

18+

Юлия Шепелева  
*Трансформирующие списки*



Юлия Шепелева

# **Трансформирующие списки**

«Издательские решения»

**Шепелева Ю.**

Трансформирующие списки / Ю. Шепелева — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-981978-9

**НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.** В книге я рассказываю о письменной технике составления списков, с помощью которой вы сформируете свои границы, что приведёт к улучшению общения с людьми и повышению вашего эмоционального комфорта. Выявите и устраните установки, мешающие выстраивать глубокие отношения и достигать желаемого. Отделите свои истинные потребности от социальных ожиданий и начнёте наслаждаться своей жизнью вместо реализации чьих-то амбиций.

ISBN 978-5-44-981978-9

© Шепелева Ю.  
© Издательские решения

## Содержание

ВВЕДЕНИЕ	6
ЧТО ТАКОЕ ОСОЗНАННОСТЬ	8
НЕГАТИВНЫЕ УСТАНОВКИ	9
ЗНАЧИМЫЕ СФЕРЫ	10
ЧЕГО Я ХОЧУ	13
ДЛЯ ЧЕГО Я ЖИВУ	14
КТО Я	15
ЧТО Я ЗНАЮ О СЕБЕ	17
ЧТО ДЕЛАЕТ МЕНЯ ЗНАЧИМЫМ	19
НЕДОЛЮБЛЕННЫЕ ДЕТИ	20
СЧАСТЬЕ	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

# **Трансформирующие списки**

**Юлия Шепелева**

© Юлия Шепелева, 2024

ISBN 978-5-4498-1978-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## ВВЕДЕНИЕ

Любите ли вы списки так, как их люблю я?

Я постоянно составляю списки. Список задач на выходные. Список причин, почему я отказалась от сладкого. Вещей, которые я могу делать пока еду в автобусе на работу. Желаний на год. Ежедневный список благодарностей. Продуктов. Одежды, которая нужна мне в гардеробе. Список статей для блога.

Да у меня заметки телефона просто завалены всевозможными списками! Для меня это отличный способ структурировать себя, свои дела и даже мысли. Неудивительно, что в какой-то момент я поняла, насколько огромен их потенциал. С помощью списков можно разобраться в себе, своих отношениях, жизни. Вспомните хотя бы эту банальную практику с плюсами и минусами какого-либо решения! Однако я на 200% уверена, что эту технику зачастую используют непродуктивно и нерационально. Этот список нужен не для того, чтобы сравнить количество плюсов и минусов, а чтобы сравнить их качество. Одно дело когда в голове крутишь уже заезженные аргументы. Другое – когда видишь их на бумаге, в объективной реальности, если можно так выразиться. Можно разом и очень наглядно увидеть, насколько сильные аргументы в плюсах и минусах. А уж если у вас есть список ваших личных ценностей, вы еще можете проверить плюсы и минусы на соответствие важным для вас вещам.

Я люблю списки, люблю с ними работать и использовать их как отправную точку в личной трансформации, изменении ситуации и улучшении качества жизни.

Списки для меня – лучший тайм-менеджмент. Если я пытаюсь расписать свой день по времени – обязательно где-нибудь до сойбьюсь, в итоге весь тайминг сбивается, приходится все перекраивать. Но если я просто пишу список дел на день, то мой мозг автоматически анализирует, что сделать в первую очередь, сколько времени на что потребуется, выстраивает последовательность дел. Такая форма структурирования своих планов дает мне большую свободу и гибкость в построении планов, поэтому я в любой момент могу поменять местами покупку продуктов и поход в банк без необходимости перекраивать все расписание.

Не знаю уж, плюс это или минут, но я буду говорить банальные вещи. Наверное, для того, чтобы лучше продавать книгу, стоило бы громогласно заявить:

– Это инновационная, переворачивающая сознание методика, с которой вы не сталкивались никогда ранее. Спешите!

Увы, нет. Все, о чем я буду говорить, до смешного просто и не оригинально. Особенность в том, что в большинстве своем мы просто не задумываемся о таких вещах в суете наших дней. И, как я уже сказала, одно дело крутить какие-то вещи в мыслях как заезженную пластинку, другое – увидеть их своими глазами.

В книге я буду рассказывать о составлении глобальных списков и частных. Все это будет на примерах тех списков, которые делала я сама. То есть на актуальные лично для меня темы. Ваша задача в процессе чтения познакомиться с выбором темы, со способами составления списков и техниками работы с ними. Вы можете вместе со мной выполнять задания под заголовком «Практика», а можете пролистывать, если они у вас не откликаются. Я хочу, чтобы на выходе вы вооружились инструментом составления списков, а также их анализа, и применили его к своей жизни и к значимым для вас темам.

Увы, данная техника не универсальна. Но в мире вообще нет ничего универсального. Главное, что эта техника мощная и действенная. Она формирует нашу осознанность, то есть понимание своих потребностей, приоритетов и самого себя. Она структурирует нас и нашу жизнь, помогая перестать действовать хаотично и непродуктивно. Она дает нам опору на самих себя в глобальных и маленьких событиях.

Также, есть разница в форматах. Списки можно вести ежедневно, пополняя один и тот же, или каждый день составляя новый список на одну и ту же тему. А можно составить единый законченный список на какую-то тему. Все зависит от ситуации и цели.

