

18+ *ЛИАНА КОВРИЖНИХ*

*при участии
ЕКАТЕРИНЫ
КОБЕЦ*

+45
КОУЧ-
СЕССИЙ

ПУТЬ ПЕРЕМЕН

*ЧТОБЫ НАЙТИ НОВЫЙ ПУТЬ,
НУЖНО СОЙТИ СО СТАРОЙ ДОРОГИ*

Диана Коврижных

Путь перемен

«Издательские решения»

Коврижных Д.

Путь перемен / Д. Коврижных — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-986521-2

Это автобиографическая книга о вызове. О том, как женщина может создать себя «вопреки» и «не смотря на». Автор описывает свою сложную многогранную судьбу с точки зрения решения задач, которые ставит ей жизнь и она сама. Замужества, болезнь, материнство, разводы, переезд в другую страну, потеря успешного бизнеса, поиск себя и любимого дела... К чему это ее приведет в итоге? Книга будет полезна каждому, кто находится в нелегкой жизненной ситуации, либо просто хочет поменять свою жизнь к лучшему.

ISBN 978-5-44-986521-2

© Коврижных Д.
© Издательские решения

Содержание

ОТ АВТОРА	6
ВВЕДЕНИЕ	7
Два ангела	8
Жизнью движет вызов	10
ГЛАВА 1. ПО ТЕЧЕНИЮ	11
Замуж за своего преподавателя	11
КОУЧ-СЕССИЯ №1	13
За деньгами в мужской бизнес	14
КОУЧ-СЕССИЯ №2	17
Свой салон красоты – попытка найти гармонию	18
КОУЧ-СЕССИЯ №3	19
КОУЧ-СЕССИЯ №4	20
ГЛАВА 2. ПОТЕРЯ ОРИЕНТИРОВ	21
Всё сначала в новой стране	21
КОУЧ-СЕССИЯ №5	23
Похудеть на 15 килограмм и изменить жизнь	25
КОУЧ-СЕССИЯ №6	27
Трещина в браке	29
Проверка чувства на прочность	31
КОУЧ-СЕССИЯ №7	32
ГЛАВА 3. РУШИТЬ И СТРОИТЬ	33
Зачеркнуть 16 лет брака	33
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Путь перемен

Диана Коврижных

Посвящаю эту книгу Ярославу, Таисии и Георги – моим любимым детям. Я нежно люблю каждого из вас. Благодарю, что вы стали частью моих перемен и были рядом, когда менялась Я.

Редактор Екатерина Кобец

Редактор Юлия Ганичева

Иллюстратор Светлана Кузьмина

© Диана Коврижных, 2021

© Светлана Кузьмина, иллюстрации, 2021

ISBN 978-5-4498-6521-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ОТ АВТОРА

Пока я писала эту книгу, постепенно осознавала, насколько моё движение по жизни было отчаянным и решительным. Вызов за вызовом переворачивали мою судьбу с ног на голову. Я не боялась строить, и не боялась разрушать построенное, несмотря на страхи и препятствия. Всё пережитое сделало меня сегодняшнюю. Меня настоящую.

Всю правду о себе я узнала только сейчас, в 39 лет. Долгое время я взбиралась не на те «Эвересты», идя на поводу у чужих желаний: родителей, социума, обстоятельств. Я принимала различные вызовы, мастерски справляясь с ними, но не понимала, ЧТО самое главное на моём жизненном пути.

Эта книга – о моём поиске истины.

Эта книга – моё откровение.

ВВЕДЕНИЕ

Многие жалуются на тяжёлую судьбу и несправедливость, но иногда они сами заставляют высшие силы применять к ним жёсткие меры. Порой, чтобы что-то осознать, необходимо перезагрузиться. Чаще всего, перезагрузки происходят через боль и стресс. Но как быть, если другие методы на нас не действуют?

Об этом есть интересная притча.

Два ангела

Женщина, бегущая на работу. Крутая лестница. Два ангела, решающие её судьбу:

– Толкай, толкай, говорю!

– Лестница такая крутая, она ведь насмерть разобьётся!

– Я подстрахую, только ногу сломает.

– Кошмар, ей же на работу, она уже три дня подряд опаздывает!

– Да, а теперь она ещё и на больничном минимум три недели просидит. Её вообще уволят потом.

– Так нельзя! Что же она будет делать без работы?! Там и зарплата хорошая.

– Толкай, говорю, потом всё объясню, толкай!

Те же ангелы. Трасса. Две женщины в служебной легковушке, большая скорость. Перед легковушкой тяжёлый грузовик, гружённый брёвнами.

– Кидай бревно, не тяни!

– Этим бревном убить можно, а если ещё на скорости в лобовое попадёт – они погибнут!

А у них дети!

– Кидай, я отведу бревно, они только испугаются.

– Зачем так? Зачем пугать?!

– Не время, потом объясню! После поворота появится плакат «вас ждут дома!», они уже от испуга отойдут, привлеки их внимание к плакату, пусть остановятся.

– Плачут обе, домой звонят, жестоко как!

Корпоративная вечеринка.

Два ангела. Мужчина. На руке обручальное кольцо. Девушка.

– Пусть ещё выпьет.

– Хватит, он уже пьяный! Вон как он на неё смотрит!

– Ещё налей, пусть пьёт!

– У него дома жена, двое детей, он уже контроль потерял, девушку в гостиницу приглашает!

– Да, пусть, пусть она соглашается!

– Согласилась, уходят, просто ужас! Жена узнает – разведется!

– Да, ссоры не избежать! Так и задумано.

Закат. Два ангела сидят на облаке после тяжёлого рабочего дня.

– Ну и работка, стресс сплошной!

– Ты же первый день на этом уровне? Это уровень такой – обучение стрессом. Вы там на своём первом уровне книжками да фильмами учите, а здесь те, кому книжки уже не помогают. Их приходится из привычной колеи стрессом выбивать, чтобы остановились, задумались: как живут, зачем живут.

Вот первая женщина, пока будет дома сидеть со сломанной ногой, опять шить начнёт. Когда её уволят, у неё уже пять заказов будет, и она даже не расстроится. Ведь она ещё в молодости так шила – загляденье! А потом десять лет откладывала своё увлечение, считала, что надо работать, что социальные гарантии важнее душевной гармонии и радости от любимого дела. В результате, шитьё ей ещё больше дохода принесёт, только с удовольствием.

Из двух женщин, которые на трассе плакали, одна через неделю уволится. Поймёт, что её место дома, с ребёнком и мужем, и не захочет больше жить в гостиницах чужих городов. Она родит второго ребёнка, пойдёт учиться на психолога (они с вами на первом уровне сотрудничают).

– А измена разве может на пользу пойти?! Семья ведь разрушится!

– Семья? Семьи там нет давно! Жена забыла, что она женщина, а муж пьёт вечерами. Постоянно ругаются, детьми друг друга шантажируют. Это долгий процесс, больной, но каждый из них задумается. Женщина книжки начнёт читать, поймёт, что совсем про женственность забыла, научится с мужчиной по-другому общаться.

– А семью получится сохранить?

– Шанс есть. Всё будет от женщины зависеть.

– Ну и работка!

– Работа непростая, но результативная! Выбьешь человека из зоны комфорта – он сразу шевелиться начинает. Так большинство людей устроено.

– А если и это не поможет?

– Ещё третий уровень есть. Там потерями учат. Но это совсем другая история.

...

