*\*\*

Что вы чувствуете, впуская в себя этот вызов Ницше?

Ваша ли это жизнь?

Такова ли она, чтобы радоваться ей раз от разу?

Пару слов стоит сказать и про «ответственность». В России оно чаще всего ассоциируется со словами «уголовная» и «административная». В широком же понимании слова это эмоционально-волевая установка, готовность отвечать за последствия произведенных действий. Ответственность – прямое следствие позиции Авторства. Если *Я* создаю что-то в *моей* жизни, то и последствия, которые за этим следуют – тоже в определенной степени созданы мною.

**Ответственность – это комплект «Решения + последствия». Любые последствия.**

...Однако, что же там с животными, и по каким принципам строится их жизнь? В самых общих чертах она может быть описана как бесконечная череда различных *стимулов*

*и реакций.* Цепочка «стимул-реакция» обуславливает поведение любого зверя: на меня нарычали – я тоже зарычал, на меня нарычали сильно – я подумал и убежал.

Неразрывная связь определенных стимулов и реакций, которые крепко спаяны в единые комплексы. При запуске стимулов реакции следуют незамедлительно. Роберт Чалдини свою книгу «Психология влияния» начинает с примера про индюшек: он говорит, что индюшки очень внимательны к своим птенцам, но есть одна странная особенность: индюшка выхаживает птенца, когда тот издает такой звук: чип-чип. Один из главных врагов птенцов – хорек, но если перед индюшкой поставить чучело хорька и включить на магнитофоне «чип-чип», она безоговорочно возьмет под крыло своего злейшего врага. Чалдини называет этот механизм «Щелк! – Зажужжало». Он не подразумевает осознания, а реализует единый комплекс – моторность и выживание в агрессивной среде. Люди тоже часто действуют именно так – автоматически, реактивно по этому принципу.

Благодаря самосознанию человек способен размыкать эту бесконечную цепь, и тогда между стимулами и реакциями появляется Свобода выбора. Кстати, именно этим мы и будем заниматься на каждой сессии. Это не очень привычно, поэтому поначалу потребует некоторых усилий от вас, но потом вы научитесь и начнете мыслить проактивно. Новая формула теперь выглядит так:

## Стимул – Свобода выбора – Реакция

И тогда привычные схемы могут пойти по-другому: на меня накричали, а я подумал и... улыбнулся... система сломана. Вся цепочка пошла по-другому.

Позвольте напомнить вам поучительную историю Виктора Франкла со слов С. Кови («Семь навыков высокоэффективных людей»):

«Франкл был детерминистом, воспитанным в традициях психологии Фрейда, которая утверждает, что ограничения и параметры вашей жизни установлены, и вы почти ничего не можете изменить. Кроме того, он был евреем по национальности. Его заключили в нацистский лагерь смерти, где ему довелось испытать тяжелейшие мучения и стать свидетелем явлений, столь несовместимых с нашим представлением о человечности, что без содрогания невозможно их описать.

Его родители, брат и жена погибли в газовых камерах. Из всей семьи уцелела лишь одна сестра. Сам Франкл пережил пытки и бесчисленные унижения. Он никогда не знал, что случится с ним в следующий момент: отправят ли его прямоком в печь или же он останется среди «уцелевших» и будет убирать трупы или выгребать пепел несчастных. Однажды, сидя нагишом в одиночной камере, он открыл для себя то, что позже назвал «последней человеческой свободой», той свободой, которую никто из его мучителей-нацистов отнять у него не мог. Они могли иметь власть над всем,

что его окружало, могли причинить какую угодно боль его телу, однако сам Виктор Франкл являлся существом, обладавшим самосознанием, и мог смотреть отстраненно на все, что с ним происходило. Его внутренняя сущность оставалась неуязвима. Он сам мог решать, какое влияние на него окажет то, что его окружает.

Даже самые умные животные лишены подобных ценных качеств. Используя компьютерную метафору, можно сказать, что они не способны изменить программу. Наши уникальные человеческие способности возвышают нас над миром животных. Между раздражителем и реакцией находится наша величайшая сила – свобода».

**Проактивность базируется на идее свободы выбора, которой обладает ЛЮБОЙ человек уже только в силу того, что у него есть самосознание.**

Безусловно, сильные переживания для многих являются «пробуждающими» и мы понимаем, что возможно действительно все. Но, как говорил один из моих учителей: «Не всем везет с катастрофами», имея в виду, что большинству из нас необходимо просто потрудиться над собственным осознанием, не ожидая, пока жизнь заставит это сделать. Жизнь действительно дана нам как возможность реализации любых важных для нас желаний.

Так что я предлагаю вам осознать, что *ВСЕ, что есть в ва-*

*шей жизни – действительно создано вами, и это действительно можно изменить.*

И, слава Богу, необязательно таким драматичным путем, как в истории Франкла. Идеи же этой главы будут служить для нас с вами базовыми на продолжении всей последующей работы.

## Домашние задания

1. Сегодня, на первой сессии, задание у вас небольшое.

2. Подготовьте тетрадь и ежедневник.

Четко определите цели на этот курс.

**Наблюдение:** большинство людей ставит достаточно обыденные и даже скучные цели. Дерзких интересных, амбициозных целей встретишь немного. Но если вы собрались выходить на Новый уровень Жизни – что приведет вас туда? Уровень не появляется сам! Поэтому

3. какую смелую или дерзкую (для вас) цель вы поставили бы на этот курс? Цель, которая бы оживила вашу жизнь, встряхнула и изменила ее?

4. Не забудьте про аффирмацию (см. начало сессии)

### **В дополнение:**

Если уже первая сессия вызвала у вас затруднения, то, возможно, вам стоит:

1. Осознать свою мотивированность. Люди часто жалуют-

ся на свою жизнь, однако не готовы что-либо менять в ней. Либо идея что-то поменять является только умственной: «друзья посоветовали», «все к коучам ходят, вот и я пошел», «ууу, я думал, вы сразу советы понятные дадите, а тут работать надо». Но необходимость измениться обычно встает во весь рост в самый неподходящий момент, поэтому так ценно начать двигаться уже сейчас, давая себе здоровые нагрузки, так необходимые для бескризисного движения к счастью.

2. Настроиться реалистично. Некоторые люди настроены на «волшебные таблетки», «голубиные слова» и прочие фантазии, что «все-само-собой-образуется». Возможно. А может быть, и нет... Вы можете взять ответственность за свою жизнь прямо сейчас.

3. Продиагностировать свою готовность к изменениям. Мне нередко встречаются случаи, когда люди в прямом смысле не способны к работе над собой в силу весомых причин, к числу которых относятся тяжелые переживания из прошлого. Если вы пережили что-то тяжелое и сейчас ощущаете воздействие этих переживаний – для начала обратитесь за консультацией.

