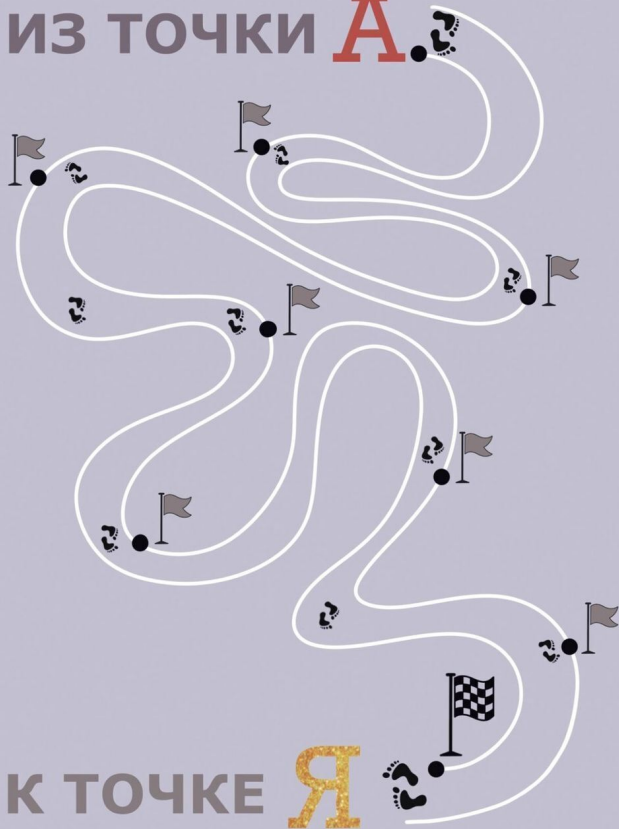


КАРИНА СИДИБЭ

НА ПУТИ К СЕБЕ
ИЗ ТОЧКИ **А**



К ТОЧКЕ **Я**

Карина Сидибэ

На пути к себе из точки А к точке Я

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68615622

ISBN 978-5-0059-1118-6

Аннотация

Каждый год, каждый час, каждую минуту и каждую секунду 365 дней в году. Мы живем и будем жить в эпоху перемен, в эпоху трансформаций. Бывает, что всем нам требуется поддержка и опора. Нам нужно найти свой путь. Собрать свою жизнь по кирпичикам. Пройти длинный лабиринт из мыслей, чувств, желаний, целей и задач. Нужен проводник, который проведет по этому захватывающему пути. Пусть эта книга для Вас станет такой путеводной звездой. Маяком, который загорится в конце пути. От Вашей точки А к точке Я.

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
ГЛАВА 1. ИСТОРИЯ НАЧИНАЕТСЯ	9
ГЛАВА 2. ЭТАП 1 —	19
ГЛАВА 3. КТО ОТПРАВЛЯЕТСЯ В ПУТЬ?	24
ГЛАВА 4. ЧТО В РЮКЗАКЕ?	34
ГЛАВА 5. ОПАСНОСТЬ НА ПЕРВОМ ЭТАПЕ ПУТИ	42
ГЛАВА 6. ЭТАП 2 —	47
ГЛАВА 7. РЕСУРСЫ	52
Конец ознакомительного фрагмента.	56

На пути к себе из точки А к точке Я

Карина Сидибэ

Шеф-редактор Юлия Игнашина

Дизайнер и иллюстратор обложки Ирина Камынина

Иллюстратор внутренних блоков Кристина Ирлица

Редактор Екатерина Шатова

Технический корректор Ольга Болотова

© Карина Сидибэ, 2022

ISBN 978-5-0059-1118-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ПРЕДИСЛОВИЕ

Почему я решила написать эту книгу?

Вам знакомо такое чувство, когда вам внезапно чего-то хочется, и вы, совершенно не успев подумать и построить планы, озвучиваете это вслух? И произнесенным, это мимолетное, казалось бы, желание не улетучивается, а укрепляется, и события начинают разворачиваться в совершенно новом русле, в таком, что все волны несут тебя к желаемому?

Так было с этой книгой, мимолетная мысль, а что, если написать не девятьсот постов в одной из социальных сетей, а целую настоящую книгу? Есть же о чем написать! Например, о том, как не бросать свои мечты, а идти к ним, даже если я, набирая эти строки, не до конца уверена, что смогу. Это совершенно неповторимое ощущение. Это как вступать в отношения.

В любви все слепы, и так же слепо нужно следовать за своими мечтами. Не ожидая гарантий, не выдвигая условий, а просто сделать шаг вперед, даже если там обрыв. Или о том, как отделить от себя внутренних мух с тараканами и разглядеть себя настоящего и свои истинные желания. Или как цели и планы можно сделать друзьями и союзниками, а не обязателькой взрослой жизни.

О чем эта книга?

Кроме непреодолимого желания писать, хочется вложить

в произведение свои смыслы, опыт и видение, сделать её полезной, даже судьбоносной еще для кого-то кроме меня. Я постаралась представить того читателя, которому хочу подарить эту книгу. И набор букв на клавиатуре обрел для меня новый глубокий смысл.

Всем свойственно теряться, переживать перемены и кризисы, частенько наш хрупкий мир трещит по швам или вовсе разрушен, и кругом воцаряется темнота и страшные тени, зарождающиеся в глубине. В такие моменты вам нужен фонарик, чтобы увидеть, что это всего лишь старое скрипучее дерево, а не монстр, и чтобы разглядеть намек на тропинку из этой чащи, обойти топи и буераки и выбраться в чистое поле, где можно будет выдохнуть, распрямиться и уверенно пойти дальше.

Я желаю, чтобы эта книга стала для кого-то таким фонариком, который выведет из чащи. Вместе с ней можно распутать то, что запуталось, очиститься от лишнего груза и сделать шаг вперед. Пусть вокруг много страхов и неуверенности, но шаг за шагом, подсвечивая волшебным фонариком, можно двигаться к своему яркому внутреннему свету, которому только нужно помочь разгореться, и больше уже никакая тьма не напугает.

Я знаю, как это бывает, когда работа не в радость, отношения зашли в тупик, и в голове нет ответа на вопрос, а кто же я? Совершенно непонятно, куда направить свои стопы в этом мире, полном успешного успеха и двадцатилетних миллио-

неров-блоггеров. Вам уже за тридцать, и кажется, что вы топчетесь на месте или блуждаете кругами, которые ни к чему не приводят.

Я это проходила сама, и не было у меня наставника, который бы мне сказал, делай раз, делай два. На этот путь у меня ушли годы! Я пишу эту книгу, чтобы передать свой опыт, поддержать тех, кто на этом пути сейчас, кто страдает от неуверенности и страха, кто запутался и не знает, где начать поиски самого себя. Здесь Вы найдете поддержку, советы и инструменты, которые помогут Вам на этом пути, облегчат ваш путь, как маленький фонарик, который всегда под рукой.

Чего я хочу?

Вопрос простой и сложный одновременно. Желания должны служить компасом в нашей жизни, но почему мы зашли не туда? Как теперь прийти к чему-то? В такие моменты очень легко свернуть на лунную дорожку, которая уводит путников с хорошей тропинки напрямик к глубокой яме. Это дорожка ложных целей и достигаторства.

