

18+



Елизавета Фролова

(НЕ) ИДЕАЛЬНАЯ
ЖИЗНЬ

Елизавета Фролова (не) идеальная жизнь

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=65058162

ISBN 9785005364494

Аннотация

В формате непринужденной дружеской беседы Елизавета рассказывает увлекательную историю о том, каким был ее путь к жизни мечты, откровенно делится своими ошибками и победами, а также простыми и эффективными инструментами по созданию счастливой реальности. Эта книга поможет прийти к себе, научиться ценить свою уникальность и найти внутри ответы на самые важные вопросы. Вы готовы стать осознанным творцом своей жизни? Тогда добро пожаловать!

Содержание

(Не) идеальная жизнь	5
Обо мне	5
Введение	7
(Не) идеальная уникальность	11
Мой опыт	19
Сферы работы	29
Как понять свой путь развития?	32
Ценность своего опыта	37
Ловушка стереотипов	40
Конец ознакомительного фрагмента.	43

(не) идеальная жизнь

Елизавета Фролова

Редактор Елена Чижикова

Корректор Елена Кормильцева

Makeup artist Анна Кокки @anna_socchi

Дизайн обложки Мария Бангерг

Дизайнер изображения @ilnara_arti (Instagram)

© Елизавета Фролова, 2021

ISBN 978-5-0053-6449-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

(Не) идеальная жизнь

Обо мне

Приветствую, дорогой читатель! Меня зовут Елизавета, я являюсь коучем, астропсихологом и исследователем жизни во всех ее проявлениях. Родом из российской глубинки, а именно – Брянской области. На данный момент я живу в уютном городочке в южной Швейцарии, работаю в международной компании финансово-административным менеджером, воспитываю вместе с мужем нашего сына и в отведенное время занимаюсь психологией, коучингом и астрологией.



ELIZAVETA_FROLOVA_RUS

Введение

Каждый мечтает об идеальной жизни. Но как быть, если реальность от этого далека, и кажется, уже столько ошибок наделано, что невозможно что-либо изменить? Да уже и не хочется, пропало желание что-то делать, менять. Хочется просто сбежать, начать заново или уткнуться в идеальную картинку в красивом фильме, соцсетях или еще где-нибудь... А в потоке информации вообще не понятно, куда идти и что делать, поэтому...

В этой книге я хочу поделиться с вами инструментами, благодаря которым вы сможете понять свой путь, настроить контакт со своим Я, а также понять, насколько на самом деле у вас интересная жизнь и насколько важен каждый пройденный вами шаг.

Эта книга рассчитана на читателей, которые желают заниматься своим развитием, которые хотят посмотреть на этот мир с другой стороны и которые хотят обрести самих себя. Знаю, что ваш мозг сейчас будет наворачивать мысленные круги, мол, «я не такая, я у себя сама есть, о чем она тут втирает?».

Да, наш мозг любит навести тумана, найти всему логическое объяснение, убедить нас в правильности наших убеж-

дений и стереотипов, но вот только потом люди в один момент останавливаются и спрашивают себя: «А почему я это сделала?». Или наоборот: «Почему я так не сделала?».

Почему это важно?

Потому что современный человек настолько загружен мыслительными процессами и получаемой информацией извне, что уже не понимает, где его настоящие мысли, а где навязанные кем-то. Оттого и непонимание, дисконнект, и в этом дисконнекте с самим собой очень легко и просто обесценить себя и свой пройденный опыт, подумать, что другие знают лучше, как вам жить, и переложить всю ответственность на них.

Когда я говорю «обрести самих себя», я имею в виду – осознанно относиться к себе, к своим чувствам, к событиям, которые происходят в жизни, иметь контакт со своим телом, пользоваться его ресурсами с благодарностью, понимать и ценить свою уникальность и уникальность своего жизненного опыта, каким бы он ни был.

Слишком много людей обесценивают себя, свой опыт, свою жизнь, свое тело, свои чувства, свои мечты, свои проекты, свое Я. Слишком много людей не верят в себя и ждут, пока кто-то другой им скажет, как лучше делать, как лучше жить, как когда-то в старые добрые времена родители и воспитатели нам говорили, что и как делать. Или

стараются стать похожими на кого-то, пройти путь другого человека, надеясь обрести его счастье и спокойствие, забывая при этом, что у каждого оно свое.

Я пишу эту книгу с намерением побудить как можно большее число людей к тому, чтобы они перестали спускать свою энергию на деструктив и обесценивание своего опыта, а направили ее в нечто конструктивное, созидательное, что проявляет их уникальность. Чтобы как можно больше людей обрели свое счастье, осознали свое наилучшее восприятие мира и свою внутреннюю опору.

Но для начала, конечно же, придется сгрести слой накопившихся установок и внутренних ограничений. Как когда-то пришлось делать это мне, да и по сей день приходится.

Эта книга для людей, которые все-таки понимают или где-то глубоко внутри чувствуют, что ответы уже есть внутри нас, что нам нужно просто подобрать ключики к самим себе, к той самой огромной внутренней двери, запечатанной внешними убеждениями и стереотипами, которые так щедро мы впитываем с самих пеленок.

