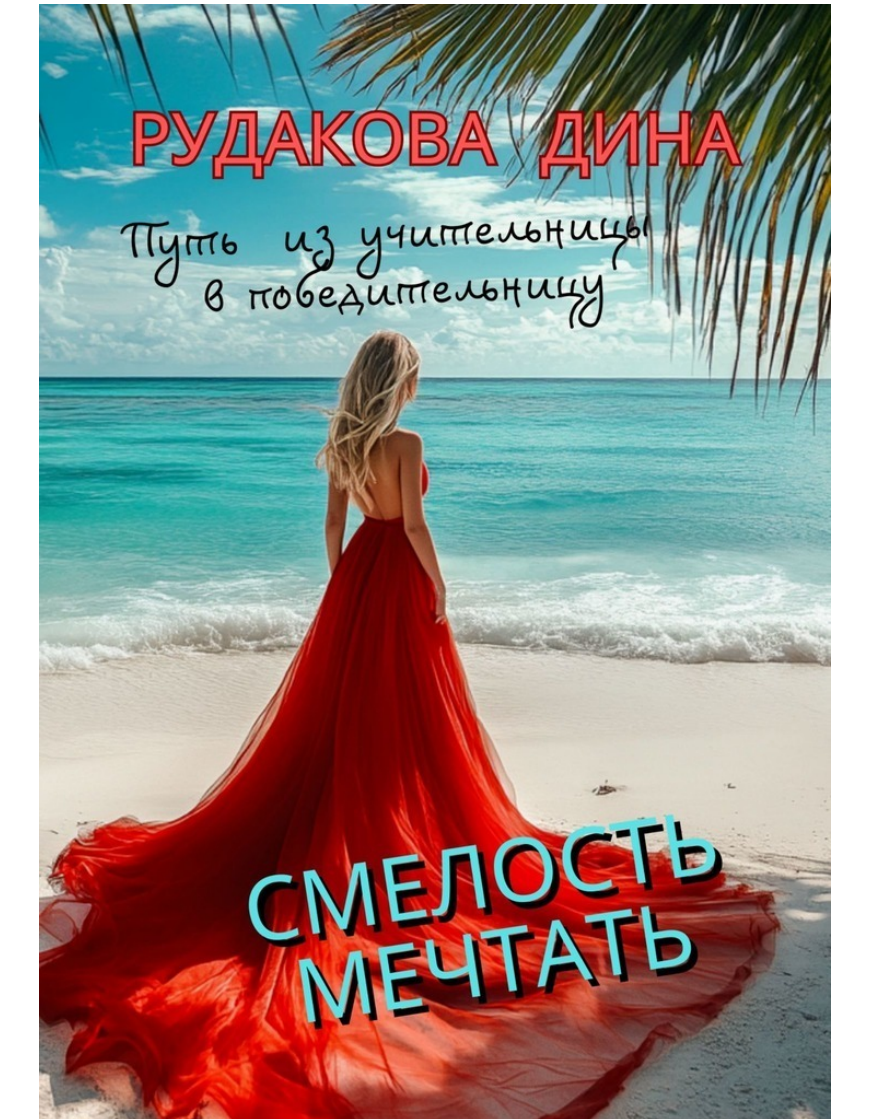


A woman with long blonde hair, seen from behind, stands on a sandy beach. She is wearing a long, flowing red dress that trails across the sand. The ocean is a vibrant turquoise color with white waves breaking near the shore. The sky is blue with scattered white clouds. Palm fronds hang down from the top right corner of the frame.

РУДАКОВА ДИНА

Путь из учительницы
в победительницу

**СМЕЛОСТЬ
МЕЧТАТЬ**

Дина Рудакова
Смелость мечтать.
Путь из учительницы
в победительницу

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71614465
ISBN 9785006536197*

Аннотация

Окей, если ваши мечты всё ещё находятся в списке «когда-нибудь» и «потом», а планы – это всего это только картинки на карте желаний, ну чтож, поздравляю, вы не одиноки! Работа за границей, открытие своего дела, фотосессия на Мальдивах... Могла ли о таком мечтать обычная учительница начальных классов? Каждая глава содержит не только личные истории и примеры из жизни, но и практические упражнения, которые помогут вам преодолеть страхи, сделать первый шаг и прийти к своим целям.