Как хочется достичь чего-то значимого и одобряемого обществом, и мы выжимаем себя до капли в этой погоне. Очень хочется быть быстрым и грациозным гепардом, а чувствуете себя какой-то неуклюжей улиточкой. Да, в глубине души вы понимаете, что улиточкой быть тоже неплохо, но как ею быть?

Большая ошибка пытаться не быть собой. Я хочу вас убе-

речь от этого и научить, как быть собою. Как мягко и бережно помогать себе достигать самых заветных целей, без насилия и отчаяния, а с любовью и пониманием своей уникальности, которая является в мире самым большим сокровищем.

Что Вас ждет?

Вас ждет удивительное приключение внутрь себя, на ту глубину, где скрыты ваши самые ценные сокровища, а после, когда вы очистите их от шлака, я провожу вас в мир, где эти самоцветы засияют ярче тысячи солнц. Что вам понадобится на пути? Уверенность и вера в себя, смелость и дерзость, терпеливость и решительность, а еще много-много любви и красоты.

С чего начать?

С первого шага к себе!

ГЛАВА 1. ИСТОРИЯ НАЧИНАЕТСЯ

С чего начинается любая история? С начала, или с отправной точки, с того самого незабываемого момента, когда всё в одночасье меняется, и открывается новый чистый лист. Из такой точки нет пути назад, есть только возможность шагать вперед шаг за шагом в тумане, нащупывая дорогу и спотыкаясь о камни. Этот момент пропустить невозможно. С него начинаются все фильмы, книги и все реальные пути личностного роста, успеха и нового уровня жизни.

Часто бывает так, что вся жизнь рушится в этой самой точке, горят мосты, обваливаются стены, а бывает, что внутри нас что-то переломилось, достигнут предел терпения или прочности. Но одно объединяет оба варианта – назад пути нет. По-старому абсолютно невозможно, а как по-новому – это пока неизвестно. Тот самый момент невесомости, когда прежние силы притяжения вдруг перестают действовать на вас.

Может быть страшно, захватывает дух, и придется постараться, помахать руками и ногами, чтобы как-то сориентироваться и понять, где голова, а где ноги. Где я вообще оказалась? Я сама проходила такую точку. Это сейчас я её оптимистично называю отправной, потому как вижу, куда она

меня привела за пять лет. А тогда все происходящее казалось полной катастрофой.

Моя жизнь была самой обычной. Как-нибудь вытянуть школу без троек, поступить в институт на надежную профессию, обещающую трудоустройство, найти друзей, мужа, работу, купить квартиру, машину и съездить на море раз в год. Прекрасно складывается жизнь, особенно по мнению предыдущих поколений.

Этого стало мало в какой-то момент, и я начала задаваться вопросами. Вопросы, как Вы знаете, могут довести Вас до неудобных ответов. Вот и меня довели. Я стала искать, что же я люблю в жизни? Дело в том, что никакого особо значимого хобби у меня не было, да и учеба-работа не давали об этом думать. Было много «надо». Эти постоянные «надо» мне надоели, и я стала искать, что я **ХОЧУ**.

Сначала эти поиски привели меня к безобидному рисованию, а затем к первой безумной и необъяснимой мечте. Я хотела совершить восхождение на Эльбрус, и я поклялась воплотить это любой ценой. По дороге к мечте я поняла, чего я точно не хочу, и что я живу совершенно не той жизнью, которой мне хотелось. Не там, не так и не с тем.

Выбор был либо слепо доверять мечте, которая воспламенила моё сердце до тысячи градусов, либо стараться склеить якобы идеальную жизнь, рассыпающуюся на кусочки, предав свое горячее сердце, засыпав песком и превратив его в уголь. Я выбрала мечту. Я была не готова платить такую цену и те-

рять единственную ниточку к себе, которую я нащупала с таким трудом.

Если вы видели процесс вязания, Вы знаете, что бывает, если потянуть за одну ниточку. Весь свитер, который вы часами вывязывали, превращается в кучку запутанных ниток в одно мгновение. Где начало? Где конец? Откуда столько узлов? Перевязать заново этот свитер или найти новую схему? Хватит ли этого мотка на что-то новое? Ворох беспорядка с привкусом отчаяния.

Мой первый брак распался, не выдержав испытания переменами, моё тело отказалось и дальше носить меня на работу, к которой я полностью охладела. Я была весьма подающим надежды специалистом, но мой организм отправил меня подумать о жизни на больничной койке, где и было принято решение уволиться в никуда. Я не имела ни малейшего представления, что будет дальше.

Сейчас мой неуклюжий, как на уроках труда, сделанный свитер, уже перевязан в уютный стильный кардиган, который мне в пору, дарит уют, тепло и счастье. Новый брак по любви, новая профессия по душе, новая счастливая осознанная жизнь. Мне пришлось искать самой схему для кардигана, долго подбирая узоры и зазоры. По крупницам я создавала то, что сейчас сформировалось в простую логичную схему в моей голове, по которой можно сделать что-то подходящее из любой кучки ниток.

Теперь я могу совместить мой личный опыт, профессио-

нальные знания в области коучинга, и смелость ими делиться в некий путеводитель. Он упростит и сократит ваш путь к той версии жизни, которая будет хорошо сидеть, и к той версии самих себя, которая будет максимально счастлива. Каждый путь учит нас чему-то. Мой дал удивительные уроки, пройдя которые, я стала больше собой, чем была до этого.

Мечта, даже самая безумная всегда ведет к тому, что тебе на самом деле нужно. Зацепившись за мечту об Эльбрусе, я где-то между станцией Гара-Баши и скалами Пастухова нашла свой собственный путь, который привел меня к крупным переменам в жизни. Не предавайте мечту!

У всего есть порядок, и нельзя связать красивое из запутанных ниток, хотя возможно очень хочется. Вы мечтаете, чтобы всё шло гладко, и очень больно бывает терять то, что было. Перемены неизбежны, и пройти через них нужно с высоко поднятой головой. Сначала придется навести порядок в себе, а после этого пытаться навести порядок в жизни.

Если вы засучили рукава и готовы к новому пути, поздравляю, эта книга точно для вас! У меня есть большая просьба. Все время, пока вы будете читать эту книгу, делать упражнения и наводить порядок в голове и в делах, пожалуйста, относитесь к себе с добром и любовью. Берегите свою душу и тело, их нам выдали всего по одной штуке! Всегда!

Представьте, что вы говорите с самым любимым и дорогим человеком на свете, о котором вы заботитесь, защищаете

те, поддерживаете и лелеете. Какие слова Вы будете ему говорить? Как обращаться? Как проявлять внимание, любовь и заботу? Представили? Будете ли вы его ругать, пинать, критиковать, заставлять и подталкивать? Теперь представьте, что этот человек – это вы сами! Да-да!

Пообещайте себе, всегда относиться к себе, как к своему самому любимому существу в этом мире! Это главное условие экологических перемен и саморазвития, которое ведет к трансформации. Под экологичностью я понимаю отсутствие вреда, насилия над собой и мучительных «потому что надо». Это особенно важно в период перемен.