В этой книге содержатся инструменты, которые я использовала в своем опыте, на своем пути, которые можно сразу же применять на практике и которые со временем способны поменять качество жизни к лучшему. Эта книга –

про осознанность. Про то, как важно смотреть внутрь себя, а не только на внешнюю картинку.

Я верю, что у каждого свой опыт. Кому-то подойдет одно, кому-то другое, поэтому читая – просто выбирайте то, что вам больше всего откликается. А может быть, вам подойдет и все, тем более что инструменты, речь о которых идет в этой книге, не запрашивают каких-то серьезных финансовых или временных вложений.

Также я буду очень рада, если вы мне сообщите, какие именно практики вас больше всего продвинули на вашем пути.

Хочется, чтобы для каждого, кто хоть немного разочаровался в себе и в своей жизни, эта книга стала мостиком к осознанию собственной уникальности и ценности в этом мире.

Приглашаю вас в это путешествие!

(Не) идеальная уникальность

Думаю, что каждый может вспомнить хотя бы одну историю провала в своей жизни. А может, и далеко не одну. Да что мелочиться, практически каждый день наполнен маленькими «провалами»: где-то недоспал, где-то опоздал, где-то съел лишний кусок торта, где-то поругался с близкими.

Если разглядывать под лупой – то у каждого можно найти очень много провалов. И если сфокусироваться на этих провалах и на негативе в общем – то очень быстро можно превратить свою жизнь в большой провал (вы сами ее так назовете от чувства безысходности и накопившейся вины).

Но с другой стороны, вы можете посмотреть на ваши провалы не как на провалы вовсе, а как на событие-урок, интересный урок, благодаря которому вы можете проэкспериментировать что-то новое, поискать новое оригинальное решение, отметить для себя новый инсайт.

И тогда недосып становится посылом к тому, чтобы по-другому распределить время на отдых.

С опозданием – рождается идея найти новый более короткий путь.

Лишний кусочек торта – стимул к тому, чтобы разобраться лучше в своем питании и понять, чего не хватает телу.

Ссора с близкими – повод попробовать другой способ расставить свои границы по-взрослому.

Если смотреть на каждый провал как на урок, убирая свои собственные ожидания, просто наблюдая и находя решение с таким же интересом, как когда-то в детстве вы искали способ найти и съесть спрятанную мамой шоколадку, – то жизнь начинает развиваться очень интересным и захватывающим образом.

А теперь почувствуйте разницу между тем, когда вы фокусируетесь на провале, и когда вы фокусируетесь на том, чтобы исследовать ситуацию, попробовать новый подход, понаблюдать, сделать выводы и найти, что в этой ситуации даст вам рост?

Заметили, да?

Фокусировка на провале не делает ничего, кроме того, что ставит нас в тупик. Мозг видит сигнал: провал – game over.

Если же направить фокус на то, чтобы найти точку роста в этой ситуации – включаются мыслительные процессы, пусть медленно, но они идут.

На чем фокусироваться – это выбор каждого.

Как вы хотите двигаться по жизни?

Подумайте, как вы будете двигаться, если фокусироваться на провале, и как вы будете двигаться, если фокусироваться на исследовании наилучших способов решения?

Ок, пойдём дальше.

Хотя нет, если вы предпочитаете фокусироваться на провале, я вас пойму. Вы можете остановиться и не идти дальше вместе со мной. Это тоже опыт, значит вам это нужно. В любом случае – вы всегда сможете вернуться к чтению этой книги.

Когда вы делаете свой выбор в пользу того, чтобы видеть в ваших «провалах» способ в чем-то улучшиться, попробовать новый подход, найти оригинальное решение, которое будет подходить именно в этой ситуации – вы растете, вы двигаетесь вперед и открываете новые горизонты. **Вы зарабатываете свой уникальный опыт. Вы проживаете свою уникальную жизнь.**

Ой, мамочки, сколько у меня было провалов! Сколько раз я стояла на месте, не двигалась и не хотела двигаться. Мозг упорно смотрел на мои неудачи, а тело сполна ощущало собственную никчемность.

Я вспоминаю, как корила себя за то, что совершила огромное количество ошибок, упустила мириад возможностей, потакала своим страхам и комплексам, осуждая себя и самоуничтожая, – я могла бы продолжать жалеть себя за потерянное время и силы, но сейчас понимаю, что это также был уникальный этап в моей жизни. Да, это тоже был опыт. Он имеет

свою особенную ценность для меня. Именно это мне было нужно для моих последующих осознаний. Я смогла осознать тот самый контраст, когда я живу, упираясь в свои неудачи и чувство вины, и когда наоборот, я с интересом экспериментирую с новыми решениями и нарабатываю мой опыт. Мне нужно было ощутить, как от этого восприятия жизни меняется само качество жизни.

Возможно, сейчас вы тоже вините себя за что-то, пусть это даже лишний съеденный кусочек торта. Возможно, вы обесцениваете свой собственный опыт, неудачи, провалы так же, как и мой личный опыт, описанный в этой книге. О да, тенденция обесценивать себя частенько перекидывается и на других. И если вы порой обесцениваете чужой опыт, труд – пусть это послужит вам звоночком и вдохновит на исследование, насколько вы цените или обесцениваете себя.

