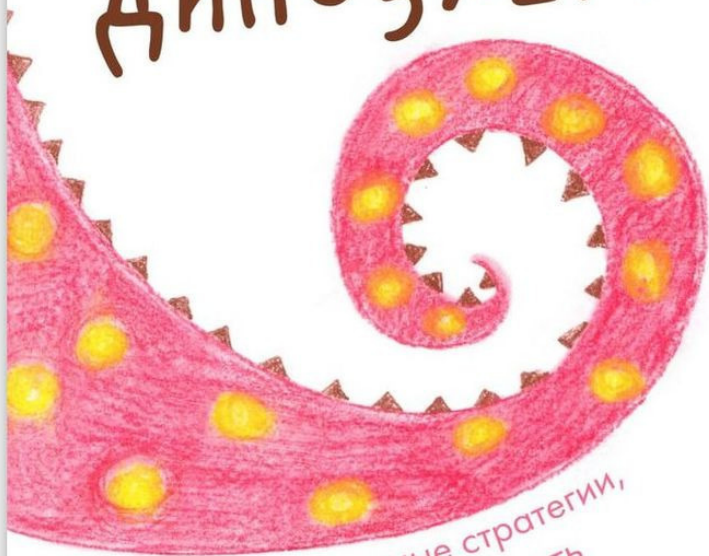


18+ Мия Шерер

# ХВОСТ ДИНОЗАВРА



или выживательные стратегии,  
которые мешают жить

**Мия Шерер**  
**Хвост динозавра. Или**  
**выживательные стратегии,**  
**которые мешают жить**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=40488373](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40488373)*  
*ISBN 9785449621191*

**Аннотация**

Эта книга не для тех, кто хочет тихонько отсидеться за кружкой чая, глядя в окно и подправляя теплый плед. Она заставит вас засучить рукава и стирать со лба пот, заглядывать в различные уголки своего сознания и иногда голыми руками вытаскивать «хвосты динозавров». Те самые выживающие стратегии прошлого, мешающие жить и получать удовольствие от жизни. К концу этой книги Вы будете уже другим человеком. Если Вы готовы к путешествию, то смело переворачивайте страницу!

# Содержание

Об авторе	5
Что такое хвост динозавра?	7
1. Жизнь головы, а не сердца	10
2. Страх сделать новое	17
3. Оглядка по сторонам: а что обо мне подумают?	21
4. Кто-то знает лучше, чем я	24
5. Уже можно. Без чьего-то на то разрешения	27
6. Нет времени быть собой, потому что всё время нужно быть кем-то	31
Конец ознакомительного фрагмента.	33

**Хвост динозавра  
Или выживательные  
стратегии, которые  
мешают жить  
Мия Шерер**

Ясна Токарик *Иллюстратор*

Константин Тронеv *Дизайнер обложки*

© Мия Шерер, 2019

© Ясна Токарик, иллюстрации, 2019

© Константин Тронеv, дизайн обложки, 2019

ISBN 978-5-4496-2119-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Об авторе

Автор книги – практический психолог Мия Шерер – человек с глубочайшим жизненным опытом и уникальными знаниями, увлечённый своим делом профессионал.

В настоящее время основная практическая деятельность Мии Шерер – это работа с семьями и индивидуальное консультирование по скайпу, а так же проведение трансформационных путешествий и написание книг. Благодаря практическому опыту иммиграции Мия работает с людьми из разных точек мира, помогая успешно адаптироваться и интегрироваться в новой стране. Также автор преподаёт на курсах МВА в немецком университете (Гамбург).

Мия Шерер считает основным смыслом своей профессии научить людей применять знания психологии во всех сферах жизни. Автор глубоко убеждена, что популяризация современных и классических практик в области психологии для людей, не имеющих профессиональных компетенций, может существенно улучшить качество жизни человека. Ее опыт начинался с работы в ведущих клиниках медико-психологической помощи, одновременно полученные знания она применяла, помогая владельцам бизнеса грамотно развивать своё дело через обучение персонала и проведение корпоративных тренингов.

За двадцатитрёхлетнюю практику было освоено и изучено

огромное количество различных направлений в психологии, и отобраны самые эффективные и проверенные на практике методики. На их основе со временем родился свой уникальный мульти-модальный подход, позволяющий работать абсолютно с любым запросом клиента и получать гарантированный результат.

Задачу борьбы с психологической беспомощностью, безграмотностью автор считает второй по значимости для себя, и много времени посвящено проведению индивидуальных консультаций, тренингов личностного развития, выпуску статей на психологические темы, трансформационных зарисовок и эссе. Психологические зарисовки, эссе, и книги, написанные Мией, уже при прочтении вызывают сильные внутриличностные трансформации у тех, кто к ним стремится.

