

18+

Елена Муся

PRO МЕНЯ И PRO ТЕБЯ

20 стандартов мышления
для поддержки себя
и достижения высоких
результатов

Настольная книга
осознанного человека

Елена Муся

Pro меня и Pro тебя

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71698792

ISBN 9785006546134

Аннотация

Часть «Pro меня» посвящена моей истории. Я Елена Муся, и сейчас меня могут знать как бизнес-консультанта, тренера, ментора и коуча. Но в этой книге я проведу вас, не только по моему карьерному пути, но и познакомлю с другой Леной – Леной, которая когда-то не знала ничего про большой бизнес; Леной, которая переживала, боялась, сомневалась. С Леной, которая научилась быть сильной и смелой. Та же часть, что написана «Pro тебя», посвящена практическим, конкретным навыкам, упражнениям и знаниями.

Содержание

Предисловие	7
Про тебя и про меня	11
Опора на себя	14
Что такое опора на себя и зачем она нужна	22
Из чего состоит внутренняя опора	26
Практика	34
Задание 1. Поиск «заправок»	34
Задание 2. Интервью с собой	36
Задание 3. Сеанс самопознания	38
Чтобы увидеть, нужно поверить	46
Как расширение картины мира влияет на человека	50
Почему расширять картину мира страшно	53
Как расширить картину мира	57
Расширение границ как способ найти цель «Внутренняя емкость» и способы ее увеличения	59
60	60
Практика	63
Задание 1. Получение нового опыта	63
Задание 2. Открытость	64
Задание 3. «ОКЭАН»	65
Быть примером	67
Вдохновлять и мотивировать	67

Вдохновлять и мотивировать	71
Ловушка позитивного примера	75
Подражание или наставничество?	76
Положительный пример в корпоративной культуре	80
Практика	85
Задание 1. Ролевая модель	85
Задание 2. «А как поступил бы...»	87
Каждый день	92
Каждый день начинать с чистого листа	104
Страх чистого листа	105
Борьба с перфекционизмом	108
Толерантность к неопределенности	110
Каждый день с чистого листа	111
Практика	113
Задание 1. Рефлексия ошибок	113
Задание 2. Планирование ошибок	115
Задание 3. Признание достижений	115
Я выбираю веру в то, что мне помогает	120
Лучше синица в руках, чем журавль в небе	120
Учитель всегда прав и знает, что делать	122
Один раз и на всю жизнь	126
Все сама, или дети – это дело женщины	130
Не мысли думают меня, а я думаю мысли	136
«Магниты» и «фильтры» мыслей	138
Сценарии и установки	141

Трансформация установок	143
Практика	147
Задание 1	147
Задание 2	150
Задание 3. Метод «Работа» Кэти Байрон	154
Задание 4. Глубокая проработка своих установок	155
Задание 5. «ОЗЕРО»6	157
Развернутое мышление	161
Развернутое мышление	165
Конец ознакомительного фрагмента.	167

Pro меня и Pro тебя

Елена Муся

Ответственный редактор Екатерина Евдокимова

Выпускающий редактор Мария Шипулина

Литературный ассистент Полина Андреева

Литературный ассистент Анастасия Гришакова

Литературный редактор Мария Якубович

Корректор Анастасия Семёнова

Дизайнер обложки Владислав Ярцев

Литературный агент (создание книги) – Writers Way

Александр Корнев

Литературный агент (Продвижение и реализация) – Литературное агентство Лилии Сараевой Лилия Сараева

Литературный агент (Продвижение и реализация) – Литературное агентство Эмиля Ахундова Эмиль Ахундов

© Елена Муся, 2025

© Владислав Ярцев, дизайн обложки, 2025

ISBN 978-5-0065-4613-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие



Теплое солнце ласково гладит по щеке. Адриатическое море беседует со мной шумом волн и порывами ветра. Это время – предвечерние прогулки по Черногорскому побережью – кажется «потайным кармашком» моей Вселенной. В серой несгибаемой Москве остались бизнес-процессы, показатели эффективности и слова, переизбыток которых ведет к нервному тикю. Онлайн плотно накладываются задачи одна на другую, но я не заглядываю туда. Я здесь, у шелкового моря, и весь мир обнимает меня лучами солнца и нежным ветром. В душе у меня какой-то особый шорох. Не сразу могу понять его, но как только прислушиваюсь, понимаю – это шепот страниц книги, которую я напишу. О себе, о мире и о тебе.

«Про тебя и про меня» – книга, разделенная пополам с читателем. Часть «Про меня» посвящена моей истории. Я – Елена Муся, и сейчас меня могут знать как бизнес-консультанта, тренера, ментора и коуча. Но в этой книге я проведу вас, читателей, не только по моему карьерному пути, но и познакомлю с другой Леной – Леной, которая когда-то не знала ничего про большой бизнес; Леной, которая переживала, боялась, сомневалась и боролась с трудностями. С Леной, которая научилась быть сильной и смелой, не отрицая своих слабостей.

Та же часть, что написана «Про тебя», посвящена практическим, конкретным навыкам, упражнениям и знаниям, которые помогут вам лучше узнать себя, вырасти над собой и стать более уверенными, эффективными и счастливыми.

В этой книге много сказано про бизнес, карьеру, управление персоналом и принятие сложных решений, но прежде всего это разговор. Разговор между нами, про вас и меня, который начинается на страницах и продолжается внутри каждого читателя. Моей задачей было сделать этот разговор личным и откровенным, поэтому в этой книге много чувствительных и болезненных тем. И мне бы хотелось, что бы вы во время чтения и размышлений над материалом были с собой столь же откровенны, сколь была и я во время написания этой книги.

Я хочу, чтобы эта книга стала для вас не «марафоном», не «курсом» и не «волшебной таблеткой», за которыми обычно приходят к наставникам по бизнесу. Эта книга – как уютный вечер в компании друга, где вы оба делитесь сокровенным, при этом понимая и извлекая важные и полезные вещи из диалога.

И я хочу стать вашим другом. Другом, который многое пережил, многого добился, многое знает, но самое важное – другом, который остается на вашей стороне, как бы трудно

вам ни было прямо сейчас, когда наш разговор только начинается.

Так давайте же начнем его скорее?

Про тебя и про меня

A dark blue background with several puzzle pieces scattered across it. One large piece is at the top left, another is at the top right, and a smaller one is in the middle right.

Глава 1

Опора на себя

Опора на себя

Второго марта, в мой день рождения, часто случалась резкая оттепель. Начало марта в Омске еще морозное, снежное. Но каждый год во второй день весны на улице становилось чуть теплее, и это превращало подтаявший снег в скользкий слой кашицы поверх плотно гольда.

День рождения мне нравился тем, что в этот день у нас дома всегда появлялся торт. Мама много работала на заводе и не успевала печь сама, но каждый год заказывала у поварих из столовой торт с бисквитом и масляным кремом. Кому-то покажется, что это самый обычный торт, но я ужасно его любила. Один из дней рождения запомнился особенно отчетливо. Снова случилась оттепель, и мама, несшая из столовой праздничный торт, поскользнулась и села прямо на коробку. Домой она принесла кашу из торта, а на следующий день дома стоял уже но вый, свежеиспеченный.

Мама как могла старалась создавать праздник, поддерживать нас, показывать, что в мире есть хорошее и светлое. Что это хорошее и светлое есть и внутри нас и на него можно опираться.

Мама рано вышла замуж по любви, они с папой были кра-

сивой парой, но расстались, когда мне не было и пяти. Привет, был! О который разбился не один корабль с алыми парусами. Папа не смог быть нам любящим, заботливым отцом и остаться в нашей жизни. Мама очень любила нас, но ей было трудно: приходилось занимать-зарабатывать-отдавать-занимать-зарабатывать-отдавать – и так по кругу.

Она решила не устраивать нас с братьями в детский сад, а доверить бабушке и дедушке, ставшим для меня примером крепкой настоящей семьи. Их любовь, взаимное уважение распространялось и на нас, детей: то было самое беззаботное для нас время – никаких подготовительных групп и гонки за знаниями, необходимыми для школы. Были только мы, улица и теплая семейная атмосфера в доме, который был крепостью, защитой от любых невзгод.

Самым близким другом во всех детских играх был Сашка, мой младший брат-погодка. Его спина закрывала меня в случаях угрозы, но рука давала тумака в наших детских сражениях. И все же как старшая сестра я несла за него ответственность, помогала и поддерживала, как могла и умела. А его поддержка пришлась кстати очень скоро, когда я пошла в школу.

Сквозь сон я чувствую бережные мамины руки на волосах. Она аккуратно плетет косички в школу, не поднимая меня с кровати. После слышу, как мама тихо прикрывает входную дверь: уходит на работу, а я скоро пойду в школу.

– Саш, ты со мной сегодня?

– С тобой, – сонно кивает он. Ему еще год до школы, но иногда вместо ожидания дома он приходил ко мне в школу. Поддержать.

Потому что там оказалось сложно. Я домашний ребенок и была со всем не готова к школе. Дело даже не в письме и не в чтении, а в навыках общения с людьми вне семейного круга: у меня они были «прокачаны» слабо. К тому же весь мой класс состоял из детей, которые дружили еще с садика, – они перешли в первый класс все вместе прямо из подготовительной группы. Я была не «с классом» – мое место всегда было где-то «около» него.

Мне трудно давались школьные правила.

Хочешь что-то сказать? Подними руку.

Хочешь, чтобы тебя услышали? Отвечай на вопрос громко и четко.

Хочешь посреди урока уйти домой? Нельзя, ученицы так себя не ведут.

Помню состояние растерянности. Что и когда можно? Что и когда нельзя? Как лучше? Почувствовать себя увереннее помогал мой брат: Сашка сидел на уроке со мной, и я чувствовала себя спокойнее. В этом чуждом мирке был тот, на кого я могу опереться.

В первом классе выяснилось, что я левша. Поначалу это не доставляло особых неприятностей: я училась писать как все, только левой рукой. Учительница не акцентировала на этом внимания, и дети этого тоже не замечали. Но со второго класса педагог сменилась, и новая учительница объявила, что в ее классе все пишут правой рукой. Было ли это связано с раздражением по поводу «выделяющихся» детей или недостатком педагогической компетенции – не знаю. Но с ее приходом мне в школе стало еще тяжелее.

Постоянная борьба с моим почерком, постоянная критика, росчерки красной пасты в тетради, высмеивание и давление все чаще напоминали мне – я здесь белая ворона.

– Ну хоть кто-то выучил параграф и сделал задание, молодец! – слышала я от учителей, но уже в средней и старшей школе. Меня часто хвалили – называли «светлым пятном» на фоне среднеуспевающего класса. Но эта похвала ча-

ще всего приносила мне не радость, облегчение, гордость – она приносила с собой только унижения и насмешки, а иногда и прямые вызовы от «дружного класса».

Я не всегда умела постоять за себя. Это сейчас я могу «воздать по заслугам», а тогда ситуация была иной. Помню животный страх и оцепенение, когда произошел один случай – память выдрала из него только яркие куски без контекста и пояснений, – как меня окружила толпа девчонок из класса.

К тому моменту меня не приняли за свою, но мирились с моим существованием в коллективе. Приходилось вести себя осторожно, что бы не вызвать всплеска агрессии. Когда социализация становится похожа на прогулку по минному полю, учишься не говорить лишнего и «не отсвечивать». Но была одна мина, которую я нехотя задела. Девочка Марина – яркая, красивая, вечно в центре круга из поклонников и девчонок, желающих примазаться к ее популярности. Не помню точно, сказала ли я что-то про нее или ей просто в тот день захотелось сорвать злость, но меня выбрали жертвой.

Мы с подружкой стояли на площадке детского сада – частое

место прогулок, болтали обо всем и ни о чем. И в один момент подошли мои одноклассники, вокруг сомкнулось злобное кольцо. Никто не командовал, все просто инстинктивно ощутили Маринину ко мне неприязнь и моментально вокруг нее сплотились.

Это было состояние не «бей или беги». Это было состояние «замри и умри».

Я не чувствовала, что сказала или сделала что-то плохое. Я ощущала только то, что они сейчас могут на меня броситься, а я не смогу им ничем ответить. Кругом ходили взрослые, которые видели эту немую сцену, но всем было плевать. Зачем мешать детям в их «игре»? Все, что мне оставалось, – глотать слезы бессилия.

Внезапно я услышала:

– Приве-е-е-ет! Это ты?! Я даже и не узнала тебя сразу. Как я рада! Слушай, надо чаще встречаться!