А теперь попробуйте представить, что вы могли бы увидеть всю ценность вашего жизненного опыта, ценность ваших падений, провалов, ошибок. Как оно тогда было бы? Как бы вы тогда относились к каждому прожитому дню?

Да, со всех экранов мы видим идеальную картинку жизни. И нам хочется, чтобы и у нас тоже было так. Мы любим наблюдать за чужой жизнью, и нам кажется,

что жизнь других идеальна. Мы решаем попробовать сделать, как они, чтобы прийти к результату, к которому пришли они (типа, сделай А, чтобы получить Б). Ну, или спросить у них совета, ведь если их жизнь идеальна – то их совет откроет тайну, как прийти к такой идеальной жизни.

Но... есть разница между идеальной и уникальной жизнью.

Идеальная там, где не нужно расти, где уже не нужно совершенствоваться, где есть статика и больше нет развития. Идеальная жизнь может быть только на картинке.

Что для вас значит идеальная жизнь? Задумывались ли вы об этом?

Какая она для вас? Как вы ее себе представляете? Только постарайтесь, чтобы ответ не звучал «как у той блогерки в Инстаграме», потому что вы понятия не имеете, что в голове у этого человека, может, для него это совсем не идеально, ну, просто как-то надо охваты увеличивать.

Да, мы можем взять идею, инсайт для того, чтобы применить это для своего опыта, скомпоновать, чтобы получить что-то новое, но всегда осознавая, что это уже будет наш уникальный опыт.

Уникальная жизнь – это когда я ценю свой опыт, использую свои способности и возможности для то-

го, чтобы исследовать свою жизнь с разных сторон, привнести туда новое, вырасти и создать свой уникальный опыт.

И пусть он не будет идеальным.

К чему я это?

У каждого из нас есть своя уникальная жизнь, свое поле для действий. А если окунуться вглубь себя, то и вообще можно заметить, что у каждого из нас внутри целая вселенная, начиная от тела, до нашего ментального пространства, в котором мы можем сотворить целые миры. И все это богатство требует развития. Но если бы не было стимулов – не было бы развития.

Представьте, что вы решили все ваши проблемы, и что дальше?

Представьте, что все хорошо, прямо все-все у вас есть. Как ощущения? Кайф, да?

И что дальше?

Как вы будете дальше расти? Развиваться?

Или вы хотите и развиваться, и чтобы все было хорошо?

Например, спортсменам для дальнейшего развития нужно постоянно повышать нагрузку, двигаться к новым рекордам, преодолевая трудности. Они не могут лечь на мягкую кровать и сладко потюлнить перед телевизором в течение

оставшейся жизни, и при этом развиваться дальше в спорте.

К чему это? К тому, что все наши трудности – это возможность вырасти, жизнь – это большой тренинг личностного роста.

Но если мы рассматриваем каждую нашу проблему и препятствие не как тренинг, а как «все против меня», «мир недружелюбный», «это он/она виноват» – вы не будете расти. Вы будете упираться в стену ваших убеждений, страхов, обид... Вы не будете расти и развиваться, пока не начнете работать с собой, со своими внутренними тараканами.

А теперь представьте, что вы начнете видеть проблемы так: «О, как интересно! Какое качество я здесь могу развить? Какой навык усовершенствовать?». Чувствуете, как жизнь приобретает новый оттенок?

Мы не можем избежать проблем, ведь они даны нам для нашего же развития и роста. Для нашего прогресса и эволюции.

Так же как нам дает тренер упражнения для прокачки тех или иных мышц, так и сложности появляются в тех или иных сферах для прокачки наших определенных навыков. И мы можем выбрать наше отношение к этим проблемам, посмотреть на них с другой стороны, с любопытством и лю-

бознательностью ребенка, который хочет научиться ходить. Сколько бы он ни падал – он будет постоянно подниматься и тем самым становиться сильнее, с каждым разом находить баланс в опоре и движении, пока не начнет бегать.

Так же и мы наращиваем наши жизненные мышцы, с каждым шагом мы двигаемся по нашей не идеальной, но уникальной жизни.

Легко сказать – ценить свой опыт, но на деле, если вы привыкли обращать внимание только на неудачи и негатив, мгновенно изменить мышление вряд ли получится. Это требует постоянной работы над тем, чтобы ваш фокус внимания постепенно смещался на ценность вашего опыта. И очень надеюсь, что эта книга вам будет в помощь.

Упражнение:

Попробуйте посвятить 10 минут тому, чтобы вспомнить, какие ситуации из вашего опыта сделали вас сильнее, в каких вы наработали определенные качества, ценные в плане развития и роста вашей личности. Возможно, вы росли без родителей, но благодаря этому вы стали самостоятельным человеком.

Проанализируйте, что ценного было для вас в этих ситуациях, зафиксируйте это на бумаге.

Мой опыт

Моя история – это не история героини и не история великих подвигов. Моя история – это история человека, который своими страхами, своими комплексами, убеждениями отгораживался от внешнего мира, пытаюсь убежать в свой комфортный уголок, постоянно ожидая какого-либо подвоха со стороны близких и окружающих. Как, в принципе, и множество других людей, живущих на этой планете. Это история человека, который в определенный момент захотел изменить это состояние, попробовал множество различных способов и инструментов и в итоге увидел ощутимую разницу в восприятии этого мира.