Сайт автора [www.mia-sherer.com](http://www.mia-sherer.com)

# Что такое хвост динозавра?

Так я образно называю стратегии, которые мы, люди, накопили за время выживания и которыми продолжаем пользоваться сейчас, в то время, когда все мы уже выжили и наступило время, когда наконец-то можно жить. Можно жить! Именно этого ждет от нас мироздание.

Но мы по-прежнему цепляемся за выживание, потому что выживательные стратегии прошлого цепко сидят в нашей памяти и подсказывают ложные тропинки, по которым мы выстраиваем свой путь так, как выстраивали его наши родители и прародители. Но то время закончилось, и у нас есть возможность выбрать другой путь и другие тропинки, отцепившись от найденных выживательных троп. Прежде чем сделать осознанный выбор, нужно увидеть, осознать и принять выбор неосознанный, тот, который включается как бы автоматически, продолжая катить нашу повозку жизни по пути, далекому от радости, удовольствия и самой жизни.

Еще раз подумайте, точно ли вы хотите читать эту книгу? Эта книга не из тех, с которыми можно тихонько отсидеться за кружкой чая, глядя в окно и поправляя уютный и теплый плед.

Это книга, заставляющая засучить рукава, стирать со лба пот, потому что вы будете нырять в различные уголки своего сознания, внутреннего мира и голыми иногда руками вы-

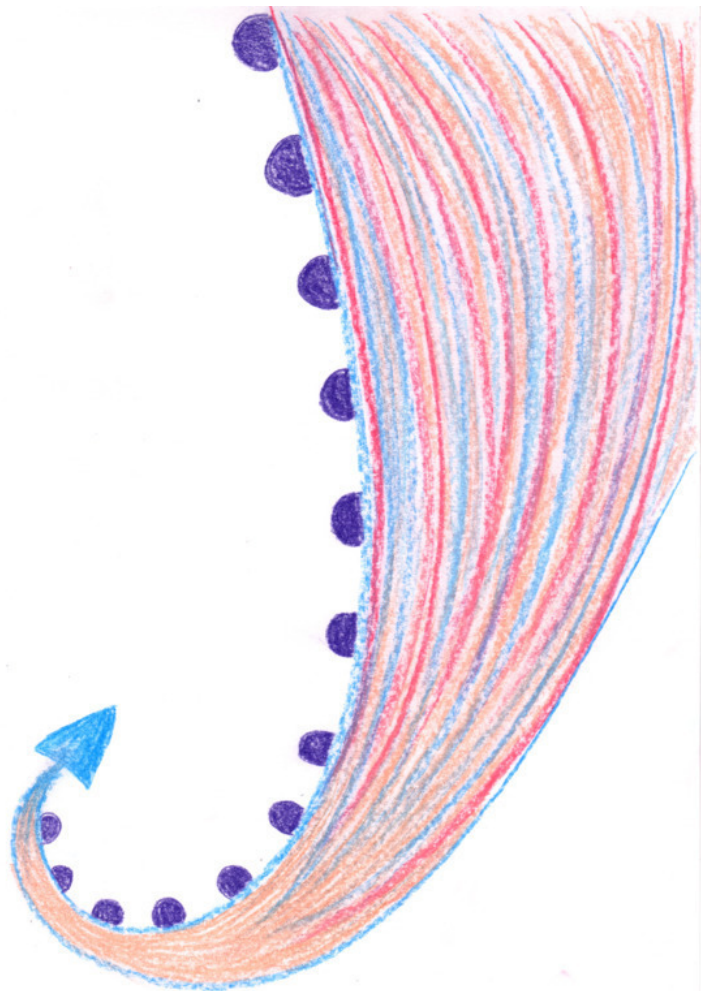
таскивать «хвосты динозавров», мешающие вам жить и получать удовольствие от жизни. Если вы действительно этого хотите, конечно. Это дело исключительно добровольное.

Так вот, хорошенько еще раз подумайте, прежде чем приступить, так как к концу этой книги вы будете уже другим человеком. А если это то, чего вы так жаждете и ждете, то смело бросайтесь в книгу с головой и погружайтесь еще и еще глубже, насколько можете.

Правда хотите? Тогда желаю вам приятного чтения, огромного удовольствия, наслаждения, мягких и в то же время действенных изменений и трансформаций.