Я даже не сразу поняла, что так обращаются ко мне. Но именно ко мне и подошла девушка лет двадцати. Через минуту она уже обнимала меня. А я, испуганная и растерянная, в ее объятиях внезапно поняла: теперь все будет хорошо!

– Извините, ребята, но вашу подругу я украду. Мы слишком давно не виделись. Рассказывай, как ты? Какие новости?

Улыбаясь и задавая вопросы, обнимая за плечи, девушка настойчиво уводила меня подальше от толпы подростков, которые никак не ожидали такого разворота событий. Неожиданно для самой себя я начала отвечать на вопросы. Со стороны казалось, что пара знакомых, которые не виделись сто лет, рады встрече друг с другом. Эту девушку я видела впервые, как и она меня. Просто она поняла – человек в беде. Нужна помощь. Поспешила помочь и проводила меня до мой. **У меня тогда не было внутренней опоры. Но нашлась, к счастью, внешняя.**

Этот случай дал понять – нужно самой себе стать опорой. Не в любой ситуации придет незнакомая спасительница. Иногда единственный ресурс, который у меня есть, – я сама. И через год представился случай проверить и подтвердить это. Мне пришлось преодолеть себя и впервые ударить человека в ответ. Защитить себя.

С Диной мы дружили долгое время. В какой-то момент мы перестали общаться, но всплеск агрессии ударил в меня именно от нее. Те, кто рос в то время и учился в провинци-

альных школах, знают, как это бывает. Слово за слово, и вот тебя уже зовут на «стрелку» среди гаражей.

Она ударила первой.

Я ударила в ответ.

Мы расцарапали друг другу лица.

Я пришла домой заплаканной. Мама обняла, успокоила, дала мне тональный крем «Балет» и показала, как замазать царапины. Это было огромным преимуществом моего семейного воспитания – отсутствие прессинга со стороны родителей. Какие бы дикие выходки мы ни выкидывали, будучи школьниками, мама никогда не раздувала из этого скандал. Нас могли пожурить, но никаких строгих наказаний после этого не следовало. Как бы ни было нам тяжело, благодаря маме мы, дети, сохранили в себе позитивный взгляд на мир и волю для борьбы с неурядицами.

На следующий день меня, отличницу и примерную ученицу, впервые вызвали к директору.

– Что не поделили-то? – с какой-то тревогой спросила Нина Ивановна, добродушная, светлая женщина.

– Я больше не буду, – тихо ответила я.

А подумала: «Больше не буду давать себя в обиду». У меня есть я, и мы справимся.

Что такое опора на себя и зачем она нужна

Строительство дома начинается с фундамента. Строительство жизненной состоятельности начинается с поиска внутренней опоры. Кто-то сравнивает ее с колонной, с непоколебимым столпом, со стволом дерева. Для меня внутренняя опора похожа, скорее, на куклу-неваляшку. Дерево можно сломать, колонну – разрушить, а неваляшка под ударами судьбы отклоняется, качается, но очень скоро вновь поднимает голову вверх. Не зря эта игрушка – символ стойкости.

Внутренняя опора – совокупность внутренних ресурсов: уверенности, самооценки, умения адекватно анализировать ситуации, делать выводы не только относительно всего в этом мире, но и о собственных поступках. Это умение найти в себе силы, подобрать слова для успокоения, приободрения самого себя. Это наша внутренняя опора, можно сказать, что это мы сами.

Когда жизнь бьет по лицу, вы можете сами подняться, как неваляшка, и снова встретиться лицом к лицу с миром. И эта опора может со временем меняться и развиваться. И это можно делать вполне осознанно. Поэтому мне так нравится

сравнение с неваляшкой – оно делает понятие «опоры» более изменчивым и динамичным.

Опоры бывают не только внутренними, но и внешними. Если у дома нет фундамента, можно сколь угодно долго подпирать стены палками. Они все равно рухнут. Для человека такими «палками» – внешними опорами – становятся друзья, родные, дети, жены, мужья, психологи, коллеги... Все, кто может дать то, что необходимо в моменте уязвимости.

Это не только эмоциональная поддержка, но и практическая помощь – посидеть с детьми, подвезти, дать дельный совет или помочь с финансами. Человек без опоры на себя всю жизнь находится в прямой зависимости от внешнего. В рассказе для меня внешней опорой были брат на уроках и та незнакомая спасительница.

Внутренняя опора – это все, что человек может сделать для себя сам, чтобы справиться с жизнью, улучшить свое состояние. Внешняя поддержка – то, что дают человеку другие люди и окружающий мир.

Рано или поздно настанет момент, когда внешнее перестанет помогать, сколько ни хватайся за окружающих. Вовсе не значит, что нужно замкнуться в себе. Но если у человека есть внутренняя опора, то он и от внешнего мира берет ров-

но столько, сколько нужно.

Мы все рождаемся «без фундамента». Беспомощными. Младенцы не понимают границ своего тела и полностью зависят от матери. Миссия родителей – дать ребенку опору на тот период, когда он в ней нуждается, и отпустить, когда он готов пойти сам. Не все родители полностью сознают эту необходимость и готовы отпустить ребенка вовремя. Некоторые и вовсе не дают поддержки, когда она так нужна. Поэтому нет ничего стыдного в том, что не каждый из нас вышел во взрослую жизнь с умением самостоятельно справляться с проблемами.

В момент, когда нужно проявить внутреннюю силу, многие оказываются по-детски растеряны. Для кого-то этот момент оказывается точкой роста, для других – точкой слома. Но можно и не дожидаться такого момента. Внутреннюю опору можно найти безопасно и бережно к себе, если знать, где искать.

В вопросах поиска внутренней опоры много слов с приставкой «само». **Самоопределение. Саморефлексия. Самокопание.** Если вы хотите обрести самость и самому справиться с трудностями, придется погрузиться в процесс изучения себя. И вероятно, он будет не быстрым.

В глобальном смысле внутренняя опора – это знание о самом себе. Чем больше вы себя изучаете и наблюдаете, чем больше особенностей вам известны, тем лучше вы сможете адаптироваться к внешним условиям и помочь себе справиться с трудностями.

Представим вашу опору в виде центра тяжести неваляшки. Он со стоит из твердого и неподвижного ядра, окруженного сферами. Чем дальше от ядра находится сфера, тем она более пластична. Она поддается изменениям в течение жизни, и ее можно контролировать. Соответственно, чем ближе к ядру, тем структура плотнее и жестче и тем больше с ней приходится считаться.



Из чего состоит внутренняя опора

Ядро «Что дано мне природой?»

Мы должны понимать, с чем мы родились, что не меняется в течение жизни (или меняется совсем незначительным образом). Что это может быть?

- 1. Темперамент (или тип нервной системы).**
- 2. Хронотип (индивидуальный режим дня).**
- 3. Врожденные особенности.**
- 4. Склонности и способности.**

Врожденные данные – это то, что можно только выявлять и наблюдать. Сова или жаворонок, холерик или меланхолик, технарь или гуманитарий – все это есть в нас от рождения.

Я левша, и, сколько бы меня ни переучивали, я никогда не смогла бы добиться каллиграфического почерка правой рукой.

Будете ли вы спать шесть часов в день или 10, спринтер вы или марафонец, насколько интенсивной будет нагрузка и в какой сфере вы сможете себя применить – вещи, которые следует только принять и с которыми бесполезно бороться.

Наблюдайте за собой. Интересуйтесь разными проявлениями

ями своего организма: какая вам подходит пища, во сколько лучше ложиться спать, нравятся ли вам интенсивные тренировки или продолжительные.

Подмечайте, запоминайте, выявляйте закономерности и внедряйте их в жизнь. Обратите взор внутрь себя и ежедневно открывайте в себе что-то новое. Ценность этой информации бесконечна.

Самоопределение

С детства я знала, что у меня талант к математике и анализу. Но так же я знала, что страдаю от врожденной неграмотности. Как бы ни старалась, даже получила диплом с отличием на филологическом факультете, но так и не научилась идеально расставлять запятые и правильно применять частицы «не» и «ни».

Тем не менее я пишу эту книгу. Потому что я знаю, что у меня получается выстраивать повествование и чувствовать текст. Даже в школьных сочинениях я получала пятерки за содержание и двойки за грамотность.

Важно знать, какой вы человек и что вы любите. Вспомните фильм «Сбежавшая невеста». Героиня меняла мужчин,

а вместе с ними каждый раз менялись ее любимые блюда из яиц – пашот, Бенедикт, омлет. Но она просто не знала, что и как ей нравится: ни в мужчинах, ни в еде.

Наблюдайте за собой. Ищите то, в чем вы сильны, и знайте свои слабости. Делегируйте дела там, где не чувствуете за собой мастерства или вовлеченности. Выкладывайтесь на полную там, где уверены в своих способностях.

«Каковы мои ценности?»

Чтобы не провести жизнь в бесплодных метаниях и четко принимать решения в стрессовых ситуациях, нужно очень трезво отдавать себе отчет: «что я могу» и «чего не могу». Что для вас ценно, а что – нет.

Например, благородство – ваша ценность. Вы говорите себе «я ни когда не пойду по головам» и больше никогда не мучаетесь вопросом о том, стоило ли подсидеть коллегу. Или же ваша ценность – это благополучие вашей семьи. И тогда вопрос о том, что для вас важнее – оплатить ребенку учебу или выбирать только интересные проекты с минимальной загрузкой, – для вас тоже навсегда закрыт.

Некоторыми ценностями приходится поступаться. Поэтому для себя необходимо определить табу (что вы никогда

не сделаете) и приоритеты. Например, маленькая компания проживает кризисные времена. Собственник ценит своих немногочисленных сотрудников, потому что каждый из них на вес золота. И он выбирает сохранить крепкую команду и не уволить никого, зато сократить расходы на содержание офиса.

**Когда человек хорошо себя знает, ему проще под-
держать себя и наполнить, когда это нужно.**

Ресурс. «Что придает мне сил?»

Это знания о том, что подпитывает изнутри и помогает сохранять баланс. То, на что в трудную минуту можно опереться без угрозы для своего психологического здоровья. Например, мне помогает устроиться где-нибудь на горе или подняться на смотровую площадку небоскреба и посмотреть с высоты на дома и проспекты, огоньки вывесок, окон и гирлянд, чтобы видеть – город живет. Моим ресурсом может быть и покупка классных тетрадей и блокнотов, ведь я люблю красивые канцелярские принадлежности.

Ресурс влияет на наше состояние и, как следствие, на выполнение рабочих задач, на общение с людьми. Приведу пример. Собственник бизнеса заметил, что сотрудники стали один за другим «выгорать», в компании появились упад-

нические настроения, и, как следствие, клиенты недовольны. Но когда он обратил внимание на себя, понял, что давно не пополнял свой ресурс – его собственная батарейка на нуле. Он не может заряжать свою команду, команда не отдает клиентам, клиенты ругаются – и требуют еще больше внимания и ресурса. Замкнутый круг. Ресурсное состояние собственника бизнеса напрямую влияет на его сотрудников и на компанию в целом.

Ресурс – часть опоры. Он помогает оставаться в адекватном состоянии и справляться со сложными эмоциями.

Эмоции. «Что я чувствую?»

С эмоциями нужно разбираться. Есть устоявшееся мнение, по которому воспитывали всех нас: плакать – плохо, улыбаться – хорошо. На самом деле у эмоций нет оценки. Это не «плюс» и «минус», а «от сих до сих», два полюса, между которыми «протянут» целый спектр самых разнообразных чувств.

Эмоции не стоит игнорировать и копить. Они обязательно аукнутся, и, может быть, даже болезнями. Ментальными или физическими.

Поэтому важно соблюдать эмоциональную гигиену. Най-

дите безопасный способ выразить свои эмоции. Прокричаться (я советую делать это не в подушку, а в емкость с теплой водой), побить грушу, заняться физической активностью. Эмоциям нужно давать адекватный выход, иначе они начнут пожирать нас изнутри.

Сдержитесь на важной встрече. Но после – покричите. Ищите то, что вам поможет.

Для начала вам может потребоваться профессиональная помощь, потому что работать над эмоциями нужно с толком. Обратитесь к психологу, сходите на курсы по управлению гневом, выберите гуру медитации. Слушайте себя. Ищите то, что вам подходит.

Цели. «Чего я хочу добиться?»

Это одновременно и конечная точка, и начальная. На целях вся структура вашего внутреннего противовеса замыкается.

Если вы точно знаете, чего хотите добиться, то это придаст вашей личности структуру. Но если нет, то из структуры вашей внутренней опоры вы можете найти глобальную цель для движения.