Возможно, следующие строки покажутся простым и довольно скучным рассказом. Да, ничего экстраординарного, но для меня это бесценный и уникальный опыт моей жизни. И я желаю поделиться им с вами, чтобы вы могли увидеть мой путь от узкомыслящей девчонки в постоянных тупиках к человеку, который мыслит шире и перед которым раскрываются новые горизонты – как пейзажей, так и возможностей.

До 14 лет я жила в избушке на краю леса, в бедной семье, с проблемами бедной семьи (чтобы вы понимали, у нас даже

не было воды в доме, и моя мама стирала вещи в ледяной речке) и с мышлением бедной семьи (имею в виду огромное количество стереотипов и убеждений типа «все богачи – воры», «деньги – это зло» и «лучше ничего не иметь, чтобы не жалко было потом терять»).

Несмотря на это, у меня была возможность расти на свежем воздухе, и мои родные привили мне любовь к лесу и природе. Я очень благодарна им за это.

Отец – лесник, знал все тропинки на 30 км в округе и даже более. Бабушка, пережившая войну и храбрая до того, что пекла хлеб брянским партизанам, учила меня вязать лапти и использовать растения в лечебных и профилактических целях.

До сих пор с теплотой в сердце вспоминаю, как я, будучи ребенком, гуляла одна по лесу, напевая песенки цветочкам и деревьям. Мне казалось, что это может продолжаться вечно...

Но потом моя жизнь стала кардинально меняться...

И вот, я уже в городе...

И вот, я уже в одной из лучших школ в России...

И вот, я уже в Италии...

И вот, я уже познакомилась с горячим итальянским гонщиком...

И вот, я уже работаю моделью в Милане, столице моды...

И вот, я поступаю в известный итальянский университет на один из самых престижных юридических факультетов

в Европе и даже в мире...

И вот, я выхожу замуж за своего гонщика, и вместе мы уезжаем жить в Швейцарию, где я рожаю ребенка...

Похоже на сказку? Да. Так вот вышло... Благодаря обстоятельствам, родителям, близким и себе удалось прийти туда, где я сейчас нахожусь. Из избушки, в которой даже не было туалета и надо было выходить на улицу в мороз -25, чтобы совершить свои дела, я попала туда, где роскошь и рестораны, где унитазы настолько умные и с «подогревом», что не только сами солют воду, но они тебя еще и подмоют, и высушат...

Кто-то улыбнется, читая это, но знаю, что моя мамуля будет читать и расплачется... Потому что она помнит, через что пришлось ей пройти ради того, чтобы у меня было тогда что поесть, чтобы я не стирала белье руками в реке, не выходила каждый раз на улицу, чтобы справить нужду... Тогда ей пришлось оставить 11-летнюю Лизу с бабушкой и уехать на заработки, в неизвестность и с билетом в одну сторону. Маме удалось заработать и помочь своим детям, но она до сих пор чувствует вину за то, что оставила меня в период, когда мне было 11—18 лет.

Мамочка, я тебя люблю и ценю за все, что ты сделала! И даже все испытания, через которые мне пришлось пройти в этот период взросления, – будь уверена, они сделали меня только сильнее.

Все это меня закалило, и, дорогая мамочка, мне именно

это было нужно, чтобы стать той, кем я сейчас являюсь.

Да, сейчас моя жизнь похожа на сказку, и, казалось бы, все изменения моей жизни были всегда к лучшему. Но я не была к ним готова морально, мне было уютнее в лесу. Каждый раз мне приходилось расставаться с комфортом, шагать в неизвестность, и рядом не было людей, на которых можно было бы опереться или спросить совета. Я не могла себе позволить насладиться этими изменениями, ведь мне казалось, что я деревенщина, неуч, ничтожество, и что на моем месте должен быть кто-то другой. Только не я, ведь я выросла в лесу и даже не знаю, как себя вести, не знаю, что говорить, и у меня всегда потеют руки! В трудные моменты я представляла, что возвращаюсь в ту комнатунку, которую я делила с моей бабушкой, на тот уютный диванчик, что служил мне кроватью, с видом на лес и могучие деревья.

Каждый раз изменения принимались мной в штыки... Каждый раз я не знала, что делать, и я не знала, что будет дальше. Мне казалось, что я одна, и что мне нужен кто-то, кто поверит в меня, защитит и поддержит. Но по факту я никому не доверяла.

Я переезжала много раз, много раз полностью сжигала за собой мосты, но при этом забирая с собой своих тараканов и прихватывая новых. Только со временем я научилась с ними, этими «тараканами», дружить и даже управлять ими.

Всю жизнь мне приходилось сталкиваться с новыми, абсолютно неизвестными для меня ситуациями и окружения-

ми. Да, я Рыбы по Солнцу¹, и можно сказать, что жизнь постоянно вытаскивала меня из привычного водоема и забрасывала куда-то еще: то в горную реку, то в океан. И там приходилось обживаться в одиночку и самостоятельно создавать себе благоприятную среду.