Любые перемены вызывают стрессовую реакцию организма, и все запасы мобилизуются ненадолго, чтобы адаптироваться к новым условиям, а значит истощаются и перенапрягаются все защитные функции. Особенно могут пострадать жизненно важные места, например, выпадают активно волосы, пищеварительная, репродуктивная система перестают нормально работать.

Если стресс затяжной, то страдает уже вся нервная и эндокринная системы организма. Это я говорю только о физиологических реакциях, не учитывая психические. Теперь представьте, вам и так плохо, а тут включается привычка себя поругать, какой я ленивый, никчемный и бездарный человек. И звучит это голосом какой-то горгульи в голове, от которого получается только больше съеживаться и сжиматься, но никак не вдохновляться на действия.

Если вам кажется, что вам плохо, вам не кажется. Человек – существо биологическое. По природе своей мы все очень умные животные, а значит нельзя не учитывать физиологию, особенно физиологию стресса. Поэтому я вас прошу относиться к себе внимательно и бережно в процессе перемен.

Вы подвергаетесь стрессу каждый раз, когда произошло что-то новое. Это не обязательно плохое, а может быть наоборот хорошее, например, повышение или долгожданный переезд в новую квартиру. Давайте себе достаточно времени на восстановление после стресса – спите, хорошо кушайте, гуляйте.

В условиях современной жизни, когда нас окружают множественные источники стресса, забота о себе будет необходимым инструментом и вашей каждодневной рутинной. Пусть любовь будет вашим спутником и вашим компасом по этой книге и по вашей жизни.

Итак, если ваши дела идут плохо или наоборот хорошо, считайте это вашей отправной точкой. Остановитесь на секунду, чтобы мысленно сфотографировать, что сейчас происходит в вашей жизни. Постарайтесь заметить не только плохое, но и хорошее, которого, я уверена, все равно больше. Хорошенько запомните этот образ. Зачем это нужно, вы поймете дальше.

Какие есть желания и нужды у того, кто находит себя в отправной точке и надеется, что это не полнейшее фиаско,

а его точка «А»? Та точка, от которой я бы не отказалась в далеком 2017. Это схема, карта или перечень опорных точек, которые помогут распутать запутанное, не потеряться и не отчаиваться раньше времени. Если знать, на каком этапе своего пути ты находишься, что позади и что впереди, двигаться вперед гораздо веселее!

Если заранее разметить ловушки на этой карте, то построить маршрут из точки «А» в желанную точку «Я» будет намного проще. Метафора пути не нова. Она лучше всего описывает то, что нам предстоит. Я очень люблю систематизировать и упрощать, и на это повлияло моё первое техническое инженерное образование.

Я решила эту простую метафору упростить еще больше и превратить в путеводитель по своей жизни, чтобы каждый смог понять про себя две главные вещи, прочитав эту книгу:

1. Где я сейчас нахожусь?

2. Куда двигаться дальше?

Это уже не мало. Как в сказке, на первом перекрёстке стоящий камень сообщал, что будет, если пойти в каждую из сторон. Где опасность, а где клад. У нас с вами тоже будет семь таких путеводных камней, семь этапов, которые ждут каждого, кто не стоит на месте. В этой книге я предлагаю вам воспринимать себя не так, как вы привыкли, а с диссоциированной позиции, то есть с позиции стороннего наблюдателя.

Во-первых, с этой позиции бывает видно гораздо больше, чем обычно. Во-вторых, вы превратите чтение и прохожде-

ния своего пути в игру, где вам нужно будет провести своего персонажа от уровня к уровню. А кто не любит играть в игры? Каждый этап – это новый уровень для персонажа, и выигрывает тот, кто проведет своего героя до самого максимального уровня.

Этапы – это наши путевые камни

1. Отправная точка. Это точка старта, от которой вы начинаете свой отсчет. Здесь главным вопросом является «а кто я?» Какой персонаж сейчас вступает в игру?

2. Карта мира. Каждый из вас существует в определенной картине мира в каждый момент времени. Нужно хорошо представлять карту этого мира, чтобы принять правильное решение куда идти. Где персонаж начинает свой путь?

3. Отправляемся в путь. На этом этапе уже можно составить маршрут, ведь вы знаете, кто ваш персонаж, где он находится и куда может и хочет попасть.

4. Встреча с монстрами. Испытания на пути не только возможны, но даже необходимы, чтобы из персонажа стать героем!

5. Суперсила героя. У каждого героя есть суперсила, и на этом этапе каждый герой её обретает.

6. Встреча с людьми. Теперь герой приходит к людям и может с помощью своей суперсилы им помогать.

7. Большая победа героя. Этап, когда достигаются все цели, и можно насладиться плодами своих трудов!

Возможно, вы сейчас представляете, на каком вы этапе.

Если на первом – поздравляю! Этот путь вы пройдете короткой дорогой вместе со мной. Если на последнем, то не спешите закрывать книгу, посмотрите, какие этапы вы уже прошли, и как в следующий раз можно сделать по-другому. Вы ведь не остановитесь на достигнутом?

Далее в книге я расскажу о каждом этапе более подробно. Вы узнаете:

- как определить, на каком этапе Вы находитесь;
- как и когда пора переходить к следующему;
- какие опасности поджидают на этапе, и как их предупредить и перехитрить.

Это существенно облегчит вам задачу, и не нужно будет думать о всем пути сразу, тонуть в куче возникающих вопросов без ответа, сомневаться и тревожиться. У вас будет инструкция, как двигаться вперед поступательно, читая книгу и внедряя знания в жизнь.

Во многих компьютерных играх есть неигровые персонажи NPC (non playable character), которых добавляют в игровой мир для создания правдоподобной атмосферы. Эти NPC заполняют собой пространство, комментируют, что происходит вокруг, выдают квесты, ходят по одному лишь маршруту, говоря одну-две реплики, и регулярно становятся жертвами разбойников.

Есть персонажи, которыми управляют игроки, и у этих персонажей, в отличие от NPC, появляется свобода передвижений по карте. Они могут поговорить как с королем, так и с главным злодеем, спасти принцессу, победить чудови-

ще, вступить в гильдию, найти друзей, сколотить банду, прокачивать навыки, находить сокровища, строить себе замки, прославиться на весь сервер и занять первые строчки в рейтингах.

Согласитесь, звучит интересней, чем унылая однообразная жизнь NPC. Кого вы выберете? Героя с массой возможностей или NPC, который живет шаблонам, кем-то написанным, и служит декорацией, но никак не влияет на мир? Эта книга должна вас вдохновить на то, чтобы вы превратили своего персонажа в настоящего героя и смогли сковать свой мир по своему желанию, используя все его возможности.

ГЛАВА 2. ЭТАП 1 — ЗНАКОМСТВО С СОБОЙ

Возможно, вам уже не терпится ринуться в бой, но я не советую пропускать этот этап в своем пути. Представьте, что вы открыли игру, и что будет первым на Вашем экране? Конечно, создание персонажа. В игре можно часами его выбирать и настраивать. В жизни вам уже выдали персонажа.

Но знаете ли вы своего персонажа достаточно хорошо? Что лежит у вас в рюкзаке? Какие есть навыки, умения, способности? Когда всё рушится, меньше всего хочется смотреть в себя, а хочется винить судьбу, других людей, правительство и Бог знает кого еще, но ваш путь к себе начинается, когда, отбросив очки всех цветов, вы посмотрите в себя.