И последнее замечание. Разные списки могут быть об одном и том же просто под разными углами. Почему так? Мы все разные. Нас цепляют разные вещи. Кому-то легче работать с одной формулировкой, кому-то – с другой. Есть несколько глав, цель которых – помочь вам докопаться до ваших желаний. Одна глава так и сформулирована – Желания. А другая названа менее очевидно – Миллион. Кому-то будет сложно сформулировать, чего он или она хочет. Но зато этот читатель сможет найти свои желания, когда будет распределять свалившиеся на него деньги. Вы можете выбрать тот список, который больше всего у вас откликается. Или поступить как я – составить все списки по одной теме, чтобы посмотреть на ситуацию под разными углами. Возможно, в одном списке вы что-то упустите, о чем вспомните в другом. Или просто ваш мозг будет работать совершенно по-разному, и списки получатся непохожими друг на друга. Выбирайте для себя то, что больше подходит именно вам.

Надеюсь, после этой книги вы полюбите списки так, как их люблю я.

## ЧТО ТАКОЕ ОСОЗНАННОСТЬ

Почему осознанность и при чем тут она? Книга-то о списках!

Не спешите перелистывать главу, сейчас мы вместе с вами во всем разберемся. Для начала – мое определение осознанности.

Осознанность – это понимание Я в текущем моменте. Понимание своих чувств, причин их появления, причин реакций на события, желаний и целей. Жить осознанно – это жить отдавая себе отчет в каждом своем действии, понимать причины и последствия своего ежесекундного выбора. Понимать и принимать тот факт, что наша нынешняя жизнь такая, потому что мы ее такой выбрали.

Да, начальник орет на меня на каждой летучке потому что он мудака, не я его таким сделала. Но! Именно я продолжаю работать на этого мудака. Именно я не защищаю свои границы, из-за чего другой человек позволяет себе повышать на меня голос. Здесь и сейчас в моей жизни есть начальник-мудака, потому что я строю свою жизнь таким образом, что ему есть место в этой жизни. Этот пример я взяла из воздуха, но он очень показателен, как мне кажется.

Поначалу мысль, что мы сами строим свою реальность, вызвала у меня сильнейшее сопротивление. Как так?! В мире же так много людей, независимых событий, природных катаклизмов, большой политики и так далее. Я настолько маленький фактор, что нельзя говорить, будто события моей жизни зависят только от меня. И правда, чтобы устроиться на работу мечты, недостаточно исключительно моего желания. Но свою жизнь я строю тем, что выбираю как реагировать, если меня не взяли на работу мечты. Я могу воспринять это как трагедию вселенского масштаба, полный провал и безнадежность. Или как то, что меня ждет лучший чем этот шанс. Ведь дело не в том, что работа в Google – это мой идеал. Туда я хочу попасть на работу для удовлетворения списка своих потребностей. Например, я хочу работать в международной компании, решать сложные задачи и иметь высокий доход. Но не только Google может обеспечить мне удовлетворение этих потребностей. Так что, если разобраться в причинах моего желания работать именно там, может оказаться, что в мире еще много работы моей мечты.

Когда мы начинаем задавать себе вопросы, выписывать ответы на бумагу, анализировать полученное – мы узнаем о себе много нового, что раньше может и зудело где-то на подкорке, но не формулировалось в четкую мысль.

Работая со списками мы развиваем свою осознанность. Мы лучше узнаем себя, создаем четкие жизненные ориентиры. Сложно заниматься самообманом, когда правда вот она – ручкой на бумаге, а не в наших мыслях, которые мы можем перестраивать как удобно для конкретной ситуации.

Осознанность – это знать себя. И действовать не на основании секундного каприза, а опираясь на глобальные цели и потребности. Чем лучше я знаю, чего я хочу и почему, тем больше шансов это получить. Потому что теперь я могу целенаправленно прокачивать необходимые способности, чтобы устроиться на работу мечты. Становится легче и проще распределять свои финансы и копить на желаемую вещь. Легче искать того самого спутника жизни – ведь теперь я знаю, каких отношений хочу. Не просто «замечательных», а со взаимными интересами, возможностью обсуждать общие темы и взаимной любовью к жизни в городе-миллионнике.

Осознанность лишает многих иллюзий, возвращает ответственность за свои действия и дает инструменты прожить жизнь наилучшим образом.

## НЕГАТИВНЫЕ УСТАНОВКИ

В процессе работы со списками у вас может вылезти наружу большое количество негативных установок. Что это такое? Это наше убеждение в чем-либо со знаком минус. Оно может не иметь под собой объективной основы и может не опираться на ваш опыт. Либо наоборот – сформировано в процессе переживания каких-то непростых жизненных ситуаций.

В чем проблема установки? В ней нет гибкости. Мы смотрим на человека и ситуацию через призму наших убеждений, а не на основе того, что реально происходит. И даже если происходящее расходится с тем, во что мы верим – мы будем ориентироваться на установки, а не на реальность. Любую ситуацию мы виртуозно «подгоним» под то, каким мы видим этот мир.

Как с этим работать?

1. Выявить установку. Они будут выплывать у вас в разных списках. Например, в главе «Почему я до сих пор не замужем» у вас могут обнаружиться какие-то убеждения относительно брака. Возьмем набившее оскомину «Все мужчины изменяют». Вы умом можете понимать, что это глупость, что не все. У вас в жизни не было подобного случая. Но в подсознании сидит жучок, который при встрече с тем самым будет скрести лапками «Изменит, гад, обязательно изменит». Почему-то, как правило, установки бывают именно негативные. А еще они очень категоричные и обобщающие. Не «Может изменить», а «Обязательно изменит».