Сначала мне удалось переехать из деревни (глухого места) в город, жить в общежитии и учиться в городской школе. Мне тогда было 13 лет. Для меня это был стресс. В деревне поговаривали, что я не справлюсь и после первого семестра меня отправят домой, ведь городское образование отличается от местного.

Потом меня ждал переезд в Италию, мне было 18, и это был мой первый полет на самолете. Шел 2008 год, соцсети еще не работали как сейчас. Я полностью потеряла контакты, все мои друзья остались там, в России, пришлось заново знакомиться с людьми, учить новый язык. Я планировала просто приехать к маме в гости, «познакомиться с ней», но она настояла, чтобы я осталась. И это был тоже стресс для меня.

На тот момент у меня были очень натянутые отношения с мамой, я не воспринимала ее как родного человека, и вся та боль, которую я накопила за годы ее отсутствия, вместе с ее чувством вины – стояли стеной между нами. С одной стороны, я держала этот пласт, отказываясь от помощи моей ма-

¹ В натальной карте каждого – 10 планет, одна из них – Солнце, которое отвечает за ядро нашей личности. Когда мы читаем гороскоп в журналах или говорим, что я – Рыбы, это относится к знаку зодиака, в который попало наше Солнце. Но лучше помнить, что в натальной карте человека есть еще и другие планеты.

тери, держа глубокую обиду, с другой – я пыталась сбежать от этой ситуации. Отказываясь от маминой поддержки, я пыталась идти и дальше привычной дорогой, достигать всего сама и сделать вид, что как я была без поддержки, так и смогу продолжить жить дальше. Но мне было сложно строить все заново в новой стране... Моя неуверенность, страх и недоверие к окружающим людям только усиливались. Особенно когда надо мной смеялись и прикалывались из-за моего итальянского и когда меня избегали как иностранку.

Потом я встретила будущего мужа. Опять поменялся круг общения: гонки, итальянцы, миллионеры, а я тогда еще не знала, как разделывать устриц и креветок в ресторане. Ну, можно сказать, что на фоне этих людей я чувствовала себя дикаркой. До сих пор помню, как один суперизвестный итальянский мачо, разговаривая со мной и с гримасой на лице, подстегнул меня, что моя сумка весенняя, а тогда была зима. На тот момент это была моя единственная сумка, и я понятия не имела, что они по сезонам меняются (а че сделать, я ж из деревни). Сейчас мне смешно, и сегодня я бы даже глазом не моргнула и рассмеялась, но тогда я чувствовала себя ничтожной (я-сама-чувствовала, то есть никто меня не заставлял, я сама себя накручивала и стыдила).

Потом была фэшн миланская среда, где все было совсем по-другому: конкуренция и нужда постоянно соответствовать каким-то идеалам, чужим стандартам (тут ты слишком толстая, тут у тебя слишком короткие волосы, а тут ты мало-

вата ростом). Какая деревенская девушка, да, впрочем, и городская, не хочет стать моделью? А мне тогда еще и повезло. Я тогда искала работу в Милане и однажды пошла со знакомой на кастинг. Знакомую не взяли, а вот меня заметили и предложили контракт. Хотя я и не рассчитывала, что мне, деревенщине, предложат подобное, но, конечно же, это была мечта. И она сбылась, причем так спонтанно! Мечта мечтой, но в тот момент я была к этому не готова.

И это может служить хорошим примером: иногда мы загадываем желания, они сбываются, но мы к этому еще не готовы, и нас это просто насилует. Точнее, это мы сами себя насилуем. Если бы я тогда просто расслабилась и отбросила все свои деревенские иммигрантские комплексы – все сложилось бы иначе. Но я рада, что у меня был этот опыт, опять же считаю его бесценным для моей личности.

Далее был университет, один из лучших итальянских, юр-фак. Я не знаю, что меня дернуло туда поступать, но там я встретила со многими дочками/сыночками элитных итальянских адвокатов. Собственно, опять деревенской рыбке было не по себе. При всем этом я была единственной иностранкой на факультете, а к иностранцам (тем более русским) относились как к необразованным дикарям. В принципе, именно так я себя и ощущала. Меня часто избегали, я была аутсайдером. Мне каждый день приходилось доказывать, что я знаю, что я достойна получить приглашение в груп-

пу и практиковаться... Но кому я это доказывала? Им или самой себе? Это была нескончаемая гонка, которая практически вводила меня в депрессию (особенно в период после родов, когда меня заваливали на экзаменах публично перед сотней людей). И она бы продолжалась, если бы я не поняла, что единственный человек, чье мнение важно – это я сама.

Потом опять случился переезд, на этот раз в Швейцарию.

И здесь все пошло по-другому. Помимо того, что всю работу соцсети и можно было пообщаться со своими старыми знакомыми, так еще и мое отношение к ситуациям стало совершенно другим.

Что изменилось?

Я просто перестала искать одобрения других людей. Я стала искать одобрение у самой себя и сама себя одобрила. Я осознала, что нуждалась в чужом одобрении, когда была маленькой девочкой, а сейчас я взрослый человек. Толчок к осознанию своей взрослости я получила после родов. Именно в первые годы материнства началась моя масштабная работа над собой.