Что-то подобное происходило и в моей жизни. Иногда очень сложно понять, о чём пытаются сказать испытания. Далеко не все люди могут разгадать зашифрованное послание, многие концентрируются лишь на том, чтобы избежать последствий. Раньше я тоже так делала, потому что не понимала:

Все события в жизни происходят не с нами, а для нас.

Но позже, когда я начала раскрывать истинную себя, мне стали приходиться уже более «щадящие» знаки. В этом мне помог коучинг: именно после коуч-сессий я стала жить осознанно. Без них я вряд ли смогла бы что-то изменить: невозможно самостоятельно, как Мюнхгаузен, вытащить себя из болота за волосы. Однако, даже если однажды это может получиться, то вовсе не факт, что то же болото не засосёт с новой силой. Поэтому очень ценно, когда в твоей жизни появляются специалисты, которые не только подадут руку, но и помогут тебе добраться до суши.

Погрузившись в изучение коучинга, постепенно я взяла на себя миссию – помогать людям. Многие сегодня переживают этапы, через которые мне довелось пройти: кто-то следует чужим желаниям, кто-то застревает в состоянии «не знаю, чего хочу», а кому-то и вовсе кажется, что жизнь зашла в тупик и всё потеряло смысл.

Мне понадобилось немало времени, чтобы разобраться в причинах своих состояний и найти конкретные решения. Новое осознание подарило мне баланс и гармонию во всех сферах жизни, и я решила написать эту книгу – чтобы поделиться с вами не только своей историей, но и своими знаниями.

Возможно, мои советы в нужный момент помогут вам снять пелену с глаз и посмотреть на ситуацию иначе. Используйте предложенные инструменты и упражнения, чтобы получить максимум пользы из этапа, на котором вы находитесь.

Эта книга не случайно попала именно к вам. Верю, что совместными усилиями, нам удастся уменьшить объём работ «кризисным» ангелам.

ЖИЗНЬЮ ДВИЖЕТ ВЫЗОВ

Знаете, какими бы сложными ни были периоды моей жизни, я никогда не опускала руки и не отчаивалась. На самом деле, от этих крайностей есть очень верное лекарство. Вызов.

Принять вызов – это набраться смелости и доказать, что вы способны чего-то достичь. Самый сложный вызов – вызов самому себе.

Всегда ищите выход из критической ситуации через вызов себе. Это не даст утонуть, не даст застрять в трясине. Я ошибалась, падала и теряла, но даже тогда, когда ещё не знала, на каком русле стоит сосредоточить свою энергию, вызов всё равно вытягивал меня. Колёса начинали крутиться, мотор работать, и я снова, уже на скорости, мчалась в новую жизнь.

Хорошо, когда движешься к пункту назначения – тогда знаешь, куда едешь и как выбрать самую короткую дорогу. Очень часто я не задавала маршрут и не задумывалась о том, в каком направлении еду, поэтому конечная точка не всегда была такой, как бы мне хотелось.

Однако, я никогда не впадала в уныние надолго, не позволяла ему меня обездвижить. Я не бунтовала из-за болезни и никогда не сдавалась. Нет. Я грустила, плакала, злилась, ненавидела, кричала. А потом делала глубокий вдох – и принимала новый вызов.

Выход есть всегда.

И я его упорно искала.

Действия нам нужны так же, как работа сердца нашему организму. Когда в нас циркулируют процессы, мы живём и движемся вперёд. Каждый новый цикл помогает нам обновиться, удаляя всё то, что мешает развиваться.

Что делать, если нет сил на новый вызов? Мой совет – обратиться к профессиональному коучу.

Поверьте, я тоже не сверхчеловек, и до сих пор иногда обращаюсь к своему коучу, который помогает мне преодолевать возникающие трудности. Каждый мастер знает, что самостоятельно справиться со своими проблемами крайне сложно, но даже при содействии профессионала, требуется немало личной внутренней работы. Если я не восстановлю себя – как смогу помогать людям?

Ещё один совет: никогда не допускайте саморазрушения! Закапываясь всё глубже и глубже в негативные мысли, вы сами рисуете себе безысходность.

Я проживала жизнь через движение к новым целям, не всегда правильно оценивая свои действия, но понимая, что это верный способ уберечь себя от уныния и отчаяния.

Сейчас же я точно знаю, как максимально экологично и эффективно направлять вектор своего движения. Пройдя нелёгкий путь, я узнала себя настоящую, познакомилась со своими истинными желаниями и сделала ещё много-много открытий.

О них я расскажу дальше.

ГЛАВА 1. ПО ТЕЧЕНИЮ

Замуж за своего преподавателя

Что могла ожидать от будущего красивая харизматичная старшеклассница? Моя мечта не была особенной – я, как и многие девчонки, хотела поступить в театральный институт и блистать на большом экране. В принципе, у меня на это были все шансы. Внешность, артистизм, обаяние. Но в какой-то момент я струсилась и не проявила настойчивости в своём желании. Поддалась мнению окружающих: «Специальность должна быть такой, чтобы потом гарантированно хорошо зарабатывать». Но главное – моё желание не воспринималось родителями всерьёз, поэтому я закопала его в глубине себя, как бессмысленное и нереальное.

Так я решила пойти учиться на химика (по этому предмету всегда была отличницей). К тому же, родители уже присмотрели в нашем городе место для моей будущей работы, и этот аргумент стал решающим. Я готовилась к поступлению, строила дальнейшие планы, но жизнь решила внести свои коррективы.

Во время медицинской проверки врачи заподозрили у меня онкологию. Я попала в больницу, где меня пытались длительными исследованиями и различными процедурами. Дни напролёт я пила лекарства, в преддверии операции. В это время в школе проходили последние уроки и решающие экзамены, и по этой причине от операции мы с родителями отказались. К моему огромному счастью, лечение травами, к которому мы тогда прибегли, дало замечательный результат: это подтвердилось не только моим самочувствием, но и всеми анализами.

Я вернулась к привычному образу жизни, и была безумно рада, что наконец-то закончился тотальный стресс и мучительные ожидания врачебного вердикта. Вот только все мои планы, прагматично выстроенные моими родителями, с грохотом рухнули. По срокам я уже не попадала на вступительные экзамены на химический факультет.

В нашем небольшом городке, по текущим оценкам в аттестате, я проходила только в строительный вуз, куда мне и пришлось поступить на специальность экономиста-менеджера. В итоге, этот университет дал мне гораздо больше, чем просто высшее образование, но главное – перспективу хорошего заработка.

Никогда не отчаивайтесь, если обстоятельства складываются не по плану.

Доверьтесь Вселенной – и вы найдёте что-то более ценное.

В институте был предмет «высшая математика». На нашем потоке появился симпатичный преподаватель, старше меня на 12 лет. Я с интересом посещала его уроки, а он не упускал момента, чтобы уделить мне внимание: помогал, подсказывал, и со временем стал мне близким другом. Каждый его совет был очень ценным для меня, молодой студентки. Его авторитет рос в моих глазах, а вместе с тем росла и его влюблённость. Внутри меня тоже разгорался огонь, и постепенно наши отношения переросли в нечто большее: мы сблизились, нас захлестнули чувства.

Я влюбилась. Всё вокруг казалось светлее и ярче, чем было на самом деле. Он появился в тот момент, когда мне не хватало поддержки и внимания на новом месте. Только одно омрачало моё счастье – он оказался женатым.

Было больно прощаться с розовыми мечтами, но я понимала, что нельзя строить отношения на чужих слезах. Также я не хотела годами делить с кем-то любимого мужчину, поэтому в один момент сказала ему, что так больше продолжаться не может. Нам лучше расстаться.