2. Найти источник установки. Может, это мама вам из лучших побуждений говорила «Дочка, не верь мужчинам – они все изменяют». Или вы это услышали по телевизору. Может, сами когда-то невольно сделали такой вывод, увидев как плачет соседка тетя Нина из-за измены мужа. Понять, откуда растут ноги – это дать своей психике отмашку, что это не объективный факт, а результат конкретного случая.

3. Психологические практики. Можно пойти к психологу с конкретным запросом – изменить тип мышления, сформированный установками. Можно поискать в Интернете техники и проработать какие-то темы самостоятельно. Или, если вы так можете, самостоятельно разобраться с тем, что «установлено» в вашей голове.

4. Переписать установку. Сформулируйте фразу с противоположным значением, запишите ее в удобное для вас место и почаще перечитывайте. Можно вести список новых установок в телефоне или ежедневнике. Я какие-то особо важные вещи выписываю на стикер и клею на зеркало. Можно сделать красивый плакат и повесить его на стену. Или на пробковую доску повесить отдельные записочки. Главное условие – чтобы вы это читали, повторяли и впитывали в себя.

Периодически, в течение книги, я буду напоминать, как работать с установками. Где-то могут быть свои нюансы. Но в целом этот алгоритм самый базовый и универсальный. С его помощью вы можете проработать и те вещи, про которые я не говорю, но вы чувствуете, что они сюда подходят. Это ваш инструмент, который уже есть в ваших руках и которым нужно пользоваться.

## ЗНАЧИМЫЕ СФЕРЫ

Как я уже сказала, в книге мы будем работать со списками по темам, что в свое время были для меня актуальны. Какие-то из них могут быть интересны и вам, какие-то – совершенно мимо. Поэтому давайте начнем с того, чтобы определить, что же важно для вас, чтобы частично эти вопросы закрыть в процессе книги. А оставшееся вы разберете потом самостоятельно.

### Практика

Определите список самых важных сфер вашей жизни. Есть некоторая база с плюс-минус одинаковыми у всех сферами. Супруг (а), дети, карьера, деньги, родители, друзья, хобби, учеба, внешний вид, путешествия и т. д. Но помимо таких очевидных вещей в вашем списке могут появиться довольно неожиданные. Изучение нового, логическое мышление, вкусная еда, нетронутая человеком природа, технический прогресс и т. д.

Этот список самый базовый. Он определяет наши ценности, что нас задевает, радует, делает больно и вдохновляет. Все в нашей жизни мы делаем с оглядкой на этот список. Принимаем решения, планируем, соглашаемся и отказываемся. Мы обращаем в повседневной жизни внимание на то, что входит в значимые сферы. Если туда попал «Стиль», то мы будем замечать со вкусом одетых людей, будем откладывать деньги на умопомрачительное пальто, будем чувствовать себя некомфортно, если обувь неудачно подобрана к наряду и т. д.

Именно поэтому так важно разобраться со своими значимыми сферами. Что-то для нас может быть очевидно. Например, если я умиляюсь каждому карапузу на улице, то явно в мой список попали ценности «Дети» или «Семья». Но бывает, что не очень понятно, а почему та или иная ситуация задела, выбила из колеи или испортила настроение. Не зная, что моей значимой сферой является «Впечатления», я вполне искренне могу недоумевать, почему же настроение перманентно в минусе? Вроде работа хорошая, муж любимый, а ничего не радует. Но стоит только ввести в повседневность изучение новых мест в городе, знакомство с людьми или дегустацию непривычных блюд, как жизнь начинает играть яркими красками.

Также хочу обратить ваше внимание на формулировки казалось бы одних и тех же сфер. Возьмем, к примеру, деньги. Для кого-то важным будет «Богатство», а кому-то как и мне достаточно «Финансовое благополучие». Сфера одна и та же, но какое разное содержание. Поэтому чем точнее вы назовете сферу, тем проще и качественнее будет происходить работа с ней.

Расскажу пример из собственной жизни, связанный с удовлетворением потребностей из важных сфер жизни.

В свое время я оказалась в ситуации, когда мне пришлось взвешивать на разных чашах весов значимые для меня сферы, чтобы принять решение. Я думала о том, переезжать в другой город или остаться в своем родном. С одной стороны были карьера и доход – да, в другом городе у меня было больше шансов для реализации этих ценностей. С другой стороны оказались друзья и родители – и тут я понимала, что эти сферы у меня будут депривированы. Но карьеру в своем городе я бы вряд ли построила, а с друзьями можно общаться и по Интернету, да и в другом городе можно подружиться с новыми людьми.

Моя сфера «Внешний вид» в данной ситуации поначалу никак не затрагивалась. Но в итоге я переехала на юг страны, и у меня там начало высыпать все, что только могло – акне, аллергия (которой я до этого никогда не страдала), пигментные пятна... поэтому в какой-то момент я поняла, что надо заново перестраивать свою жизнь, чтобы удовлетворить важные для меня вещи. Ведь в настоящем эта значимая сфера у меня сильно пострадала в связи с моим решением.