Что будет, если пропустить этот этап?

Представьте, вам лень было возиться с настройками, и вы погрузили персонажа в мир, думая сократить время. Перед вами простираются болота, море, горы и пустыня. Вопрос: куда вы отправите своего героя? Как выбрать, если вы не знаете, умеет ли ваш герой плавать? Есть ли у него навыки альпинизма, запасы воды с собой или резиновые сапоги?

В такой ситуации придется отправить его наугад в ближайшее болото и надеяться, что он не утонет, не застрянет, не придется возвращаться и начинать свой путь заново. В ре-

альности у вас нет в запасе нескольких жизней, чтобы просто разбрасываться своим героем. Предлагаю сначала ознакомиться с инструкцией к самим себе, списком характеристик, проверить свое снаряжение.

Как понять, что вы на этом этапе?

Очень просто. Главным показателем будет то, что вы не знаете или плохо знаете себя. Возможно, ваши сведения о себе, сформированные мнением окружающих, оказались не достоверными или устарели, потому что человек непрерывно меняется. Вы можете оказаться не тем, кем вы думали. У вас возник большой и жирный вопрос «А КТО Я?».

Раньше было некогда задавать этот вопрос, возможно не выгодно, а теперь он стал, как никогда актуален. А если я не знаю кто я? Тогда сложно понять, что хочет это неизведанное «Я». Что делать, если по-старому уже не нравится, как по-новому не понятно. Чего хотеть? Кем быть? Что делать? Самым важным критерием будет огромное количество вопросов без ответов. Возможно, Вы будете пребывать в иллюзии, что Вы знаете ответы.

Но попытавшись их сформулировать, можете впасть в ступор. Ответа нет, или он настолько плоский, что кажется чужеродным. Проверьте себя! Прямо сейчас напишите ответ на один единственный вопрос «кто я?»

Когда я задалась этим вопросом первый раз, то мой ответ ограничивался перечислением социальных ролей. Я жена. Я дочь. Я сотрудник. Неужели это всё? Мне казалось, что этого мало, слишком мало! Мне казалось, совершенно неподъемным делом, что можно найти ответ.

Что будет, если осталось желание пропустить этот этап?

Если вас одолевает соблазн проскочить такой трудный этап с мыслями «потом разберемся!», я здесь, чтобы вас предостеречь от этого. Вы знаете, как распространена сейчас проблема эмоционального выгорания, когда люди полностью эмоционально опустошены. Они ходят на работу, как на работу, излучая только злость и грубость.

Зайдите в поликлинику в провинциальном городе, чтобы увидеть в регистратуре живое воплощение выгоревших людей в большой концентрации на квадратный метр. Другие не видят смысла дальше продолжать бизнес, в который вложили годы труда. Вы можете привести свои примеры.

Такое происходит, когда человек, не зная себя, делает то, что ему не подходит или не является истинной целью. Про цели поговорим на третьем этапе. Представьте, вы добились чего-то грандиозного, нужно начать праздновать и куражиться, а внутри одно разочарование. Оказалось, что это не то, что хотелось в глубине души!

Я с таким столкнулась, когда при успешной карьере и зар-

плате выше среднего по отрасли, с БОЛЬШИМИ перспективами, я не испытывала удовлетворения ни от работы, ни от жизни в целом. Заработанные деньги меня не радовали, и я просто их складывала, копила на настоящую жизнь. Мысли уволиться меня не посещали. Было убеждение, что отсутствие счастья – это не причина для кардинальных перемен.

Если вы не очень хорошо себя знаете, вы можете себе поставить слишком нереалистичные цели, зависить ожидания, а потом страдать от того, что никак не получается соответствовать идеальной картинке. Эти образы могли быть взяты с потолка и они не отражают реальное положение дел. Пошатнулась уверенность в себе, самооценка, которая низкая у большинства людей, поползла в отчаянии под плинтус.

Это похоже на то, что вы пытаетесь надеть джинсы не по размеру. Корячишься, пыхтишь, прыгаешь и может влезаешь в них, но смотрится ужасно. Пуговица отрывается, или джинсы расходятся по шву в самый неподходящий момент. Глупо винить джинсы или лишние килограммы, когда просто сама одежда подобрана не по размеру.

Если вы, читая книгу, находите себя на другом этапе, но первый вопрос пока остается без ответа, то вам придется вернуться в начало. Вы сможете сэкономить себе время и силы в будущем.

Куда двинемся дальше?

Как следует разобравшись с собой, вы перейдете на этап познания мира вокруг себя. Мир очень большой, и чтобы

не тратить на его изучение всю жизнь, вам необходимо рассмотреть только то, что поможет реализовать свои суперсилы и таланты, стать счастливее и проявить того героя, которого будете исследовать далее.

ГЛАВА 3. КТО ОТПРАВЛЯЕТСЯ В ПУТЬ?

Думаю, пришла пора познакомиться с собой, как следует. Изучить себя, как героя компьютерной игры. Знакомство с собой предлагаю начать с декларации о честности. С кем, как не с самим собой, вы можете быть на сто процентов честным?

Не всегда честность бывает приятной, но научиться быть честными к себе – это проявление большой любви и уважения. Возможно, вам в жизни много врали, манипулировали с целью получения выгоды, убеждали в чужих мнениях. Все живем в поддельном мире социальных сетей, поэтому иметь свой островок честности критически важно.

Честность – это про настоящность

Про то, как быть собой и не стесняться этого. Вас этому не учили. Увы, просто «хорошие девочки» – это удобные, покладистые, но совсем не живые. В погоне за выученными стишками, пятерками и красным дипломом, вы забыли, чего хотели на самом-то деле. Именно с честности и начинается путь к себе. Для нее требуется смелость!

И если вы очень робкий человек в жизни, сможете потребовать свою смелость. Я уверена, что она вам пригодится. Прямо сейчас, подпишите свою Декларацию Честности с са-

мой собой!

Декларация честности

«Я, (имя) _____ с настоящего момента и далее в своей жизни декларирую своё намерение проявлять кристальную честность к самому/к самой себе. И несмотря на вторичные выгоды самообмана, я буду стремиться избавиться от иллюзий и выбирать правду и ничего кроме правды»

Дата / _____ /, подпись _____

Закрепив своё намерение на бумаге, вам будет не просто отказаться от него. Сама по себе практика честности приносит позитивные перемены в вашу жизнь. Остается только каждый день практиковать честность. Вам поможет свободное письмо. Это не те многострадальные сочинения, которые мы писали на уроках литературы. Это разговор с собой на бумаге.

Важно: именно на бумаге! Да, я сейчас не пишу эту книгу гусиным пером, а быстренько шуршу клавишами ноутбука. Но для работы с тонкими материями, такими как подсознание, лучше писать ручкой или карандашом на бумаге. Письмо стимулирует наши полушария правильным образом, слова, написанные на бумаге, имеют больший вес.

Мое первое упражнение для тренировки честности. Я говорила, что будут упражнения? Если нет, то знайте, будут, пока вы читаете эту книгу! Просто читать книгу, не делая ничего будет бесполезно, также как смотреть аэробiku по теле-

визору, не вставая с дивана. Ваш результат останется прежними.