Содержание

Новая версия «Служанки»	5
Практика, как относиться к отказам	7
Упражнение «Письмо к себе»	9
Лайки – новая валюта дружбы	11
Практическое упражнение «Заявить о себе уверенно»	13
«Тебя заберут в рабство!»	17
Упражнение «Карта поддержки»	19
Шуба. Телефон. И мысли	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Смелость мечтать Путь из учительницы в победительницу

Дина Рудакова

© Дина Рудакова, 2025

ISBN 978-5-0065-3619-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Новая версия «Служанки»

...я 10 лет работаю в школе. Каждый день я выполняю кучу работы, которая даже не связана с детьми. **Заработок? Ха! Это как если бы мне платили за участие в конкурсе «Кто быстрее выгорит».**

Летний отпуск, который должен был стать моим спасением, вызывал нервный смех. У меня было два месяца, чтобы отдохнуть, но отпускные были такими мизерными, что о поездке к морю можно было только мечтать. Я понимала, что придется растянуть эти деньги на два месяца, а потом еще почти месяц работать до следующей зарплаты. Звучит не весело, правда?

Вот я сижу и думаю: «Чем же я могу заняться, чтобы заработать?» И не только «могу», но и «хочу»... И тут мне в голову приходит мысль о китайском языке. Да, я изучала его полтора года, и мой уровень был примерно на уровне «цхесо дзай нар?» Но, черт возьми, это могло стать моим шансом! Я решила рискнуть и подала резюме на работу в Китай.

Скоро мне ответила Ольга, которая жила в Китае и искала руководителя для детского лагеря. Она дала мне задание: составить план работы и сценарии на смену для детей

от 6 до 16 лет. Я была в восторге! Это была возможность, которую я так долго искала.

На протяжении недели я жила этой задачей. Я погружалась в работу, искала идеи, разрабатывала сценарии, продумывала каждую деталь. Я чувствовала, как во мне пробуждается энергия, как будто я снова стала живой. Наконец, я закончила план и сдала его Ольге. Я была уверена, что это именно то, что нужно.

Я сделала действительно хороший план на смену.. **Поэтому план взяли. А МЕНЯ НЕТ.** Сначала накрыло ощущение, что меня использовали, воспользовались моими знаниями, опытом, энергией. И присвоили себе результат моей работы.

Практика, как относиться к отказам

И вот он – отказ. Вы вложили столько сил, надежд, эмоций, а в ответ – холодное «нет». Это больно, правда? Кажется, что кто-то разом перечеркнул вашу мечту...

Но что, если отказ – это не конец пути, а его важная часть?

Каждый из нас сталкивается с неудачами. Вспомните момент, когда вы очень старались. Может быть, вы готовились к важной презентации, сделали всё идеально, но кто-то просто сказал: «Это не то, что мы искали». Или вы вложили душу в творческий проект, а услышали только: «Не впечатлило». Знакомо? В такие моменты кажется, что ваша работа была зря. Но давайте посмотрим на это иначе.

Отказ – он как зеркало. Оно показывает, где мы можем расти. Оно напоминает нам, что иногда дорога к успеху лежит не по прямой, а через повороты и остановки. **Каждый отказ – это не просто «нет», а возможность.** Возможность увидеть, что можно сделать лучше, найти новый подход или открыть в себе скрытые силы.

Помните: ваша ценность не зависит от чужих решений или оценок. **Вы сильнее, чем думаете.** Да, сейчас может быть тяжело, но ваша цель по-прежнему реальна. Каждый шаг, пусть даже маленький или неидеальный, приближает

вас к мечте.

Представьте себе маленького ребёнка, который учится ходить. Он падает раз за разом, но каждый раз поднимается. Он ещё не знает, что такое «неудача». Он просто идёт дальше. А что, если и вы начнёте относиться к своим неудачам так же? Не как к финалу, а как к естественной части пути.

Продолжайте двигаться вперёд. **Пусть каждый отказ станет для вас уроком, а не приговором.** Найдите вдохновение в своей же силе: вспомните те моменты, когда вы уже поднимались после падения. Это ваша история, и только вы решаете, как она будет развиваться.

Вы не одиноки. Многие проходят через это. Но именно ваша реакция на отказ делает вас сильнее и приближает к успеху. Не забывайте, что за каждым «нет» может скрываться самое лучшее «да» в вашей жизни.