Он взял паузу и через пару месяцев пришёл ко мне со словами: «Я развожусь. Хочу быть вместе с тобой. Ты согласна?»

Мне тогда было 19 лет и, конечно же, я хотела строить серьёзные отношения именно с ним. Ничего, кроме «Да!», я в тот момент сказать не могла.

За его спиной уже был неудачный опыт создания семьи. Решиться на этот шаг ему было куда сложнее, чем мне. Он ушёл из первой семьи и пришёл жить ко мне с одной спортивной сумкой, подушкой и одеялом. Своей прежней семье он оставил жильё и всё нажитое, а мы начали наш совместный путь «с нуля».

Так я вышла замуж.

Изначально пришлось принять, что у мужа есть дочь от первого брака. Мне довольно легко удалось наладить с ней приятельские отношения – я была ещё слишком молода, чтобы пытаться соперничать с её матерью. Мы проводили много времени вместе, в том числе в совместных поездках. Нам обоим было комфортно, так как я не пыталась перетягивать на себя одеяло родителя.

Позже у нас с мужем родились двое общих детей. Наш брак продлился 16 лет и принёс мне очень много даров. Рядом с этим мужчиной я стала владельцем настоящего большого бизнеса, обрела стабильность и деньги, стала мамой.

Таким образом, именно благодаря той «несвоевременной» и «неуместной» болезни, в моей жизни произошли столь значимые перемены.

КОУЧ-СЕССИЯ №1

Почему он пришёл в вашу жизнь?

Если вы поймёте назначение конкретного человека в вашей жизни, вам станет легче его любить. Когда придёт понимание, что этот человек – учитель, вы будете благодарны ему за любой опыт.

Люди появляются в нашей жизни не случайно. Через отношения с партнёром мы проходим самые сложные уроки – уроки любви и принятия себя. Также помните, что ваш партнёр – зеркало: он отражает то, что есть внутри вас, и притянули его именно вы сами.

Вот самые распространённые примеры:

1. Если к вам пришёл *тиран* – пора научиться слышать себя. Зачастую, соприкосновение с тиранами приводит к тому, что человек становится жертвой – у него стираются границы. Вы чувствуете себя несчастной, обиженной и одинокой, неосознанно выбирая страдания. Появление тирана учит человека уважать себя, отстаивать своё мнение, свои границы и своё место в жизни. Жертве нужно испытать боль, чтобы захотеть изменить свою жизнь.

2. Если приходит *маменькин сынок* — вы не умеете отдавать правление в сильные руки, решая всё самостоятельно. Вы считаете, что лучше всех всё знаете. Пытаетесь изменить других под себя, и это обстоятельство часто порождает скандалы. Всё, что вам необходимо – научиться принимать других такими, какие они есть.

3. Если притянулся *ревнивец* – вам следует научиться перенаправлять вашу сексуальную энергию в творчество. Это может быть проект, реализация какой-либо идеи, создание чего-то нового, интересного, полезного. Также необходимо проработать свои установки, связанные с сексуальностью, на подсознательном уровне.

4. Если к вам пришёл *мужчина-алкоголик, зависимый*, то такой урок – об ответственности за свою жизнь и любовь к себе. В семье алкоголика все несчастны, всем не повезло, все ему должны. Грусть и печаль. Он убивает себя алкоголем, она убивает уважение к себе. Оба уходят от реальности.

5. Если пришёл *обманищик*, который «кормит обещаниями», никогда ничего не исполняя, а вы с упоением слушаете и верите – этот урок учит вас ценить себя.

6. Если судьба свела вас с *женатым* (особенно если он женат «прочно» и «крепко») – скорее всего, в глубине души вы себя не любите и не уважаете. Так бывает, когда в детстве некому было научить любви и уважению одновременно. И главное – вы не ищите способов себя полюбить, а ждёте и верите, что это за вас сделает кто-то другой. Вы, словно маленькая девочка, тешите себя надеждой, что чувство любви дают мужчины. А женатые мужчины – это мужчины, у которых есть «знак качества»: их уже выбрали, они уже кого-то сделали счастливыми.

Таких моделей отношений ещё много. Все они говорят о том, что если вы хотите создать счастливые отношения, в первую очередь, необходимо начинать с себя. Проработав причины, которые таятся на уровне подсознания, вы поймёте, почему в ваше окружение притягиваются определённые люди.

За деньгами в мужской бизнес

Выйдя замуж, я не выбрала себе профессию домохозяйки. Едва мой первенец подросток и дал мне немного свободы, я стала активно искать работу.

Я попробовала себя в нескольких направлениях, в том числе и по специальности. Параллельно искала что-то женское – связанное с красотой и проявлением женственности, эта тема мне была очень созвучна.

Всегда двигайтесь и ищите свой путь.

Не позволяйте себе превратиться в приложение к мужу или детям.

Каждое новое направление покладисто мне поддавалось. Я успешно двигалась и развивалась, но внезапно всё изменилось после серьёзного разговора с отцом.

Надо сказать, что с отцом у меня всегда были непростые отношения – мы часто конфликтовали и спорили (я бунтарь по натуре). Однако, я всегда знала, что отец любил меня. Когда вместо ожидаемого сына появилась я, он назвал меня в честь богини охоты – Дианы.

В период моих профессиональных поисков, отец занимался геологией и геодезией в нефтегазовой отрасли. Находясь в этом направлении с молодости, он успел достичь немалых успехов. Желая в очередной раз «привести в порядок мою жизнь», отец предложил мне стать его партнёром в бизнесе: «Открывай офис, набирай людей и организуй фирму в вашем городе».

На самом деле, это было не очень похоже на предложение, скорее, на настойчивое руководство к действию. Видя большие перспективы и немалые денежные масштабы, я не стала пытаться выскочить из-под отцовского влияния. На тот момент финансовый вопрос казался самым важным. Родители с детства убеждали меня в том, что деньги – это основная опора, и неважно, нравится ли тебе дело, которым ты зарабатываешь – любым трудом необходимо выстроить свой капитал, чтобы чувствовать себя уверенно. Я согласилась, тогда я ещё не понимая главного.

Правильность пути, по которому идёте, определяется тем, насколько вы счастливы, идя по нему.

Я покорила, свернула в совершенно незнакомое направление, и с большими испуганными глазами смотрела на то, о чём пока не знала НИЧЕГО! Геодезия, геология – о чём это?! Я настолько поверхностно была знакома с этими понятиями, что сложно представляла себя в роли руководителя строительной фирмы.

Учитесь пробовать, испытывать новое.

Это важно для вашего роста, чем бы вы дальше ни занимались.

Я собрала всю решительность, которую только смогла наскрести из прожитых лет жизни, и создала крепкий стержень для нового руководителя – Дианы Евгеньевны.

В начале пути было много страхов. Я боялась, что меня, девушку-блондинку, мужчины не воспримут всерьёз. Страшно было инвестировать с заёмных финансов (вездеходы, самоходы и прочее оборудование стоило огромных денег). К этому грузу добавлялось ещё и то, что я несла ответственность за чужие жизни (работа с тяжёлой техникой довольно опасна). Да и вообще, не тот момент идея отца мне была не совсем понятна, но интерес к новизне и энтузиазм двигали меня вперёд.

Никто не пойдёт за человеком, который боится.

Мне пришлось скрутить все свои страхи в тугую клубок и закинуть в дальний тёмный уголок своего сознания. А после – надеть маску уверенной леди, тяжёлые доспехи ответствен-

ности, и в этом образе искать людей, которые согласятся пойти за мной. Мне нужны были лучшие, и я их нашла. Они поверили в меня.