## Сессия 2.

# Высвобождаем жизненную энергию, избавляемся от долгов и «хвостов» Аффирмация: Я легко отпускаю старое и даю место новому

*Шедевр рождается в ходе редактирования...  
Иногда приходится убивать персонажей, убирать  
лишнее. Настоящий творец понимает, что  
избавление от лишнего — одна из составных частей  
роста, и он готов делать то, что принесет пользу  
его шедевру  
Д. Ланорт*

Сегодняшняя сессия посвящена так называемым долгам и «хвостам», которые мы рассмотрим на основе идеи С.Р.Кови о трех кругах влияния. Сейчас, когда вы уже немного пожили со своими целями на этот курс, спросите себя:

**это именно те цели, которые действительно выведут вас на новый уровень жизни?**

Вспомните их, и может быть вам захочется что-то изменить или добавить.

Представьте, что в вашей жизни есть два условных круга (см. *рис. 1*). Внутренний круг – круг влияния, это зона прямого контроля, где вы легко контролируете поведение, объ-

екты, действия: что надеть сегодня утром, выбрать то или это, сказать что-то или не сказать и т. п.

Другими словами, вы отлично видите объекты в этой зоне и напрямую с ними взаимодействуете. Второй круг, внешний – это зона, где хранятся так называемые «заботы»: то, что находится несколько «сбоку», на периферии сознания.



Рис. 1

И если на объекты в круге влияния вы смотрите прямо – они у вас перед носом, то тут как будто бы нужно немного «скосить» ваш внутренний взгляд, чтобы увидеть, приложить некоторые усилия. Менять ли машину? Сейчас или через год? Делать ли ремонт? Переезжать или остаться? Когда же я соберусь выучить этот английский/испанский/немецкий!? О, боже, нужно привести в порядок документы! Закончить курсы, купить мебель....Нужно ли мне, должен ли я... и т. д.

Заботы всплывают перед сном, портят аппетит – это то, что вы привыкли откладывать и задвигать в дальний угол вашего осознания. Мы часто ничего с ними не делаем, а заботы копятся и существенно тратят нашу энергию.

Китайцы недаром говорят, что в чашку со старым чаем нельзя налить новый. На удержание забот психике требуется огромное количество усилий – такое, как если бы нам нужно было все время удерживать обеими руками автокамеру под водой. Только представьте: жить, учиться, радоваться, заниматься любовью, создавать новое – и все это с автокамерой! Странновато, правда? Слишком много сил отвлечено на другое! Двигаться к новому с залежами старых забот – не самое продуктивное занятие.

Вектор же истинной проактивности направлен от центра круга влияния к периферии (см. *рис. 1*). Проактивность созидательна – она творит новую энергию, необходимую для но-

вых уровней вашей жизни. А ведь именно туда вам и нужно.

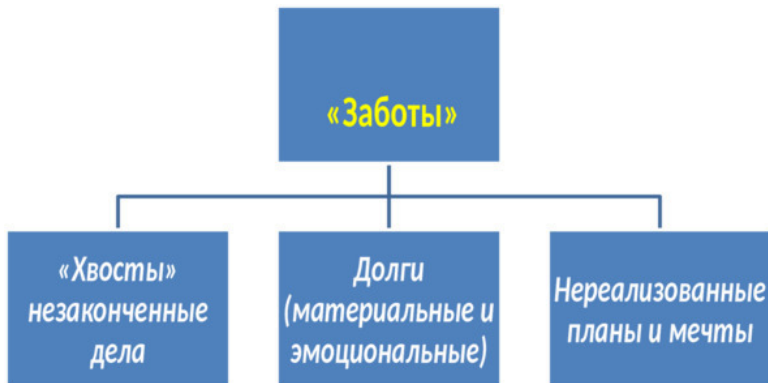
Реактивная позиция порождает низкую самооценку и зависимость в противоположность проактивной, которая является фундаментом лидерства и согласия с собой. Реактивность негативна и разрушительна в своих последствиях и влиянии на жизнь. Ведя себя реактивно, вы обречены на роль жертвы или агрессора. Проактивность же созидательна, она побуждает нас узнавать себя, интегрирует роли жертвы и агрессора, мы получаем возможность влиять на жизнь и становимся... немного волшебниками. Реактивность часто направлена вовне – кому бы пожаловаться, где бы проискать причину или виноваты? Проактивность занимается собой. Вот и угадайте – у кого результаты будут выше?

**А это значит, что пришло время приняться за работу и выбросить хлам с «антресолей» вашей жизни!**

Сначала разберемся с понятиями. Типичные заботы делятся на три группы: «хвосты», долги и нереализованные планы. «Хвосты» – это начатые и не законченные дела. *Долги* – денежные суммы или другие ценности, взятые взаймы (взяла в третьем классе книгу у Пети, да так не вернула) – т.е. то, что нам должны и то, что должны мы сами. Долги могут быть и эмоциональные (давно хотел попросить прощения у брата, хочу помириться с подругой).

*Нереализованные планы* – планы, которые вы вечно строите, но так и не можете приступить к их исполнению.

Иногда список забот выглядит как бесконечное «погладить-убрать-выбросить-почитать-сходить к родственникам» и прочее и прочее, но порою среди «забот» могут оказаться и *нереализованные мечты*. И тогда очень важно раскопать их с чердака, вытащить из подвала, стряхнуть паутину, разглядеть, признать. Может быть, вы хотели бы сняться в главной роли в кино? Открыть свой детский центр в Майами? Или стать режиссером документальных фильмов? Подумайте, какие нереализованные мечты пылятся на ваших полках?



*Шаг на рубеже пределов роста* – это такой шаг по направлению к реализации какой-либо заботы, в котором некие условные штаны сильно бы затрещали, но не порвались. Иначе говоря, он должен быть немного страшен (а если не страшен – то он мал!) и предполагать взятие ответственности.

## **Задание 1:** заполните таблицу.

После порядкового номера и указания вида заботы (долг, «хвост», план или мечта), пожалуйста, назначьте точный срок, когда дело будет решено (т.е. каким-то образом вы с ним закончите, распрощаетесь с этой заботой).

<b>№</b>	<b>Заботы</b>	<b>Шаг на рубеже пределов роста + срок шага</b>	<b>Окончательный срок решения вопроса (ДД.ММ.ГГ)</b>	<b>Ресурсы</b>
<b>Долги</b>				
1				
<b>«Хвосты»</b>				
1				
<b>Нереализованные планы</b>				
1				
<b>Нереализованные мечты</b>				
1				

Этот срок должен быть определен вами в формате ДД. ММ. ГГ. или, в крайнем случае, ММ. ГГ. И никак иначе. А затем напишите *Шаг на рубеже пределов роста* (может

те в том же столбце указать срок его реализации). Я предполагаю, что с некоторыми заботами вы просто расстанетесь, выкинув из своей жизни иллюзии и ожидания, ненужные вам дела и обязательства. Прекрасно!