В конце каждой главы есть вопросы, с помощью которых вы можете глубже исследовать каждую выживательную стратегию лично для себя. Возможно, возвращаясь к этим вопросам позже, вы сможете погрузиться еще глубже. Отвечать на вопросы лучше всего письменно, так как это позволяет четче сконцентрироваться, стройнее сформулировать мысль, зафиксировать то, что обычно ускользает от внутреннего взора, а также вернуться спустя время, чтобы оценить изменения и результат проделанной работы.

Приятного путешествия!



# 1. Жизнь головы, а не сердца

Помните эти чудесные детские ощущения, наполненные простором, легкостью, объемностью мира, когда всё настолько прозрачно, удивительно, радужно? Каждое событие проживается настолько полно, настолько живо. Чистота сердца – чистота восприятия. Жизнь сердца в чистом виде.

Ты ничего не понимаешь особо, но столько чувствуешь. И понимаешь на каком-то другом уровне, где всё по-другому. Живешь здесь и сейчас, сложно ответить на вопрос, что было утром, потому что каждый момент времени – только здесь. Только сейчас. И утро осталось где-то бесконечно далеко. Ты всё можешь, всё знаешь, и, если что-то не можешь и не знаешь, сила жизни двигает тебя вперед, и ты подскакиваешь с ободранных коленок, прощаешь друга, в очередной раз толкнувшего тебя в бок, ты безмерно любишь маму, даже если она устала и снова накричала на тебя, но всё это растворяется в твоём огромном сердце, тает, как мороженое на солнце, жаром от источника расталкивает те неприятности, которые произошли. После секундных затмений ты снова чувствуешь живо, ярко, сочно. Ты живешь сердцем, и пока со скидкой на возраст тебя не тащат жить «в голову», дают побыть ребенком, пожить свое детство, побыть в танце жизни через сердце столько, сколько это возможно.

Любовь, переполняющая сердце, – настолько естествен-

ное состояние, но чем старше ты становишься, тем всё больше начинает включаться голова, которая набирает информацию о мире. Мире, которые помешан на информации, правилах, на том, как надо и как должно быть, мире, выстроенном на шаблонах, от которых шаг вправо и шаг влево расценивается как бегство, предательство и недопустимость. И как только ты что-то нарушаешь и рисуешь дерево синим, а небо зеленым, тебя тут же возвращают на место, то есть в шаблон того, как «надо», журуя и поучая. В голову стараются загрузить как можно больше информации, шаблонов поведения, культурных и семейных устоев, соблюдение которых очень почитается. И ты не можешь это нарушить: всё вокруг восстает против тебя и бунтарских настроений, так что приходится сдаваться и подчиняться, что уж там.

И ты как-то еще лавируешь между всем этим где-то лет до шести, до семи, а после... После на тебя обрушивается артиллерия школы, которая на протяжении следующих десяти—двенадцати лет жизни берет в свои руки контроль над формированием твоей картины мира и картины себя в этом мире. И у нее нет задачи рассмотреть тот бриллиант, которым ты являешься, чтобы придать ему наиболее подходящую огранку. Нет, у школы задача сделать из тебя послушного робота, напичканного «правильными» и разносторонними знаниями, как можно больше загрузить голову без кивка к сердцу, без внимательного к сердцу отношения. Сделать из бриллианта какую-то понятную форму, квадрат или

треугольник, и цвет чтобы был равномерным. Светить здесь не принято. Выключите свои фары, пожалуйста, и следуйте предписаниям. Здесь строго и «правильно». К тебе относятся как к недоразвитому существу, которое срочно нужно облагородить, но ты еще не знаешь, что это может быть для тебя чрезвычайно опасным, и идешь туда тоже с открытым сердцем. Впитываешь всё моментально, втягиваешься в правила, всё сложнее переваривать это сердечком, которое изначально предназначено совсем для другого. Ты плачешь над уроками, боишься не сделать, сделать неправильно, боишься, что наругают, засмеют, повесят ярлык, изо всех сил стараешься этого не допустить, и тебя затягивает в эти правила всё глубже, всё прочнее, всё сложнее держаться в сердце, потому что голова постепенно начинает перевешивать. Потому что рядом нет никого, кто поддержит твое сердце, тебя в сердце. Все вокруг давно ушли из сердца в голову и не могут вернуться. Многие даже не осознают ни того, ни другого.

Где-то до середины школы ты все-таки еще где-то в балансе. Ты болеешь и сидишь дома, если что-то совсем невыносимо, ты знаешь, что ты хочешь делать после уроков и в выходные, ты любишь лего, роботов, кукол, рисовать, танцевать, петь. Ты всё еще балансируешь на этой тонкой грани: сердце и голова, хотя голова стала прочнее, мощнее, сильнее, и этот вес уже значительно поменял твою жизнь. Концентрация на интеллектуальном развитии настолько сильна вокруг, что ты и не подозреваешь, что что-то не так. Ты пока

что принимаешь правила игры такими, какие они есть. В чистом виде.