Серьёзные люди, маститые специалисты увольнялись со своих стабильных государственных работ и, на свой страх и риск, шли в новый проект. Сильные специалисты из конкурентных компаний согласились пойти под моё руководство в тот период, когда я ещё только искала подходящий офис, а проекты чертились мной и геодезистом на полу в квартире.

Когда мы всё же сняли офис, я поняла, что это точка невозврата. Были взяты кредиты под дорогую технику и выплату зарплаты людям.

Когда назад пути нет, не задумывайтесь: «Могу – не могу», «Хочу – не хочу».

В голове оставляйте только «ДЕЙСТВУЙ» и «ИДИ ВПЕРЁД».

Специалистам нужно было платить зарплату, которую я обещала, хотя доходов у фирмы ещё не было. В тот момент оставаться в доспехах было сложнее всего, но всё получилось. Поток денег стал регулярным, прибыль росла в геометрической прогрессии.

Я поняла, что могу быть очень серьёзной девушкой, а не только лёгкой и весёлой. Могу быть организатором большого проекта и работать в команде, которую сама же и создала.

Каждый вызов открывает нас по-новому.

Только одного я тогда так и не осознала: я реализовала не свою мечту, а мечту отца. Изначально это было вовсе не моё желание. Я приняла вызов и получила свой опыт в бизнесе. Но, кто знает, где бы я была сейчас, если бы отказалась от чужой мечты и пошла своим путём? Уверена, что на данный момент я добилась бы намного большего, чем имею. А сейчас мне остаётся только благодарить судьбу за полученный жизненный опыт.

Когда вы делаете не своё дело, постепенно появляется пустота внутри. Ничего не приносит удовольствия. Теряется детская способность мечтать.

Мечтайте и действуйте! Именно это и есть жизнь. Иначе другие люди придут, возьмут и проживут вашу жизнь за вас. А с чем останетесь вы?



КОУЧ-СЕССИЯ №2

Как изменить отношение к нелюбимой работе?

1. Измените свой внутренний монолог.

Занимая должность, которая не устраивает вас по многим параметрам, вы ежедневно переполняетесь негативными мыслями. Стоит ли съедать себя целиком из-за этой работы? Постарайтесь заменить негативные мысли на позитивные. Остановитесь, когда подумаете что-нибудь вроде: «От этой работы только стресс». Вместо этого сосредоточьтесь на положительных аспектах. Например: «Как бы тяжело мне ни было, весь мой опыт пойдёт на пользу для моей будущей карьеры».

2. Перестаньте проводить время с негативными людьми.

На любой работе есть те, кто постоянно жалуется. Нет необходимости общаться с такими людьми, даже если вы полностью разделяете их недовольство – они будут тянуть вас вниз. Окружите себя позитивными сотрудниками. Если таких в вашем коллективе нет – обедайте в одиночестве или гуляйте, вместо того, чтобы находиться в комнате отдыха с негативными коллегами. Не участвуйте в офисных сплетнях, так как это может ещё больше ухудшить ситуацию.

3. Создайте позитивный образ в голове.

Отведите в своём разуме место, в котором сможете морально отдыхать во время стресса. Закройте глаза и представьте себе умиротворяющую сцену. Старайтесь задействовать все органы чувств, чтобы представить, какие ощущения, запахи и вкусы вызывает это место. Отталкивайтесь от того, что вы любите. Походы? Отдых на море? Шашлыки на даче? Представьте эту атмосферу, запахи и ощущения.

4. Не забывайте о преимуществах работы.

Если главное преимущество вашей работы – зарплата, не забывайте вдоволь порадовать себя этим моментом, а не просто спустить деньги на базовые потребности. Например, в день зарплаты заказывайте доставку еды на дом, или сделайте себе какой-то приятный подарок.

5. Отмечайте положительный вклад, который вы вносите.

Подумайте о хороших вещах, которые вы делаете на работе, пусть даже незначительных. Например, если выполняете скучное задание по вводу данных в программу – увидите, какую пользу приносит этот процесс организации в целом. Даже если вы крошечный винтик в механизме, вы позволяете ему двигаться. Вам следует гордиться этим.

Свой салон красоты – попытка найти гармонию

Мой муж также вёл свой бизнес. Мы жили в достатке. У нас было всё, о чём я когда-то мечтала: машины, квартиры, недвижимость, возможность путешествовать и баловать себя разными мероприятиями и материальными благами.

Но работа выжимала все мои силы, без остатка. Ничего не радовало, я постоянно находилась в стрессовом состоянии. Притом, что у нас с отцом были совершенно разные обязанности, мы с ним всегда находили поводы для ссор и споров. В результате, постоянные конфликты испортили как наши личные отношения, так и рабочие. Несмотря на разногласия, успех компании сковал нас невидимыми оковами – именно в нашей плотной связке рабочие процессы двигались и фирма развивалась. Мы уже не могли развалить общее дело, как карточный домик, и работать отдельно друг от друга.

*Не позволяйте себе задохнуться в том, что не приносит радость.
Всегда ищите отдушину: в хобби, досуге или новой работе.*

Я стала искать утешение для своей бунтующей внутренней Женщины. Так появилось сильное желание снова стать мамой, сменить гонку на домашнюю обстановку. Захотелось внести в обыденность «инь-поток»: нежный, воздушный, притягательный – в тот период в этом чувствовалась острая жизненная необходимость.

Я забеременела, но все 9 месяцев беременности так и провела на работе – до последнего дня. Я была частью отлаженной системы, и ни один вопрос без моего участия не решался.

Родилась дочка.

Я окунулась в материнские заботы, наполнив свои будни нежностью и умильной улыбкой новорожденной девочки. После рождения ребёнка у любой женщины происходит перестройка мышления, она переходит на другой уровень понимания себя и мира вокруг. Особенно сильно это ощущается, если в этот этап своей жизни приходится осознанно.

*Рождение ребёнка активизирует в женщине Творца.
Могут раскрыться новые таланты, появиться свежие идеи.*

Надолго в декрете я не задержалась – активная натура хотела новизны. Я была готова к новым решительным действиям, появилось желание создать что-то для души. Что-то близкое мне, как женщине. Так я открыла «семейный» салон красоты, где мамочки могли наслаждаться процедурами, в то время, как их детей в игровом зале развлекали аниматоры.

Мне неплохо удавалось совмещать роль мамы и ведение двух бизнесов. Салон приносил неплохие доходы. Женщины были рады иметь возможность навести красоту, одновременно порадовав своих деток. И только я, как и прежде, не чувствовала удовлетворения от того, что делаю. Хотелось что-то изменить. Внутри постоянно жил какой-то голод, и я не знала, чем его утолить.

Появилось желание сбежать. Сбежать от привычного окружения, от привычной обстановки, постоянного стресса и груза ответственности. Куда-то на край света, где всё будет совсем иначе, где я смогу стать другой и вдохнуть полной грудью новую жизнь.

Я так и сделала.

Управляя двумя разными бизнесами, я осознала, что стала успешнее, чем могла когда-либо себе представить. Однако, пустота внутри заставляла задуматься: чего же действительно хочется моей душе? Я могла бы долго размышлять об этом в перебежках от одного офиса к другому, в перерывах между телефонными звонками и будничными заботами. Так было бы безопаснее. Но я решила оставить всё без контроля и уехать. Это был очередной вызов в моей жизни.

КОУЧ-СЕССИЯ №3

Как определить, стоит ли ввязываться в новую деятельность?