До переезда на юг, я выбрала более крупный и ближе расположенный к Европе город. Одним из аргументов было то, что будет проще путешествовать. Но в тот момент меня это никак не вдохновляло, особенно на фоне разлуки с близкими мне людьми. Много позже я поняла, что эта сфера не входит в мои ценности. Просто все вокруг говорят о путешествиях, пропагандируют их. И я банально попала на этот всеобщий маркетинг. Да, я с удовольствием посещаю новые места и уезжаю в отпуск подальше из города, где живу. Но только потому, что у меня невероятно сильна ценность «Впечатления», а их можно получить и не путешествуя по миру. Мне всего лишь нужно было время от времени менять картинку, и было совершенно не важно, еду я в путешествие по Крыму, в Минск или Неаполь. К слову, в Неаполе я ни разу не была, зато в Минске очень даже. И ничуть по этому поводу не переживаю, так как мои важные потребности удовлетворены.

Поэтому, составляя список своих важных сфер, нужно быть очень внимательным. С виду это очевидное и просто задание. Но на деле может оказаться, что какие-то вещи являются лишь перенятыми у общества стереотипами. А какие-то истинные ценности мы за собой не замечаем, потому что общество о них не говорит или считает капризами неостепенившегося человека. Потому что у нас нет привычки анализировать себя таким образом. Потому что до сих пор не было в этом потребности.

Вам не обязательно выполнить это упражнение за пять минут. Дайте себе время. Походите, поразмышляйте, понаблюдайте за собой, да множество других «по-». Это ваша основа основ. От этого вы будете отталкиваться на протяжении всей книги и всей вашей жизни. До тех пор, пока ваши нынешние ценности не сменятся на другие. Да-да, такое возможно и даже закономерно. Мы меняемся, что-то в нашу жизнь приходит, а что-то – уходит. Так что упражнение не разовое. Его можно выполнять в течение всей жизни раз в несколько лет. Чтобы убедиться, что ничего не поменялось, или наоборот – обновить информацию о себе.

Список получился довольно глобальным, затрагивающим основы основ. но его можно разбить на, так сказать, подпункты. А что содержится в этих сферах?

### Практика

Распишите каждую из сфер, что вы под этим подразумеваете, что именно в этом для вас важно, в каком виде. Например, сфера «Впечатления». В нее могут входить фильмы ужасов – после сеанса в кино впечатления обеспечены, особенно когда придет пора ложиться спать. Новые и необычные блюда разных кухонь мира. Поездки в другие города и страны. Выставки, театры, концерты. Романтические свидания. Парки аттракционов, чтение захватывающих книг.

Эти сферы и то, что в них расписано, являются вашими потребностями. Тем, чего вы хотите от жизни. При получении чего вы будете чувствовать удовлетворенность, а при отсутствии, соответственно, дискомфорт.

Ну что ж, по итогу практики у вас есть объемный список или даже списки того, что именно для вас важно. Что теперь с этим делать?

Во-первых, вы можете оценить, насколько нынешняя ваша жизнь удовлетворяет ваши потребности. Где все отлично – пусть так и будет дальше. Где жизнь расходится с потребностями – есть смысл внести какие-то изменения. Нет, не так. Не какие-то, а конкретные изменения, чтобы получить записанное вами.

Во-вторых, неожиданно поговорим об отношениях. Ваш партнер также может составить такой список. И тогда вы можете сравнить, насколько ваши ценности совпадают. Неожиданно для самих себя вы можете обнаружить, что конфликты зачастую происходят в тех местах, где ваши ценности оказываются противоположными или просто несхожими.

В-третьих, имея на руках список, вы будете знать, на что конкретно опираться при принятии важного решения, при выборе чего бы то ни было. Вспомните мой пример про переезд. Используйте список важных сфер как ваш вектор по жизни, как опору и как поддержку.

## ЧЕГО Я ХОЧУ

Что если вам сложно определить те сферы, которые вам важны? Есть второй путь как можно разобраться с этим вопросом.

В книге есть глава про написание желаний. Следующий список очень тесно с ней переплетается, так что вы можете прочитать обе главы разом.

### Практика

Напишите список 100 ваших желаний. Не фильтруя, не думая над формулировками. Пишите сплошным потоком. Это могут быть глобальные желания вроде кругосветного путешествия, домика в горах и третьего ребенка. А могут быть мелкие и на первый взгляд не стоящие внимания: сходить в интересный тематический ресторан, взять автограф у любимого актера или научиться играть на банджо.

Как работать с желаниями вы прочтаете в соответствующей главе, сейчас нас интересуют ваши значимые сферы жизни.

То, чего вы хотите – это то, что для вас имеет значение. Я довольно равнодушна к детям, поэтому нигде и ни в каких списках они у меня не выпадают. Но зато мне важно творческое самовыражение и реализация, поэтому в моих списках желаний, планов и т. д. мелькают пункты про писательство, рисование, создание личных проектов и многое другое на эту тему. Ваш список желаний – это то, что для вас значимо. Осталось с ним поработать.

Все довольно просто – многие желания можно объединить в одну группу под каким-то заголовком. Например, получение должности заместителя генерального директора, создание своего бизнеса в качестве дополнительного источника дохода, доход в месяц свыше определенной суммы вы можете объединить в группу «Карьерный успех». Или же взять только свой бизнес и доход, озаглавить их как «Финансовое благополучие». А должность объединить с желанием выступить на известной международной конференции в группу «Профессиональное признание».