Но тебя ждет новое испытание. Скоро тебя и вас начнут готовить к экзаменам, поступлениям, тестам, и воздуха для жизни сердца останется совсем мало. Кислород будут перекрывать постепенно, год за годом натягивая твои внутренние струны до предела, и ты не будешь иметь сил этому сопротивляться. Может быть, ты будешь бунтовать, расстраиваться, терять интерес «к жизни» (а на самом деле не к жизни, а к тем правилам, по которым все живут и хотят, чтобы ты тоже так жил) К тебе будут апеллировать как к взрослому, ответственному и разумному существу. И ты не сможешь возражать, потому что пугать тебя будут будущим, твоим будущим, которое якобы под ударом, если ты не справишься, не освоишь выданные правила, и тогда оно, твое будущее, пойдет под откос примерно туда, куда идет будущее дворников и продавцов на кассах в магазине. И ты ничего не сможешь сделать. Или сможешь, но очень мало. Голова перевесит. Ты даже не успеешь поймать этот момент, когда вдруг новый год больше не будет сказочным праздником для тебя, сказки про Деда Мороза будут вызывать презрение и скепсис, красивое закатное небо превратится в «ничего особенного», маленький брошенный в подъезде котенок не будет вызывать сочувствия и умиления.

Добро пожаловать... Ты переехал жить в голову, и хорошо, если тропинка в твое сердце осталась и ты можешь найти

по ней дорогу обратно. Ведь многие люди теряют и ее тоже. Их увлекает дальше получение профессии в университете, работа, отношения, дети, снова работа, дом, дети – накатанный шаблон, такой мощный и такой плотный, такой социально прочный, что у тебя ничего не остается, как следовать ему и быть принятым всеми вокруг.

Только если ты заглядываешь внутрь, хорошо ли тебе там? У себя внутри? Полно? Просторно? Счастливо? Боюсь, что на многие вопросы ответ «нет». И в этом-то вся и беда.

Ты теперь живешь в голове, и голова знает, как «надо», как «должно быть», как «лучше» тебе и другим вокруг тебя, она помнит прошлое как череду событий и на основе этих событий пристраивает будущее. Она всё время отправляет тебя то в прошлое, то в будущее, и ты не можешь чувствовать по-настоящему то, что сейчас, сегодня, здесь. Ты здесь, но не здесь. Ты радуешься, но на самом деле это не настоящая радость. Ты любишь, но эта любовь... Эта любовь – как полет на маленьком воздушном шарике в двух сантиметрах от земли, а не возможный полет на собственных крыльях над океаном. Ты выстраиваешь свою жизнь, она наполняется материальными вещами, людьми, событиями, но от этого, вполне возможно, ты совсем не чувствуешь ни счастья, ни радости, ни наполнения. Тебе не хочется не ложиться спать, чтобы продлить этот день еще чуть-чуть, ты валишься от усталости, надеясь забыться во сне хотя бы ненадолго от всего того, что имеешь в своей жизни. Ты вырываешься

из своей жизни на две недели отпуска, чтобы сделать глоток воздуха, но даже там, как только пошел выдох и ты только нащупал ногами свою тропиночку к сердцу, приходит время возвращаться домой и вскакивать в свое беличье колесо. И так по кругу.

Кого-то останавливает болезнь. Серьезная болезнь. Такая, которая заставляет сбрасывать все шаблоны, стереотипы, все «надо» и «должен» пачками ежедневно, заставляет вспоминать и чувствовать то живое сердце свое, погребенное под грузом и давлением головы, идти наперекор, быть бунтарем – тебе снова скидка, у тебя серьезная болезнь и, быть может, осталось недолго, кто знает. Тогда это твоя единственная возможность надышаться свободой и жизнью перед возможным уходом.

Кого-то останавливает депрессия, панические атаки, смерть близких, аварии, трагедии – что-то, что показывает край и высветляет ложь и обусловленность мира. Пробуждает храбрость и смелость заявить о себе и своих желаниях, бросить голову, упасть на колени и наощупь искать свою тропинку домой, домой в свое сердце. Сердце, которое истосковалось по любви, по жизни, по чувствуванию, по проживанию момента, по жизни, наполненной своим смыслом и своим предназначением. Твоя картина мира становится всё отчетливее и отчетливее, иллюзии тают на глазах, растворяются, исчезают. Не всегда это приятно, не всегда просто, часто нет понимания вокруг и поддержки, но чем глубже ты

идешь внутрь себя и чем прочнее стоишь на тропинке, ведущей к твоему сердцу и твоему пути, тем меньше тебя волнует всё, что происходит вокруг, и особенно чье-то мнение.