Моя цель – стать и быть женщиной, которую весь мир знает как лучшего коуча-катализатора, трансформирующего мышление и бизнес. И исходя из этого я начинаю себя изучать и думать, чего мне не хватает для достижения этой планки. Сюда входит все: от дисциплины и ранних утренних подъемов до навыков оценки рынка и личной философии.

Цель – это стимул «вылепить» себя. Двигаться вперед. Постоянно совершенствоваться. Нарращивать противовес.

Сканирование состояния. «Как я себя чувствую прямо сейчас?»

Наш мозг – это всего лишь процессор в огромном и сложном компьютере. И этот процессор обслуживает множество систем.

Если вы не обращаете достаточно внимания на здоровье своего тела, на регулярность сна, на усталость, ваш процессор сгорит. Когда тело нездорово, когда оно просит о помощи, ваша задача – прислушаться к нему и восполнить баланс.

Даже сейчас, в век медийной психологии и глобального просвещения, есть мнение о том, что к психологам ходят психи, а в больницы обращаются больные.

Не доводите себя до крайностей. Относитесь к здоровью души и тела бережно и уважительно. Проходите профилактику и прислушивайтесь к своим симптомам. Только так вы сможете планомерно двигаться к успешной и счастливой жизни.

Практика

Задание 1. Поиск «заправок»

Несмотря на то, что способы восполнения ресурса не самая глубинная структура, начать лучше именно с них. Работа над собой тоже требует сил, и для их восстановления вам нужно знать, где искать.

Возьмите листок бумаги (работа с бумагой сама по себе является ресурсной) или откройте заметки в телефоне – как будет удобнее. Уделите себе время, расслабьтесь и вспомните, когда вам было хорошо и что наполняло вас силами.

Начните выписывать все подряд: фильмы, которые заряжают вас хорошим настроением, любимую музыку, места для прогулок, занятия. Пишите все, что придет в голову. Вы можете оставить этот список открытым и возвращаться к нему тогда, когда вспомните или найдете для себя новое занятие, которое наполняет вас силами.

Затем упорядочьте список. Разбейте его на разные категории: по тому, сколько времени занимает каждое занятие и в какой ситуации вы можете его применить. Можете не пе-

реписывать список заново, а воспользоваться цветными маркерами и пометками.

Например, вас заряжает силами физическая активность. Но в офисе вы не можете обратиться к этому ресурсу – он требует особой формы одежды и времени. Подумайте, как вы можете преобразовать это занятие – например, ввести короткую разминку в обеденный перерыв или пешую прогулку за кофе. Оцените, насколько это для вас работает. Подмечайте, какие именно факторы вам важны – конкретный зал, продолжительность, вид тренировки или общение с тренером.

Работайте со списком, продолжайте прислушиваться к себе и экспериментировать. Так вы начнете подмечать закономерности и открывать для себя больше вариантов восполнения ресурсов.

Быстрое восстановление до 10 минут	Подзарядка до 30 минут	Продолжительное восстанавливающие занятие

Задание 2. Интервью с собой

Список вопросов для того, чтобы побеседовать с собой и составить свой портрет:

- Что я всегда умел делать хорошо?
- С чем мне всегда было тяжело?
- Какой я человек?
- Каким человеком я точно не являюсь?
- Какой комплимент, сказанный с абсолютной искренностью от человека, которым я глубоко восхищаюсь, мог бы окрылить меня?
- Что самое худшее обо мне можно сказать, чтобы удар был нокаутирующим?
- В чем я стараюсь произвести впечатление на других?
- В чем смысл моей жизни?

- С чем мне никогда не хотелось бы сталкиваться?
- Что хотелось бы делать больше всего в жизни?
- Благодаря какой стратегии получалось выживать в детстве и юношестве?
 - Каковы мои сильные стороны и уникальные качества?
 - Какие ценности и принципы я признаю самыми важными в своей жизни?
 - Что приносит мне наибольшее удовлетворение и радость?
 - Чем я горжусь в своей жизни?
 - Какие цели и мечты у меня есть на ближайшее время?
 - Как я справляюсь с трудностями и вызовами в жизни?
 - Какие препятствия или убеждения мешают мне двигаться вперед?
 - Как я управляю своими эмоциями и стрессом?
 - Как я отношусь к себе и своему телу? Как это влияет на мое самочувствие?
 - Как я устанавливаю границы и защищаю свои интересы?
 - Какие увлечения и хобби приносят мне удовольствие?
 - Какие навыки или знания я хотел бы развить в себе?
 - Как я принимаю решения и какие критерии использую для оценки альтернатив?
 - Какое влияние оказывает окружение на мою жизнь и решения?

- Как я проявляю заботу и поддержку по отношению к себе и другим?
- Что делает меня уникальным и особенным?
- Какие страхи или сомнения у меня есть и как я с ними справляюсь?
- Какие обстоятельства в моей жизни сейчас влияют на мои решения и настроение?
- Какие ошибки и неудачи я считаю важными уроками и опытом?
- Чему я научился?
- Как я поддерживаю свои внутренние опоры в периоды неуверенности или стресса?
- Какие привычки и рутинные действия помогают мне поддерживать баланс и стабильность?
- Что для меня является источником вдохновения и мотивации?
- Какое значение для меня имеют межличностные отношения и как я укрепляю связи с другими людьми?
- Что бы я хотел изменить в своей жизни?

Задание 3. Сеанс самопознания

В этом упражнении вы научитесь определять для себя ценности и приоритеты. Вам снова понадобится место для записей – бумага или электронные заметки. Выпишите в список несколько случайных слов, которые приходят вам в голову как ассоциации со словом «ценности». Если вам трудно найти эти слова внутри себя, подумайте о том, что

вам нравится в других людях. В ваших близких, персонажах фильмов, любимых историях. Вы можете воспользоваться приведенным ниже списком.

Ценности развития: Анализ, Видение, Внимательность, Гибкость, Дальновидность, Делегирование, Интеллект, Книги, Личностный рост, Логика, Навыки, Надежность, Нестандартность, Обновление, Обучение, Осведомленность, Осознанность, Подражание, Привычки, Продуманность, Проницательность, Размышления, Самообразование, Смысл, Сосредоточенность, Способности, Структура, Сфокусированность, Точность, Ум, Уникальность, Управление, Характер, Цель, Четкость, Эффективность.

Ценности, связанные с материальным благополучием: Активы, Амбициозность, Бизнес, Богатство, Вещи, Власть, Выгода, Выигрыш, Господство, Дело, Деньги, Дом, Достижение, Доход, Драгоценности, Законность, Известность, Инвестиции, Инновация, Капитал, Комфорт, Конкуренция, Обладание, Покупки, Польза, Превосходство, Предприимчивость, Предпринимательство, Престиж, Прибыльность, Приобретение, Пространство, Прочность, Риск, Роскошь, Рост, Собственность, Стабильность, Статус, Честолюбие.

Самореализация, предназначение, цель жизни:

Автономность, Антихрупкость, Благополучие, Величие, Вклад, Воображение, Востребованность, Вызов, Глобальность, Знаменитость, Знания, Значимость, Индивидуальность, Искусность, Исполнительность, Исследование, Карьера, Качество, Компетентность, Креативность, Лидерство, Мастерство, Мотивация, Независимость, Победа, Последовательность, Призвание, Профессионализм, Разделение, Руководство, Техничность, Триумф, Трудолюбие, Удовлетворенность, Улучшение, Услуга, Успех, Целеустремленность, Экспансия, Энтузиазм.

Духовные ценности:

Аскетизм, Безграничность, Безмятежность, Бережность, Благоговение, Бог, Бытие, Гармония, Глубина, Единство, Здравый смысл, Истина, Космос, Легкость, Любопытство, Мудрость, Новизна, Обязательство, Опыт, Осмысление, Открытие, Познание, Предназначение, Прозрачность, Простота, Развитие, Смирение, Содержание, Созидание, Сотрудничество, Сочувствие, Счастье, Творчество, Терпимость, Тишина, Толерантность, Умиротворение, Философия, Церковь, Чистоплотность, Этичность.

Ценности отношений:

Любовь, Альтруизм, Баланс, Благотворительность, Близость, Верность, Дарение, Доброта, Доверие, Дружба, Интуитивность, Искренность, Искусство, Красота, Надежда, Отдача, Откровенность, Поддержка, Преданность, Принятие, Радость, Свобода, Спонтанность, Страсть, Уверенность в себе, Чувственность.

Нравственные ценности:

Бдительность, Безопасность, Бесстрашие, Вежливость, Великодушие, Выразительность, Гениальность, Дисциплина, Доблесть, Достоинство, Зрелость, Изящество, Контроль, Оптимизм, Организованность, Осторожность, Отвага, Ответственность, Решительность, Самостоятельность, Сдержанность, Сила духа, Смелость, Спокойствие, Талант, Тщательность, Убежденность, Уверенность, Умеренность, Цельность.

Радость, удовольствия, отдых:

Артистизм, Вдохновение, Веселье, Восторг, Досуг, Желания, Жизнерадостность, Игры, Наслаждение, Развлечение, Сюрприз, Удивление, Хобби, Шалость, Эмоции, Эстетичность, Юмор.

Здоровье:

Активность, Внутренний огонь, Выносливость, Драйв, Естественность, Интенсивность, Ловкость, Натуральность, Подвижность, Потенциал, Производительность, Процветание, Сила, Сила духа, Скачок, Скорость, Соперничество, Спорт, Ускорение, Ухоженность, Фитнес, Фундаментальность, Энергичность.

Семейные ценности:

Близость, Взаимопонимание, Государство, Дети, Забота, Команда, Общение, Одиночество, Понимание, Предки, Принадлежность, Прощение, Родственники, Рождение, Сообщество, Среда, Супруг, Традиции.

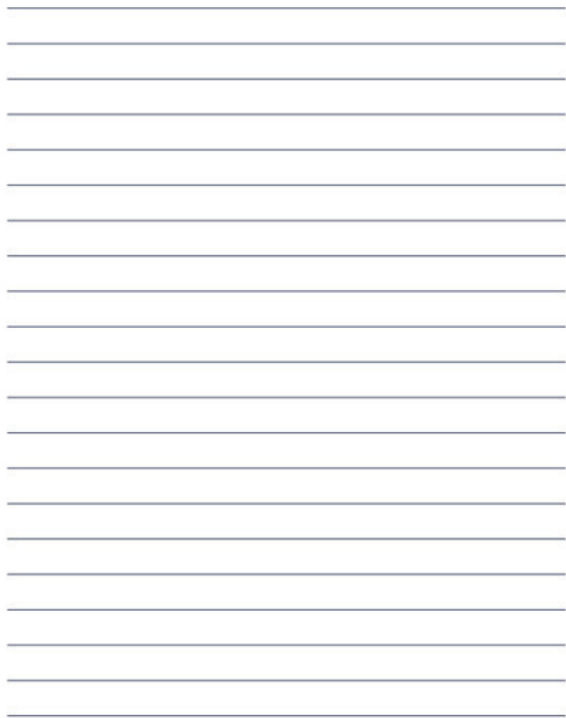
Моральные ценности:

Благородство, Мир, Основательность, Постепенность, Правда, Правила, Принципиальность, Равенство, Справедливость, Стойкость, Традиционность, Уважение, Честность, Честь, Экологичность.

Выставьте оценку каждой ценности, которую вы выписали. Вы можете просто сравнивать их между собой и ставить «выше» или «ниже» или воспользоваться шкалой – например, от одного до 10.

Некоторые ценности могут делить между собой одно место или со временем меняться местами. Это нормально. В течение жизни ценности могут уточняться, изменяться или вовсе терять значимость под влиянием внешних обстоятельств. Вашей главной задачей является очертить круг наиболее значимых вещей и проранжировать их относительно друг друга хотя бы приблизительно.

После упражнения вам могут открыться инсайты касательно и ресурсных состояний, и ваших целей. Вы можете обращаться к списку время от времени и работать над ним по мере того, как с вами происходят различные значимые события или появляется новая тема для размышлений.





Глава 2

Чтобы увидеть,
нужно поверить

Чтобы увидеть, нужно поверить

Мое детство пришлось на перестроечный период. С каждым годом в памяти бледнеют воспоминания о страшненьком полушубке, перешитом из маминой «чебурашки», и тарелке пустого супа из картошки. Я предпочитаю помнить о другом – об объятиях, поддержке, семейных застольях со смехом и болтовней.