Тяжелые роды и материнство с постоянными осложнениями довели меня буквально до дна, где было возможно только два варианта – либо я остаюсь там, на дне, либо начинаю бить лапками. Отношения с мужем были на грани, я опять чувствовала себя отвергнутой обществом, не выходила из дома и вообще ни с кем не хотела разговаривать. Я никому не доверяла. Даже самой себе. Сын продолжал постоянно просы-

паться по ночам, каждые 15—20 минут. В свободное время нужно было готовиться к экзаменам, на которых меня беспощадно заваливали и публично стыдили в присутствии более чем 100 человек, я не спала и постоянно болела... Мне казалось, что у меня было столько возможностей, а я их взяла и профукала. Что я полная неудачница, неуч и ничтожество. Что лучше бы на моем месте был кто-то другой, более достойный. Что я ничего не добилась в этой жизни и даже как мать я слаба и беспомощна. У меня не было опоры, я даже была не в силах защитить себя. Бедная Лиза.

В тот момент у нас была няня, которая помогала с ребенком (дедушек и бабушек у нас рядом не было, муж на работе, и я физически одна не справлялась). Однажды в момент полного моего бессилия она посмотрела на меня и просто сказала пару-тройку поддерживающих слов. Для меня это много значило. Когда человек поддерживает тебя в такой момент, не осуждая. Ведь окружающие мне говорили только о том, что я не так делаю и как мне надо делать лучше... А тут я услышала несколько слов простой поддержки, и эта малость, эти простые слова дали мне сил и подзарядили меня. В тот момент как будто появилось осознание: на самом деле я сама способна себя поддержать. Я поняла, что просто залипла в своих собственных осуждениях, я сама себя постоянно винила и съедала живьем. После этого начался рост и активная работа. Я взялась за свои дневники, писала очень много, читала тоже. Учебу я на тот момент забросила, осознавая,

что для начала мне надо надеть кислородную маску на себя, а потом уже спасать окружающих.

Каждый мой шаг, каждый мой выбор, осознанный или нет, вел меня туда, где я сейчас нахожусь. Каждая ситуация укладывалась, как пазл, на уникальность моего жизненного опыта, и до сих пор они складываются, и будут складываться.

Вы прочитали эти строки обо мне, а сейчас попробуйте ответить: разве я могу обесценить мои трудности, падения, проблемы, через которые я прошла, ошибки которые я совершила, если именно это привело меня сюда, в этот момент, когда я пишу книгу и делюсь этим с вами?

В этой книге я рассказываю о тех самых инструментах и инсайтах, которые были наиболее продвигающими для меня, стали в определенных ситуациях кислородной маской, и делюсь своим опытом, который, вероятно, поможет и вам увидеть уникальность и ценность вашей личности и вашего опыта в этом мире.

Сферы работы

Я выделила три составляющие, три сферы, которые вместе взятые позволяют наиболее быстро продвигаться по жизни, наработывая уникальный опыт и делая его красочным и разнообразным.

Первая составляющая – это **работа с нашим разумом**. Эх, с ним надо в первую очередь договориться, чтобы он открылся новому, стал мыслить шире, видел новые горизонты и вместе с этим сбросил ненужный груз старых убеждений. Наш разум хитер: он может найти 100 причин, чтобы не пойти заниматься в спортзал, но точно так же он сможет найти 150 причин, чтобы все-таки пойти. И здесь уже ваш выбор – куда направить фокус внимания. Наш разум может логически объяснить все, даже то, что логически необъяснимо, стоит просто захотеть. Поэтому здесь работы будет много. Лично я договаривалась года три со своим разумом, рассматривая под лупой весь мой мыслительный процесс и периодически меняя фокус.

Следующая сфера – это **наше тело**. Тело, которое носит вот этот самый наш разум. Тело и разум очень взаимосвязаны. Все наши мысли отражаются на нашей физике. Но это работает и в обратную – наше тело влияет на наши мысли.

Учиться понимать свое тело, с благодарностью относиться к нему, договариваться с ним – не менее важно, чем договариваться с нашей черепушкой.

Третья сфера – это **наша энергия**. Ее не видно. Ее не слышно. Ее невозможно потрогать. Но она есть, нужно просто научиться ее чувствовать, замечать, ощущать, а затем направлять. Энергия – это очень ценный ресурс в наше время. Вы можете заниматься спортом, питаться правильно, произносить позитивные установки, но если вы не работаете с энергией, не ощущаете ее, не управляете ей – то есть вероятность, что вы просто устанете от тренировок и аффирмаций, которые не особо будут работать. Поэтому в третьей части, дополняющей первую и вторую, – я раскрою эту тему, тему энергии.

Работая над этими тремя сферами одновременно, вы ускоряете процесс. И, конечно же, это лучше, чем прокачивать только одну из сфер.

Вы можете работать только с мыслями, но ваше тело будет разрушаться.

Вы можете работать только с телом, но ваши мысли будут вас разрушать.

Вы можете работать только с энергией, но ваше тело и ваши мысли будут тормозить ваши старания и сводить результат на нет.

Поэтому лучше действовать комплексно, маленькими шагами, делая какие-то свои ошибки. Знания помогут вам ускориться, но это не означает, что вы не будете совершать свои собственные ошибки, которые помогут вам корректировать эти знания, рождая свой собственный опыт.

Пробуйте.