Что я хочу сказать. Превратить список желаний в список сфер можно миллионом разных способов. И каждый раз это будет разный набор сфер. Тут срабатывает ваша психика, которая будет группировать желания в соответствии с вашим мировоззрением.

В разных сферах может быть разное количество пунктов. Где-то двадцать, а где-то может даже один. В моих желаниях я лишь раз пишу про личную жизнь. Но можно ли сказать, что эта сфера для меня не важна? Однозначно нет. Но я точно знаю, что в моих приоритетах она идет после самореализации и впечатлений. Поэтому ничего удивительного, что в личной жизни у меня только один пункт. А в самореализации и впечатлениях по 15—20.

Количеством пунктов в получившихся сферах вы можете составить примерные приоритеты. Где больше, то и значимее. Но важно при этом прислушиваться к себе и внутренним ощущениям. У вас может быть только один пункт, связанный с детьми. Но не потому, что хобби для вас важнее. Тут вопрос еще к весу каждого желания. Одно стать мамой может весить гораздо больше, чем десять о развитии в своих хобби.

Что ж, вы поработали со списком своих желаний, выделив в нем важные сферы и приоритеты. Теперь можно переписать его таким образом, чтобы желания исполнялись не абы как, а наилучшим для вас образом. Листайте к соответствующей главе или продолжайте читать книгу линейно.

## ДЛЯ ЧЕГО Я ЖИВУ

Очень сложный философский вопрос. Меня такие вещи вгоняют в глубокий стресс. Но сколько бы я ни бегала от определения своих конечных жизненных целей, убежать от них уж точно не получится. Однажды возникнет вопрос – а для чего все это? Для чего я работаю, общаюсь с людьми, выхожу замуж или женюсь? К чему я в конечном итоге стремлюсь?

Я сказала, что такие вещи вгоняют меня в стресс. Немного лукавлю – раньше вгоняли. Перестали это делать, когда я позволила себе определить свои жизненные цели и позволила им быть любого масштаба.

Мы привыкли к тому, что жить мы должны ради всеобщего блага, ради детей, чтобы оставить после себя НАСЛЕДИЕ. Представляете? Всю свою жизнь построить ради чего-то недостижимого, ради других или того, что мы получим только после нашей смерти. Конечно, с таким подходом не хочется размышлять о том, для чего мы живем. Кого-то, безусловно, цели мирового масштаба вдохновляют и сподвигают на великие достижения. Однако я очень камерный и приземленный человек, я не стремлюсь к тому, чтобы увековечить свое имя. И когда я позволила своим целям быть хоть какого размера, вопрос из сложного философского превратился в достаточно простой и привлекательный.

### Практика

Напишите список, для чего вы живете. Что вы хотите получать от жизни каждый день? Какой результат вас бы устроил в последний день вашей жизни? Каким критериям должны соответствовать ваши достижения, работа, семья?

Ваши цели могут быть масштабными и дерзкими или камерными и индивидуальными. Это не важно. Главное, чтобы при чтении получившегося списка вы думали «Да, именно этого я и хочу», чтобы он зажигал и вдохновлял. И чтобы был именно вашим, а не навязанным ценностями общества.

Посмотрите на список. Насколько ваша жизнь сейчас соответствует тому, что там написано? Вы движетесь к этим целям, действуете в соответствии с ними? Или быть может вы отошли в сторону, заблудились и потеряли себя в заботе повседневных дел?

Если вы заблудились, то поймите, в какой части жизни. Что вы можете сделать, чтобы вернуться на свою дорогу. Почему это произошло и как этого избежать.

Если вы идете верной дорогой, то держите перед мысленным или реальным взором этот список и не сворачивайте с пути.

Этот список, как и любой другой в книге, может быть пересмотрен с течением времени. Мы меняемся, наши ценности, цели и желания не стоят на месте. И то, на что мы опираемся сегодня, завтра может быть неактуально. Поэтому время от времени проверяйте свои цели на подлинность и меняйте по мере необходимости.

## КТО Я

Делали когда-нибудь упражнение «Кто я»?

Если да, то многое из описанного в главе будет вам знакомо. Если нет, отлично – узнаете что-то новое.

Знать, кто я есть – это основа самоидентификации. То есть как мы себя видим, определяем, оцениваем. Идентифицируя себя, мы можем определить свое место в этом мире и в отношениях с людьми. Это как линейка, с помощью которой мы можем все измерить. Мы измеряем шкаф и стенку, куда хотим этот шкаф поставить. После чего делаем вывод, подойдет он на это место или будет слишком мал, велик. Так и с собой. Идентифицируя «кто я», мы можем ответить на вопрос, насколько мы сойдемся с этими людьми, работой, домом и так далее. Зная, из чего состоит наше я, мы знаем, что ему подходит.

### Практика

Напишите 20 пунктов «Кто я». Никаких ограничений. Это может быть слово или несколько. Главное, чтобы каждый пункт отвечал на вопрос «Кто я». Продолжите чтение только после выполнения практики.