Упражнение «Если честно»

Расположитесь в удобной обстановке, возьмите листы бумаги или тетрадь и ручку. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, настройтесь на свою внутреннюю волну. Продолжите следующие фразы:

Если быть честной с самой собой, я чувствую, что...

Если быть честной с самой собой, я ощущаю, что...

Если быть честной (ым) с самой собой, я думаю, что...

Если быть честной (ым) с самой собой, я хочу...

Если быть честной (ым) с самой собой, я не хочу...

Дальше можете дать свободу рукам и написать всю правду о своих мыслях, чувствах, действиях и желаниях. Если вам здесь окажется мало места, можете завести отдельную **ТЕТРАДЬ ЧЕСТНОСТИ**. Написать декларацию честности на первой странице этой тетради и пообещать себе каждый день туда писать правду. Правду о себе, о своей жизни, о своём окружении, обо всём. Но только правду и ничего кроме правды!

Возможно сейчас сложно даже признаться, что это трудно, но это совершенно нормально. Вы привыкли подавлять и маскировать чувства, а тут вы пробуете быть кристально честными и снова обращать внимание на себя. Это часть пути и знакомства с собой. Изучайте себя, свои чувства, потребности и желания! Обращайте внимание не вовне, а внутрь. Не отдаляйтесь от себя. В течение дня останавливайтесь и спрашивайте себя:

- *Что я сейчас делаю?*
- *Что я сейчас чувствую?*
- *Что я сейчас хочу?*

• *А это правда?*

Обдумывайте и записывайте ответы, фиксируйте, что происходит внутри Вас. Не ждите мгновенных результатов. Это исследование даст Вам ключ к собственному счастью.

Возможно в этом исследовании, вам может быть не приятна вся правда, но имейте мужество её принять. На самом деле, если вам что-то не нравится, вас никто не заставляет это терпеть.

Не нравится – не ешь!

Моя любимая поговорка от бабушки, которая актуальна почти всегда. Она подходит ко многим ситуациям, когда вам что-то надо, но совсем не хочется. Это не только про еду! Особенно про злобное ПП (правильное питание), которым наказывают себя за новогоднее обжорство, при попытке влезть в те самые джинсы не по размеру.

Не хочется вам есть сырые брокколи, снимать видео, соответствовать ожиданиям, изображать идеальность или всё что угодно (вставьте своё). Не хочется, не нравится, не подходит – и не надо! Не надо себя мучать, осуждать, пилить! И не надо всем вокруг нравиться, быть удобной и милой с отвлеченными людьми.

Да, так можно!

- Можно просто сказать нет.
- Бросить наскучившее на полпути дело.
- Отменить встречу.
- Ответить обидчику весьма грубо.

- Не краситься.
- Не выходить в социальные сети неделями.
- Не звонить для отчёта.
- Выбросить ненужные подарки.
- Не худеть.
- Не носить каблуки.
- Сидеть дома целыми днями и ждать весны.
- Отказаться от заманчивого предложения.
- Съесть торт ночью.
- Не мыть посуду сразу после еды.
- Передумать, в конце концов!

В глубине души вы точно знаете, что вам надо, это вам нравится! Вы любите этим заниматься, готовы часы проводить за этим занятием. Это отличный компас, ведущий к аутентичной личности и жизни. Очень легко, сверяясь с этим компасом, отсеивать лишнее. Нравится? Значит это моё! Точка. Что не нравится – не ешь! Смело отпускай это, чтобы освободить место для важного, значимого и... вкусного! Для этого пригодится наша честность. Честно сказать «этого я больше не хочу»!

Упражнение «Я больше не хочу»

Ваше задание провести ревизию и составить список того, чего «Я больше не хочу...»

Я больше не хочу...

Я больше не буду...

Я больше никогда...

Продолжите эти фразы, пропишите подробно в своей тетради честности всё, что вы больше не хотите видеть, делать и чувствовать в Вашей жизни, что Вам не нравится, и с чем Вы готовы расстаться навсегда. Не экономьте бумагу! Если захочется, можно листы вырвать после упражнения, ритуально сжечь в знак прощания с этим грузом.

Почему столько внимания я уделяю честности? Чтобы понять кто я, нужно сначала очиститься от всего чужеродного и наносного, чтобы свой образ рассмотреть без помех и искажений. Когда эти помехи убраны, можно начать изучение героя поближе.

Люди склонны себя недооценивать. Особенно в мире, где скромность считается добродетелью. Принижаете себя: какая вы глупая, недисциплинированная и ленивая, и тогда делать ничего не надо! Как получить освобождение от физкультуры, сказав, что болит живот. Я так делала регулярно, а вы? Как вы догадываетесь, нельзя прогулять свою жизнь или взять от нее больничный, нужно идти этот путь. Вы помните, мы уже на пути? Пришло время детального анализа.

Суперсила

У каждого героя обязательно есть суперсила. Это ваша отличительная способность или самое сильное качество, самый развитый навык. Ваша суперсила может многое сказать о вас. Например, я могу представляться так: «Меня зовут Карина, я провоцирую людей на рост и развитие». У кого-то

суперсила структурировать знания, у другого – разбираться с кризисами, у третьего – видеть мир как систему, у четвертого – уметь дружить, у пятого – идеально подстригать челку.

Все такие разные и нас миллионы! У кого-то суперсила может быть не одна. Поверьте, все щедро одарены от природы талантами, но большее мы развиваем в себе сами. За всю жизнь я не встречала ни одного человека без суперсилы. Просто её нужно было поискать или признать. Смело пускайтесь на поиски! После этого упражнения вы найдете, возможно, даже не одну свою суперсилу.

Упражнение «Мои сильные качества»

Начнём поиск своих сильных качеств:

1. Возьмите лист бумаги, разделите на два столбика. В первый столбик выпишите все сильные качества людей, которые вы знаете, что существуют. Во второй те, которые есть у вас, возможно по вашему субъективному мнению.

2. Спросите у друзей и тех, кто хорошо знает вас, о том, какие у вас есть сильные качества по их мнению? Необходимо будет звонить и спрашивать, а иначе, как вы узнаете?

3. Какие качества есть у вашего спутника жизни и у ваших близких друзей? Запишите их в левый столбик. Есть ли такие качества у вас? Скорее всего, у вас они есть в той или иной мере, вы не зря стали близки. Запишите их в правый столбик.

Пример:

Сильные качества	Мои сильные качества
Доброта	Эмпатия
Честность	Прямолинейность
Чувство Юмора	Дружелюбие
Мудрость	Рациональность и логика
Умение анализировать	Умение добиваться своего
Харизма	Целеустремленность
Коммуникабельность	Настойчивость

Немало получается, если подумать и всё тщательно прописать. Раз хороших качеств оказалось не мало, с сегодняшнего дня пообещаем себя только хвалить! Концентрируясь на хорошем, развивая сильные стороны, можно превратить «просто хорошие» качества в суперсилы. Не пытайтесь снова и снова себя исправить, превратить в идеал, перевоспитать. Это контрпродуктивно.

Быстрее будет развить то, что уже есть! Вы смогли достичь многого за свою жизнь, а представьте, чего можно достичь, используя все свои суперсилы? А в следующей главе продолжим исследовать качества своего персонажа в этой игре! Об-

ратим внимание на достижения.