Такие застолья случались в день маминой зарплаты. Дома появлялись сладости, а полки холодильника заполнялись разными продуктами – замечательное время. Лучше него только мешок конфет на Новый год и маленький рождественский подарок под подушкой, например фольгированный мячик на резиночке. Это было чудо! Настолько прекрасное, что представить что-то лучше мне не позволяло воображение. Я просто жила как есть.

В то время многие семьи жили так же, как и мы. Многие, но не все. Первое мое открытие другой жизни состоялось лет в пятнадцать.

Мы тогда жили в обычной «панельке», и в квартиру прямо под нами заселилась молодая бездетная пара. Как позже выяснилось, успешная в финансовом отношении. Не могу ска-

зять точно, чем они занимались, но уровень их достатка существенно отличался от других жильцов дома.

В чем проявлялась эта разница? Например, в том, что женщина из этой пары могла себе позволить покупать каждый свежий выпуск Cosmopolitan (не газеты из тонкой серой бумаги, а глянец). Она прочитывала журналы, а затем выносила в подъезд и оставляла у мусоропровода. Просто так. Она не вырывала страниц для коллажей и даже пробники кремов и парфюма оставляла нетронутыми.

Такими я их и находила в подъезде. Тяжелые, глянцевые, все еще едва уловимо пахнувшие типографией журналы, оставленные на лестничной площадке. Спустя несколько месяцев соседства я уже знала точно, когда она вынесет следующий журнал – такой же безупречный и едва пролистанный, как и прошлый.

Я приносила их домой, жадно разглядывая фотографии, и читала истории о молодых и успешных. В некоторых журналах попадались интервью с директорами компаний. Я смотрела и не могла поверить: им было по 30 лет, а у них – свой бизнес. Так бывает? Я не была знакома ни с одним молодым предпринимателем. Да хотя бы просто с предпринимателем! Потрясенно рассматривая портреты этих молодых директоров, читая их ответы журналистам, пробовала

на вкус слово «бизнес» и думала о том, какие они крутые, – я так, наверное, никогда не смогу.

Такие люди живут в другом мире. Тогда я даже не представляла, что тоже буду директором своей компании. Но чтобы им стать, мне нужно было поверить, что так может быть.

Довольно скоро эта молодая пара съехала из нашего дома. Слишком они отличались от всех нас по уровню дохода, по образу жизни, поэтому выбрали жилье более высокого класса, а в квартиру заселили «бедных родственников» – среди них по счастливой случайности оказалась моя ровесница Аня, с которой мы быстро познакомились и подружились. Семья, въехавшая в квартиру, действительно была бедной. Возможно, поэтому нам с Аней было так легко понять друг друга.

Так я смогла побывать в квартире тех загадочных людей, которые вели «другую» жизнь. Конечно, там не оказалось интерьеров из каталога мебели, но зато прежняя хозяйка оставила часть своей одежды и обуви.

Одну пару сапог из ее гардероба мы с Аней даже носили

некоторое время по очереди: у нас обеих не было зимней обуви. По утрам я надевала их и шла сквозь метель в школу, а после уроков отдавала Ане – она брала их, чтобы пойти учиться во вторую смену.

Несмотря на то, что мы все еще делили эти сапоги на двоих, я уже точно знала: другая жизнь есть. В гляцевых журналах и у девушки, которая оставляла их у мусоропровода. В этих сапогах из настоящей кожи, купленных не на китайской «оптовке», примеренных не на картонке и оплаченных не последними деньгами.

А если она существует, то почему не для меня?

С того момента я начала себе воображать другую жизнь. В реальности оставалась юбка, перешитая из лоскутов, и единственный свитер, но это было уже не столь важно. В моем сознании зародилась мысль о том, что жить по-другому возможно. Мой разум уже начал искать способы того, как найти дорогу к этой жизни и перебирать доступные способы. Цеплялся за возможности, обдумывал и анализировал. Процесс был запущен.

А по мере «насмотренности», расширения моих внутренних горизонтов иными становились и желания. И это были уже не только хорошие зимние сапоги.

Как расширение картины мира влияет на человека

Картина мира – это образ окружающей реальности, который существует в сознании каждого из нас. Представьте стеклянный ящик, в который залетают мелкие мыльные пузыри. Они летают, прилипают к стенкам, сталкиваются между собой и схлопываются в пузыри побольше. Вот стеклянный ящик – это мир. А объем каждого пузыря – внутренняя картина мира каждого человека. Какие-то из них пересекаются, какие-то вмещают больший объем, но ни один из пузырей не приближается к размерам целого ящика. Только если достаточно много прилипнет друг к другу и схлопнется в один, им удастся охватить значительную часть. Но даже так они никогда не примут форму ящика и не узнают, что находится за его пределами.

Пока ваш «мыльный пузырь» еще мал, вы просто не знаете о том, каков мир вокруг. Не видите окружения, возможностей, а самое главное – себя. Внутри своего пузыря каждый из нас имеет определенные страхи, границы и ценности. И еще – сценарии. Если жить в мыльной шапке из скопления таких маленьких, почти одинаковых пузырьков, то можно никогда и не узнать, что можно взлететь высоко вверх и стать намного больше...

Когда человек видит одни и те же сценарии жизни – у себя, друга, родителей, соседа – откуда ему знать, что можно жить и по-другому. Свободнее. Комфортнее. Интереснее. Поэтому наблюдать за другими, проявлять любопытство и исследовать – это развивать себя, допускать больше сценариев развития, примерять на себя разные варианты и разрешить себе быть **другим**.

Знать о мире многое – способ защиты. Вспомните себя, когда были подростком или ребенком. Как впервые столкнулись с обманом. С несчастной влюбленностью. С агрессией. И какой трагедией казались тогда для вас ситуации, которые сейчас представляются несущественными, просто возней в песочнице. Но тогда вы не осознавали, что так может быть, и не знали, что другие тоже переживают эти ситуации. А сейчас знаете. И чем больше вы будете знать, тем меньше значимости будет иметь для вас любая драма. Ее масштаб уменьшится.

Представим, что начинающий предприниматель сталкивается с кассовым разрывом: бизнес не убыточный, но вот прямо сейчас денег нет, внести какой-то горящий платеж не получается. Для предпринимателя новичка это сильный стресс, мир клином сошелся на этих цифрах. Пройдет время, и он узнает, что да, такое бывает, это не конец света.

Есть финансовое планирование, отсрочка платежа, уступка задолженности и множество других инструментов. Картина мира расширилась.

Чем больше ваш «пузырь», тем проще вам адаптироваться к разным предлагаемым обстоятельствам. Их изменение больше не воспринимается как конец света, а становится лишь частью из огромного множества допустимых вариантов.

Человек с широким кругозором может позволить себе не противостоять противоположному мнению, а **учитывать** его. Это открывает множество возможностей, при которых вы не замыкаетесь на ограниченном круге решений, а можете выбирать из бесконечного множества наиболее приемлемых.

Все эти факторы позволяют личности с широкими рамками кругозора более успешно формировать отношения с окружающими.

Исчезает внутреннее противостояние и сопротивление, вы больше не боретесь с каждым непохожим на вас человеком, а просто решаете – принимаете его в свой круг или нет.

В бизнесе критично важно расширение картины мира

предпринимателя, потому что она напрямую влияет на развитие своего дела: зашоренному человеку трудно осознать, какие направления можно запустить, что из имеющегося лучше масштабировать, как внедрить новое в свою технологию. **Расширенная картина мира помогает легче воспринимать кризисы: это не финал, а этап, точка роста.**

Да и вообще, жить становится не так страшно. Расширение кругозора здорово помогает снизить уровень тревожности и стресса, поскольку на любой стрессовый фактор при должной эрудиции и насмотренности можно легко подобрать либо адекватный ответ, либо способ унять волнение.

Почему расширять картину мира страшно

В русскоязычном пространстве отношение ко всему новому двоякое. Несмотря на существенные социальные изменения, наше общество во многом остается закрытым и консервативным. Нам легче вести оседлый образ жизни и заниматься накопительством в привычных условиях, чем отправляться за новыми знаниями в неизвестность.

Чаще всего, когда я спрашиваю людей о том, почему они не путешествуют, мне отвечают: «Нет денег». Путешествия

воспринимаются как излишество, что-то нематериальное, и для нас гораздо понятнее вложить деньги в недвижимость, купить что-то роскошное или даже проесть-пропить избыток средств. Путешествия, то есть впечатления и опыт, не считаются ценностью.

По своему опыту могу сказать, что моя жизнь круто повернулась, когда я начала путешествовать. До 25 лет я даже не покидала Омск, а потом начала ездить «как все» – раз в год на отпускные. Приезжая из отпуска, я привозила с собой такой заряд энергии, который давал мне толчок для развития на весь следующий год. Казалось, что привычный мир мне мал. Я заходила в квартиру и думала – кто эта женщина, которая здесь живет? Потому что сама становилась немного другой.

В поездках я заряжалась энергией, получала мотивацию, делала полезные для себя открытия. Я решила, что путешествовать нужно обязательно и как можно чаще, поскольку каждая поездка приносит с собой непередаваемое чувство обновления. Теперь это одно из моих жизненных правил: не «сначала – деньги, потом – путешествия», а наоборот. Сначала нужно сменить обстановку и наполниться новыми чувствами и открытиями, а потом с их помощью делать свою жизнь лучше.

Даже обеспеченные люди часто отказывают себе в новых впечатлениях. Это касается не только путешествий, но и любых попыток получить опыт. Тому есть несколько причин:

Эволюционные механизмы. Древний мозг заставляет нас сидеть в пещере и сохранять энергию. Мы уже давно не те люди, что страдали от набегов хищников, но укоренившиеся программы заставляют нас избегать потенциальной угрозы, раз за разом повторяя проверенные и безопасные действия.

«Ведро с крабами». Есть известный эффект, благодаря которому крабы не могут выбраться из ведра: сородичи тянут их обратно. С людьми отчасти происходит то же самое – под давлением окружения мы стараемся «не высовываться», даже если это равносильно бесславному прозябанию.

Боязнь потерять идентичность. «Мне плохо, но привычно» – частое состояние, из-за которого люди отказываются идти на терапию или предпринимать решительные действия для изменения жизни. Они боятся, что перестанут быть собой, что начнут совершать непривычные для себя поступки и перестанут быть для себя предсказуемыми.

Коллективная травма. На каждой стране лежит отпечаток прошлого, и некоторая часть воспитания наших родите-

лей и прародителей переходит к нам, уже не имея ничего общего с реальностью. Репрессии и послевоенные годы наложили на старшее поколение отпечаток с установкой на тихую и стабильную жизнь без излишеств.

Готовность к позитивным изменениям в жизни складывается из трех компонентов: ощущения собственной безопасности, доверия к миру и открытости новому. Они связаны между собой: согласитесь, без доверия миру сложно проявлять открытость.

Открытость включает в себя две ключевые характеристики – широту взглядов и воображение. Чтобы реализовать что-то, нужно это придумать и поверить в то, что это возможно. Ведь еще 100 лет назад ноутбук и облачный документ, в котором я сейчас пишу книгу, были плодом воображения фантастов, изобретателей и прорывных предпринимателей.

Открытость может быть разной, она состоит из нескольких «слоев»: открытость новому опыту и обстоятельствам, смыслам и эстетике, эмоциям и реакциям. В одном человеке может сочетаться высокая открытость к одному и закрытость к другому. Например, предприниматель смело действует в незнакомых обстоятельствах, легко подхватывает необычные идеи, пробует новое и внедряет это в свой бизнес,

но не принимает те эмоции и реакции, которые его сотрудники демонстрируют при изменениях чего-либо в компании: растерянность, фрустрацию, недовольство, медлительность.

Как расширить картину мира

Для меня лучший способ расширить границы «внутреннего горизонта» – это **отправиться в путешествие**. Смена места пребывания позволяет в краткий промежуток времени погрузиться в быт других людей: их архитектуру, язык, кухню, обычаи. Не обязательно погружаться в их жизнь полностью, достаточно наблюдать и видеть, как по-разному живут люди.

В путешествиях легко проявить любопытство. Некоторая его часть становится необходимостью, если вы не едете по путевке «все включено». Экскурсии, азы языка, пересчет валюты, знание местных обычаев и правил – все это расширяет наши границы в максимально естественной и органичной обстановке.