Посмотрите на свой список. Как много в нем социальных ролей? Здесь под социальной ролью я имею в виду характеристику, возможную только при наличии других людей. Сын, дочь, родитель, подчиненный, руководитель, друг и т. д. То есть мамой вы можете быть только при наличии детей. Нет детей – нет социальной роли матери. Женщиной или спортсменом вы остаетесь независимо от наличия или отсутствия каких-либо конкретных людей.

Вспомните про линейку. Насколько ей можно что-то измерить, если она способна измерять только при наличии каких-либо условий? Насколько вы себя можете идентифицировать, если это настолько сильно зависит от наличия других людей? Ваша оценка себя зависит не от вас самих, а от кого-то еще.

Уверена, этот список дался вам непросто. Обычно мы не задумываемся, кто мы. А если и появляются такие мысли, то самые простые ответы – руководитель, отец, сын и внук. И если вы зависли на каком-то пункте, например, на 14, то остаток вы скорее всего «добили» социальными ролями. Схалтурили, если откровенно.

Моя задача в этой главе – помочь вам ответить на вопрос «кто я». Поэтому давайте еще раз напишем этот список. Но на этот раз говоря исключительно о себе, а не о своих отношениях с другими людьми.

### Практика

Напишите заново список «Кто я» из 20 пунктов, но на этот раз без социальных ролей. У вас могут дублироваться характеристики из первого, это нормально. Главное, чтобы они определяли вас как личность.

Сложно вот так взять и определить себя не через призму отношений с другими людьми. С детства родители относятся к нам как к своим детям. Будем честны, кто воспринимает своих детей как отдельных личностей? Вне контекста нас самих. Даже если мы не пытаемся реализовать через детей свои несбывшихся мечты, мы все равно возлагаем на них ожидания и надежды. И наоборот – мы зачастую себя не отделяем от наших детей. Если на родительском собрании сына ругают, нам стыдно. Если хвалят – мы гордимся. Это здоровый природный механизм, когда родители в первые годы сливаются с детьми для их выживания. Но в дальнейшем наша задача – сепарироваться. Сепарироваться от своих родителей и от своих детей.

Но в нашем обществе процесс отделения личности настолько поломан, что это зачастую не происходит. С самого детства мы занимаем социальную роль и уже не выходим из нее. Затем школа: ты же отличница, как ты могла бегать по коридорам?! Держи сразу две социальные роли – ученица и отличница. Никто же не задумывается, что ты – интеллеktуал и спортсмен в одном флаконе. То есть теле. Нет! У тебя есть социальная роль, которая ограничивает проявление характеристик твоего я. Причем социальная роль имеет определенный социумом, не тобой, набор характеристик. В ней вы ведете себя в соответствии с ожиданиями, а не своим Я. Университет, работа, дети, родители, друзья, общественная деятельность...

В итоге всего этого мы воспринимаем себя как набор ролей, чье поведение определяется представлениями общества об этих ролях. Мама должна ругать сына за двойки по математике, ведь хорошая мать заботится о благополучии своего ребенка. Но что если он в первую очередь не сын и ученик, а творец? Нужна ему пятерка по математике? И что если женщина в первую очередь не мама, а тонко чувствующая натура? Что ей будет важнее – чтобы сын получил пятерку по математике или чтобы он реализовал свой талант?

Определив «кто я» вы можете действовать опираясь на свою личность. Определяя себя социальными ролями, вы можете действовать только на основе сложившихся в обществе представлений как вести себя в этой роли.

## ЧТО Я ЗНАЮ О СЕБЕ

Чтобы понять, кто мы есть, мы даем себе оценку. Хороший я или плохой? Красивый, умный, веселый или нет? Сложность такой оценки заключается в том, что она очень субъективна. Как оценить уровень своего чувства юмора?

По реакции других людей совершенно бесполезно. Для кого-то наши шутки – смешные и качественные. А для кого-то – нелепость и околесица. Внутренняя же оценка сильно зависит от нашего отношения к себе, наличию или отсутствию комплексов. Чье-то чувство юмора может нравиться буквально единицам, но при этом человек может считать себя непревзойденным шутником. Или же окружение может считать его остряком и весельчаком, но ему будет казаться, что он недостаточно хорош.

Также эта оценка себя сильно зависит от нашего настроения, внутреннего состояния и актуальных событий жизни. Когда мы эмоционально и физически истощены, мы склонны оценивать себя в более негативном ключе, чем когда полны сил и оптимизма.

Основываясь на вышесказанном, хочу подвести итог. Оценка себя – вещь довольно субъективная. Сложно на нее опираться, когда есть столько нестабильных влияющих факторов. Чтобы избежать этих подводных камней, можно сместить фокус внимания с оценки на факты. Факт, как бы мы к нему или себе не относились, вещь максимально объективная. На нем гораздо легче выстраивать понимание себя.

Сравните:

1. Я веселый человек с отличным чувством юмора.
2. У меня отвратительное чувство юмора.
3. Есть люди, которые смеются над моими шутками, есть те, кто не смеются.

Конечно, самая прекрасная и приятная фраза именно первая. В этой фразе главная сложность в том, что она возможна при наличии качественно выстроенной самооценки. При нестабильном восприятии себя первая фраза легко будет меняться местами со второй и обратно.

Вторая, естественно, не должна существовать в нашем мировосприятии. Тут и обсуждать нечего. Даже если никто не смеется над вашими шутками, очень вредно мыслить подобными категориями. Вам это не принесет никакой пользы, а только вред от обесценивания себя.