ГЛАВА 4. ЧТО В РЮКЗАКЕ?

Итак, с личностью вашего персонажа, вступающего в игру, вы немного познакомились. Когда у вас будет накапливаться больше информации, тогда легче вам будет провести этого героя к целям! Теперь пора проверить снаряжение героя. Что есть у вас в рюкзаке? Я говорю сейчас, в первую очередь, о накопленных навыках, знаниях и умениях. Каждый из Вас прошел большой путь и пополнил свой рюкзак полезными инструментами.

Вам нужно понимать свои способности, особенности и таланты? Таким образом можно найти себе наилучшее применение, использовать свои сильные стороны и нивелировать слабости. Представьте – это, как в игре, стартовые характеристики. Сколько в вас силы, ловкости, хитрости? Сможете ли вы сражаться верхом, возьмете массой, выносливостью или освоите заклинания? К чему приспособлен, ваш герой и какое у него предназначение?

Если вы, не откладывая в долгий ящик, сделали предыдущие упражнения, у вас есть основа для продолжения исследования. Это длинный список ваших достижений и личных качеств. Теперь вам нужно понять, какие из ваших качеств были наиболее эффективными в вашей жизни.

Для этого нужно ответить себе на вопрос: какие ваши качества помогли вам достичь результата? Естественно, свои

ответы нужно записывать в тетрадь честности, чтобы ответы были максимально научно-полезные и объективные.

Почему важно фокусироваться именно на сильных качествах? Во-первых, вы уже достигли определенных высот с их помощью. Это означает, они у вас сто процентов есть, и вы умеете ими пользоваться. Во-вторых, обычно самые сильные качества могут намекать на то, чем вам лучше всего заниматься. Эти качества есть у вас с самого раннего детства.

Например, я с детства любила всех поучать и рассказывать, что я знаю, читать и учиться, советовать другим что делать и много-премного говорить. Так как эти качества с детства, вы развивали их долгие годы, то они самые прекрасные и сильные. Их сила заключается не только в том, что они более натренированные, но и в том, что они менее всех подвергались влиянию.

В детстве позволяют быть собой, а перевоспитывать и подтачивать под удобность начинают в более старшем возрасте, когда вы начинаете осваивать навыки нужные только для школы. К примеру, навык прочитать параграф, пересказать, получить пятерку по истории мне не пригодился. Я тут же всё забыла после школы.

В институте пришлось научиться запоминать информацию до того, как начнется сессии. От меня почему-то стали требовать не знаний, а компетенций во взрослой жизни. Оказалось, жизнь меня вообще не готовила к такому, и пришлось подготовиться самостоятельно, но это другая исто-

рия.

Вы можете сейчас вспомнить много таких примеров из жизни. Но ваши ключевые характеристики остаются с вами. Учеными было исследовано, что тот человек более счастливый, который наиболее полно реализует самые ключевые характеристики в своей деятельности. Поиск и их исследование указывает нам путь к нашему счастью

Счастье – это то, к чему стремится каждый человек. Именно счастье будет для вас самым надежным компасом в путешествии, в которое вы отправляетесь. Что вам нравится, что у вас получается, то и делает вас счастливыми. Не нужно гадать на гуще! Можно просто вспомнить!

Упражнение «Я в детстве»

Вспомните и запишите, что вы любили делать в детстве. Что доставляло вам максимум удовольствия, за чем вас заставляли в неположенное время, где вы могли зависать часами?

Для лучшего вспоминая, детство все-таки было довольно давно, разбейте на периоды: от 0 до 5, от 5 до 7, от 7 до 12, от 12 до 16, от 16 до 20 (где-то тут заканчивается детство).

Если вы не помните детали, спросите тех, кто был свидетелем вашего развития, поищите артефакты в виде дневников, поделок и фотографий.

0—5 лет

5—7 лет

7—12 лет

12—16 лет

16—20 лет

Ваши интересы и увлечения глобально не поменялись. По-прежнему вы любите читать книжки по ночам с фонариком, зевать по сторонам, сочинять истории, изображая писателя, или придумывать игры из всего чего угодно, как любила это делать я и до сих пор люблю.

Только сейчас вы делаете это по-взрослому, воплощая свои врожденные таланты в своей деятельности и жизни. Я, например, написала настоящую книгу, а вместо игр придумываю онлайн-марафоны.

Вы можете себе не позволять этого делать, прикрываясь тем, что вам «много-что-надо» и некогда заниматься тем, что нравится. Какая-то часть нас продолжает оставаться тем самым ребенком, и нельзя о ней забывать. Возможно, в вашей памяти всплывет горячо любимое, но позабытое занятие.

Попробуйте снова взяться за него в нынешнем возрасте, даже если оно кажется вам сущей глупостью. Вы можете узнать немного больше о себе и своих супер-силах, а может случайно раскроете потаенные таланты.

Про астрологию и прочие науки

Вы уже понимаете, что на начальных этапах пути мы занимаемся исследованиями себя и своих особенностей, а попросту сказать, собираем информацию. Именно информации на первых этапах пути нам и не хватает. Здорово, если вы обладаете от природы хорошими навыками самоисследования, и с помощью упражнений вы находите ответы на свои вопросы.

Можно обратиться и к другим источникам информации. Например, к астрологии и разным гороскопам, другим методикам исследования человека и его личностных качеств. Такой вид исследования себя может обогатить ваш информационный багаж. Вы сможете узнать о своем темпераменте, скрытых качествах личности, особенностях взаимодействия и многом другом.

Я считаю, что совершенно не важно, какую систему вы для себя выберете. Будет это Human Design или китайская метафизика, восточная или западная астрологию, а может, психологические тесты, а может вы будете использовать все методики вместе. Пробуйте разное! Самое важное вам нужно учесть 3 НЕ, о которых стоит помнить, обращаясь за разбором вашей матрицы, кода или карты к мастеру, как сейчас модно говорить, за распаковкой себя.

НЕ принимайте всё на веру. Даже в самом точном гороскопе есть доля обобщения, а мы уникальны, и некоторые сочетания характеристик дают совершенно новые эффекты, которые ни один самый крутой мастер-астролог не увидит. Рассматривайте эту информацию взглядом ученого, ищите доказательства в реальной жизни. Если вам не откликаются качества личности или совсем не подходят, не берите их в свою жизнь. Если они кажутся подходящим – тестируйте.

НЕ ждите готовых ответов. Да, у вас будет много информации, но она пока не ответит на ваши конкретные и прозаичные вопросы, например, о выборе профессии. Всё нуж-

но будет примерить на себя, потому что у вас очень много талантов, очень много качеств и характеристик, а воплотить и реализовать их можно по-разному. Если допустить, что у двух разных человек будет одинаковое предназначение, то каждый из них реализует его по-своему.

Например, мою способность собирать, обрабатывать и систематизировать информацию, а после передавать людям, я реализую через книгу, блог и курсы, которые я веду через Интернет. А кто-то другой будет заниматься Data Science и готовить пакеты данных для тренировки искусственного интеллекта чат-ботов. И то, и то полезно людям, востребовано и хорошо оплачивается.