Прежде, чем сделать большой шаг в новом направлении деятельности, задайте себе такие вопросы:

1. Мне ли это нужно? Или я пытаюсь соответствовать чьим-либо ожиданиям? Возможно, согласившись, я просто пытаюсь произвести хорошее впечатление, быть принятой и любимой? Не вмешался ли в это решение ваш «внутренний родитель»?

2. Если я это сделаю, как изменится моя жизнь? Обязательно определите для себя и позитивные, и негативные перемены. И честно ответьте, готовы ли вы к ним.

3. Стала бы я этим заниматься, если бы меня сослали на остров одну, где рядом нет никого, кто посоветует и направит? Исполняла бы я эту цель, если бы на неё не оказывали влияние другие люди?

4. Посвятила бы я своё время и силы этой цели, находясь в другом городе (стране/континенте), где бы меня любили и принимали, независимо от моего выбора профессионального направления?

5. Захотела бы я этим заниматься, если бы мне не платили деньги за эту работу?

КОУЧ-СЕССИЯ №4

Баланс между работой и личной жизнью

1. Отключитесь после ухода с работы.

Старайтесь не думать о работе, после завершения трудового дня. Возвращайтесь домой с мыслью: «На сегодня я сделал всё, что мог, теперь мне можно расслабиться». Вне работы концентрируйтесь на своих увлечениях, друзьях, членах семьи, домашних животных и других аспектах жизни за пределами офиса.

2. Помните, что вы – это вы, а не ваша работа.

Неудовлетворённость работой обычно пропитывает всего человека в целом, вызывая негативное восприятие жизни. Старайтесь напоминать себе, что вы – это не ваша работа. Помимо неё, у вас в жизни есть и другие вещи, такие, как дружба и любимая семья. Если будете падать духом, сосредоточьтесь именно на этих аспектах.

3. Проявляйте инициативу в других местах.

Не каждому удаётся найти работу мечты. Если вы трудитесь не в той области, которую любите, удовлетворяйте свои увлечения вне работы. Станьте волонтером в организации, где нужна ваша помощь. Например, если вы трудитесь в офисе, но ваша цель – работа с детьми, можно удовлетворить свои увлечения вне работы: стать волонтером в детском доме или другой детской организации.

4. Не отказывайте себе в увлечениях и предметах страсти.

Работа не должна быть единственным руслом в вашей жизни. Найдите способы реализовать свои увлечения. Если вам интересна музыка, создайте группу с друзьями. Хотите рисовать – запишитесь на курсы живописи, можно онлайн. Посредством интернета вы сможете обучиться всему, что вас интересует.

5. Поговорите с руководством о возможности работать удалённо в некоторые дни.

Иногда работа на дому – это лучший способ, чтобы развить баланс между работой и жизнью. Узнайте, позволяет ли политика вашей компании работать удалённо, и спросите, можете ли вы несколько дней в неделю (или месяц) вести дела из дома.

О своём конкретном случае вы всегда можете поговорить с коучем. Ко мне часто обращаются клиенты, которым сложно упаковать все обязанности в 24 часа. После консультации, они уходят с рядом инструментов, которые помогают им достичь результатов, которые ранее казались невозможными.

ГЛАВА 2. ПОТЕРЯ ОРИЕНТИРОВ

Всё сначала в новой стране

Строительный бизнес и сложные отношения с отцом толкнули меня на новый вызов. Захотелось сбежать туда, где тепло и красочно, где я смогу начать всё сначала. В глубине души на это желание отзывались страхи: на тот ли край света я бегу? Как пройдёт адаптация для меня и детей? Как жить среди людей, которые говорят на другом языке? Но был аргумент, который помог плотно прижать к полу все страхи – у меня достаточно денег для того, чтобы жить счастливо в любой стране.

Муж поддержал мою идею. На какое-то время нас даже сплотило это желание новой жизни. Мы организовали пассивный доход, а квартиру выставили на продажу. Я сняла себя со всех крючков, оставив салон красоты на других людей, а основной бизнес переложив на мужа. Именно он в дальнейшем поддерживал все бизнес-процессы, регулярно летая в Россию.

И вот уже наши чемоданы стоят в квартире на побережье Болгарии. Голые стены, голые полы и совершенно голый фундамент для построения нашего будущего.

Болгария вошла в мою жизнь, когда я осознала, что вполне могу жить спокойно и умеренно, и даже какое-то время получать от этого удовольствие. Я наслаждалась природой и морем, завела собаку, научилась испытывать радость от простых вещей.

Никакой сумасшедшей гонки. Я просто женщина. Просто мать. Просто жена. Моя жизнь потекла мирно и спокойно. Впервые я забыла о целях и планах. Пустив всё на самотёк, я получила удовольствие от того, чего не позволяла себе раньше.

Иногда человеку важно перезагрузиться.

Но застревать в этом состоянии опасно для развития личности.

Так прошёл год, за ним потянулся второй... Пастельные тона обыденной жизни наполнили меня изнутри, напрочь пропала тяга к достижениям и рискованным вызовам. Всё стало монотонно и гладко.

В таком беззаботном времяпрепровождении у нас появились друзья, такие же русскоязычные эмигранты. Мы вместе проводили вечера, говорили о переезде, о России, о Болгарии. Мы отдыхали в хороших ресторанах с бокалами вина, вместе посещали пляжи, ездили на природу, организовывали развлечения для детей.

Поначалу подобный отдых был не просто интересен, но и необходим. Раньше, в постоянной работе и стремлении к успешности мы как будто задохнулись. А в Болгарии оказалось столько воздуха, что мы не могли насытиться и думали, какое же это счастье – свобода!

Но в какой-то момент я внезапно поняла, что нас поглощает пустота. Время будто утекает в бездонную яму. И эти люди, и эти разговоры стали приносить мне больше дискомфорта, чем радости, но с бокалом вина это ощущение немного притуплялось и раздражало не так явно.

Однажды я поймала себя на том, что совсем расслабилась и потеряла мотивацию: перестала ухаживать за собой, красиво одеваться, переделалась в шорты, футболку и сланцы. Пропало ощущение, что нужно за собой ухаживать, – всё и так стало устраивать. Постоянный пляжно-тапочный лук: «Да кто тут на меня смотрит! Все свои, а между своими это не так и важно».

Из-за неуверенности в себе мы часто окружаем себя теми, кто слабее духовно, физически и морально.

С каждым визитом таких «друзей» я всё больше понимала, что это не то окружение, в котором мне интересно, увлекательно. Я не развиваюсь рядом с ними, у нас нет ничего общего, кроме переезда в Болгарию и небольшого вечернего фуршета. Однако, в стране, где тебя мало кто понимает, не так просто завести друзей, с которыми окажется большая колода тем для обсуждения.

*Когда вы не развиваетесь и живёте без цели —
вас затягивает в вакуум серого бытия.*

Приведу пример из книги Робина Шармы «Монах, который продал свой Феррари». Этот пример, на мой взгляд, очень хорошо описывает то, чего мне не хватало в той праздной жизни:

*«Люди мечтают меньше работать и больше получать и полагают,
что именно в этом и состоит секрет счастья. Но истинное счастье —
это не наслаждение вечным комфортом. Счастье — это достижение цели.
Человек должен постоянно идти вперёд, иначе он никогда не будет счастлив.
Только тот, кто постоянно раздувает огонь своей души, достигает счастья».*

Счастье — это достижение!

Необходимо любые усилия, действия осуществлять с целью.

Каждую минуту своей жизни проводить осмысленно.

Пустота начала разрушать мою личность. Пропала мотивация быть на высоте, к чему-то стремиться в своём развитии. Зачем?