Но ведь совсем необязательно ждать всех этих внешних пинков, чтобы пространство толкало на эту тропинку. Гораздо приятнее начать искать ее раньше тревожных признаков. Карта к твоей тропинке в тебе. Только ты знаешь, как на нее вернуться. Быть может, вопросы ниже станут для тебя компасом, куда идти, в какую сторону смотреть.

– Вспомни, что ты любил (а) в детстве больше всего? Чем хотелось заниматься часами и днями? От чего были ощущения счастья, радости, наполненности? (Не думай, просто вспоминай, без оценки, даже в самых банальных, на первый взгляд, вещах лежат огромные сокровища.)

– Просмотри годы школы, университета и лет после. Что из того, что ты помнишь, было из серии «надо», «я должен», что уводило тебя от ощущений, от яркого проживания жизни? Выпиши эти «надо», чтобы посмотреть на них со стороны.

– Посмотри, что сейчас в твоей жизни наполняет и возвращает тебя к жизни сердца. От чего тебе тепло? Радостно? Приятно? Что есть такое, от чего ты забываешь про время, обязанности и дела? Что помогает тебе возвращаться на эту свою тропинку в сердце? И как часто ты это делаешь? Находишь ли ты время ежедневно уделять своему сердцу внимание?

## 2. Страх сделать новое

«Зачем изобретать велосипед?» – задают вопрос те, кто ощущает, что всё в этом мире уже придумано до нас и нам здесь делать уже абсолютно нечего в плане изобретений и инноваций. Что-то эпохальное, как лампочку или самолет, уже не изобрести, а значит, всё «придумано до нас». Мы попадаем на этот крючок и застреваем буквально в страхе сделать что-то новое, создавать или экспериментировать. Позиция, которая неосознанно останавливает и развитие, и движение вперед. Но давайте же посмотрим на «новое» с другой стороны. Насколько каждый день есть что-то новое в нашей и вашей жизни, и насколько непосредственно вы можете принять в этом участие: ведь новым не обязательно может быть что-то кардинально меняющее жизнь сразу тысяч или миллионов людей. Это может быть новый салат, изобретенный вами сегодня и поразивший семью, это может быть небольшой собственный проект в инстаграме, где вы будете продавать с любовью связанные вещи. Это может быть новый маршрут с работы домой или идея нового мобильного приложения, которая взбрела вам в голову и которую вы можете подарить любителям стартапов.

Начиная с маленьких ежедневных, будничных и непримечательных, на первый взгляд, новых идей и их воплощений, вы постепенно формируете присутствие новизны в ва-

шей жизни на постоянной основе. Вы двигаетесь, развиваетесь, творите, придумываете!

Страх реализации нового, страх чего бы то ни было нового постепенно отступает, отходит в сторону и сдается. Не он управляет вами, вы управляете им!

Чтобы на первых порах справляться с этим страхом вам было полегче, давайте мы его под лупой рассмотрим: что за зверь, из чего состоит и что хочет, а там, глядишь, и вовсе он станет легким, как перышко.

Итак, если вас преследует страх сделать новое, пройдитесь по следующим вопросам:

– Если я сделаю что-то новое, что старое я боюсь потерять? (Часто мы неосознанно боимся потерять что-то, что так же неосознанно промелькивает в нашей голове, не успевая зафиксироваться на этом отдельно и сразу переходя к отказу.)

– Бойтесь ли вы стать более заметным, сделав что-то новое? Если да, то почему быть заметным, выделяющимся из толпы, страшно для вас? Быть может, есть какая-то большая фигура или даже несколько, страх стать заметными для которых является сдерживающим фактором?

– Бойтесь ли вы, что у вас не хватит сил, ума, денег, смелости, фантазии или чего-то еще? Если да, то выпишите всё, чего вам предположительно может не хватить, и посмотрите, из каких источников и с помощью каких средств эти позиции можно усилить, если они слабы?

– Что в процессе внедрения чего-то нового важно для вас: результат, процесс, ваше состояние, мнение окружающих людей? На чем ваше внимание? Концентрация на чем вам помогает и усиливает позицию и вектор движения, и, наоборот, что тормозит, мешает, ставит палки в колеса? Контролируя внимание, вы также можете управлять реализацией нового более плавно и продуктивно.