НЕ перекладывайте ответственность. Если гороскоп вам говорит, что вы импульсивный эмоциональный человек, который склонен слишком много денег тратить на себя, не спешите предаваться безудержному шоппингу! Всё можно превратить в силу и в плюс себе, а не оправдывать безответственное поведение знаками зодиака.

Я свою страсть к тратам проявляю в покупке книг и других информационных материалов, обучающих курсов повышения квалификации, освоения новых профессий. Это компенсирует весь вред от такого поведения. У меня накапливаются знания и потом я применяю их на благо цивилизации.

Делая вывод, скажу следующее: «Изучать себя нужно, но это не панацея и не священный грааль». Ищите такие

болтики и кирпичики, которых вам не хватает, и двигайтесь дальше. Не зависайте в попытках узнать всё и сразу, многое проявляется только в эксперименте или в связке.

Некоторые нюансы можно заметить, только применяя и прочувствовав на своей собственной шкуре. Продолжайте свои исследования, пока вам не откроются все темные пятна, несмотря на то, что на это может уйти вся жизнь.

ГЛАВА 5. ОПАСНОСТЬ НА ПЕРВОМ ЭТАПЕ ПУТИ

Начав практиковать честность, есть риск очень увлечься и скатиться в критицизм. Я хочу вас заранее предупредить.

Честность не равно критицизм!

Разница очень тонкая, в тексте можно её вообще не заметить, но очень важен тон и момент этой фразы. Как вы говорите с собой? Честность (и смелость) признать эти факты дорого стоит. Да, так есть. Да, я такой. Чистые факты. Без оценок.

Если я честно признаюсь, что дисциплина у меня не сильно развита, и поэтому я пишу эти строки половина первого ночи, нарушая рекомендации врача и литературного наставника, я просто отмечаю и взвешиваю это. Я понимаю, что я готова к последствиям в виде вялости на утренней тренировке, и что конкретно делать или не делать, чтобы помочь себе писать книгу, не нарушая режим сна.

А как было бы критикой? Самокритика обычно самая злая и беспощадная. Она может содержать факты, но эти факты подаются только под одним углом критики. *Опять ты сидишь, что сложного лечь вовремя? Как ты можешь учить людей, если сама безвольный человек без режима и не встаешь в 5 утра?* Подумайте, разве это правда? Такие

мысли и слова, которые вы говорите себе, помогают в достижении цели?

Критика – это яд!

И чего-чего, яда и горечи в нашей жизни достаточно. Не добавляйте его сами себе. Только с любовью ведите разговор с собой. И другим не позволяйте себя критиковать. Они могут свою критику выдавать под видом «мнения» или «правды». Если вы критики не просили, можете её не принимать. Самих себя нужно от этого отучить.

Часто мы себя критикуем лишь потому, что попросту привыкли общаться таким образом, потому что так общались дома, в школе, в институте, и эта программа записалась в наш мозг как единственно верная. В реальности склонность к необоснованной и несвоевременной самокритике – это лишь способ вставлять себе палки в колеса.

Как поступать с критикой?

Если никак нельзя избежать критики извне, например, вы находитесь в очень токсичном обществе, в котором все так и норовят вас раскритиковать, учитесь экологично справляться с критикой. Параллельно задумайтесь, почему я нахожусь и что я делю в этом обществе.

Если вы получили неприятную критику, действуйте по следующему алгоритму:

1. Напишите в своей тетради честности, что именно цепляет вас больше всего. Честно признайтесь, что эти слова вас задевают!

2. Подумайте, чем вас задевают эти слова? Может, вы не до конца уверены в своем мнении или не готовы отстаивать свою позицию? А может быть это старые привычные реакции?

3. Запишите отдельно те фразы, которые могут содержать разумное зерно. Может есть что-то полезное для нашего роста? Оно бывает, хотя и не всегда. Если в критике была польза, напишите, как вы можете это использовать, чтобы улучшить свою жизнь или работу.

4. Похвалите себя! Найдите положительные отзывы, похвальные грамоты и награды, вспомните комплименты, которые вы получали, свои достижения и суперсилы. Критика не отменяет предыдущих успехов и не обнуляет ваши хорошие качества!

5. Напишите опровержение для всех несправедливых замечаний. Подкрепите текст аргументами в свою пользу, начиная со слова «Зато...».

6. Пообещайте себе что-то приятное за эту сложную работу и немедленно приступайте к активным действиям!

Помните, если вы сделали что-то действительно ужасное, ошиблись, подвели людей или выглядели не так, как вам хотелось, это была всего лишь ступенька к следующему уровню вашего развития и мастерства. Просто постарайтесь не принимать критику в следующий раз, вовремя остановив желающего покритиковать без запроса.

Застревание

Вам открывается такой увлекательный внутренний мир! Как много скрыто талантов, загадок и особенностей! И я хочу вас заранее предостеречь от того, чтобы заниматься самокопанием ради самокопания. Да, важно знать себя, свои особенности и способности, уметь себя поддерживать и понимать свои потребности.

Это делаем не просто так, а для того, чтобы двигаться вперед, достигать целей и совершать подвиги, жить, творить, ошибаться, искать новые пути и снова идти своей дорогой. Застревание в самокопании и хождение по астрологам, психологам и гадалкам будет противоположным действием к погружению в жизнь.

Каждый раз узнав новое о себе, думайте, как применить это в жизни? Как использовать? Непременно отработайте на практике, проведя серию экспериментов. Что-то даст хорошие результаты, что-то можно будет смело отбросить, как неработающее. Только так можно провести исследование и проверить теории на практике!

В книге после каждого этапа у вас будет место, чтобы записать свои гипотезы, открытия и подумать над способами внедрения в жизнь. К изучению следующего этапа лучше переходить после тщательного.

ВЫВОДЫ 1 ЭТАПА

На 1 этапе я понимаю, что

Что я могу сделать прямо сейчас?

ГЛАВА 6. ЭТАП 2 — ВОЗМОЖНОСТИ ОКРУЖАЮЩЕГО МИРА

С главным героем вы познакомились, узнали его качества, характеристики и способности. Можно с уверенностью сделать шаг в мир и осмотреться. Где же будет происходить игра? В какой мир попадает наш герой? Нужно внимательно посмотреть, что есть в этом мире: горы или моря, динозавры или единороги, и сопоставить возможности, которые предоставляет мир, со способностями героя.

Если я не умею плавать, в мире океанов мне нужно будет построить себе лодку. Если я не умею летать в мире облачных замков – ищу дирижабль. Смотрим, есть ли у вас подходящие качества для того, чтобы начать двигаться в окружающих условиях, и какие возможности вам предоставляет мир.

Перед тем, как решить, куда отправиться, нужно понять, насколько этот мир враждебен или дружелюбен. С помощью этого метода можно будет проложить оптимальный путь. Нивелировать слабости и использовать свои сильные стороны, которые исследовали в предыдущей главе.

Если уйти от метафор в реальный мир, в котором и я, и вы живем, этот этап будет исследованием точки А и тех условий, в которых вы начинаете. Что есть у вас сейчас?

Как понять, ЧТО Я на этом этапе?