Упражнение «Письмо к себе»

Цель: Переосмыслить отказ, укрепить уверенность в себе и найти силы для новых шагов.

Шаги:

1. Найдите тихое место. Создайте спокойную атмосферу, где вас никто не потревожит. Это ваше время для себя.

2. Возьмите бумагу и ручку. Начните писать письмо самому себе. Пусть это будет честный и искренний диалог.

3. Опишите свои чувства. Что вы чувствуете после отказа? Это может быть разочарование, гнев, грусть или страх. Запишите всё, что приходит в голову, без страха, что кто-то вас осудит.

4. Посмотрите на ситуацию с другой стороны. Подумайте, чему вас научил этот отказ. Какие ценные уроки вы можете извлечь из него? Возможно, вы обнаружили свои новые стороны, навыки или осознали, что вам нужно доработать.

5. Напомните себе о своих победах. Вспомните моменты, когда вы добивались успеха. Запишите их. Это могут быть даже маленькие победы, которые доказывают, что вы

способны на большее.

6. Напишите слова поддержки. Завершите письмо позитивными словами. Например: «Я благодарен себе за усилия», «Этот отказ не определяет мою ценность», «Я продолжаю идти к своей цели».

7. Сохраните письмо. Положите его в место, где сможете найти позже. Вернитесь к нему, когда вам понадобится поддержка или напоминание о вашей силе.

Рефлексия: Через несколько дней перечитайте своё письмо. Что вы чувствуете теперь? Посмотрите, как изменилось ваше отношение к ситуации. Это станет вашим личным напоминанием о том, что отказ – это только этап на пути к успеху.

Лайки – новая валюта дружбы

Я всегда выкладывала в соцсетях много информации о своей работе с детьми, и, честно говоря, это было не просто «смотрите, как я учу детей считать до десяти». Нет, это было гораздо интереснее! Я очень люблю проводить занятия с детьми, видеть их результаты, устраивать всякие креативные мероприятия, которые могли бы заставить включиться даже самого скромного ребёнка.

И вот, Ольга начала лайкать мои посты. Но это были не просто лайки, как будто она одобряла мой выбор пиццы на ужин. Это было что-то большее. Это было знакомство Ольги со мной как с профессионалом, но не на уровне «напишите план», а на уровне «я вижу тебя, и мне интересно, кто ты на самом деле». Она лайкала не только мои идеи, но и узнавала, что я представляла из себя как личность.

Каждый лайк был как маленький комплимент, который говорил: «Эй, ты не просто учитель, ты – человек с ценностями, интересами, с жизнью, полной ярких моментов». И это было невероятно приятно! Я чувствовала, что, возможно, я не просто очередной учитель, который пытается выжить в этом мире, а кто-то, кто может вдохновлять и делиться своим опытом.

Я знаю множество потрясающих специалистов – психологов, педагогов, коучей, – которые не рассказывают о себе. Почему? Боятся осуждения, у них синдром самозванца или мысли о том, что «это никому не нужно».

Но вот что важно: если вы не расскажете о себе, как кто-то узнает о том, что вы можете ему помочь? Ведь ваша работа может изменить чью-то жизнь! Возможно, именно ваш пост вдохновит другого человека сделать первый шаг, а вашу жизнь выведет на новый уровень.

Рассказывать о себе – это не хвастовство. Это создание связи. Это шанс помочь, вдохновить, поддержать. Сегодня внимание – это ресурс, который открывает двери к новым возможностям.

Не бойтесь делиться своими идеями и достижениями. Возможно, именно ваш рассказ станет для кого-то ключом к решению важной проблемы. А для вас – началом новой, удивительной истории.

Ну, а у меня произошло невероятное событие. Пришло сообщение от Ольги: она пригласила меня на работу в Китай.

Вы слышите? **ОЛЬГА ПРИГЛАСИЛА МЕНЯ НА РАБОТУ В КИТАЙ!**

М Е Н Я!!! П Р И Г Л А С И Л И!!!

Р А Б О Т А Т Ь!!! В К И Т А Й!!!

Практическое упражнение

«Заявить о себе уверенно»

Цель: Помочь вам преодолеть страх самопрезентации и научиться говорить о своей профессиональной деятельности в соцсетях с уверенностью и удовольствием.