Тем не менее путешествия подходят не всем. На то есть различные причины – от вполне объективных, вроде состояния здоровья или отсутствия времени, до чисто субъективной неприязни к поездкам. Но путешествовать по миру (пусть это мир науки, культуры, психологии или даже мир

музыки, мемов и мотоциклов) можно и в интернете: есть множество ресурсов с разной степенью научности, погружения в материал и формальностью подачи. Есть материал на любой вкус и по любой теме, главное – **развить в себе любознательность.**

Выбор знаний в качестве отдыха от основной деятельности и инвестиции в себя – это еще и развитие механизма «дорогого дофамина». Если вы будете **получать знания регулярно и без насилия над собой**, то со временем этот процесс станет приносить вам гораздо более долгосрочное и стабильное удовольствие, чем просмотр коротких смешных видео.

Еще один способ расширения своих границ – **это общение с новыми людьми. С разными людьми.** В обстановке, непривычной для вас. Сходите на бизнес-завтрак, в фонд помощи бездомным или на курсы кройки и шитья и разговаривайте с людьми, наблюдайте за ними. Любой опыт вы сможете в дальнейшем использовать себе во благо.

К примеру, вы сказали себе: «Хочу стать миллиардером». Чтобы добиться этой цели, нужно точно знать, что именно значит «быть миллиардером». Сделайте для себя список из людей, на которых вы хотели бы быть похожими. Изучайте их интервью, профили в социальных сетях. Ходите на те же

завтраки. Читайте те же книги. Приближайтесь к их образу жизни, и тогда вы будете уже больше «там» и этот путь вас преобразит.

Расширение границ как способ найти цель

Некоторые люди, весьма талантливые и не обделенные умом, не могут достичь значимых успехов в жизни только из-за того, что не видят перед собой конкретной цели. Часто это происходит не от неспособности сосредоточиться на чем-то одном, а просто от незнания. С расширением границ личности человек получает новый опыт, а попытка примерить его на себя и освоить новые навыки может привести к пониманию своих целей. К примеру, вы никогда не пробовали шить, но как вы в таком случае поймете, что вам это нравится? Можно всю жизнь не любить чай из-за того, что он горчит. А потом вы выйдете на пенсию, внуки привезут белый чай, и окажется, что чай может быть вкусным.

Или же вы никогда не отдыхали на море, а потом попробовали и поняли, что это возвращает вас в ресурсное состояние. После этого у вас уже появляется цель: располагать таким уровнем достатка, чтобы позволить себе этот отдых регулярно. Но и это не предел. Потом вы решились на поход

в горы – и поняли, что лучшего опыта в вашей жизни еще не было. И у вас вновь появляется цель: улучшить физическую подготовку, маршрут, навыки выживания...

Постоянное расширение границ позволяет всегда находить в себе мотивацию к действиям и меняться к лучшему. Не пренебрегайте новым опытом, потому что, даже если вы не станете лучшим скалолазом на свете и не погрее-тесь на каждом из мальдивских пляжей, свежие впечатления позволят вам не выгорать и жить интересную, наполненную жизнь.

«Внутренняя емкость» и способы ее увеличения

«Внутренняя емкость» – это то, насколько быстро и широко может быть расширена картина мира конкретного человека.

Концепция «Внутренней емкости» появилась в книге «Гибкое сознание. Новый взгляд на психологию развития взрослых и детей» за авторством доктора философии Кэрол Дуэк. Она много пишет о мотивации и развитии личности, и мне, как коучу по трансформации мышления, ее идеи оказались близки. Дуэк пишет о том, что рамки развития каждого человека не определены генетикой или судьбой и в те-

чение жизни их можно постоянно расширять. Люди, занимающиеся собственным делом и несущие на себе большую ответственность за капитал и коллектив (руководители, управленцы и предприниматели), обязаны соответствовать масштабам, на которые претендуют.

Именно поэтому необходимость постоянной работы над рамками своего восприятия – это такая же потребность, как и делегирование рутинных задач, подбор кадров и другие базовые вещи, необходимые для ведения бизнеса.

Если вы хотите иметь оборот в миллиард, нужно, чтобы этот миллиард помещался у вас в голове. Чтобы вы могли не только его заработать, но и распорядиться им. Чтобы ваш масштаб личности соответствовал запросам, нужно постепенное развитие как границ восприятия, так и профессиональных навыков. Это часть масштабирования своей картины мира.

Когда ко мне в бизнес-коучинг приходят предприниматели с запросами развития компании до мирового уровня, мы всегда начинаем с мышления собственника. Потому что компания – отражение ее владельца и того, кто ею управляет. Часто бывает, что у собственника не хватает этой самой емкости, и мы постепенно начинаем расширять его мир, рассматривая новые варианты – если так? а вот так? а мо-

жет ли быть по-другому? Но бывает и другая ситуация – компания уже хорошо развита, производится уникальный проработанный продукт, и компания уже готова стать мировой. Но сам собственник этого масштаба не видит, потому что его картина мира ограничена реалиями условного **Омска**. **Поэтому расширять картину мира, увеличивать внутреннюю емкость – навык эффективного руководителя.**

Практика

Задание 1. Получение нового опыта

Попробуйте практику осознанного получения нового опыта. Это позволяет развивать людей на руководящих позициях, предотвращать их выгорание и постоянное пребывание в «дне сурка».

Суть этой практики состоит в том, что каждую неделю вы выделяете себе от двух до четырех часов на получение нового опыта. Начните с малого – того, что не требует больших затрат и усилий. Выберите другой путь до дома, смените машину на велосипед или пройдите пешком в ту часть города, которую до этого никогда не посещали. Посмотрите лекцию в той области, которая не была вам интересна, или фильм в нетипичном для себя жанре. Закажите новую еду в новом ресторане. Научитесь делать кундюмы (или хотя бы зауглите, что это такое).

Двигайтесь постепенно. Начните с малых изменений в своей жизни и вводите их регулярно. Прислушивайтесь к своим ощущениям и делайте пометки – возможно, вы найдете для себя новый ресурс.

Задание 2. Открытость

Открытость может быть разной. Оцените собственную открытость по шкале, где один – вы закрыты, а 10 – абсолютно открыты.



Задание 3. «ОКЭАН»

Тест «ОКЭАН» основан на пятифакторной модели личности, которая позволяет при помощи опросника рассмотреть пять независимых друг от друга свойств нервной системы. Пройдя опросник, вы сможете получить наглядную визуализацию отдельных черт вашего характера, познакомиться со своими сильными и слабыми сторонами и на их основе сделать выводы о том, над чем еще стоит поработать и на что можно полагаться.



A dark blue background with several puzzle pieces scattered across it. One large piece is at the top left, another is at the top right, and a smaller one is in the middle right. The text is positioned in the lower half of the image.

Глава 3

Быть примером
возможного для других

Быть примером возможного для других

Вдохновлять и мотивировать

Когда я училась в выпускном классе, по телевизору начали крутить бегущую строку: «„Дом Моды“ приглашает девушек для кастинга в модельное агентство». Может, попробовать? А вдруг? Мысль о том, что мне стоит попробовать свои силы, укрепилась внутри. Не как четкий план, а как авантюра.

Домашнего телефона у нас не было. Увидев в очередной раз объявление, я записала номер на бумажке и наконец решилась позвонить. Сжимая шершавый бумажный квадрат, дошла до ближайшего телефонного автомата, набрала номер. Сказала, что хочу принять участие в кастинге. Мне назначили день и рассказали, куда прийти.

Чтобы стереть неизбежную неловкость и волнение, уговорила поехать вместе с собой еще и подругу. Катя тоже была не против попробовать себя в роли модели. Вместе мы зашли в «Дом Моды», отстояли огромную очередь из таких же девочек, как мы, отметились в списке и сделали пробный

проход. Конечно, мы не были ни Шалом Харлоу, ни Наоми Кэмпбэлл. Два подростка, скованных смущением, прошлись по импровизированному подиуму, и в итоге подруге – увы – не повезло, а вот во мне жюри увидели потенциал и пригласили на второй тур.

Для второго тура нужно было собрать образ. Я тогда еще понятия не имела, что это значит. Как к этому готовиться? Что будет? Я просто надела все самое лучшее, что было дома, сделала «взрослую» укладку и макияж.

Приехала в студию. Во время своего выхода включила песню «Pretty Woman» и ходила под музыку туда-сюда, не совсем понимая, чего от меня ожидают, но искренне желая пройти кастинг. **А еще – я зажгла внутри себя особое чувство уверенности, что все получится. Что впереди – новая глава моей жизни, чистая страница, на которой я смогу написать интересную историю.**

Удивительно, но это сработало. Меня приняли в крошечную группу из 10 девчонок-фотомоделей. Когда я увидела свою фамилию в списке, внутри меня прыгала маленькая Леночка и восторженно кричала: «Приняли! Меня! Фотомоделю!»

Я была так счастлива. Рассказала маме. Меня! Выбрали!

Но дальнейшее обучение было платным.

«Мам, откуда ты нашла деньги?» – думаю я иногда, но и тогда, и сейчас благодарна ей за то, что поддержала меня. Для меня в тот момент это было невероятно важно.

Я научилась красиво ходить и держать спину. Не бояться камеры и удачно получаться на фото. Для меня сам факт того, что я модель, стал огромным шагом вперед. Потому что я стала отчасти той, кто смотрел на меня с глянцевых страниц журналов.

Помните то волнующее чувство, когда держишь за веревочку шарик, наполненный гелием, и вот-вот отпустишь, а он улетит выше крыш – к птицам и облакам, – становясь маленькой точкой? Что-то похожее было на душе перед школьным выпускным, которого я ждала с нетерпением, хоть травля в отношении меня и поутихла в старших классах. Казалось, там, во взрослой жизни, будет что-то уже другое. Больше и лучшее, чем сейчас. Я готовилась «отпустить шарик в небо» и освободиться от всех трудных воспоминаний и школьной атмосферы в тот самый момент, как получу свой аттестат и без оглядки перешагну порог, отделяющий «детское» от «взрослого».

И вот – выпускной. Я была на нем «приглашенной гостьей». Денег у нас в семье было немного, и родительский комитет решил внести за меня часть суммы, чтобы ученица из малообеспеченной семьи смогла отметить праздник вместе со всеми.

Наверное, каждая девочка помнит платье, в котором она была на школьном выпускном. Я пришла туда в мамином – прямом, элегантном, блестящем, оно сверкало в вечернем электрическом свете. Я называю это платье «селечным»: блески искрились на мне, как рыба чешуя. Еще недавно я была просто отличницей-тихоней, закрытой девчонкой, но в день выпускного – выпрямила спину и пошла.

Казалось, что люди, знавшие меня годы, будто бы встретили меня на выпускном в первый раз. Рассмотрели. Увидели, какой могу быть красивой. Я была Золушкой, которую преобразила фея. Я наконец проявилась.

Уверенной походкой модели мимо рядов выпускников, учителей, родителей я шла за аттестатом. Мир замер в этот момент, все взгляды были прикованы ко мне...

– Ты как модель!

– Я и есть модель, больше года уже в «Доме Моды».

– Оу, а мы и не знали...

Только и разговоров было: «Она фотомодель!», «Хоть на обложку журнала!». На одну ночь я стала королевой. Со мной хотели танцевать, ко мне подходили, на меня смотрели. Даже директор восхищенно ахнула, когда увидела меня в новом образе. И это была уже другая Я.

Вдохновлять и мотивировать

Служить для других позитивным примером – это важная часть жизни, особенно для тех, кто управляет людьми и развивает личный бренд. В том, чтобы служить позитивным примером, есть свои плюсы и минусы, к которым стоит быть готовым. Их принятие позволит вам продолжить идти по избранному пути, не набив себе слишком болезненных шишек по дороге.

Быть примером для других – вдохновляющий процесс и, более того, взаимный. Вы приносите пользу тем, кто ориентирован на вас, а взамен получаете больше ресурса для того, чтобы становиться лучше, увеличиваете социальный капитал и раскрываете новые грани своего естества.

Те, для кого вы становитесь примером, получают готовую ролевую модель. Вы даете им опору, определенный кон-

структ действий во многих непростых ситуациях. Ваш позитивный пример вдохновляет и мотивирует стараться больше и получать больше, быть добрее к окружающим и развивать свою личность. При этом вы можете не только демонстрировать определенный тип поведения, но и непосредственно помогать другим на их собственном пути становления. Вы поддерживаете чужие стремления, помогаете найти ресурс и одобрение, так необходимое в сложных ситуациях.

С другой стороны, вы, как мотиватор, получаете поддержку и положительное отношение со стороны окружающих. Вами восхищаются, вас одобряют – это тоже важный ресурс. Вы можете получать рекомендации, открываться новым контактам и возможностям, становитесь видимы для других «вдохновителей» и успешно обмениваетесь с ними опытом, помогая друг другу расти. Вы также развиваете свои лидерские качества, потому что служить позитивным примером и при этом быть лидером – это очень логичные и дополняющие друг друга роли.