Проверьте, откликается ли вам следующее: *«Я очень хочу ринуться в бой, но не понимаю откуда ждать врага. Мои сильные стороны не используются, а слабые я стараюсь прокачать изо всех сил, пытаюсь переделать себя из совы в жаворонка и вставать в 5 утра».*

Если вы отвечаете «Да», то Вы определенно на втором этапе. На этом этапе вы можете часто увлекаться подражанием, очень хотите быть похожим на кого-то. Как блогеры, звезды и миллионеры, слепо пытаемся копировать их привычки и образ жизни, вместо того, чтобы подумать, а что я могу сделать в своём мире?

Это происходит тогда, когда был пропущен первый этап на пути из точки А. В данном случае это просто попытка натянуть на себя чужую шкуру. Возможно, привычка вставать в пять утра может быть необходимой и продвигает человека к успеху. Вам неизвестно, какую цену человек заплатил за этот успех, и сколько стоила эта привычка.

Может он отказался от мечты или потерял ценные отношения? Вы можете не учитывать, что человек, дающий такой совет, живет в Калифорнии, и может круглый год делать утреннюю пробежку по берегу океана. А у вас лежит снег по колено, мороз и воздух, закопченный трубами заводов тяжелой промышленности. Перед тем, как следовать чьим-то советам, оглядитесь! Что есть вокруг?

Зачем знать свой мир? Чтобы научиться им управлять,

а не быть подконтрольным. Узнать правила игры в вашем конкретном уголочке реальности и увидеть лазейки, как перехитрить систему. Да, Челябинск вам может казаться очень недружелюбным городом для того, чтобы делать хотя бы один шаг. Но, всегда можно найти и использовать возможности мира даже в самом захолустье.

Что будет, если пропустить этот этап?

Если пропустить этот этап и сразу двинуться в путь, может оказаться, что вы пытаетесь играть по тем правилам, которые к вашему миру не подходят. Они были написаны сотню лет назад. Возможно, вы пытаетесь перенять чьи-то шаблоны, которые были написаны на другие условия и других людей. Это как пытаться летать на воздушном шаре в невесомости. У них же получилось!

Почему у меня не выходит? Может, потому что вы плохо изучили свой мир и не заметили отсутствия воздуха? Если бы вы потратили на это достаточно времени, вы бы знали, что солнечный парус в невесомости работает намного лучше воздушных шаров.

Исследуйте мир, в котором вы отправляетесь в приключение, чтобы избежать ошибок и разочарований. Чтобы не разочаровываться, не нужно надевать розовые очки. Лучше вооружиться лупой и всё внимательно рассмотреть, и найти даже самые маленькие лазейки.

Закройте глаза и представьте, что вас только что загрузили в игру. Все ваши знания о вашем мире исчезли, и через

три счета вы откроете глаза и увидите свой мир впервые.

Раз, два, три!

Вы впервые видите, что происходит вокруг! Смотрите на всё, как исследователь! Записывайте факты, которые можете наблюдать. Факты и очевидные вещи. ОЧЕ-видные, это видимые очами или, по-современному, глазами. Они видны всем без исключения носителям глаз одинаково. Не путаем их с фантазиями и домыслами).

Где вы находитесь? Географически, биологически и социологически? В какой стране, городе, часовом поясе живете? Какие действуют законы и правила? К какой социальной группе вы относитесь? В каком положении в семейных системах? На какой позиции в организационной структуре?

Наблюдайте и фиксируйте факты. Выделите на эти исследования пару дней для того, чтобы погрузиться в свою реальность, заметить новые закономерности, которые вы могли пропустить, полагая, что знаете этот мир.

Куда двинемся дальше?

Собрали базовые данные о мире? Можете двигаться дальше! Вам важно исследовать возможности этого мира – какие ресурсы он скрывает в недрах. Ресурс – это всё, что вы можете использовать в достижении своих целей. Почему вы анализируете ресурсы до того, как поставить цели? Чтобы было легче ориентироваться в достижимости целей.

Цель, для которой у вас будет больше ресурсов, можно достичь быстрее. Если нужные ресурсы отсутствуют, то

цель, возможно, станет недостижимой. Обязательно нужно знать, что у вас есть, чтобы придумать, как это использовать и не пропустить легкие и выгодные пути.

ГЛАВА 7. РЕСУРСЫ

Итак, вы уже поняли, что вокруг огромный мир с тысячами возможностей, и никто не выдает заданий и квестов! Придется их создать самостоятельно и решить куда идти, а вы впервые смотрите в мир! Нужно больше информации! Для начала предлагаю провести инвентаризацию.

Упражнение «Склад ресурсов»

Пришла пора провести инвентаризацию. Ресурсом может быть всё и все, кто Вас окружает. Выпишите все ресурсы, которые обнаружите в своем мире, заполнив таким образом свой склад.

● Люди и связи – кто на вашей стороне? Кого вы знаете? Кто может помочь? Другие люди могут стать косвенным источником разных ресурсов, например, вы можете одолжить фотоаппарат у друга или велосипед у бабушки, или попросить сестру посидеть с вашим малышом, пока вы займетесь своим квестом.

● Время – сколько у вас есть времени? Какой процент вы можете использовать? Сколько вам осталось активных лет жизни?

● Деньги – какое у вас финансовое положение? Какие есть источники финансирования, доступные вам?

● Активы – инструменты, собственность, устройства. Есть ноутбук или миксер? А может быть машина или велосипед?

● Энергия – внутренний ресурс – сколько в вас сил и здоровья? Сколько вы можете работать? Сколько вам требуется отдыха и какого именно?

● Информация – какие знания у вас уже есть, и какие вы можете получить? Где вы можете взять информацию?

● Эмоции – что вас радует в этой жизни? Как вы можете себя поддерживать в позитивном настроении?

Это ваш склад, где вы будете искать то, что поможет вам на пути к цели. Не нужно анализировать, насколько они полезные или нет. Важен факт, что какие-то ресурсы у вас ЕСТЬ. Фокусируйтесь на том, что есть, и тогда вы всегда будете в плюсе. Вы сможете двинуться в путь, даже на дедушкином велосипеде, но вы будете двигаться всегда вперед.

Как этот мир работает? Теперь вам пригодится информация из упражнений четвертой главы. Вам нужно понять, как можно взаимодействовать с миром, и какое из этих взаимодействий самое позитивное для вас.

Упражнение «Правила мира»

Шаг 1. Вернитесь к списку своих сильных качеств и опишите один или несколько примеров того, как вы применяли это качество в своей жизни, и каким был результат взаимодействия. Если первым примером всплывает не самый приятный опыт, найдите еще примеры. Если вы были наказаны за любопытство в детстве, это не значит, что вы не используете это.

Возможно любопытство позволило вам найти решение сложной задачи в будущем. Например, мне всегда легко да-

вались иностранные языки за счет хорошего слуха, памяти и артистизма. Это позволило мне не только освоить несколько европейских языков и закончить магистратуру лингвистики, но и находить общий язык с другими людьми, перенимать стиль речи и легко встраиваться в среду.

Эти способности оказались очень полезны для профессионального коуча, несмотря на то, что моя работа не связана напрямую с иностранными языками. А какие истории наиболее ярко проявили ваши сильные качества? Запишите их здесь или подробнее в своей тетради честности!

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.