Чем мне нравится третий вариант. Во-первых, тут мы полностью исключаем свою самооценку. Мы не даем негативному самовосприятию разрушать наш мир. Сколько бы мы в себе не сомневались, мы не можем не признавать: есть люди, которые смеются над нашими шутками. Второе – эта фраза очень заземляет. Она крайне прямолинейная, лишенная розовых очков и любых других искажающих факторов. Мы можем взглянуть на мир таким, какой он есть. В-третьих, она лишена стресса. Если у вас нестабильная самооценка, первая фраза будет вызывать внутреннее беспокойство. Ведь в вас есть червячок, который время от времени начинает грызть «а помнишь как тогда Лена не посмеялась?!». Но когда вы признаете, что кто-то смеется, а кто-то нет, вашему червячку и грызть-то вас не за что.

Практика

Составьте список из 100 фактов о себе. В нем не должно быть слов «хороший», «неплохой», «плохой», «красивый», «умный» и прочих оценочных прилагательных.

Ну что, сложно было? По себе знаю, что да. То, что вы записали – это стабильная самооценка. Человек, который любит и ценит себя, может спокойно признаться, что кому-то из людей нравится его внешность, характер и ум, кому-то – нет. Это не хорошо и не плохо, это – жизнь. Если я знаю, что приятна далеко не всем людям, это не обесценивает меня в моих

глазах, я не перестаю себя любить. Потому что знаю – есть люди, которые относятся ко мне с симпатией. И первая в этом списке я сама.

## ЧТО ДЕЛАЕТ МЕНЯ ЗНАЧИМЫМ

### Практика

Напишите список, что делает вас значимым. Вот так сразу, даже без грамма теории, введения и пояснений. Возвращайтесь к книге как напишете.

С первого раза у меня получилось 13 пунктов. 13, черт побери, пунктов! Сmaterилась бы, да цензура не пропустит. Я, такое сложное биологическое существо с миллиардом нейронных связей, тысячью характеристик... и всего 13 пунктов. О чем это говорит? Ну естественно о самооценке!

Давайте на пару шагов назад.

Мне никогда не нравились списки типа:

1. Что мне в себе нравится

Родинка на нижней челюсти! Я сейчас, кстати, серьезно. Так вот, с этой родинки ни мне, ни моим мужчинам в итоге не было ни холодно, ни жарко. С виду полезный список, а на деле довольно бестолковый.

2. Мои достоинства

Напрашивается пошлая шутеечка про мое привлекающее внимание декольте. Но... Знаете, есть такой тип девушек, когда умопомрачительная красотка ходит с таким лицом, что кажется в итоге совершенно непривлекательной. Так и тут. Толку от достоинств, если они не притягивают людей, не делают нас значимыми в чьей-то жизни?

Предлагаю выбросить два этих списка раз и навсегда и воспользоваться вопросом «Что делает меня значимым?». Для других людей, для мира, для себя самого.

Правда, при такой постановке вопроса гораздо сложнее написать «улыбка»? Да, это мое достоинство. Да, она мне нравится в себе. Но как только вопрос ставится о значимости, улыбка сразу становится... незначимой! Ну как эта мелочь может повышать мой вес в обществе? Вот профессиональное выполнение своих обязанностей – тут да, тут все серьезно. Но кто придумал такую ерунду, что улыбка не делает нас значимым? А я отвечу, кто – наша самооценка. Она нам нашептывает, что мы должны быть хорошими мальчиками и девочками, хорошо вести себя, помогать папе и маме. Тогда и только тогда мы будем значимыми.

Я вспоминаю своего бывшего мужчину. У него в арсенале была одна просто сумасшедше обаятельная улыбка. И когда он улыбался ею – его значимость для меня подпрыгивала до каких-то нереальных высот. Благодаря одной этой улыбке я понимала, насколько важен для меня этот человек. И даже спустя несколько лет после расставания я очень хорошо помню именно ее. Вот такая история значимости простой улыбки.

Теперь взгляните на свой список. Что у вас там написано? Исключительно ваши благие дела для этого мира? Какой вы внимательный слушатель, хороший советчик, отзывчивый друг? А есть в вашем списке что-то безусловное? Улыбка, взгляд, любовь к бабочкам?

Ладно, мы рано выбросили на помойку список достоинств и что нам нравится в себе. Достаньте их, отряхните и используйте с умом.

Если вам нравится в себе родинка на нижней челюсти, впишите ее в список с упором на то, чем и почему она может быть значима. Может, это ваша изюминка, которая в свое время привлекла внимание вашего мужчины. А у меня однажды была такая история. Может, одна единственная родинка вообще сделала вас моделью для известного фотографа?

Дополните ваш список своей значимости новыми пунктами, которые перекочат туда из списков достоинств и что нравится в себе. Помните! Вы имеете значение для этого мира.

## НЕДОЛЮБЛЕННЫЕ ДЕТИ

В мире нет идеальных родителей. Какими бы прекрасными не были папа с мамой, у ребенка всегда найдется пара обид на них. Но к сожалению, зачастую этих обид больше, чем пара. Это закономерно, это нормально. Плохо, когда мы в тридцать, сорок и так далее продолжаем жить обидами прошлого и ждать от родителей недополученного в детстве. Вся прелесть взрослой жизни в том, что мы сами можем дать себе все необходимое. Если захотим, конечно. Сколько бы в мире не было информации, всегда найдутся те, кто предпочтет обвинять родителей в своей недолюбленности, чем начать самостоятельно себе это компенсировать.