Помимо прочего ваша роль «вдохновителя» способна излечить ваш собственный экзистенциальный кризис. Когда вас снова накроет сложными вопросами из разряда «Зачем я живу?», вы всегда можете оглянуться и понять, что ваша миссия – быть классным и помогать становиться классными другим. Это взаимный обмен положительными качествами,

навыками, ресурсами и статусом, и, если бы как можно больше людей в обществе стремились к тому, чтобы придерживаться этой философии, мир стал бы гораздо лучше.

Однако многие понимают этот термин превратно, что превращает красивую и вдохновляющую историю в кошмар для самого вдохновителя. Это совсем не про «успешный успех», стремление к которому сковывает и превращает в человека, которому нельзя ошибаться.

Позитивный пример может быть разным. Это как пазл из тысячи маленьких кусочков, где каждый несет в себе определенный тезис, посыл, идею. Быть позитивным примером – значит соблюдать высокие стандарты жизни, уделять внимание деталям, стремиться к лучшим качествам.

Во-первых, это качества чисто человеческие – честность, порядочность, терпимость и принятие чужого мнения, других углов зрения. Это нравственность и этичный подход к окружающим. Невозможно быть позитивным примером человеку подлому и корыстному, зато на честного и доброго не только хочется быть похожим – с ним хочется сотрудничать, ему хочется доверять.

Второй уровень позитивного примера – самодисциплина и самосовершенствование. Стремление к углублению

знаний, к повышению профессиональных компетенций, собранность и даже требовательность к себе. Человек, на которого хочется быть похожим, делает свою работу на совесть и строг к себе, но не до самобичевания, а в рамках продуктивности.

Наконец, **третий уровень** – это принятие окружающего мира, дружба с ним. Человек – позитивный пример не обязан со всеми соглашаться, но он имеет необходимую широту взглядов, которая позволяет ему учитывать различные культурные особенности и другие точки зрения. Он готов мотивировать других, оказывать помощь, когда она нужна, и делать это добровольно, по широте своей души, а не будучи «плакательной жилеткой».

Человек, с которого хочется брать пример, обладает бодростью духа, активным интересом к жизни, он оптимистичен и открыт, несмотря на обстоятельства, но при этом не доверчив и не наивен. В коллективе такой человек даже незримым своим присутствием (например, в качестве руководителя) задает стандарты, правила и создает мотивацию, которой «загораются» все сотрудники и партнеры.

Звучит заманчиво и даже нереалистично, правда? Так вот, еще одно важное качество человека, служащего позитивным примером, – готовность не быть идеальным. Потому

что все равно не получится.

Ловушка позитивного примера

Главной опасностью на пути становления «вдохновителя» является разотождествление себя со своими ошибками. Тут возможно два варианта:

Человек остается слеп к своим ошибкам, продолжает настаивать на своей правоте, даже если это ведет к негативным последствиям для окружающих. В качестве оправдания может списывать ответственность за допущенные ошибки на любые внешние факторы: подчиненных, конкурентов, внезапное стечение обстоятельств и т. д.

Человек при первой же оплошности впадает в самобичевание, апатию, депрессивное состояние. Даже если он не проявляет эти признаки явно, утрата энтузиазма и тяжелое переживание ошибок тяжело сказываются и на рабочем процессе, и на коллективе.

Какой есть третий, позитивный вариант? Признание того, что все люди могут допускать ошибки и никто от них не застрахован. Более того, их можно использовать как возможность для роста, и это тоже важно демонстрировать на собственном примере.

Допустим, вы руководитель фирмы и нашли поставщика с выгодными условиями, поторопились и заключили контракт. В итоге был предоставлен товар ненадлежащего качества или вас попросту «кинули». Была ли в этом ваша ошибка? Частично – да. Что вы можете сделать как позитивный пример для сотрудников? Разработать план поиска другого поставщика, покрытия финансовых убытков и – на будущее – разработать алгоритм проверки ваших деловых партнеров, благодаря которому вы сможете минимизировать риск подобной ошибки в будущем.

Если вы хотите, чтобы люди считали ваши действия позитивным примером, то нужно осознавать предел своих компетенций, свои сильные и слабые стороны – то, о чем я писала в первых главах книги. Вы – герой, но героям любой сказки нужен мудрый наставник и добрый друг, который сможет дать волшебный пинок, клубочек, зеркало или другой артефакт, помогающий двигаться дальше.

Подражание или наставничество?

У героя может быть свой собственный герой! Вам не обязательно полагаться только на себя. Помните, я писала, что для внешней опоры подойдут примеры людей, к успеху которых вы хотели бы приблизиться? В том, чтобы «подсма-

ривать» за более мудрыми и успешными и извлекать уроки из их опыта, нет ничего стыдного. Вы можете успешно интегрировать их успех в свою жизнь и тем самым повысить ее качество.

Также вы можете заметить, что и вам подражают те, кого восхищает ваш успех. «Подражание – самая искренняя форма лести», как говорил Оскар Уайльд, и с этим тоже придется смириться. Мы, люди, социальные существа, и у каждого есть подражатели и образцы для подражания. Главное – не теряйте своей идентичности, не становитесь дешевой копией кого бы то ни было, подчеркните те качества, которые присущи именно вам, и будьте своеобразны, аутентичны.

На этом пути легко попасть в ловушку. Если вы выбираете себе пример для подражания, тяжело оставаться в рамках позитивного сравнения, так называемой «белой зависти», когда вы стремитесь к достижению того же уровня свершений. Еще можно угодить в череду самоуничижения и токсичного сравнения с успехами других, когда ваш собственный успех будет всегда казаться вам недостаточным, недостаточно «успешным».

Многим из нас свойственно сомневаться в истинности своих достижений, в том, что нас признали по заслугам, в том, что мы достаточно старались. У этого явления есть

еще одно, более глубокое и патологическое проявление – когда под страхом «разоблачения» человек предпочитает вообще не проявляться и прятать свои достижения.

Если в более легкой степени человек демонстрирует свои способности, но испытывает внутреннюю неуверенность и сомнения по поводу их «настоящести», то в запущенных случаях его сомнения приобретают параноидальный характер. Он предпочитает потакать болезненным мыслям и играть в маскировку умений, и вправду создавая видимость своей бестолковости.

Постоянно сравнивая себя с другими и признавая ничтожность собственных заслуг, человек постепенно утрачивает себя целиком. Он забывает о своих целях, желаниях, мечтах, отказывается развивать свои способности, потому что внутренне уже смирился с тем, что ему «никогда не быть таким же крутым, как...». Причем чем глубже становятся эти переживания, тем больше растет круг этих «крутых» людей вокруг, и человек начинает считать себя хуже всех на свете.

Чтобы справиться с этим болезненным чувством, человек может войти в роль другого. Следовать его целям, мечтам, пытаться повторить его успехи, даже копировать внешность, вместо того чтобы принять себя целостным и уникальным.

Думаете, что вас это точно не касается? Вспомните социальные сети. Что это, как не ярмарка тщеславия и витрина «примеров для подражания»?

Когда мы полны сил и находимся в ресурсном состоянии, чужая красивая жизнь может оказать на нас положительное влияние. Мы можем вдохновиться утренней пробежкой, красивым завтраком, учебой и новыми достижениями других людей. Но когда мы и без того раздавлены вечными сравнениями себя с другими, не признаем своей ценности, просмотр ленты превращается в зубовой скрежет: «Я еще проснуться не успела, а она уже красивая йогу делает!»

У вас могут быть объективные причины на то, чтобы чувствовать себя неважно и быть менее продуктивным в конкретный момент, но токсичное сравнение с «успешной жизнью» только заставит вас еще глубже погрузиться в апатичное состояние. Это может взрастить ложное ощущение того, что вы полностью отрезаны от мира, потому что все вокруг живут лучшую жизнь, кроме вас. Просто вы видите только успешную часть других людей, а не их «плохие дни».

И это на самом деле может вас изолировать от других, поскольку вы сосредотачиваетесь на негативных аспектах своей жизни. Замкнутый круг, из которого можно выйти, только

придя в «ресурсное состояние» и изменив внутренние установки. Не стоит поддаваться влиянию внешних образов целиком: всегда нужно делить надвое свои мысли и эмоции и рефлексировать по их поводу.

Положительный пример в корпоративной культуре

В небольших компаниях, где не слишком развита философия и корпоративная культура, личные примеры руководителей и отдельных сотрудников невероятно ценны. Если в такой компании найдется яркий «вдохновитель», то его образ послужит оздоровлению всей структуры: росту профессионализма, мотивации и улучшению микроклимата среди сотрудников. В такой ситуации особенно важно проявлять личные, человеческие качества, которые помогут сплотить людей и вдохновить их на собственные проявления лучших сторон характера. Например, эйчар-менеджер может служить положительным примером в том числе через мероприятия. Надо подбадривать и поощрять сотрудников, которые выбирают учебу и развитие, открывать доступ к различным программам, мастер-классам, встречам профессионального сообщества.

Если руководство компании само принимает активное участие в таких мероприятиях, то и сотрудники начинают

стремиться к высотам, брать пример.

Во многих бизнесах главным капиталом являются люди. И в тех, с которыми я работала, мы стремились сделать так, чтобы люди развивались не в одностороннем профессиональном ключе, а во всем, что они считают важным. Это касается и мышления, и личностного роста. И начинали мы трансформацию всегда с «головой», то есть с собственника и топ-пов. Потому что развитие собственника всегда дает остальным сотрудникам толчок к своему развитию. Скажем, в сфере IT история с личным развитием сотрудников решается через помощь в собственных проектах. Как говорят в этой сфере, «плох тот айтишник, который не хочет свой стартап!». Поэтому во многих крупных компаниях действуют стартап-центры и центры компетенций, которые позволяют сотрудникам выделить нерабочее время на собственные разработки, дают им возможность обучиться и открыть сбор средств на выпускаемый продукт. И если продукт получается действительно классным и успешным, то компания либо выкупает его, либо выделяет ресурсы на «доведение до ума» и затем приватизирует.

Грамотный эйчар¹ видит, на каком из сотрудников есть

¹ HR (от англ. Human Resources – «человеческие ресурсы»), также «эйчар» – аббревиатура, которая означает сферу управления персоналом. В обязанности HR-специалиста входят подбор кадров; адаптация, обучение и развитие персонала; кадровое администрирование; управление компенсациями и льготами; управле-

«волшебная пыльца», и пытается отсыпать ее и другим. Чаще всего это реализуется через практику менторства, когда одаренный сотрудник собирает под своим началом новичков, делится с ними опытом и мотивирует на работу.

Такая практика позволяет «зажигать звездочки». Новички, которые хотят трудиться под началом вдохновляющих сотрудников, сами приходят в наем и стремятся за успехами старших. Компания тем временем убивает сразу двух зайцев: и экономит на поиске сотрудников, и получает классный продукт, созданный сильной и мотивированной командой. Не зря раньше вешали «доски почета» – в современных компаниях вместо них сияют «звездочки» личных брендов успешных специалистов.

Большие компании в качестве мотивации используют ценности и на этой основе выстраивают внутреннюю этику и культуру. Например, «наши ценности – это отличное качество продукта, понимание запроса клиента и личный рост сотрудников». Когда происходит регулярный обмен «обратной связью», руководитель может использовать эти «столпы» для оценки работы сотрудников. Например, можно сказать:

ние системой мотивации; выстраивание внутренних коммуникаций и развитие корпоративной культуры; управление HR-брендом компании. – Прим. ред.

«Все было сделано классно, и мне понравилось, с какой тщательностью ты отнесся к качеству финального продукта. Ты – лучший сотрудник месяца». Или: «Мне очень нравится, как ты ищешь подход к клиентам, но неплохо было бы усилить твои компетенции. Я предлагаю тебе пройти обучение за счет компании». Таким образом, вся команда «встраивается» в систему ценностей собственника и мотивируется им соответствовать. Это крайне важно постоянно декларировать, чтобы сотрудники четко представляли себе вектор развития.

Особенно важно говорить о достижениях, если есть ценности, не только прописанные на бумаге, но и те, которые чувствуются «на кончиках пальцев». Потому что именно согласно им будут выстраиваться все деловые процессы. На бизнес-коучингах одна из задач руководителя – необходимость взглянуть на текущий процесс и задать себе (и команде) вопрос: как мы будем решать это, исходя из наших ключевых ценностей?