Заполненная таблица обычно вызывает смешанные эмоции – с одной стороны (если забот много) – некоторый ужас: вот так накопил! С другой – облегчение: теперь, по крайней мере, ясно, что и когда делать! В итоге вам становится понятен план действий.

## **Таблица избавления от «забот»**

Обычно трудности возникают при планировании сроков и шагов, потому как именно они предполагают взятие ответственности, а это и есть тренировка в проактивности.

После заполнения таблицы, пожалуйста, перенесите в ваш ежедневник (я просила его завести) дела из таблицы на соответствующие даты и пометьте их удобным для вас образом как *самые важные дела на этот день*.

В указанный день обязательно сделайте намеченное, не откладывая!

Выполнение каждого такого дела будет давать вам заметное ощущение удовлетворенности, вы расправляетесь с расхитителями энергии и двигаетесь вперед.

Помните, мы говорили, что каждую сессию будем размыкать стимулы и реакции, и делать некоторое усилие, прояв-

ля свободу воли, чтобы созидать свою новую жизнь. Поэтому, может быть вас и не приведет в восторг (а, может быть, я ошибаюсь, как знать) перспектива заняться разбором завалов, но это точно будет очень полезно.

№	Заботы	Шаг на рубеже пределов роста Срок шага	Окончательный срок решения вопроса	Ресурсы
<b>Долги</b>				
1	Съездить с мамой в паспортный стол	Позвонить, уточнить, на какой день назначили	26.02.15	
<b>Хвосты</b>				
1	Закончить уборку на балконе	Упаковать весь хлам в мешки, выбросить. 26.02.15 Остальное увезти на дачу.	28.02.15	Просить знакомых, у кого есть машина, помочь увезти вещи на дачу
2	Приготовить комнату к приезду сына	Прибраться 24.02.15 Постирать, погладить 25.02.15	27.02.15	
3	Сбросить вес до 55 кг.	Не жрать по ночам! Не покупать сладкое вообще! Начать физические нагрузки-бег на беговой дорожке 24.02.15	01.04.15	Не покупать сладкое. Раньше ложиться спать, чтобы не крутиться возле холодильника
4	Сбросить вес до 50 кг		01.06.15	
5	Довышивать мельницу	По 1 часу в день по вечерам	31.08.15	
6	Начать лечение позвоночника	Сходить в поликлинику по поводу болей в спине, взять талон к терапевту. Невропатологу...	26.02.15	
8	Найти новую работу	Интернет. Звонки. Ежедневно.	31.03.15	Соседний д/с, 4.03.15
9	Бросить курить!	Не покупать сигареты! Дала слово сыну.	С 22.02.15 не курю!	Много очень интересных занятий
<b>Нереализованные планы</b>				
1	Записаться на семинар	Созвониться с организатором	30, 31.05.15	
2	Записаться на углубленные курсы ландшафтного дизайна	Позвонить 15.03.15		
3	Закончить курсы кройки и шитья	Позвонить преподавателю, узнать 01.08.15	31.08.15	

**Задание 2:** Напишите список, от чего вам необходимо избавиться в вашей жизни? Выпишите туда все, что придет вам в голову – от отживших отношений до залежей старой обуви; возможно, вы захотите что-то раздать людям... ведь вы, наверное, уже знаете, что истинное счастье в отдавании? И, вероятно, вы неоднократно его испытывали, когда помогали другим, делали добро, ничего не требуя взамен, даря что-то просто так и удивляя этим. Так вот, я попрошу вас – после этой сессии **ОБЯЗАТЕЛЬНО** раздайте часть своих уже не очень нужных вещей: может быть, вы подарите что-то соседке, выставите на подоконник в подъезде несколько классных прочитанных книг, что-то отнесете в церковь...

К этому моменту у вас два домашних задания, и их нужно обязательно выполнять *письменно* в тот же день, когда вы прочитали сессию, в крайнем случае – на следующий.

Я знаю, что некоторые из вас в это не поверят и отложат домашние задания «на потом». Таким людям я заранее расскажу, что будет дальше: сразу после сессии ваша мотивация будет достаточно высокой, но через пару дней она сменится, и рутина помешает вам находиться в нужном состоянии, а значит, выполнить задания вам будет *намного труднее*, или же вы просто не станете этого делать.

**Сделайте их сегодня!**

Я также настаиваю на том, чтобы вы *писали*, а не делали

задания в воображении. Вы можете подумать, что все запомните и так – уверяю вас, вы ошибаетесь! Наше подсознание не всегда заинтересовано в переменах, поэтому может заботливо «выкинуть ненужное», и вы только удивитесь, как важные мысли просто вылетели из головы.

## Домашние задания

1. Таблица Забот.

2. Список, от чего вы хотели бы избавиться в жизни.

Кстати, вот **немного фактов**, чтобы вам работалось активнее:

– В нашем мире действует закон изобилия – чтобы пришло новое, нужно избавиться от старого. Иначе для нового Вселенная не видит места, куда вам это «послать». В Китае есть поговорка: «старое не уйдет – новое не придет».

– По Фен-шую старые вещи (хлам, мусор) не дают течь свободно живительной энергии Ци, и поэтому ни о каких переменах в жизни или новых вещах не может быть и речи.

– Когда мы надеваем старую вещь или брызгаемся духами, которыми давно не пользовались, или слышим музыку из прошлого – нас буквально возвращает в те времена. Это так называемые эмоциональные «якоря». В этот момент в нас появляются не только эмоции, но и старые мысли, а вот это очень опасно, ибо мысли, как мы знаем, формируют жизнь. Мы получаем не то, что хотим. Держась за ста-

рые вещи с мыслями «А вдруг не будет денег», мы резонируем с ментальностью недостаточности и получаем недостаточность. Если мы спокойно выбрасываем ненужные вещи с мыслями: «куплю еще, или Вселенная даст мне лучше», мы резонируем с ментальностью достаточности и получаем достаток.

Предполагаю, что некоторые упражнения и рассуждения могут поначалу показаться вам простыми и знакомыми, и вы можете подумать: *о, я это знаю...* Но в наши времена бездействующих умников **знать мало, нужно ДЕЛАТЬ!**

Так что – пожалуйста, не ленитесь.

### **Самооценка результативности**

После выполнения домашних заданий оцените вашу работу на сессии по 10-балльной шкале, где 0 – *«результатов нет»*, а 10 – *«я получил значимые результаты и очень доволен своей работой»*.