Муж стал всё чаще ездить в Россию под предлогом бизнес-вопросов. Дома бывал крайне редко. В окружении не было никого, кто бы мотивировал меня к использованию косметики или экспериментам с волосами и одеждой. Я начала терять интерес ко всему, в том числе и к самой себе. Мир меня вполне нормально воспринимал в джинсах, футболке и сланцах. А раз мир стал так неприхотлив, то я с лёгкостью позволила себе и десяток лишних килограммов.

В какой-то момент устоявшаяся монотонность меня перестала устраивать. Я начала говорить с мужем о том, что необходимо что-то менять.

Муж с трудом понимал мои новые мысли, шутил, что я сошла с ума и говорю полнейшую ерунду. Ему были непонятны мои новые стремления, так как он сам всё время искал веселья и праздности. В тот момент я начала иначе смотреть на своего мужа.

КОУЧ-СЕССИЯ №5

Как выбирать себе окружение?

Нет ничего плохого в том, что вас окружают люди, которые помогают укрепиться вашей самооценке. Но стоит учитывать, что если друг слабее вас в каком-то отношении, то он однозначно будет тянуть вниз. Возможны два варианта развития отношений: либо вы опуститесь на его уровень, либо он поднимется до вашего.

Первый вариант звучит не очень сладко, согласитесь? А как вы считаете, какие шансы на второй вариант?

Именно поэтому я предлагаю изначально правильно формировать своё окружение. Для начала нужно усвоить, что ваше окружение должно быть сильнее и лучше вас. И в то же время, вам необходимо стремиться расти, чтобы окружению было интересно с вами общаться и проводить вместе время. Это нелёгкий, но самый перспективный путь для развития вашей личности.

Чтобы притянуть таких людей – начните с себя:

1. Чётко определите для себя круг ваших интересов.
2. Определите, на какие темы вы готовы общаться долго и с большим интересом.
3. Важно, чтобы у вас были чётко выстроены внутренние границы. Для этого очертите свои жизненные правила и принципы, определите ценности (в следующих главах я подробнее расскажу, как это сделать).

Когда вы станете жить по новым принципам, это, несомненно, заметит и ваше нынешнее окружение. Реакция может быть разной:

1. Часть знакомых начнёт спрашивать, как вам удалось решить свои проблемы и изменить жизнь. Им станет интересно получить от вас новые знания, и это простимулирует их меняться вслед за вами.
2. Другая часть не захочет меняться. Им станет дискомфортно рядом с вами, и постепенно они просто уйдут из вашей жизни.
3. Некоторые, почувствовав вашу новую силу, начнут искать поддержку. Моральную, материальную, физическую. Они будут жаловаться, но при этом абсолютно ничего не делать для того, чтобы изменить свою жизнь.

Не тратьте на других свою драгоценную энергию.

Не тяните никого за собой насильно!

У каждого свой путь и своё время.

Порой, прикипаешь к человеку сердцем и очень хочется, чтобы он тоже стал менять свою жизнь к лучшему. Но не все к этому готовы, и не каждому это нужно.

Также бытует убеждение, что друг обязан прийти на помощь в трудный момент, пожертвовать собой, своими планами, мечтами и интересами. Да, другу можно высказать все свои мысли и чувства по поводу проблемы. Можно попросить помощи, но это не должно быть никому в ущерб. Только ему решать, сколько он готов оторвать от себя в данный момент, и уже одно это стоит благодарности.

Где же найти «своих» людей? Есть два основных способа:

1. Оттолкнитесь от своих интересов и ищите близких людей в социальных сетях. Будьте активны на их страничках, комментируйте и проявляйте интерес.

2. Посещайте живые мероприятия, где есть люди с вашими интересами. Это семинары, мастер-классы, тренинги, тематические встречи, группы по живописи/фитнесу/йоге/танцам/пению и т. д. Именно там вы сможете найти тех, кто вас вдохновит, поймёт и поддержит. Главное – не останавливаться, а продолжать искать. И ваши люди окажутся рядом с вами.

Похудеть на 15 килограмм и изменить жизнь

Как-то к нам в гости приехал друг семьи – самоуверенный богатый мужчина с лихим чувством юмора. Я была готова к тому, что изменения в моей внешности он не оставит без внимания. Оставалось только узнать, в какой момент и в какой форме этот приятель донесёт до меня свои бесценные наблюдения.

Нелестный комментарий я услышала уже от входной двери, чего и следовало ожидать. В беседе за ужином он поинтересовался, как так получилось, что сияющая красотой и уверенностью Диана Евгеньевна вдруг превратилась в «обыденную» женщину.

– Да всё просто, – ответила я, – жизнь течёт своим чередом, всё есть и ничего более вроде и не надо. Всякая мотивация сошла на ноль. Вот себя и забросила.

Вместо понимающего кивка, разочарованно сжатых губ или осторожной колкости, в ответ последовала ехидная улыбка. И тут у меня родилась идея! Глядя на него, я сказала:

– А давай поспорим на \$1000, что я похудею за месяц на 10 килограммов?

В глазах собеседника вспыхнула искра азарта.

– Ты? Похудеть? На 10 килограммов за месяц? Ха! Отлично! Конечно, давай, я уже знаю, куда потратить эти деньги.

Он быстро и самоуверенно подхватил эту идею. Хм... Это же вызов! Помните мультфильм «Головоломка», где дали облик основным эмоциям? У меня в голове в тот момент эти персонажи хлопали в ладоши и обнимались от радости.

Наконец-то! Хоть какой-то интерес! вызов для моей силы воли, для прежней Дианы. Мои глаза зажглись. Вот она – новая цель! Такая непростая и непривычная, но такая вкусная и желанная, которая может снова запустить важные механизмы в моей жизни.

Я ответила:

– По рукам!

Всегда делайте вызов самому себе.

Так вы не даёте своей жизни застояться и покрыться паутиной.

Любой вызов дарит вам опыт и знания.

Ох... Этот вызов был очень нелёгким, но безумно щедрым на дары. Никто, кроме сестры, не верил в то, что я смогу выйти на такой результат всего за 1 месяц. Надо мной смеялись, иронизировали, подкалывали, но какое это уже имело значение?

Мы в ответе за вызов, который приняли.

В первую очередь передо мной встала задача найти лучших тренеров, так как я понимала, что самой в вопросе похудения не разобраться. Это послужило поводом нырнуть в болгарскую среду, несмотря на то, что я не знала языка. Тренеров нашла, беспощадную программу разработали – и вперёд!

Следующий месяц стал периодом серьёзных лишений и ограничений. Мужа не было рядом, поэтому на его поддержку рассчитывать не пришлось. Только я, моя цель и много-много препятствий и сложностей. Жёсткие тренировки 2 раза в день по 2 часа в зале. Серьёзная система питания и йога.

Я практически не ела, не пила спиртного, а на последней неделе литрами поглощала воду – меня «сушили», как говорят на языке бодибилдеров. На встречах с друзьями-эмигрантами я стала белой вороной. Да и мне стали совсем неинтересны эти встречи с разговорами на приевшиеся темы. Общаться стало не о чем. Вскоре мы и вовсе перестали встречаться.

Из-за режима и многочисленных запретов, варианты отдыха были для меня ограниченными. Однако, теперь я активно изучала язык и настойчиво вливалась в местную спортивную среду. Я совершенно по-новому открыла для себя Болгарию. Стала знакомиться с людьми

и понемногу находить с ними взаимопонимание. Мои интересы и фокус внимания переключились. Я смогла вынырнуть из прежнего застывшего образа жизни.