Даже в больших компаниях люди могут опираться на личность собственника, и именно на него равняются сотрудники. В банке «Тинькофф» было заметно присутствие Олега Тинькова (признан иноагентом)² и после его ухода. Изучая

² 16.02.2024 признан иноагентом Министерством Юстиции Российской Федерации. – Прим. ред.

процессы «Магнита», до недавних пор можно было увидеть в них руку и ценности Сергея Галицкого. Приехав в Краснодар, вы своими глазами видите плоды его работы: парки и стадионы, строительство которых он проспонсировал. Таких людей много, и они являются реальными вдохновителями и мотиваторами других. И вы тоже для кого-то пример.

Практика

Задание 1. Ролевая модель

Вам нужно выписать для себя несколько насущных целей, которые помогут подтянуть то, что «просело» в вашей жизни в разных сферах. К примеру, «посещать бассейн трижды в неделю», «проводить с семьей не менее одного дня в неделю» и «поучаствовать в новом рабочем проекте».

После этого вам нужно подумать, на кого из «ролевых моделей» вы могли бы ориентироваться. К каждой цели нужно подобрать не менее 10 примеров и изучить информацию об их достижениях, потому что одно дело – то, чего они достигли, и другое – то, каким путем они этого достигли. Одна стратегия вам может показаться приятной, другая – недопустимой, и вы должны доверять своим ощущениям.

Среди ролевых моделей могут быть не только знаменитые на весь мир личности, но и локальный инфлюенсер³ в соци-

³ Инфлюэнсер, также инфлюенсер (от англ. influence – «влияние») – человек, мнение которого является важным для большого числа людей, «лидер мнений»; обычно это знаменитость, эксперт в своей области, в социальных сетях – пользователь (блогер), имеющий обширную и лояльную аудиторию. – Прим. ред.

альных сетях (это здорово, потому что вы можете лично задать ему вопрос!), ваш друг или даже тренер в том бассейне, в который вы хотите отправиться. Они смогут подсказать вам, с чего начать, как вырабатывать правильные привычки и совместить это занятие с остальными аспектами вашей жизни.

Вам совсем не обязательно выбирать только одну ролевую модель. Старайтесь развивать кругозор и выбрать как минимум две-три, принципы которых вы сможете совместить для достижения собственных целей. Не забывайте про то, что цели должны быть именно вашими!

Чем больше у вас ролевых моделей для разных сфер жизни, тем выше вариабельность вашего поведения, а значит, меньше ситуаций, потенциально способных вогнуть вас в стресс. Совмещение фрагментов из разных «ролевых моделей» подарит вам больше шансов на то, чтобы в конечном счете остаться самим собой.

Этот принцип называется «воровать как художник», потому что художники крайне редко создают что-то принципиально новое. Чаще всего их авторский почерк является компиляцией техник и стилей других мастеров, пропущенных через их собственное восприятие. Со временем они учатся вырабатывать собственную манеру и делать ее узнаваемой

и индивидуальной.

Так и вы можете выработать свой собственный стиль жизни и стать вдохновителем для других, если поначалу научитесь «копировать» отдельные фрагменты жизни других людей и совмещать их в собственной картинке.

Задание 2. «А как поступил бы...»

Второе упражнение пригодится вам, чтобы получить мощный заряд мотивации и увидеть путь к решению тех задач, которые поначалу кажутся вам невероятными. С этого и начинается само упражнение – вам нужно составить список задач из разных сегментов «колеса», которые кажутся для вас недостижимыми.

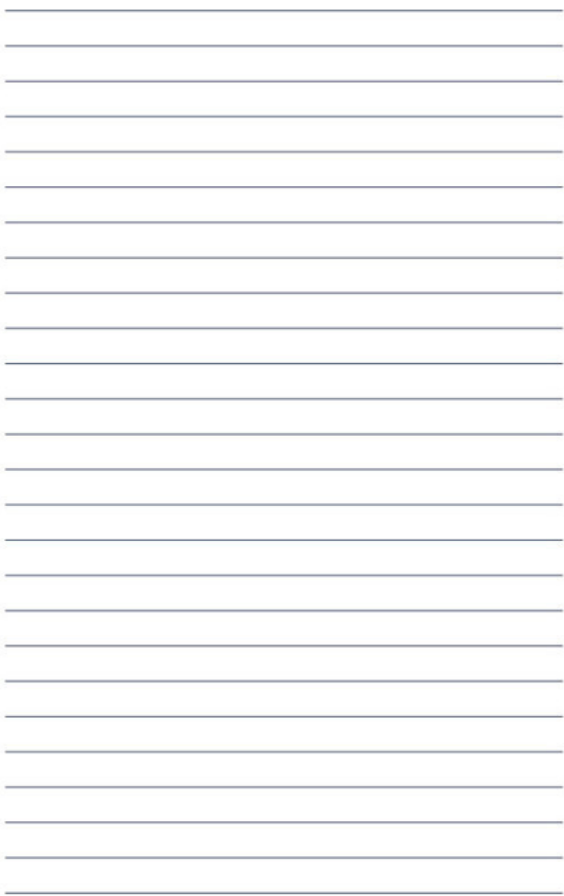
Выпишите те результаты, которых, по вашему мнению, вы никогда не смогли бы достичь. А затем найдите информацию о тех людях, которые уже их достигли. Миллиардеры, гуру здорового образа жизни, счастливые пожилые супруги – в зависимости от того, что именно вас интересует.

Применяем тот же принцип, что и в прошлом упражнении. Изучите путь этих людей к успеху, анализируя методы и ресурсы, которыми они пользовались. Попробуйте «примерить» для себя несколько способов достижения желаемо-

го и подумать, какой из них наиболее для вас ограничен. Это может быть метод, составленный из жизненного пути сразу нескольких людей.

После того как вы собрали информацию, вновь вернитесь к списку недостижимых целей и задайте вопрос: «А как поступил бы (любой из „вдохновителей“, которых вы сочли подходящим для ролевой модели)?» И напишите те шаги, которые он прошел на пути к достижению этой цели. Будет здорово, если вы найдете ситуации, в которых несколькими ролевыми моделям пришлось прибегнуть к вариативности действий, и сможете непротиворечиво совместить их в своем «плане» или прописать «план Б».

Готово! Получившийся список и прилагающиеся к нему планы – это и есть тот план действий, по которому прошел бы ваш «идеальный „Я“». Осталось только приступить к выполнению!



A dark blue background with several puzzle pieces scattered across it. One large piece is at the top left, another is on the right edge, and a smaller one is in the middle right.

Глава 4

Каждый день
с чистого листа

Каждый день с чистого листа

Тринадцатое января. Старый Новый год, в этот же день у моей кузины день рождения. Родня собралась вместе: веселый добродушный праздник, концерт по телевизору, салаты и конфеты на столе, разговоры, перемежающиеся улыбками и смехом, все в приподнятом настроении. Уютный радостный семейный праздник, где каждый сам себе аниматор, гость и хозяин.

Звонок в дверь. Это дедушка. Он говорит что-то совсем не празднично, а мы даже понять не можем – шум, гам, сразу и не расслышать. И вот до нас доходит. Бабушка умерла.

Мы все в оцепенении. В это невозможно поверить – так скоропостижно и неожиданно – бабушка еще молодая! Это кажется какой-то злой ошибкой, пока не приходит понимание, что это правда. Горькая, такую хочется выплюнуть из своей реальности, вырвать, взорвать. Слишком тяжело.

Мы справлялись, как могли. Но для дедушки бабушка была половиной его самого. И он заболел, не справившись с горем... Сгорел на глазах за чуть больше чем год. Когда я подавала вступительные документы в университет, он скончался.

И это был тяжелейший момент для всей нашей семьи, как если бы в рюкзак с камнями, который повесили на каждого из нас после январской новости, сгрузили еще один грузовик щебня.

Их больше нет. И внутри меня будто бы захлопнулась дверь в теплую светлую комнату моего детства, которое я провела в их доме.

Все были подавлены и по-своему переживали утрату. Меня некому было поддержать на пороге важного решения, а я ведь до сих пор не знала, чего хочу от жизни, и главное – кем я хочу быть. Жизнь сама положила передо мной чистый лист бумаги. Но то мысли не шли, то ручка не писала, а помощи попросить я не решалась – эти метания мне самой казались не такими уж важными на фоне семейного горя. Я выбрала решать проблемы сама, как могу.

Самым близким к тому, что мне нравилось, был факультет дизайна одежды. Для поступления не нужно было сдавать экзамен по рисунку, и я пришла туда с отличным школьным аттестатом и...

...забрала документы. Я волновалась, видела, что другие пришли учиться после окончания художественной школы. А я не ходила в художку! Мне было страшно. Очень страшно.

Все решилось практически случайно. Пока дедушка болел, мы очень сблизились с моей родственницей – тоже Леной, на год старше меня. Она планировала поступление в том же году, и общие печали, волнения и интересы сдружили нас крепче. Лена всю жизнь хотела поступать в железнодорожный. Не знаю точно, почему именно. Но страх, стыд и желание поступить хоть куда-то отправили меня по этому пути вместе с ней.

Лето близилось к концу. Сроки подачи документов заканчивались, и в железнодорожный мы уже опоздали. Зато успели в строительный. Факультет был выбран почти спонтанно – по принципу «куда бы успеть» и «где можно заработать потом денег».

– Мам, я не пошла в тот институт, – сказала я маме в один вечер.

– А что так? – она внимательно посмотрела на меня.

– Решила, что хочу в строительный.

– Да? – она приподняла брови. – Хорошо, интересно.

– Я уже поступила.

– Хорошо, учись. – через паузу ответила мама с поддерживающей улыбкой.

Сегодня это решение выглядит почти необъяснимым,

но на тот момент все укладывалось в логику вещей. Для молодых девчонок на кафедре строительства мостов и других искусственных сооружений было одно неоспоримое преимущество: огромный выбор мальчишек. Проблема «на десять девчонок по статистике девять ребят» была нейтрализована с лихвой.

На новой странице моей жизни стали выводиться первые конспекты по строительному делу. К учебе я отнеслась с любопытством, как к приключению: новая взрослая жизнь, другие обстоятельства и множество возможностей для приятных знакомств.

Первое время так и было. Мы много общались, тусовались в парке неподалеку, прогуливали пары и находились в той самой веселой атмосфере студенчества. Однако довольно скоро я поняла, что учеба в университете – это не то же самое, что в школе. Привычные высокие оценки сменились на «неуды», и у меня было слишком мало желания их исправлять. Фракции щебенки и свойства строительных материалов занимали так мало места в моем сердце, что успеваемость продолжала стремительно падать. А я... я не привыкла перебиваться с двойки на тройку.

Но даже этот конфликт между прошлыми успехами и нынешними провалами не заставил меня отказаться от идеи продолжить обучение. Мне все еще нравились предметы, связанные с физикой и математикой, – сопромат и геодезия. Сложные предметы, которые давались мне легко. Доконали же меня чертежи. Инженерная графика отказывалась мне даваться, и «столетняя» строгая преподавательница ситуацию не улучшала. Я хорошо читала чертежи и понимала схемы, но начертить даже с линейкой ровную линию нужной толщины, сдать готовую работу без «грязи» было для меня почти невозможным.

Решение было принято. Я пришла к куратору курса и сообщила, что намерена закончить обучение. Куратор пыталась меня отговорить, предлагала просто попросить одногруппников делать чертежи за меня, но мой юношеский максимализм оказался сильнее. Я решила: или учиться хорошо, или не учиться вообще.

Ответила куратору, что просто не буду ходить две недели на пары и меня отчислят. Сказано – сделано. Пора переворачивать страницу.

Начался период просмотра объявлений в газетах, на те-

левидении и на досках объявлений. И если сейчас соискатели страдают от избытка информации и обилия предложений, то тогда, в ранние 2000-е, информация добывалась гораздо более сложными способами. Поэтому, когда в очередном объявлении мне встретилось слово «маркетолог», пришлось лезть в справочник за пояснением.

Выглядело предложение очень заманчиво. Обещали бесплатное обучение, карьерный рост и вакансию специалиста в сфере рекламы. Обучение, карьерный рост и настоящая зарплата – ну что может быть лучше для страдающего от неопределенности подростка? Тем более что сфера рекламы показалась мне довольно интересной.

Я поехала по адресу в объявлении, исполненная надежд. Но то, что там в итоге оказалось, лучше всего характеризуется английским словом «scam». По-русски говоря, «разводилово». На деле весь маркетинг сводился к рассовыванию газет по почтовым ящикам, а обучение искусству рекламы состояло в заучивании речевки, с которой ты суешь буклеты в руки прохожим. Да и озвученная плата была символической.