### **3. Оглядка по сторонам: а что обо мне подумают?**

Вы только представьте себе, что иногда вас удерживают от движения вперед чьи-то мысли, основанные на собственном не всегда позитивном опыте, уровне развития и шаблонах. При этом вы никогда не узнаете всех подробностей того, что подумают, хотя даже предполагаемое уже заметно тормозит вас.

Подумают, да. Если захотят, найдут время, силы... Но вам от этого что? От того, что подумают? Разве должно вас это остановить? Я знаю, у вас внутри такой же праведный гневный вопрос, но тем не менее, даже если вы не признаетесь кому-то, вы признаетесь себе: «Да, цепляет, и да, тормозит эта мысль об их мыслях обо мне».

Тогда давайте смотреть, в чем дело! Что такое важное и ценное в этом есть. Почему нам важно, кто и что о нас подумает.

Во-первых, конечно, окружение и поддержка (пусть и не всегда вербализированная) важны и здорово помогают. Не хочется быть одиноким всадником на горизонте. Именно поэтому иногда нам лучше, комфортнее, безопаснее остаться в стае, нежели протапывать собственную дорожку. На дорожке долгое время можно остаться в одиночестве, иногда

может показаться, что это навсегда, и это пугает.

Во-вторых, в какой-то момент может показаться, а не заблуждаюсь ли я? Почему другие не протаптывают свои дорожки? Может быть, в том, чтобы остаться в стае и никуда не дергаться, что-то есть? Может, они правы, они обладают секретным знанием, а я зря иду не по течению? Кто-то вернется в стаю, кто-то будет тосковать по дорожке, гадать, а как было бы, если бы... Кто-то вернется на свою собственную, родную, протоптанную уже столько тропинку. Как вам, знаете только вы. И дорожка ваша и путь, и результаты того или иного выбора – плоды ваших выборов.

В-третьих, если честно, иногда бывает легче свалить всю ответственность за принятое или непринятое решение на какого-то кого-то, который, может быть, что-то там когда-то там подумает. Не странно ли? Не страшно ли, что такие мифические препятствия могут вас останавливать? Да бросьте! Если желание действительно есть, ничего не сможет вас остановить! А чтобы вам легче шлось, бежалось или даже летелось вперед, давайте повытаскиваем сорняки с вашей тропинки. Лишним, я надеюсь, это не будет.

– Посмотрите, кто и что такое думал о вас в принципе в жизни? И как это он или она так громко думали, что вы об этом узнали и помните до сих пор? Вспоминайте! Смотрите, как давно это было, как это повлияло на вас и как влияет до сих пор. И это в ваших силах – оставить этот опыт в прошлом и отменить его влияние на вас сегодня.

– И если смотреть не на вашу жизнь в прошлом, а на вашу жизнь сейчас, то кто конкретно и что о вас подумает? Представьте, что он или она уже подумали! И что? Вот только что подумали! Какой ужас! Что с вами происходит? Что вы чувствуете? Что делаете?

– А теперь представьте, что вы с всей этой думающей, но важной для вас компанией отправились в кино. Посмотрели все вместе фильм, и каждый (!) подумал про что-то, что зацепило его больше всего. У каждого после кино случилось свое «кино». Так вот, не мешайте людям смотреть свое «кино» про вас! Может быть, вы играете в их кино роль, о которой вы даже не можете себе представить!

Потом, протапывая в одиночестве свою дорожку, вы вдруг выйдете на такое место, откуда вам откроется обзрение на других протапывателей своих дорожек. Продолжайте идти, и вскоре вы сможете даже перекинуться с ними парой слов. Почему парой? Потому что вам не нужны будут слова. Вы встретитесь глазами и уже без лишних слов поймете друг друга.

Ну что, полегче? Тогда идем дальше!

## 4. Кто-то знает лучше, чем я

Фраза «конечно, никто не знает лучше, чем ты сам (а)», понятная на уровне головы, разумна, проста, да и как в нее не поверить, всё же так просто. «Все ответы в тебе», – глядят мудрецы, но, обращаясь внутрь и слыша в ответ тишину или, еще хуже, хор голосов, мы снова возвращаемся к тому, что все эти утверждения, такие простые, истинные, такие похожие на правду, не имеют для нас веса и какого-либо значения просто по одной той причине, что это «кто-то знает лучше, чем я» было много раз подкреплено в жизни, въелось буквально в каждую нашу клеточку и стало той самой «правдой», которой мы руководствуемся по жизни.