Это уже было большой наградой за мою смелость, и не единственной! Я всё же похудела. В конце месяца весы показали даже не -10, а -15 кг!

Для человека нет ничего невозможного.

Если он чего-то хочет – он может этого достичь.

КОУЧ-СЕССИЯ №6

Путь к большим целям

О чём вы мечтаете? Переехать в другую страну, написать книгу, зарабатывать в 10 раз больше, много путешествовать?

Порой мечты кажутся несбыточными, если думать об этом в моменте «здесь и сейчас», но именно они являются основными целями. Однако, путь к большой цели состоит из маленьких шагов – промежуточных целей. Крайне важно не забывать ни о тех, ни о других. Более того, основные и промежуточные цели должны быть сбалансированы. На одну основную – две промежуточные, и так в каждом из направлений.

Итак, с целью определились. Далее следуйте этим рекомендациям:

1. То, что действительно важно.

Сфокусируйтесь на своей цели и, двигаясь вперёд, постоянно смотрите на неё, чтобы не отвлекаться и не сбиваться с пути. Какое-то время думайте и действуйте только во благо своей цели. Когда станет тяжело, знайте – это нормально. Концентрация требует практики.

2. Ритм действий.

Чтобы достичь глобальной цели, вам нужно создать определённый ритм движения к ней. Соразмерность действий.

Определите, какое количество ежедневных действий вам необходимо для достижения цели. Например, 45 минут пробежки с утра, 30 минут работы в изучаемой программе в день – и так ежедневно. Раз в 3 дня делайте на 30% больше. Час пробежки, вместо 45 минут – не предел возможностей, но такая тренировка раздвинет рамки восприятия.

3. Регулярность действий.

Речь идёт о частоте воспроизведённых действий. Не все задачи нужно делать каждый день. Составьте график, учитывающий особо тяжёлые дни на работе или праздники, и следуйте ему.

4. Визуализация целей.

Не бойтесь мечтать. Окружите себя своими мечтами в виде картинок, фото, рисунков. Это может быть «доска желаний» или стикеры, расклеенные по дому, заставка на мобильном телефоне или обои на компьютере. Главное – чаще смотрите на то, к чему стремитесь.

5. Показатели прогресса.

Всё в нашей жизни можно измерить. Даже чувства и эмоции. Для этого создайте шкалу от 0 до 10 и измеряйте свои ощущения. Спустя неделю, месяц или год, вы увидите прогресс.

Также вы можете измерять успех в любом начинании: саморазвитие, доходы, здоровье, отношения. Главное, установите для себя показатели, которыми вы будете измерять прогресс.

6. Двигайтесь на автомате.

Бывают дни, когда двигаться нет ни сил, ни времени, ни желания. Буквально всё ваше нутро противится поставленной задаче. В такой день важно двигаться на автомате: не ожидая удовольствия от процесса и удовлетворения от результата. Просто двигайтесь вперёд.

7. Побуждайте себя к действию.

Что будет, если вы не достигнете цели в определённый срок? Пропишите это для себя. Например, мудрецы Сиваны давали клятву: если они не достигнут цели неделю вставать в 4 утра на медитацию, то будут стоять под ледяным водопадом, пока их конечности не потеряют чувствительность. На что вы готовы для достижения своей цели?

ПОМОЩНИКИ НА ПУТИ

1. Смотрите на всё по-другому.

В нашей жизни столько раздражителей, на которые невозможно повлиять, что если мы их не примем – сойдём с ума. Работая в коллективе неприятных людей, постарайтесь полюбить их искренне. Перестаньте заикливаться на их недостатках и найдите то, за что вы сможете проникнуться к ним симпатией. Создайте свой список раздражителей и проработайте каждый из пунктов так, чтоб раздражение сменилось положительными эмоциями.

2. Готовность к проблемам.

Постарайтесь составить список самых вероятных проблем и подготовить план действий для каждого из таких случаев. Как решить эту проблему? Что облегчит боль от обиды? Что поднимет настроение? Подстраховавшись таким образом, вы уменьшите последствия проблемы до минимума.

3. Окружение.

И радости, и печали лучше переносятся в хорошей компании. Ваша задача – постоянно работать над тем, чтобы вас окружали хорошие, приятные люди. Рядом с вами всегда любимый человек или семья? Отлично! Но новые друзья или близкие по духу люди, с похожими интересами, не мешают никому.

4. Деньги.

Всё в нашей жизни требует денег. Жильё, обучение, семья, здоровье. Без денег никуда. Смета доходов и расходов должна контролироваться вами постоянно. Больше зарабатывать или экономить – решать вам.

5. Привычки.

Меняйте привычки, вводите в свою жизнь новые, так как старые привычки не отпускают и не дают двигаться вперёд. Для формирования новой привычки необходим 21 день. Вводите одну, а потом сразу приступайте к введению другой.

Трещина в браке

Моя жизнь менялась, но муж видел только небольшие отрывки этой истории, чаще всего находясь вдали от дома. В какой-то момент появилось чёткое ощущение, что он живёт в России, а к семье только приезжает в гости. Приезжая, он не видел прежнюю Диану, не готов был принять меня новую, и это очень отдалило нас. А новая я уже с трудом воспринимала его таким, каким он всегда был. Расстояние поселило между нами холод.

Когда ситуация редких встреч возникает в период влюблённости, её можно сравнить с горячим чаем в мороз. Ты оттаиваешь и снова чувствуешь себя счастливой рядом с любимым человеком. Однако, когда в отношениях кризис, редкие встречи – только повод высказать в глаза всё, что накопилось.

Не отпускайте мужа за дверь в состоянии «всё, я пошёл».

Позвольте ему выйти только тогда, когда убедитесь, что он пропитан желанием вернуться.

В периоды расставаний мне периодически звонили наблюдательные «доброжелатели». Они рассказывали о том, как далеко завёл моего мужа кризис отношений. Я нередко слышала, что в России моего благоверного видели с женщиной то в ресторане, то в клубе, то в кафе.

Я не знала наверняка, была ли измена. Я больше верила оправданиям мужа, чем доносам чужих людей, но на душе всё время было беспокойно. Когда набираешь номер мужа только потому, что за день он ни разу не набрал твой – это верный признак того, что брак трещит по швам. Вместе с доверием к любимому человеку уходила и вера в общее счастливое будущее.

Прошёл месяц моей борьбы с лишними килограммами и монотонностью жизни. Цель достигнута, в душе железная уверенность, а за пределами входной двери – мир, с которым я теперь могла неплохо общаться на одном языке. Однако было и нечто большее.

В спортцентре я познакомилась с одним интересным болгаринцем. Оказалось, что у нас много общих тем, о которых мы могли говорить сутками. Он с такой страстью рассказывал мне про историю Болгарии, еду, людей, традиции, культуру и природу, что я невольно почувствовала глубокий интерес к этому человеку. Даже мой (на то время ещё весьма скромный) словарный запас не мешал нам понимать друг друга. Мы были на одной волне. Его рассказы были настолько захватывающими, что я стала влюбляться во всё, что есть в этой стране. А затем и в него самого.

Однажды, когда я думала о нём, в моё внимание ворвался звук радио: «По данным синоптиков, Москву атакует „балканец“ – мощный циклон с акватории восточного Средиземноморья». Я улыбнулась и подумала, что он в моей жизни и есть тот самый «балканец». С тех пор я стала называть его Балканцем.

Мы много разговаривали о том, как каждый из нас жил раньше и как живём сейчас. Балканец тогда переживал этап затишья после травмирующего развода и перенесённой болезни, которая едва не унесла его жизнь. То был этап серьёзных переосмыслений: смертельная болезнь пришла, когда он был совершенно один.