Если это не 10 – спросите себя, чего вам не хватило до 10 баллов, запишите. Найдите способ повесить вашу оценку в следующей сессии.

Приступайте к следующей сессии только тогда, когда сделайте задания из этой! Желаю вам продуктивной генеральной уборки!

**Сессия 3.**  
**Как не свернуть**  
**на полпути к вершине**  
**Аффирмация: Живя**  
**осознанно, я с любовью творю**  
**каждый момент моей жизни**

*Невозможные задачи – это те, на которые  
требуется чуть больше времени*

Как я и предупреждала, теперь теории будет меньше, а практики – больше. Поэтому сразу обратимся к делу:

**Задание 1.** Чтобы осознать меру своей проактивности, я предлагаю вам для разминки небольшое упражнение. *Письменно* в своей тетради ответьте на четыре вопроса, предложенные С. Кови:

1. Что со мной сейчас происходит и почему (проблема)?
2. Что меня ожидает в будущем, если я все оставлю «как есть» и не буду заниматься решением этой проблем (-ы)?
3. Какова моя реакция на ситуацию сейчас?

4. Что я собираюсь предпринять? Как именно я могу про-  
явить инициативу в этой ситуации? Что конкретно нужно  
сделать?

\*\*\*\*\*

**А теперь еще на два:**

**Вопрос 1.** Какие действия, выполняемые *регулярно*, мо-  
гут *существенно* улучшить мою семейную (личную) жизнь?  
Что конкретно нужно сделать? И делать это регулярно, что-  
бы был результат.

**Вопрос 2.** Какие действия, выполняемые *регулярно*, мо-  
гут *существенно* улучшить мой бизнес (работу)? Что кон-  
кретно нужно сделать? И делать это регулярно, чтобы был  
результат.

В ответах на все выше заданные вопросы будьте предель-  
но ясны и конкретны.

\*\*\*\*\*

Здесь я хотела бы кое-что пояснить. В приведенных выше  
вопросах очень важно взглянуть на вашу ситуацию без ил-  
люзий.

Часто люди, с которыми мне доводится работать, в от-

ветах на них впадают в фантазии и демонстрируют магическое мышление, веря, что какой-то особый ритуал или иной «взмах волшебной палочкой» все решит разом. Приведу в пример некоторые ответы участников он-лайн проекта «Разворот к счастью» на вопросы «Как я собираюсь изменить жизнь, и что конкретно я предприму»:

- Верить: только счастье, гармония, благополучие! Я это заслужила, и я в это искренне и сильно верю!
- Концентрироваться на хорошем,
- Читать «правильную» литературу
- Я должна быть уверена в себе,
- Хороший настрой! Улыбаться! И пр.

А вот здесь явно видно влияние женских практик, пропагандирующих «универсальную женственность»:

- Похвала партнера, концентрация на его лучших качествах,
  - Регулярно готовить что-то вкусенькое и необычное,
  - Регулярно хвалить мужа,
  - Регулярно ходить по дому в красивом платье,
  - Реагировать с юмором на его подколки и ворчание,
  - Физические упражнения, походы в кино, театры, музеи, совместные прогулки с детьми в парке, лесу, уход за собой.

И эти установки отнюдь не плохи, но только если применять их по принципу «каши из топора». Помните, в эту кашу

солдатик кроме собственно топора положил маслице, лучок, мясо и немного соли. . . . А вот если применять только некий ритуал (улыбаться, хвалить партнера) без основных ингредиентов (их много, и это как раз и есть предмет обдумывания в ответах на приведенные вопросы), это будет «пустышка», «каша» будет явно несъедобна. Или вы серьезно думаете, что проблема отношений, которая существует пятнадцать лет, будет решена только улыбками или красивым платьем?

Если вам подадут в ресторане протухшее блюдо, но официант будет улыбаться изо всех сил, вы сочтете ресторан хорошим? Иногда наши фантазии заводят нас совсем не туда. Выкиньте иллюзии! Для решения длительных проблем нужна предметная вдумчивая работа. Осознайте и напишите действительно работающие меры.

Я предлагаю вам взять ваше первое обязательство:

**Задание 2.** С этого дня и в течение 33 дней начните смотреть на вещи из вашего Круга Влияния. Следите за тем, как вы мыслите – как Автор своей жизни или как ее заложник? Действуйте из круга влияния *минимум 33 дня.*

Для укрепления своей осознанности вы также можете носить браслет на руке (неважно, какой, важно, чтобы вы носили его все 33 дня) и всякий раз, когда вы будете действовать реактивно – тут же переодевайте его на другую руку, это позволит вам оставаться осознанным. Одна из моих клиенток делилась, что в первые дни практики ей приходилось переодевать браслет каждые 20 минут как минимум. Но не будь-

те суровы к себе, наши привычки поначалу бывают сильнее нас. Но нашей задачей является взять над ними верх и сменить парадигму мышления.

Во второй части нашего занятия я предложу вам замечательную методику поддержания вашей мотивации:

## **Кувшин с камнями**

Часто мы не отслеживаем своих достижений, обращая внимание лишь на сбой и вещи, в которых мы ошибаемся. Это тормозит нас на пути к цели и подрывает мотивацию. Суть методики в том, чтобы позитивно сконцентрироваться на нашем вкладе в то или иное дело.

Для примера приведу любопытную историю о том, как некий человек очень хотел выиграть важный беговой марафон, но для этого нужно было упорно тренироваться.

Местность, где жил наш герой, была очень холмистая, и ежедневно ему следовало пробегать много миль, чтобы подготовиться к такому ответственному мероприятию. А тренировки, мягко скажем, вызывали сопротивление, так как монотонный бег на гору и обратно в течение длительного времени мало в ком способен вызвать энтузиазм. Однако спортсмен нашел решение. Каждый раз он приносил камешек с того места, где заканчивалась его дистанция и бросал его в стеклянный кувшин.

Каждый день он мог наблюдать, как его кувшин наполня-

ется камнями. И даже если он был расстроен, он смотрел на кувшин и находил удовольствие, видя, насколько он продвигается к цели (Дж. Смит «Переворот в бизнесе и жизни за 10 дней»).

Нам часто кажется, что мы ни на шаг не приблизились к цели – привычки мышления очень сложно переломить. Поэтому мы все нуждаемся в поддержке, а прежде всего – от самого себя.

Продумайте, что станет таким кувшином для вас? Что вы будете бросать в него каждый день для напоминания себе о том, что вы продвигаетесь? В свое время, я в буквальном смысле, завела стеклянный кувшин, в который бросала... не скажу что, чтобы не сбивать вас с толку – придумайте это сами!