Как понять свой путь развития?

Пробуя.

Пробуя.

Еще раз пробуя.

Мы можем очень долго сетовать на жизнь и ничего не делать. Почему?

Попробуйте ответить себе сами, честно.

Также мы можем взять и попробовать.

И...

Что-то случится.

И можно попробовать что-то еще.

И случится что-то другое.

Разница между тем, кто лежит на диване, и тем, кто пробует, колоссальная. Но есть и общая черта. И тот, и другой направляют свою энергию и силу на что-то. Кто-то – на действия. Кто-то – на сетование, добавляя потом еще и сетование по поводу того, что «вроде ничего не делаю, да устаю».

Как вы думаете, поймете ли вы свой путь развития, направляя свою энергию и силы в жалобы на жизнь

и на весь мир?

Я сомневаюсь. Но это, конечно, мое мнение. Может, вы сейчас напишете мне письмо с доказательствами, что вы тот самый жалобщик, лежащий на диване и добившийся успеха и счастья жалобами и сетованием на жизнь. Кто знает, может, есть и такие.

А вот если бы вместо жалоб стали действовать, что тогда могло бы измениться? Представьте, что вот эту энергию вы берете и осознанно направляете на то, чтобы действовать, и действуете. Что тогда происходит? С вами? С вашим окружением?

Да, будут какие-то изменения.

И, возможно, они не будут самыми приятными, но это будут самые важные для вашего опыта и вашей жизни изменения. Вы их внимательно исследуете и опять направите вашу энергию (вместо жалоб типа «жизнь так ко мне несправедлива») в действия, в новые действия. И из этого выйдет еще что-то новое, еще какое-то изменение...

И так далее по цепочке.

Вот эти изменения и есть наш опыт.

Каждый день мы просыпаемся другими людьми, с другими осознаниями, а порой и ценностями.

Каждый день происходит то, что способно расширить наше восприятие, изменить нас, направить в новое русло.

Особенно это актуально в наш XXI век.

Но принимая это, и исследуя, и пробуя – вы можете нарабатывать свой опыт.

Мир меняется чуть ли не со скоростью света.

И бывает, что изменения пугают.

Да. Но это нормально. Опять же, можно сесть на лавочку и повторять, что «страшно менять», но еще страшнее продолжать сидеть неделями на этой лавочке.

А страшно почему?

Страшно совершить ошибку?

Страшно провалиться?

Почему страшно-то?

А еще знаете что страшно? Брать ответственность за свои действия и за свои вот эти вот ошибки. Ждать, пока кто-то другой или что-то другое за нас решит – и тогда как бы... не мы виноваты. Ох уж этот разум, быстренько находит лазейки и оправдания самому себе любимому.

Итак, вот **действия для поиска своего пути развития:**

– Пробовать.

– Брать ответственность за свой выбор и за свои ошибки.

– Ценить любой свой опыт. Только с пониманием, что ценного для вас было в этом опыте, начинается рост.

ПРО СТРАХ ОШИБОК

Ошибся – значит, лузер?

Прочно, очень прочно это вбивается нам в голову с самого детства...

И это у большинства работает на автомате: «вдруг пойду туда, еще и обломаюсь, лучше посижу на заднице ровно», «как бы не облажаться», «облажаюсь, это же позор!»...

И многие сидят на попе ровно, боясь что-либо пробовать/менять/предпринимать, стараются доказать (кому?), какие же они все-таки молодцы, не суются куда не надо, не лажают...

Зато когда встречается кто-то, кто суется и обламывается – так тут начинается тыкание пальцем и высмеивание... «Вот дурак, неужели он не понял, лучше было не соваться»...

(Это можно еще читать как: «Почему он позволяет себе так лажать, а я себе нет!»)

Затем приходит третья стадия: когда человек, который бесстыдно лажал, достигает успеха...

«Ну, вот как так! Я сижу на попе, умничка, идеальный такой, а он, тварюга, лажает, да еще и успеха добивается, возмутительно! Все лавры должны быть мои!»

И живут люди с идеей, что мир крайне несправедлив.

Но... покажите мне успешного человека, который не был лузером? Который ни разу в своей жизни не обломался?

Мораль: хотите найти свой путь и добиться успеха – научитесь ошибаться.

Чем быстрее вы станете экспериментировать, набивая шишки, тем быстрее вы достигнете успеха, именно вашего успеха. Который будет не чей-то, а именно ваш. Ведь успеха может достигнуть каждый, просто у каждого свой, индивидуальный путь к нему.

А сейчас попробуйте ответить себе на вопрос: вы кто? Сериальный лажальщик и экспериментатор или большой умничка и молодец, сидящий на попе ровно?

Ценность своего опыта

Кому в детстве говорили: «Что ты какой-то фигней занимаешься...»?

А вы в этот момент старательно укладывали листики в ряд на газетке, чтобы высушить их на память...

Или кому говорили в детстве: «Фу, что за дерьмо!», после того как ты старательно приготовила салатик из всего того, что есть в холодильнике (буквально)?..

Почему-то именно такие «сырые» моменты, когда близкие не оценили наши старания, оставляют отпечаток и идут с нами во взрослую жизнь...