Шаги:

1. Определите свои страхи. Возьмите лист бумаги и запишите всё, что вас пугает в идее рассказывать о себе. Например: «Меня осудят», «Кто я, чтобы давать советы?», «Всем всё равно».

2. Оспорьте эти убеждения. Напротив каждого страха напишите контраргумент. Например:

Страх: «Меня осудят».

Контраргумент: «Если я могу помочь хотя бы одному человеку, мой пост уже оправдан».

3. Составьте список своих достижений. Запишите всё, что вам удалось сделать в своей профессиональной жизни. Это могут быть результаты работы, отзывы клиентов, участие в проектах.

4. Ответьте на вопросы:

Почему я хочу делиться своими знаниями?

Кому я могу быть полезна?

Как моя работа может изменить жизнь других?

5. Создайте пост-пробу. Напишите простой пост. Например, поделитесь интересным случаем из практики или советом, который может быть полезен вашей аудитории. Опубликуйте его, даже если чувствуете сомнения.

6. Оцените отклик. Посмотрите, как реагируют люди. Вы увидите, что те, кому действительно интересно, поддержат вас.

7. Практикуйтесь. Запланируйте публиковать хотя бы один пост в неделю. Чем чаще вы это делаете, тем увереннее становитесь.

Если вы хотите развивать профессиональный блог, важно понимать, что и как писать. Ваши посты должны быть полезными, интересными и построенными на принципе «win-win».

Уважайте время читателя. Пишите коротко и по делу, чтобы человек мог быстро получить полезную информацию.

Делитесь решениями. Рассказывайте о том, как ваш опыт помогает решать проблемы. Показывайте свою компетенцию через примеры.

Стройте диалог. Задавайте вопросы аудитории, вовлекайте её в обсуждение. Это создаёт ощущение живого общения.

Не бойтесь быть собой. Показывайте не только профессиональные успехи, но и свой путь, трудности, которые вы преодолели. Это делает вас ближе к читателям.

Дорогая читательница, если ты специалист в своей области и не знаешь, как выйти из тени, сканируй этот QR-код. Подписывайся на мой канал и получи возможность прийти ко мне на разбор. Я помогу тебе в поиске путей твоего роста и, возможно, ты тоже станешь вдохновением для окружающих.



Не забывай, что твой голос важен. Твоя работа может

изменить чью-то жизнь. Расскажи о себе! Это не только шаг к признанию, но и к личному развитию.

Вы готовы? Тогда начните прямо сейчас. Сканируйте код и подписывайтесь на канал.

«Тебя заберут в рабство!»

– так отреагировали мои знакомые на новость, которая вызвала у меня волну радости.

«Куда ты собралась?» – спрашивали они с таким лицом, будто я решила прыгнуть с парашютом, но без самого парашюта.

Но вот в чём дело: мой путь не был безрассудным. У меня на руках был подписанный договор, обратный билет и даже небольшой запас денег на случай непредвиденных ситуаций. Я всё тщательно продумала. И, честно говоря, я была рада, что отпускные нашли своё лучшее применение! ##

Вы когда-нибудь задумывались, как часто чужое мнение может влиять на ваши собственные решения и чувства? Когда мы сталкиваемся с важными выборами, такими как смена работы, переезд или начало нового проекта, нас окружают различные мнения. И часто эти мнения – не что иное, как отражение страхов и сомнений других людей.

Представьте, что вы полны энтузиазма и надежд, рассказываете близким о своих планах и мечтах, а в ответ слышите: «Ты уверена, что это хорошая идея? А вдруг у тебя не получится?» Эти слова могут звучать как забота, но часто они – всего лишь проекция страхов тех, кто их произносит. И вот тут важный момент: **это их страхи, а не ваши!**

Важно понять, что чужие сомнения не должны управлять вашими решениями. Мы все носим в себе переживания, которые порой проецируем на других. Если кто-то говорит вам, что вы рискуете, это может быть просто отражением его собственного опыта или неудач. Он может не понимать вашего пути и не разделять ваши мечты. Но это не должно останавливать вас! Ваши мечты – это ваше право, ваш путь, и только вы решаете, какой он будет.