А вот несколько фото кувшинов и браслетов участников он-лайн проекта «Разворот к Счастью»:



## Домашние задания

1. Начните читать С.Р.Кови «Семь навыков высокоэффективных людей». Полный же список литературы, обязательной к прочтению, вы найдете в конце книги.

2. Ответьте на вопросы, прозвучавшие в сессии.
3. Возьмите на себя обязательство проактивности.
4. Придумайте и создайте свой «Кувшин с камнями» и его наполнение.

Не будьте слишком критичны и не оценивайте себя строго. Просто двигайтесь, как наш спортсмен, и вы увидите результат, который вас удивит!

## Что делать с «я не знаю»?

Если на какие-то вопросы вам хочется сказать или написать «я не знаю» или отделаться какой-то абстракцией, помните: мы с вами работаем именно для того, что *узнать*, *создать* решения для ваших жизненных ситуаций, поэтому просто начните писать то, что приходит вам в голову. У выражения «я не знаю» есть две различные энергии: «не знаю и хочу узнать» и это преддверие познания, и «не знаю и знать не хочу» – это точка, остановка в развитии. Пожалуйста, научитесь их распознавать. Что именно вы хотите сказать своим «я не знаю», когда оно у вас вдруг появилось? Если вы не знаете и хотите узнать – размышляйте, думайте, пишите. Кружите вокруг вопроса подобно акуле, приближайтесь к ответам, постепенно сужая круги. Обязательно начните думать и писать ясные и конкретные ответы на них. Это ВАШ разворот к счастью, и за вас его не сделает никто. Если у вас возникли вопросы, касающиеся проактивности – пере-

читайте Сессию 1.

Пожалуйста, не сбавляйте темп! Выполняйте по одной-две сессии в неделю, это очень важно, ибо в противном случае вся работа потеряет энергию и смысл.

### **Самооценка результативности:**

Оцените вашу работу на сессии по 10-балльной шкале. Спросите себя: чего мне не хватило до 10 баллов, найдите способ повысить вашу оценку в следующей сессии.

Желаю вам скорее оказаться в ваших Мечтах! До следующей сессии.

# Сессия 4.

## Жизненный баланс.

### Секрет равновесия и целенаправленности

## Аффирмация: в поисках баланса я нахожу радость

*Жизнь – это путь. У кого-то это путь  
до булочной и обратно, у кого-то – кругосветное  
путешествие*

*К. Хабенский*

На семинарах я часто прошу участников разделиться на две группы и ответить на вопросы: зачем нужно и зачем не нужно ставить цели? «Защитники» целей говорят о направленности, развитии, целеустремленности, амбициях, росте. О том, что цели помогают раскрывать лучшего себя, но у них есть и опасения: например, что поставленные только из человеческих амбиций, цели могут привести «не туда». «Противники» же целей часто считают, что важно помнить о воле Божией, что в жизни без целей – много спонтанности, интуитивности и следовании Судьбе, которая несомненно, притечет «куда надо».

И вправду, иногда мы начинаем переоценивать жизнь,

и нам может показаться, что достижение целей было пустым, оно не дало счастья. Но как только перед нами встает новый жизненный этап, отработанные навыки достижения цели оказываются незаменимыми. К тому же, если мы находим истинные цели – мы получаем прекрасную возможность выражать и познавать себя, проходить жизненные уроки.

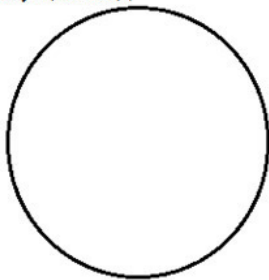
При этом я вижу, что люди действительно часто относятся к целям с подозрением, и вполне понимаю их. Скучное слово «цели» для многих пахнет менеджментом, принуждением и несвободой. Подобно школьнику, сидящему за уроками и мечтающему вырваться погулять, иногда мы достигаем цели с натугой, без радости. Может быть, поэтому утверждение, что **Цель = Энергия и Радость!** воспринимается многими с удивлением. Но настоящие цели действительно полны творческой живой энергии!

Так все-таки фатализм или лидерство? Спонтанность или целенаправленность? В дилеммах, как правило, правды нет. Нужен баланс, «третий путь». Но существует ли он? Как заменить «Или – Или» на «И – И»? Двигаться интуитивно, спокойно, с вниманием к Высшему и к себе, и при этом, целенаправленно, поступательно раскрывая свой потенциал. Вот в чем задача! Именно ее мы постараемся решить на этом этапе. Здесь я научу вас, как поставить цели и достигать их без особой борьбы, а в дальнейшем вы выберете свой уникальный способ двигаться по жизни – с целями или без них. Начнем мы с приведения вашей жизни в состояние баланса.

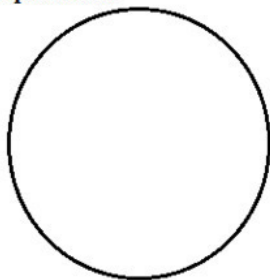
**Упражнение «Круг баланса»  
(по И. Бубнову, с дополнениями.  
*Когда-то со словом «коучинг»  
меня познакомил именно коуч И.  
Бубнов, поэтому сегодня я с особой  
с благодарностью упоминаю его здесь).***

Баланс – важнейшая жизненная категория. Если наша жизнь не в балансе – нам тяжело, мы не чувствуем удовлетворения. Поэтому я предлагаю вам из проактивности проанализировать существующий баланс (или дисбаланс) вашей жизни, создать новый, желаемый и увидеть дистанцию между ними. На листе бумаги нарисуйте два круга, вот так:

Круг 1  
Текущий год



Круг 2  
Через 5 лет



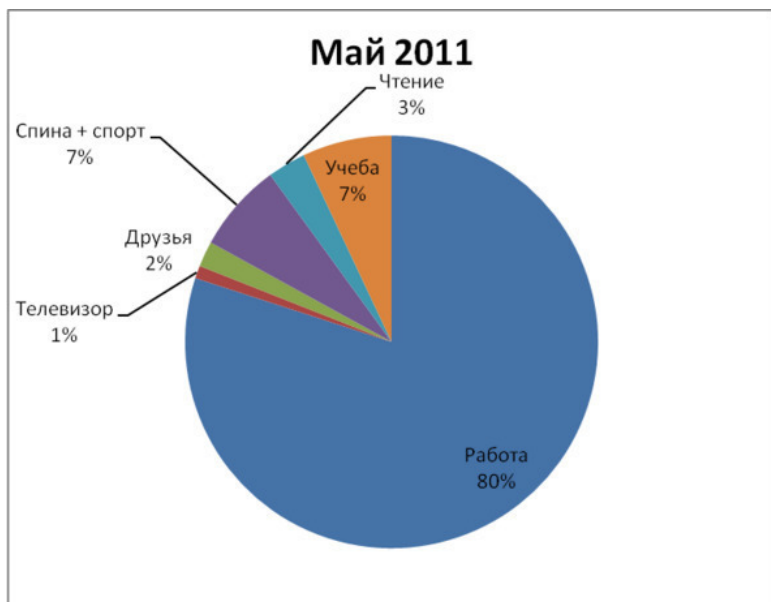
**Задание 1.** Первый круг будет посвящен балансу вашей жизни версии текущего года, а второй – балансу через 5 лет.