Он пересмотрел тот период, когда чувствовал себя очень обеспеченным, но зарабатывал деньги без удовольствия. Пересмотрел все события, когда он падал и вставал. Это было очень важное для него время. После того, как Балканцу всё же удалось излечиться, он перестал гнаться за деньгами и победами. Наладил отношения с бывшей женой ради общения с 6-летней дочерью и стал жить без рисков и ярких эмоций.

Я чувствовала, как рядом с ним моё сердце бьётся сильнее. Он постоянно всплывал в моих мыслях. Однако, я даже не мечтала, что мы можем быть более, чем друзьями – 16 лет брака связали меня по рукам и ногам. Он же на тот момент пережил жизненный ураган, с глу-

бокими ранами пришёл к переосознанию своих ошибок в прошлом. С момента его развода прошло всего два года, и это событие оказалось настолько болезненным, что вовсе отбило желание планировать новую семью. В работе он тоже потерял свой путь и теперь просто безрадостно плыл по течению, не понимая, что ему нужно на самом деле.

У каждого из нас был сложный переломный этап. Казалось, что внутри нет никаких внутренних ресурсов для того, чтобы войти в новую жизнь, но я всё равно всегда искала встречи с ним. Так ценно найти того, кто близок твоей душе.

«Любой человек в нашей жизни появляется именно тогда, когда мы больше всего нуждаемся в уроке, который он с собой несёт». // Робин Шарма

Вскоре мы почувствовали, что сблизились, и начали скучать друг по другу. Маленький тлеющий огонёк внутри вдруг вспыхнул ярким пламенем, и мы уже не могли, да и не хотели его тушить – настолько тепло и комфортно стало нашим сердцам. Так наши дружеские встречи переросли в пылкие чувства и безудержную страсть.

Проверка чувства на прочность

На тот момент мой супруг практически не приезжал в Болгарию. Однако ещё за полгода мы запланировали круиз, и я понимала, что к этому времени он обязательно приедет.

И вот я отправилась с ним в совместную поездку – для нас обоих это была серьёзная проверка на чувства. Романтическая обстановка, свобода от детей, интересные экскурсии по странам Средиземноморья. Всё организовано таким образом, чтобы мы могли раскрыть друг друга по-новому, однако, вместо этого, холод между нами стал ещё острее. Я убедилась, что сердце моё уже не с ним.

Балканец очень болезненно переживал мой отъезд. Мне тогда было непонятно, что он страдает не только от разлуки, но и безумно злится от необходимости «делить своё». Однако, единственное, что меня волновало после возвращения – я наконец-то снова рядом с ним.

Встретившись после моего приезда, мы пришли к выводу, что предательство между всеми нами настолько ядовито, что отравляет жизнь каждому в этом треугольнике. Если нам не придётся скрывать правду и мы наконец-то будем вместе – жизнь вновь станет яркой и красочной. Мы оба осознавали эту истину, но понимали, насколько сложно принять решение. Внутри меня было безумное желание быть с ним, но я понимала, что, помимо оков брака, у меня есть ещё сын и дочь. Кому же захочется растить чужих детей?

КОУЧ-СЕССИЯ №7

Как понять, что это конец отношений?

Иногда нам кажется, что брак ещё можно спасти, любовь ещё может разгореться с новой силой. Зачастую, это ощущение оказывается верным. Но бывает, что отношения в какой-то момент зашли в точку невозврата, из которой выбраться очень сложно. А порой уже невозможно.

Как определить эту точку:

- Если мужчина ударил вас больше двух раз, в 98% случаев он будет бить всегда. Хотим мы в это верить или нет. Поэтому, если вы не согласны терпеть побои всю жизнь, такие отношения нужно прекращать.

- Нередко бывает, что пары сталкиваются с банальным заключением – прошла любовь. Не для всех это повод расходиться. Очень много пар живут, связанные общими цепями, но не испытывая друг к другу никаких нежных чувств. В итоге всё заканчивается либо изменами, либо взаимными упрёками за «потерянные годы жизни».

- Бывает, что партнёры приходят к выводу, что у них нет ничего общего. Часто такой вывод созревает спустя много лет совместной жизни: нет тем для разговоров, нет секса, нет дружбы, нет уважения. Есть только соседские отношения. Это тупик.

- Если у вас расхожие цели, ценности, видение жизни – вы всё время тянете друг друга в разные стороны. Это приносит не только конфликты в семью, но и мешает вашему развитию. Если найти компромисс не удаётся, то выход только один.

На самом деле, любая из этих ситуаций, кроме насилия, подлежит корректировке. Мне не раз приходилось спасать отношения своих клиентов, попавших в такую яму. Но только при одном условии: если это действительно важно для **ОБОИХ** партнёров. Вытащить на своей спине то, что нужно в браке только вам – непосильная задача. Тут самое время вспомнить, что жизнь у вас одна.

ГЛАВА 3. РУШИТЬ И СТРОИТЬ

Зачеркнуть 16 лет брака

Так вышло, что следующей встречи с Балканцем пришлось ждать две недели. Он снова заключил меня в свои крепкие объятия, погладил волосы и посмотрел в глаза. Снова я почувствовала то же тепло рядом с ним, ту же нежность и магнитное притяжение. И вдруг! Совершенно новые слова!

Он сказал, что его жизнь была бесцветной и унылой, катилась по накатанной колее. Он даже стал к этому привыкать, пока не появилась я: со своим характером, смехом, страстью к новому и любовью к тем же вещам, что близки и ему. Та самая, что разбудила его спящие амбиции и внесла тёплый ветер в его спокойное течение.

Он заявил, что больше не может делить меня с другим:

– Диана, ты выйдёшь за меня?

Это был шок. Я не могла и подумать, что эта встреча может обернуться таким предложением.

– Ты с ума сошёл? У меня же двое детей... Мы так мало знакомы...

Но он только улыбнулся и сказал, что это совсем не имеет значения. И дальше на все вопросы я ответила себе сама. О том, хочу ли я вынырнуть из застоявшейся трясины брака, где уже не чувствую себя любимой? И о том, хочу ли я быть рядом с этим человеком?

Мне хотелось кардинальных перемен в своей жизни, а Балканец как раз был полной противоположностью моему мужу. И я решила: он – именно тот, кто мне нужен. К тому же, я знала много женщин, которые годами ждут, что любовник созреет к серьёзным отношениям. А здесь передо мной стоял мужчина, который делал конкретное предложение. Я оценила его невероятно решительный шаг, и безумно закричала:

– ДА!!!

*«Брак – это лотерея, в которой мужчина ставит на кон свою свободу,
а женщина – своё счастье». // Виржиния де Рье*

Он шагнул со мной в пропасть неизвестности. Его не испугали водовороты, которые последуют за этим решением, прежде, чем мы сможем спокойно обнять друг друга в нашем общем доме. Интриги в обществе, сплетни, нервы и неутрачиваемые эмоции после развода были ему знакомы не понаслышке. Но он был готов крепко держать мою руку до тех пор, пока мы наконец-то не сможем быть вместе.

Я не ожидала, что он так скоро скажет мне эти слова. На самом деле, я ждала их всем сердцем. Для меня это был шанс новой жизни и возможность перемен, о которых я так давно мечтала.

Супруга на тот момент снова не было в стране. Мы решили, что я раскрою ему карты при первой же встрече. Нам уже хотелось как можно скорее вылезти из грязи предательства и лжи.

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.