Сначала это были родители. Они знали, как и что для тебя лучше. И да, в этом была отчасти их задача, кто-то смог прислушаться и присмотреться к истинным потребностям и действительным нуждам своего ребенка, кто-то не смог и переусердствовал, перегнул палку – уж как получилось. Ответствие семейным ценностям, родительским ожиданиям, их представлению и мнению – всё это, несомненно, сыграло роль.

Кроме того, что родители знали «лучше, чем ты», общество, люди, социум вокруг тебя тоже знал, как тебе нужно. Социум отпускал комментарии, замечания, непрошенные советы и рекомендации, как должны вести себя мальчики и де-

вочки, как должны реагировать, отвечать, думать и делать.

В более глобальном смысле страна и государственное устройство, пусть и в меньшей степени, но тоже внесло лепту в этот слоеный пирог, добавив шоколадного крема, сливок и вишенки на ваш торт под названием «кто-то знает лучше, чем я». Конечно! Ведь знать «как другому человеку», всегда проще, чем знать «как самому себе»! Выдать набор удобоваримых шаблонов много ума не надо. А вот чувствовать, нащупывать, прислушиваться, торить свой путь, искать, находить, держать границы сложнее в разы! Но тем не менее и награда – своя жизнь, такая, какая хочется, – тоже существенна и осязаема. Ради такой награды можно любой путь пройти, а когда это свой путь, свой, настоящий – совершенно неопишуемые ощущения. Так вот, возвращаясь к слоеному пирогу из тех других, кто «знает лучше, чем вы». Предлагаю вам поснимать эти слои-коржи, чтобы докопаться до дна, до сути, до вашего ощущения «никто не знает обо мне лучше, чем я». До этого внутреннего уверенного доверия себе, которое густым слоем заполняет всё ваше существо и ведет к себе, к осознанию, ощущению себя, своей ценности, своей задачи, своего предназначения, может быть, как результат.

– Бывали ли в вашей жизни ситуации, когда вы делали так, как кто-то вам сказал, порекомендовал, посоветовал, вы сделали и получили желаемый результат? Вспомните! У каждого обязательно были такие ситуации.

– Теперь вспомните те ситуации, в которых всё было наоборот. Вам говорили одно, но вы сделали совершенно другое и получили желаемый результат. Отличались ли эти ощущения? Когда кто-то и когда вы сами?

– А теперь вспомните, что помогло вам решиться и выбрать свой вариант, а не тот, который вам предлагали? Это не обязательно может быть что-то конкретное, это могут быть тонкие ощущения, предчувствия, что-то, что подсказывало нужный путь. Вспомнили? Почувствуйте. Побудьте в этих ощущениях.

– А теперь поставьте себе задачу: каждый раз, имея выбор или ситуацию, в которой вам хочется попросить совета, помощи или подсказки со стороны, вспоминайте это ощущение и опирайтесь на него. Вы увидите и почувствуете, насколько вам станет легче, приятнее и свободнее принимать решение вместе с... собой. И раз за разом эта внутренняя связь с собой будет крепнуть. Ведь никто не знает вас лучше, чем вы сами.

## 5. Уже можно. Без чьего-то на то разрешения

Это такое удивительное внутренне устройство человека. Сначала оно так работает, что старший, ответственный за нашу жизнь родитель принимает решения относительно нашей жизни: что можно, когда можно, сколько можно и можно или всё-таки нельзя. Мы по умолчанию вписываем себя в такое устройство и какое-то время живем в нем в созвучии.

Но вот наступает момент, когда всё больше осознавая себя, мы потихоньку начинаем забирать вожжи повозки своей жизни себе. Я сам (а)! А мне можно! Стащить конфет, которые нельзя, и съесть под одеялом, пока никто не видит. Там чуть-чуть, здесь чуть-чуть, по кусочку, по краешку, топя босыми ножками по холодному полу, подбираемся к подростковому возрасту, чтобы окончательно взять свою жизнь в свои руки... Мама, папа, спасибо! Я дальше сам (а)! Знаю, могу, делаю. Забочусь о себе, защищаю себя, выбираю и действую в соответствии со своими выборами.

И здесь кому как повезло. С родителями, бабушками/дедушками, обстановкой в семье, школе и обществе. Для тех, кому не повезло, для тех, кому не очень повезло, для тех, кому непонятно, повезло или нет, эти строки и эта глава.

Так вот, если вам повезло и родители и окружение

у вас было мудрое, понимающее, поддерживающее или хотя бы не мешающее, и вам позволили взять ответственность за свою жизнь на себя вовремя, я за вас бесконечно рада. У тех же, кому повезло меньше, могло получиться следующее.