Вот что важно помнить: **вы – главный автор своей жизни!** Не позволяйте чужим страхам и сомнениям диктовать ваш выбор. Когда кто-то начинает делиться своими переживаниями, важно задать себе ключевой вопрос: «Это действительно мой страх, или это тот, который мне навязывают?» Признайте, что мнения других – это их собственный опыт, и не позволяйте им отнять вашу уверенность.

Шаг за шагом двигайтесь к своим целям, не оглядываясь на страхи окружающих. Окружайте себя людьми, которые поддерживают вас, вдохновляют и верят в ваш успех. Помните, вы сильнее, чем думаете, и у вас есть все, чтобы следовать за своими мечтами. Напоминайте себе: **это мой путь, и я решаю, куда двигаться дальше!**

Упражнение «Карта поддержки»

Цель:

Создать визуальный инструмент, который поможет вам сосредоточиться на поддерживающих людях и ресурсах, а не на страхах окружающих.

Шаги:

1. Соберите материалы.

Вам понадобятся бумага, цветные ручки или маркеры, ножницы и клей (если хотите создать коллаж).

2. Найдите тихое место.

Убедитесь, что вас никто не отвлекает, чтобы сосредоточиться на своих мыслях и чувствах.

3. Определите свою цель.

Сформулируйте свою мечту или цель, которой вы хотите достичь. Напишите ее в центре листа, выделяя словами или картинками. Пусть это будет что-то, что по-настоящему волнует вас и что вы хотите реализовать.

4. Создайте «карту поддержки».

Вокруг вашей цели нарисуйте или напишите имена людей и источников поддержки, которые вам помогают или могут помочь. Это могут быть ваши близкие, друзья, коллеги,

а также те вдохновляющие личности, чьи идеи и достижения вас мотивируют.

5. Добавьте ресурсы.

Включите в свою карту те ресурсы, которые могут вас поддерживать. Это книги, онлайн-курсы, обучающие материалы, вебинары, сообщества или группы поддержки, где люди настроены на позитив и развитие. Помните, что у вас всегда есть инструменты для достижения целей.

6. Используйте визуализацию.

Когда ваша карта будет готова, найдите момент, чтобы спокойно взглянуть на нее. Прочувствуйте, как поддержка этих людей и ресурсов окружает вас, как их энергия помогает вам двигаться вперед. Представьте, как вы получаете вдохновение и уверенность от каждого элемента на вашей карте.

7. Обновляйте карту.

Постоянно обновляйте свою карту поддержки. Каждый раз, встречая новых людей, находя новые ресурсы, добавляйте их на карту. Это поможет оставаться сосредоточенной на поддержке и возможностях, а не на страхах.

8. Обратитесь к карте в трудные моменты.

Когда вы столкнетесь с сомнениями или страхами, воз-

вращайтесь к своей карте поддержки. Напоминайте себе, что у вас есть не только собственные силы, но и те, кто верит в вас, поддерживает вас и вдохновляет.

Не забывайте: ваша жизнь принадлежит только вам. **Вы способны на большее, чем вам кажется.** И с поддержкой правильных людей и ресурсов вы точно сможете достичь своих целей! Это упражнение не только поможет вам видеть поддержку вокруг, но и станет источником вдохновения на пути к вашей цели. **Применяйте карту поддержки, когда сомнения будут подкрадываться** – и вы почувствуете, как силы для движения вперед приумножаются.

Шуба. Телефон. И мысли

С этим багажом – вещами, мечтами и огромной решимостью «Я уйду со школы в свободное плавание» – я вернулась домой после работы в Китае. Но знаете, что самое ценное? Это было не в шубе и не в новых гаджетах. **Главный подарок, который я привезла, – это понимание:** работать с удовольствием, получать достойную зарплату и чувствовать к себе уважение возможно.

Китай стал для меня не просто местом работы, а переломным моментом. Я увидела, как можно ценить то, что ты делаешь, как можно сочетать профессионализм и радость от своей деятельности. Это было как глубокий вдох свежего воздуха после долгих лет в привычной, но выматывающей среде.

Я поняла: жизнь не должна быть бесконечным компромиссом. Если вы чувствуете, что-то идёт не так – будь то работа, окружение или самореализация, – у вас есть сила всё изменить. Нужно только решиться выйти за пределы привычного. Этот опыт подарил мне уверенность в том, что мы сами создаём свою реальность. И если мы готовы мечтать и действовать, мир откроется с новой стороны.

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.