1. Рядом с кругом 1 напишите области/сферы, существующие в вашей жизни сейчас. При этом договоримся, что под *сферами* мы будем понимать некоторые части жизни, куда вы вливаете свою энергию, время и эмоции. Обычно в жизни каждого человека существуют несколько таких областей: *Дом, Семья, Работа, Любовь*, но я попрошу вас не заикливаться на стандартных формулировках. Подумайте, какие части, области есть именно в вашей жизни?

2. Запишите рядом с первым кругом *ваши* уникальные сферы жизни. Они могут быть сформулированы позитивно (воспитание детей, построение карьеры, забота о здоровье) или негативно (переживания по поводу одиночества,

самоедство, страдания и негатив по поводу чего-либо, ссоры с партнером). Субъективно представьте приблизительный «удельный вес» каждой сферы и отразите его в виде сегмента соответствующего размера в первом круге.

У вас может получиться что-то подобное:



3. Отрадите сегменты соответствующего размера на круге 1.



4. Теперь у каждого сегмента внятно определите и запишите цель его существования в вашей жизни – как есть, как вы это чувствуете. Для примера возьмем сферу жизни «Работа».

Клиентка, которая составляла приведенный здесь круг баланса, отметила, что цель этой сферы в ее жизни – «Тяжелое зарабатывание на хлеб насущный» и добавила: «Мне кажется, что на своей работе я продолжаю выживать, и мне это зачем-то нужно, так я испытываю себя». Мы так и записали: Сегмент – «Работа». Цель – «Зарабатывать на хлеб насущный и выживать».

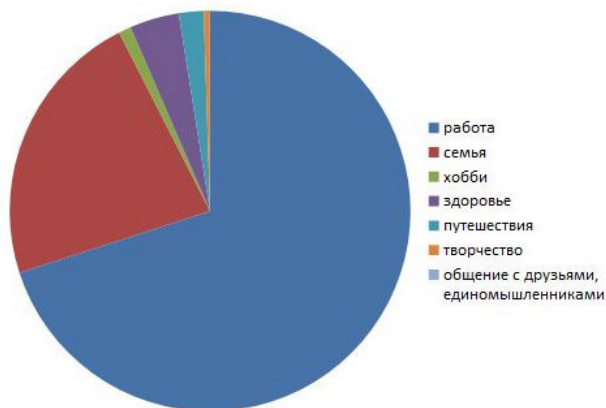
Отразите здесь свои выводы, и догадки – какие явные и скрытые цели вы достигаете через эту сферу жизни? Будьте точны, ясно выразите название сегмента и цель его присутствия в вашей жизни.

Интересно осознать, каковы будут цели у негативно сформулированных сфер. Целью сферы «Переживания по поводу одиночества» у одной из моих клиенток было «Мучить себя и корить за то, что я одинока». Иногда эти цели звучат иррационально и непривычно, но наша задача – как раз отразить то, что есть как можно более правдиво, осознать свои рациональные и нерациональные цели и мотивы.

Вот еще один пример, участница он-лайн Проекта «Раз-

ворот к Счастью» так описывает свою жизнь:

Область	%	Что это для меня значит
Работа	70	Необходимость зарабатывать на жизнь, гасить ипотеку, отвлечься от разочарований в себе и в своем партнере в браке
Семья	23	Тревоги о родителях, о недостаточной любви в браке, быт
Хобби	1	Возможность отвлечься от реальности
Здоровье	4	Попытки родить ребенка
Путешествия	2	Возможность сменить обстановку
Творчество	0,49	Возможность доказать себе, что я чего-нибудь стою
общение с друзьями, единомышленниками	0,01	Возможность быть собой, отдавать и получать признание



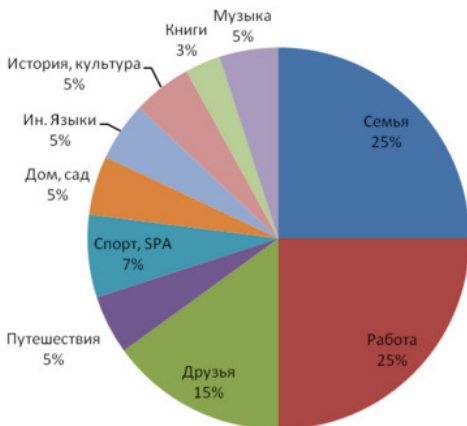
Итак, запишите цели своих сегментов рядом с кругом 1.

В этих примерах получилось, что 70 и 80% жизни этих женщин занимает работа с целью тяжело зарабатывать, выживать, отвлечься от разочарований. Воистину, ясность дает нам четкое представление о том, что следует поменять!

5. Теперь приступим к моделированию вашей желаемой реальности – в круге 2 вам нужно отразить те части, которые вы хотели бы иметь в вашей жизни через 5 лет и задать этим сегментам желаемый размер.

При этом большая часть людей хочет изменить не только размер сегментов и некоторые части жизни. Так, у этой клиентки вместо шести частей в первом круге появилось десять частей во втором:

Май 2016



6. Сейчас вам нужно, так же, как и в первом случае, описать желаемые цели каждой части вашей жизни через 5 лет. Они могут принципиально измениться: в нашем примере работа сократилась до 25% всей жизни, и ее целью стало «бизнес для развития и радости».

## Масштаб вашего Разворота

На этой сессии впервые становится хорошо виден масштаб вашего Разворота. Потому что именно сейчас вы закладываете его «угол» или «объем». Останется ли ваша жизнь

через 5 лет примерно такой же, как и сейчас? Решите ли вы просто перетасовать свои сегменты, по-другому определив их размер, или поменяете что-то кардинально?

Я часто вижу, что текущий круг баланса мало отличается того, который описывает жизнь через 5 лет. Вы не поверите, но люди могут писать в первом Круге, что сегмент «Телевизор» равен в их жизни 10%, а через 5 лет они хотели бы сократить его до 7%. Но это можно сделать и завтра!

Иногда женщины планируют через пять лет заняться вышивкой или привести дом в порядок, читать книги или начать ходить в кружок вокала. Их я тоже хочу спросить: ты точно решила отвести на решение этой задачи пять (!) лет? Мне становится интересно, сколько Ричард Бренсон закладывал на развитие идеи космического туризма? Я думаю, примерно столько же:).