Когда в назначенный природой момент вы не взяли на себя ответственность за свою жизнь на сто процентов, вы можете до сих пор неосознанно, не во всех, может быть, сферах, чувствовать, что:

– Вам сложно принять любое решение (любое, либо чем важнее решение, тем сложнее).

– У вас есть неосознанное желание, чтобы кто-то решал проблему, задачу, ситуацию за вас.

– Вы хотите советов, подсказок, ответов, планов, руководства к действию, пошаговых инструкций.

– Вы не реализовываете свои идеи, потому что вам не хватает собственного запала, не поддержанного кем-то со стороны.

– Вас легко может сбить любое чужое мнение, даже если оно идет вразрез вашему.

Если обобщить, вы до сих пор ждете чьего-то разрешения, указания, вы ждете, когда вам будет можно. Наконец-то можно. Думать так, как вы хотите, воплощать идеи, делать, принимать решения, а значит – жить. Вы всё никак не можете дождаться, потому что тот, кто может разрешить или не разрешить вам что-то, это вы сами. Но вы об этом не зна-

ете или догадываетесь, но не верите. Вам кажется, что не настал ваш час, уже поздно, в вас нет ничего особенного или уникального, жизнь в принципе скучна, трудна или обыденна, что вы нерешительный, стеснительный и неуверенный в себе человек. Бывает так, что мы ждем, что в жизнь придет партнер – любящий, понимающий, разрешающий! И он приходит! Только не всегда он любит, понимает и разрешает нам так, как нам самим бы хотелось, потому что, по сути, это не его задача и отражает он то, что у вас внутри, а у вас там собственного разрешения-то до сих пор и нет.

На самом деле, вам нужно просто взять ответственность за свою жизнь на себя и на сто процентов, увидеть, что вам уже можно, давно можно жить так, как вы хотите. Просто механизм, который за это отвечает, не был вовремя налажен, отстроен и использован по жизни, некоторые детали заржавели и требуют смазки, перезагрузки и внимания. Да, в тридцать лет взять на себя ответственность за свою жизнь сложнее, чем в шестнадцать, но нет ничего невозможного, и у вас обязательно получится!

Чтобы не откладывать это в долгий ящик, как вам предложение сделать это прямо сейчас: прям вот так, сидя с книгой в руках, на диване, без какой-либо подготовки и расшаркиваний?

Итак,

– Посмотрите, чьего «можно» вы до сих пор ждете? Это мама? Папа? Бабушка? Какой-то другой важный взрослый

из вашего детства?

– Посмотрите, на кого из близких, друзей, коллег, родственников вы перекладываете ответственность за свою жизнь полностью или частично? Может быть, какие-то отдельные сферы своей жизни? Быть может, ответственность за вашу жизнь в руках обстоятельств, которые кружат вас так, как хотят? В руках супруга или супруги? Босса?

– Подойдите к зеркалу, да, прямо сейчас, подойдите и посмотрите себе в глаза. Быть может, вы только и ждали этого момента. Загляните в свои глаза и увидите, как прекрасен ваш внутренний мир, как красива ваша душа, ведь в ней есть то, чего нет ни в одном другом человеке на земле, и именно вы, только вы знаете, что она несет в мир, вы знаете, что ей можно, чего она хочет. Вы – тот человек, который может всё это реализовать. Скажите себе, глядя в глаза: «С этого момента тебе можно! Мне можно!»

Отпустите себя. Ваше время пришло!

## **6. Нет времени быть собой, потому что всё время нужно быть кем-то**

Только не думайте, что сейчас вы прочитаете эту главу, и вам сразу же станет понятно, как это – не быть кем-то и как это – быть собой. Никто не знает, как вам быть собой, кроме вас. Зато все вокруг, начиная с родителей и заканчивая друзьями, супругами и детьми, знают, как вам быть кем-то (читай «быть удобным»).

Ну, вот возьмем условный срез. Родители, например, знают, каким послушным, добрым, понимающим, умным и оправдывающим их надежды вам надо быть. И они не со зла, нет, они как лучше хотят. Прикладывали и прикладывают до сих пор (?) всевозможные усилия, чтобы вы стали хорошим пловцом, танцором, учеником в школе, высококлассным специалистом своего дела, профессионалом, семьянином.

А супруг или супруга, в свою очередь, тоже знает, кем вам надо быть: надежным, любящим партнером, понимающим, интересным и с общими целями. И вот дома вы хорошая жена или хороший муж, с родителями – хорошие дочери или сыновья, на работе отличные, подающие большие надежды сотрудники, правая рука босса, менеджер среднего звена, лучший экономист, а с друзьями – друг, настоящий,

что выслушает, поймет и на всякий случай со спасательной жилеткой.

# 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.