И потом ты уже сама себе говоришь: «А что я тут фигней страдаю?...»

И при первой неудаче подтверждаешь себе: «Не фиг было ерундой страдать».

А затем все это как снежный ком собирается, откладывается в твоей памяти, и в конце концов начинаешь себе повторять: «Я только фигней и занимаюсь...» И кажется, что эта «Ф» везде преследует тебя... Что все, что ты ни делаешь, за что ни возьмешься – все «Ф»...

В итоге происходит следующее: ты и правда начинаешь заниматься одной фигней. Мозг как будто установил программу и все, дальше тебя не пускает. Вот, сиди и занимайся фигней.

Обесценивание порождает обесценивание.

НО...

С этим можно работать.

Заново учиться ценить: себя, свои действия, свое окружение и все вокруг.

И это возможно. Возможно заново научиться себя ценить, пусть не сразу, а со временем, применяя техники, меняя мышление и, конечно же, практикуясь. Не все сразу.

Если вы росли, десятки лет обесценивая себя, то за один день начать ценить себя и весь свой опыт – вряд ли получится. Это навык, и его надо постепенно внедрять, отслеживая негативные мысли и заменяя их на те, которые помогут почерпнуть ценность из любого опыта.

Сильную личность отличают вовсе не достижения, а способность опереться на себя, когда вокруг буря и у всех крышу сносит, способность взять ресурс из своих провалов и извлечь урок, взять силу из разрешения собственных проблем и нести ее с собой для разрешения будущих. Ведь проблемы и провалы будут всегда, и с каждым разом придется прыгать выше и выше, чтобы побить рекорд. Просто важно помнить о ценности любого опыта, ценности, которую вы можете взять для своей личности.

Когда личность укрепилась – она уже знает, что делать, чего хотеть и как лучше поступить. Ей уже не будет интересно признание со стороны других людей, ведь личность, в первую очередь, признает себя, со всеми недостатками и прелестями. И для такой личности естественно признавать и принимать других людей такими, какие они есть, оставляя им свободу для принятия своих собственных решений.

Как раскрыть свою личность?

Провести полный чек-ап ваших качеств, которые вы приобрели в процессе жизненного пути, понять ценность для вас тех или иных событий, пробовать новое и учиться чему-то с нуля.

Упражнение: выписать топ-10 навыков, которые вы развили в течение вашей жизни. Рядом с каждым укажите, какие ситуации вам в этом помогали.

Ловушка стереотипов

В моей жизни было очень много стереотипов. Что поделаться, я девочка из глубинки, считай, выросла на опушке леса, а в деревне всегда много стереотипов.

Но жизнь преподносила мне много разных ситуаций, в которых эти стереотипы лопались или трещали по швам прямо у меня на глазах.

А сколько сил я прикладывала, чтобы они все-таки оставались в моей голове, и трепетно защищала их!

И некоторые из них мне стоили очень дорого.

Наш мозг любит мыслить шаблонами и обобщать. Это такая энергосберегающая функция, особенно в современных условиях, когда необходимо перерабатывать огромное количество информации, получаемой из внешнего мира.

Поэтому нелегко взять и поменять мышление.

Это явно происходит не за один день. И, скорее всего, придется совершить много ошибок, чтобы к этому прийти. Как случилось и со мной.

Ой, мамочки, как я только не защищала свои деревенские стереотипы! А потом русские стереотипы за границей! Потом на очереди были глобальные стереотипы. Но постепенно

начинает появляться чуйка на стереотипы, и сразу думаешь: «Ну, здесь что-то не то, нужно попробовать».

Стереотип сам по себе – это как сетка, которая вас отгораживает от чего-то. Точнее, которой вы сами себя от чего-то отгораживаете.

Например, когда вы думаете, что малина в вашем саду самая вкусная, – вы не захотите попробовать малину из чужого сада.

Если вы считаете, что от открытого окна зимой вас продует, то вряд ли поверите, что европейцы постоянно открывают окна, со сквозняками и залетающим в дом снегом, и они не слышали о том, что их может продусть.

Так же как и в России, я думаю, вы не слышали, что купаться сразу после еды (в течение 1 часа) нельзя – можно умереть. А в Италии мне кричат вдогонку: «Сто-о-ой, не иди в воду, это опасно-о-о! Ты же только что поела!»

Да, в каждой стране свои стереотипы, да и не только в стране. Но пока мы не переступим через них, пока не примем реальность такой, какая она есть – мы будем от нее отгораживаться, будем бояться, бороться с ней, с колами защищать наши стереотипы, лишь бы никто их не сломал, как будто мы сами ломаемся вместе с этими стереотипами.

Как, например, убеждение: если кто-то купил себе «порше», значит, где-то наворовал. Ведь если сломать этот стереотип, то у человека пропадет отмазка: «Значит, я тоже мог, но ленюсь? Нет, уж лучше я буду думать, что кто-то нечестный, а я честный, у меня денег нет», – и ведь все так говорят. Вы даже можете скучковаться с теми, кому этот стереотип будет откликаться, чтобы усилить влияние этого стереотипа/убеждения. Но тем самым вы все дальше отгораживаетесь от остального мира и отказываетесь от нового в вашей жизни, отказываетесь впустить что-то новое.

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.