На этой сессии, составляя первый круг баланса, вы буквально увидите рисунок на стенах той жизненной колеи, из которой вы собираетесь выбраться, потому что уткнетесь в них носом. А дальше только вам решать, позволите ли себе мечтать, или так и останетесь в сегментах «Телевизор – Фейсбук – Домашние хлопоты», по-разному перетасовывая их величину. Посмотрите на свою жизнь отстраненно. Когда вы воплощались в свое тело, вы точно знали план этого воплощения и с радостью шли навстречу новому и переменам. Задайте себе вопрос:

**Как если бы я смотрел на свою жизнь, как могу-**

## **щественное существо Света, какой новый этап я выбрал бы проживать в ближайшие пять лет?**

Мы получаем ровно то, на что внутренне соглашаемся. Прямо сейчас вы творите свою новую реальность и через какое-то время она войдет в вашу жизнь именно такой, какой вы ее задумали.

Поэтому, для начала сделайте наброски на черновик, представьте себе свою новую жизнь в красках и ощущениях. Это точно то, о чем вы мечтаете? Это ваша Жизнь? Как вы себе в ней нравитесь? Вы от нее от восторге или она вас просто «устраивает»?

## **Домашние задания**

1. Круги баланса.

2. Когда сделаете оба круга баланса полностью, посмотрите на них широким взглядом, оцените и ответьте на вопрос: на сколько баллов из 10 вы оцениваете масштабность изменений своей жизни, заложенное вами в этой работе на ближайшие 5 лет?

Для особо работоспособных ключевые вопросы:

- За что я благодарен каждой из сфер своей жизни? Что не работает?
- Какие чувства я хочу испытывать в каждой сфере?
- На каких трех-четырех намерениях и целях я сконцентрируюсь в ближайшее время?

- Что я сделаю на этой неделе, чтобы ощутить свои эти чувства и реализовать намеченное?

**Не забудьте о самооценке результативности.**

Я надеюсь, вы уже начали читать С. Р. Кови «Семь навыков высокоэффективных людей», а пока я дам вам список литературы, который поможет в движении к вашим целям:

**Список обязательной литературы** (список дополнительной литературы вы найдете в конце руководства):

1. Стивен Р. Кови «Семь навыков высокоэффективных людей»
2. Ричард Кох «Принцип 20 на 80»
3. Тимоти Феррис «4-часовая рабочая неделя»
4. Тимоти Голви «Работа как внутренняя игра».

# Сессия 5.

## А мое ли это? Возвращение к себе настоящему

### Аффирмация: Через свои цели я слышу себя и Высшее

*Люди свободны не тогда, когда они делают то, что им нравится. Они свободны только тогда, когда делают то, что нравится их истинной сущности. Но до истинной сущности еще нужно добраться! И для этого требуется нырнуть очень глубоко*  
*Д. Лоуренс*

Сегодня уже пятая сессия, и, прежде всего, я хочу поблагодарить вас за последовательность и поддержать в ваших успехах. Я знаю, что работать над собой непросто, и я очень рада, что вы приверженно продолжаете.

Уверена, что ваши труды будут вознаграждены, и все усилия вернутся сторицей!

А теперь давайте займемся йогой для вашего внутреннего «Я», чтобы вскоре встретиться лицом к лицу с вашими истинными желаниями. Это будет практика возле океана ваших желаний чтобы поскорее нырнуть в его безбрежные воды.

**Задание 1:** перед тем как приступить к работе над пятой сессией я попрошу вас записать, что вы считаете своими успехами с момента начала работы над книгой. Перечислите, пожалуйста, как можно больше своих достижений, больших или маленьких. Это может быть то, что кажется вам сущей мелочью или, напротив, что-то грандиозное. Запишите все, за что вы могли бы похвалить и поблагодарить себя, найдите как можно больше положительных сдвигов. Пожалуйста, поделитесь ими в сообществе <https://vk.com/kmechtambystree>. Ваши слова могут стать для кого-то ключевыми, помочь и поддержать.

\*\*\*\*\*

Однако не будьте слишком строги к себе – на данной стадии просто подмечайте *любые* успехи и микроизменения, и в скором времени они станут больше и устойчивее. У вас обязательно получится все, что вы задумали. Так что – вперед!

Классическая ошибка многих людей заключается в том, чтобы ставить неистинные, не свои цели, то есть цели, в которых *изначально* нет энергии, радости, и пытаться их достигать. Так, люди часть жизни тратят на то, чтобы разрабатывать бесплодное поле и с горечью убедиться, что всходов на нем так и не будет. Кто-то тратит на это два дня, кто-то – несколько лет, вступая в борьбу с самим собой, теряя энер-

гию. Мне часто приходится работать именно с такими «запутавшимися», помогать им заново услышать себя и поставить «правильные» цели из истинной сущности.

Также один из внешне странных, но частых запросов: «Как мне повысить мотивацию?» или еще острее: «Как мне что-либо захотеть?». Подобные запросы я отношу к категории «Хочу захотеть», что на самом деле равносильно «Не хочу», и для начала это стоит честно признать!

В большинстве случаев люди с подобными запросами на самом деле идут совершенно *не туда*. Они могли бы сказать: «Я просто *не хочу* достигать эту цель, но кто-то важный для меня так не считает, моя ли это внутренняя часть или кто-то значимый из моего окружения, но я стараюсь изо всех сил, и вот даже обратился к коучу!»

Иногда же подобные запросы связаны с кризисом смысла. Определенный этап жизни завершен, то, что вдохновляло на нем, перестало радовать и человек оказался в «безвремении» – старое уже ушло, а новое еще не родилось.

Сегодня мы заглянем в *ваше* сердце и *вашу* душу, и именно там поищем истинную радость, а также самую главную энергию – энергию ваших желаний.

Для начала нам потребуется понять, как работает наш мозг, который, как известно, имеет двуполушарную природу. Левое полушарие отвечает за логику, причинно-следственные связи. Оно, как занудливый всезнайка, содержит в себе своеобразную картотеку имеющегося жизненного

опыта (т.е. того опыта, с которым мы уже сталкивались ранее), и, когда какая-то задача попадает в него, оно мгновенно просматривает эту картотеку, находя и идентифицируя соответствующую «карточку».

Это прекрасный помощник и незаменимая энциклопедия, когда речь идет о ситуациях, похожих на те, что *уже случались в прошлом*, но если нам предстоит спланировать будущее... подобных «карточек» в левом полушарии просто нет!