### Практика

Напишите список того, что вам не хватало в детстве от родителей, из-за чего вы чувствовали себя недостаточно любимыми, чего вам хотелось бы больше. Где возникали конфликты? Какие недопонимания были между вами?

Опасность этого списка и некоторых других в книге заключается в том, что мы можем начать вариться в своих обидах. Выплеснув на бумагу свою детскую боль, мы имеем два пути: проработать и отпустить это либо заикнуться и погрузиться в состояние жертвы. Сейчас я попрошу вас сосредоточиться и пойти первой дорогой.

Выписать детские обиды было первым пунктом. Теперь необходимо их проработать с помощью алгоритма.

2. Осознайте, что прошлое не изменить. Все, что было – свершившийся факт. Что бы ни происходило, какими бы ни были сейчас отношения между вами и родителями – прошлое останется таким, какое оно у вас есть. Это самая сложная и трудоемкая часть работы с детскими обидами. Тут нельзя остановиться на понимании умом данного факта. Вы должны почувствовать всем телом, душой, сердцем, что так и есть. Пока вы это не осознаете, что бы вы не делали в дальнейшем будет направлено не на настоящее и будущее, а только на неизменное прошлое. То есть ваши силы будут уходить впустую.

3. Осознайте, что вы – взрослый человек, который может получить необходимое ему. Если вам не хватало поддержки родителей в детстве, вы можете получить ее сейчас. Причем первый, к кому вы должны обратиться – вы сами. Хватит ждать от родителей, начальства, супруга и кого бы то ни было еще удовлетворения ваших потребностей. Ваша потребность – ваша ответственность! Взрослый тем и отличается от ребенка, что ребенку нужно разрешение от родителя, а взрослый берет и делает сам. Поддержите себя сами! Проявите активность и обратитесь прямо к близким людям: «У меня сейчас непростой период, мне нужна твоя поддержка». Если вам отказали – у вас по-прежнему остаетесь вы. Да и не могут все близкие отказать в такой просьбе. Если же это случилось – отличный повод пересмотреть свое окружение. Встаньте с попы и идите к тому, что вам так необходимо.

4. Отпустите родителей. Они навсегда останутся самыми первыми значимыми людьми в нашей жизни. Им отведено совершенно незаменимое место в наших сердцах. Но мы уже не в том возрасте, когда кроме родителей в нашей жизни больше никого нет. Хватит ждать любви от отца и искать ее в отношениях с мужчинами. Ищите в партнере его любовь, а не недополученную любовь ваших родителей. Любите себя сами.

Наши родители – это точно такие же люди, как мы. Они не супергерои, не обладают сверхразумом и всемогуществом. Они могут что-то не понимать, имеют свою боль, имеют право на ошибку. В свое время они дали вам то, на что сами были способны в тот момент. Большого у них не было. Теперь ваша очередь – возьмите сейчас от этого мира то, чего вам не хватило в детстве.

## СЧАСТЬЕ

Как часто вы чувствуете себя счастливым? Возьму на себя смелость ответить за вас: не так часто, как хотелось бы. Если я ошиблась – это потрясающе! Мне бы очень хотелось ошибиться в этом вопросе. Но скорее всего вы сейчас подумали «И правда – хотелось бы почаще». Прекрасно вас понимаю – сама такая же.

Счастье одновременно непростая и очень простая материя. Достичь его не так сложно, как мы привыкли думать. Оно вполне может стать нашей привычкой. И к несчастью нас приводит минимальное количество событий жизни. Однако мы выросли в культуре, гласящей, что счастье является к нам только вместе с крупными событиями вроде свадьбы, рождения ребенка и повышения по службе.

И как же мне радостно наблюдать за тем как меняется подход людей к счастью и достижению его как перманентного состояния.

Счастье – это именно состояние, а не эмоция. В чем же разница? Эмоция – это краткосрочная реакция на внешнее или внутреннее событие. Когда мы злимся на кого-то, это не значит, что мы в целом плохо относимся к человеку. Это наша реакция на какое-то неприятное событие, которая проходит как только ситуация оказывается решена. Состояние же – это долгосрочная характеристика. Оно может быть конечным, но его главное условия быть с нами в течение какого-то времени. И это время мы можем продлевать за счет различных практик.

### Практика

Ответьте на вопрос: что делает вас счастливым? Это может быть что-то глобальное вроде победы в конкурсе или небольшое, например, двадцать спокойных минут утром для чашки кофе. Пишите все, что приходит на ум, даже если вам это кажется нелепостью. Чем больше этот список – тем лучше.

Естественно, первое, что я вам предложу, – начать внедрять этот список в каждый свой день. И даже глобальные вещи вы можете попробовать получать на регулярной основе, попробуйте включить фантазию. Конкурсом может быть соревнование с подругой по выпечке кекса. Только сохраните чувство юмора и повеселитесь, чтобы это укрепляло дружбу, а не превращало близкого человека в соперника. Или рождение ребенка. Кто придумал такую глупость, что мы рождаемся лишь раз в конкретный день определенного года? Мы рождаемся каждое утро, когда просыпаемся. Так почему бы не радоваться каждый день, что у вас есть сын или дочь?

## **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.