Процесс, который начинается после того, как левое полушарие обнаруживает свою беспомощность, доставляет нам немало дискомфорта, и называется психологами фрустрацией. Мы раздражаемся, бросаем думать о наших целях, либо выдумываем что-то искусственное, чтобы хотя бы формально решить задачу. Так появляются цели «из ума».

Однако наше правое полушарие великолепно приспособлено для видения будущего, оно – прекрасный помощник в решении самых нетривиальных задач, и отвечает за нашу связь с интуицией, инсайты, предвидение.

В предстоящей работе мы будем опираться на лево- и правополушарные техники целеполагания. И для начала наберем ворох разных озарений, открытий, идей относительно ваших целей (иногда они могут быть совсем не рациональными, и пусть! – это работа правого полушария), а затем выберем те из них, которые более всего будут вас вдохновлять и структурируем их (левое полушарие).

Достаточно часто, определяя, чего же мы хотим, мы задаемся вопросом, **а мое ли это?**

Следующее задание поможет вам объединиться с большей частью себя самого и понять, что является точно *вашим*.

Это будет **медитативная часть** нашей работы, которую когда-то предложили мои коллеги из Института Кочинга, а я в процессе практики изменила и дополнила ее.

Первой вашей задачей будет устроиться максимально комфортно. Рядом, пожалуйста, положите ручку и блокнот для записей. Сядьте прямо, руки и ноги не перекрещены. Выключите телефоны, позаботьтесь о себе, и о том, чтобы никто и ничто не потревожило вас в ближайший час.

\*\*\*\*\*

Работать мы будем так: вы совершите несколько «погружений», в которых вам нужно будет расслабиться, и позволить себе увидеть себе все то, что придет. Пусть рядом будут ручка и бумага. После того, как вы прочитаете текст медитации, какое-то время побудете с собой и своими образами и ощущениями – просто откройте глаза и запишите то, что пришло.

Когда вы запишете это – прочитайте следующий фрагмент, закройте глаза снова и последуйте за моими инструкциями. Вы можете включить тихую спокойную музыку или обойтись без нее.

Если вам тяжело переключаться с чтения на расслабление и визуализацию написанного – вы можете присоединиться к нашему он-лайн сообществу и проходить «Разворот» «вживую», вместе с командой активных единомышленников: <http://e-solovieva.ru/onlayn-kvest/>. В этом формате сессии записаны на видео, медитации сделаны с удобным аудиосопровождением, вас поддерживает и проверяет куратор или я сама.

Итак, светлое будущее не рождается из зажатых рук, скрещенных ног, зажимов в плечах, горле, животе, мышцах лица. Оно рождается из полностью расслабленного тела. Уделите этому несколько минут.

**Мы начнем с медитации на расслабление:** понаблюдайте за своим дыханием – вдох и выдох, несколько циклов будьте осознанны в нем. Уделите этому не менее двух минут.

*Представьте, что ваше тело – полое. Медленно оно заполняется изнутри, начиная с кончиков пальцев ног, теплым ровным желтым светом. Постепенно свет заполняет все тело, и там, где он появляется – тело обмякает и расслабляется.*

*Когда вы почувствуете, что тело заполнено – мысленно соедините ваши ощущения в макушке и в кончиках пальцев ног.*

*Расслабьтесь полностью.*

\*\*\*\*\*

*...Представь, что ты участник марафонского забега, тебе долго бежать, дистанция велика. Ощути себя в движении – твои мышцы ритмично сокращаются, двигаются руки и ноги, усталости нет, есть желание победы, жизни.*

*Ты постепенно начинаешь обходить твоих соперников. Вот уже впереди только двое, один... и вот ты плавно его обходишь... Ты лидируешь, впереди заветная ленточка, твои мышцы упруги и молоды, еще несколько метров и вот... ты – победитель! Все радуются, ликуют, поздравляют тебя с победой. Ты победил.*

*Ты победила, так же, как когда-то одна совершенно определенная клеточка твоего отца победила другие клеточки, и именно она оплодотворила клетку матери, пробежав дистанцию, которую ученые называют аналогичной марафонской. И все это для того, что свершилось великое чудо – родился Ты.*

*Ты родился. Ты это выбрал.*

*Зачем ты пришел в этот мир, чего, воплощаясь, хотела твоя душа? Какие замыслы его двигали?*

*Запишите то, что пришло.*

\*\*\*\*\*

Отложите ручку.

*А сейчас полистаем твой воображаемый фотоальбом. Практически в каждой семье есть такой с детскими фотографиями самого раннего возраста – может быть, тебе там годика полтора, может быть два или три. Найди свою самую любимую фотографию. Рассмотрю ее. Что это за человек? Чего ты хочешь? В какие игры ты играешь? Кого ты любишь больше всех на свете? Какой ты? Как ты видишь и чувствуешь свою будущую жизнь?*

Запишите то, что пришло.

\*\*\*\*\*

Отложите ручку.

*Снова листаем альбом. Вот фото периода первого класса. Наверное, у каждого ребенка есть такая фотография – твой новый класс, большие глаза, школьная форма. Что это за человек? Какой ты? С кем ты дружишь? Кого недолюбила? Чего ты хочешь? Что ты думаешь о своей жизни?*

Запишите.

\*\*\*\*\*

*Выбери фотографию третьего-четвертого класса. Что это за человек? Какие увлечения у тебя есть, кто твои друзья, может быть, есть те, кого ты не любишь? Какие игры тебе нравятся? Какие книги ты читаешь? Любишь ли ты читать? Что за отношения с родителями у тебя сложились? Какой ты? Чего ты хочешь?*

\*\*\*\*\*

*А теперь нужно фото лет 17—18, период окончания школы. Чем ты увлечен? У тебя уже есть влюбленность или любовь? Какой ты? Какая ты? Что тебя вдохновляет? Чего ты хочешь?*

\*\*\*\*\*

*А теперь представь себе дом, может быть это какой-то знакомый дом, может быть – незнакомый. Что это за здание? Как оно выглядит? Найди вход в него. Рассмотрй дверь и входи. Оглянись – куда ты попал? Проходи внутренние помещения, внимательно рассмотрй предметы и мебель, если они есть. Может быть, это простой деревенский до-*

*мик, а может быть, большое здание. Что там внутри? Тебе нужно попасть в самую большую комнату этого дома. Удивительно, но ты здесь не один – здесь много людей, и все они что-то делают. Рассмотрй – что это за люди, как они выглядят, их точно не менее десяти. Может быть, это какие-то знакомые или даже известные люди? Между тем, ты здесь не просто так, у тебя есть задание – расспросить пятерых из этих людей и получить ответ на один вопрос: «Чего ты хочешь?» Подойди к каждому, посмотри в глаза, спроси: «Чего ты хочешь?» Запомни ответы.*

Запишите.

\*\*\*\*\*

Отложите ручку.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.