Когда я вдруг поняла, что мне не удастся одним махом решить вопрос и с учебой, и с работой, на меня накатило чувство тяжелого разочарования. Эмоциональная яма, за-

стеленная простыней, засосала меня на несколько недель: я лежала, укрывшись одеялом, и чувствовала пустоту, растерянность, не видела никаких перспектив.

Это был, наверное, первый раз, когда я столкнулась с обманом ожиданий. Та история, которую я уже себе придумала в подробностях, разбилась на куски о твердую реальность.

В какой-то из дней-близнецов ко мне пришла мама, подоткнула одеяло и села на краешек постели. Она понимающе смотрела на меня, гладила по руке, а потом сказала:

– Лен, если не учишься, иди работать.

И передо мной снова чистый лист.

Первую настоящую работу помогли найти родственники. Я и еще две моих ровесницы работали в круглосуточном ларьке. Обычный киоск с пивом, сигаретами, а два раза в месяц – с проездными билетами. Смены по 24 часа, день через два. Работать было тяжело. Киоск два на два метра, морозы по —40, ведро в углу. По ночам спишь на упаковках с газировкой, застеленных курточкой. Болееешь. Видишь нетрезвых хмурых людей. Дышишь запахом сигарет, снеков и го-

родской пылью. Хочешь сбежать от этого киоска на край света, но в следующую смену – снова в нем.

Платили весьма символически – часть денег тратилась на еду в том же ларьке. Но девчонки, с которыми я работала, научили меня продавать «из-под полы». Об этом знали даже поставщики, которые завозили нам чуть больше товара, чем было заказано. Его мы и продавали мимо кассы, увеличивая при этом выручку почти вдвое.

Пришла новая весна и новый срок подачи документов в вузы. За год понимания того, чем я хочу заниматься, у меня так и не прибавилось, но появились новые шансы. Я решила пойти ва-банк: подать документы в крупнейший из доступных мне университетов – ОмГУ.

На этот раз я решила выбрать гуманитарное направление – филологию, журналистику или связи с общественностью. Но первый же экзамен по литературе отвратил от этой идеи. Вытянула билет, где один из вопросов был по «Вишневому саду» Чехова, а другой – по иностранному незнакомому произведению.

Я просто сказала: «Извините, но не знаю». И ушла с экзамена.

Пока сидела в душевной аудитории, шел дождь. Но когда вышла на улицу, небо прояснилось, показалась радуга. Я подумала тогда: «Господи, как же хорошо, что у меня по крайней мере есть работа». И не стала расстраиваться. Мне было чему радоваться.

Но я очень твердо уяснила одно: в следующем году так не будет. Нужно работать и усердно готовиться к поступлению, чтобы больше не мямлить на экзаменах. Чтобы знать твердо и четко, зачем пришла, и получить то, чего хочу.

Так и работала. Были маленькие радости в жизни: небольшие, но свои деньги, одежда с китайской «оптовки», еда. Параллельно я продолжала ходить в модельную школу, но все чаще пропускала занятия из-за работы. В тот же год встретила свою первую любовь и будущего мужа.

Две эти истории стали для меня параллельными прямыми. В модельную школу должны были приехать французы, чтобы отбирать моделей для показов. И это был шанс, который выпадает раз в жизни.

В то же самое время мой молодой человек, с которым всю кипели страсти первой влюбленности, заявил вполне од-

нозначно: все модели – проститутки, и такую девушку он рядом с собой видеть не желает. Я сделала выбор в пользу любви. Хотела выйти замуж раз и навсегда, чтобы было как у бабушки с дедушкой.

Француз из делегации нашел меня в киоске с проездными билетами и уговаривал уехать вместе с ним в Монако, быть моделью. Проезд? Оплатим. Жилье? Тоже оплатим. Хочешь замуж – выходи за меня. На минуту я представила, как это все может быть. Хотя даже близко не знала, как выглядит Монако, но, наверное, там красиво и уютно. Работа моделью в Европе – это прекрасно, почти мечта. Но здесь мой дом и любимый человек. Я отказалась.

Француз на мой отказ нахмурился и на ломаном русском объяснял мне, что я навсегда останусь в своей холодной провинции, нарожаю детей, буду еле-еле сводить концы с концами, если прямо сейчас не уеду вместе с ним. Что мой супруг непременно сопьется и будет меня бить. Конечно, я не верила. Мы ведь любили друг друга, значит, все могло быть только хорошо. **Новая страница, которая могла бы перевернуться, слиплась с предыдущей и не открылась.**

Так я и продолжала жить. Работала в киоске, читала книги, готовилась поступать непонятно куда, но как будто на все факультеты сразу. Потом уволилась и пошла в официант-

ки, но любимый вновь настоял на том, чтобы я не работала в ночные смены. Снова продавцом, но уже в условиях лучше. Это все казалось каким-то черновиком настоящей жизни. Когда начнется чистовик?

Летом я разослала заявления везде, куда хотя бы теоретически хотела поступать. И тут моя подружка рассказала, что в институте сервиса открылся новый факультет – менеджмент по туризму. Первый набор, всего 10 бюджетных мест. Я сразу же загорелась: меня захватила идея путешествий.

Географию к поступлению мне пришлось учить буквально за три ночи. Ее я сдала на высший балл. На хороший – иностранный. А вот за сочинение по литературе получила двойку. И я знала, из-за чего – сыграла роль дисграфия, несмотря на то, что произведение я знала хорошо и содержание сочинения мне далось легко. Я решила подавать апелляцию в надежде все-таки пройти на бюджетное место. Ну не может это сочинение быть совсем плохим! Любимый хмыкнул на это:

– Тебе что, нужно унижаться? Все равно ведь ничего не выйдет. Не поступила, и все. Нужно просто забыть.

И я снова его послушала.

Пединститут стоял прямо напротив того, в который я не поступила. Я перешла дорогу и подала документы сразу на несколько специальностей. Везде прошла. Это были уже тесты, а не устные экзамены, и проходной балл я набрала легко. Будто с издевкой я подумала: если уж меня завалили на русском, то его нужно выучить. И документы я отдала на факультет филологии.

А потом вышло так, что одна из наших преподавательниц вдруг вспомнила мою фамилию.

«Это не ты ли поступала в институт сервиса? Помню твоё сочинение, хорошее было».

Оказалось, она проверяла вступительные работы в соседнем вузе. И у меня был бы шанс туда пройти, если бы я подала апелляцию. Если бы выбрала себя. Но я этого не сделала. Зато через пять лет я окончила филфак с красным дипломом и ребенком на руках.

Каждый день начинать с чистого листа

В моей истории было много «чистых листов», и в книге вы увидите это еще не раз. Несколько попыток поступления, обучение в модельном агентстве, смены работы – множество сменяющихся обстоятельств, в каждом из которых на старте не было ничего за душой. И все же каждый опыт оказался по-своему ценным.

Поражений нет. Есть просто данные, чтобы их обдумать. Любая ошибка – это опыт и знания.

Не воспринимайте неудачи как конец света. Если что-то не получилось, то теперь у вас есть информация о том, чего не нужно делать, чтобы все получилось. Вы прошли некоторый путь, чтобы добиться результата, и в следующий раз либо приблизитесь к новой точке, либо выберете другой путь.

Каким бы ни было ваше решение, от поражений вы не теряете. Только приобретаете. Даже если проигрываете в финансах, времени или репутации, то все равно получаете самое ценное – опыт, который придет только с самостоятельными попытками что-то сделать.

Для примера возьмем начинающего предпринимателя: он

открыл свою первую компанию, снял офис и сделал в нем красивый ремонт, нанял сотрудников, попробовал наладить производство, но деньги быстро закончились, и через год-полтора он закрыл бизнес. Не знал, как учитывать деньги, не понимал, во что их эффективнее вкладывать, как лучше организовать процессы. Предприниматель получил опыт (кто бы что ни говорил, а это тоже прибыль, просто не в денежном эквиваленте). Может быть, через год он снова откроет бизнес и сделает это уже с партнером, который разбирается в деле. Не будет сразу вкладывать значительные деньги в отделку офиса. Поймет, какие сотрудники ему нужны, а какие функции лучше отдать на аутсорс. Это был ценный опыт: жесткий, но более понятный, чем в книгах.

Если же подобный опыт не встраивать в свою картину мира, а при проживании неприятных эмоций не иметь возможности опереться на себя, можно столкнуться с тем, что однажды начинать заново будет... страшно.

Страх чистого листа

Я переворачивала новые страницы своей жизни, преодолевая волнение, страх, разочарование, растерянность. Не на каждой из них были истории про успех и радость, но каждая внесла свой вклад в меня и в то, кто я сейчас. Но если вы останетесь на одной странице, целиком исписан-

ной, – много ли нового к вам придет?

В писательстве есть такой термин – «страх чистого листа». Это состояние, в котором автор не может приступить к новому произведению, потому что не знает, как начать, или не уверен в своей идее. Преодолевается этот страх только одним способом: исписать так много чистых листов, как только возможно.

Не всегда это будет законченное произведение. Не всегда даже интересное и крепкое. Но всегда это будет еще одна победа над собственным страхом и еще один шаг вперед. В жизни ситуация один в один. Что кроется за этим страхом?

«Что, если это меня изменит?»

Обязательно изменит. Мы меняемся каждый день, с каждым новым опытом. И даже когда не развиваемся и остаемся на месте, то меняемся тоже – становимся все менее гибкими и решительными. Но вы всегда сможете это отрефлексировать и повернуть изменения в лучшую сторону – только попробовав, можно понять, какая из сторон действительно станет «лучшей».

У каждого из нас есть самоидентичность. Это то, как мы себя определяем через социальные роли, род занятий, увле-

чения, иногда – принадлежность к какой-то группе (коллектив конкретной компании, например). Скажем, можно определять себя как хорошего управленца или специалиста в конкретной области и бояться рожать ребенка, потому что на время декрета потеряется самоидентичность. Человек знает себя таким, а другим не знает, и сложно справиться с этими эмоциями – растерянностью и страхом.

«Не хочу, чтобы снова было больно»

Многие люди держатся привычных рамок только потому, что когда-то осмелились за них выйти и обожглись. Но новый опыт не всегда будет негативным. Кроме того, если не сталкиваться со сложностями вновь и вновь, то невозможно научиться оценивать риски.

«Что, если я ошибусь?»

Разумеется, вы будете ошибаться. Но чем больше вы попробуете, тем больше опыта накопите. Тем больше будете знать, в чем именно состоят ваши ошибки и над какими слабыми местами предстоит работать. И тем проще будете воспринимать каждую следующую ошибку.

Когда вы начинаете что-то новое, появляется страх показаться глупым, уверенность в себе «выходит из чата» – вы

так раньше не делали, вдруг что-то пойдет не так? Особенно сильно страх ошибки развит у детей авторитарных и гиперпекающих родителей. Чрезмерная опека и формирует боязнь сделать промах, и, если не проработать этот страх, он останется с ребенком на всю жизнь.

Это сковывает развитие. Представим, что компания стабильно производит одни и те же молочные продукты. Пять лет клубничные йогурты, 10 лет клубничные йогурты, 15 лет они же. И тут появляется возможность стать партнером сыроварни. «Сыроварни? Но я же никогда сыр не готовил, там столько тонкостей!» – думает собственник. И обращает внимание только на риски, проблемы, недостаточность знаний. **Действительно, риски просчитывать нужно, но и рисковать нужно тоже.**

В бизнесе, особенно на начальном этапе, нередко бывает неопределенность, в которой можно допустить ошибку. И чтобы идти дальше, необходимо разрешить себе ошибаться.

Борьба с перфекционизмом

Свой перфекционизм нужно удерживать в здоровых рамках. Стремление к лучшему результату – хорошо, но только до тех пор, пока оно не преобладает над самим процессом

работы. «Ступор перфекциониста» – это страх начать делать хоть что-то, потому что оно не будет идеальным.

Не будет. Возможно, не будет даже лучшим. Но создание чего-то нового, сам процесс, имеет ценность как для вас, так и для окружающих. Вы улучшаете навыки и совершенствуете результат, а продукт ваших действий встраивается в окружающую действительность

Давайте представим парикмахера, который недавно окончил техникум. Ясное дело, что сначала он будет стричь не шедеврально, а так, как там научили. Тренируясь, он станет мастером, затем сможет обучать этому делу других. Но если поначалу не разрешит себе неровные линии, косоватую челку и нелепый каскад, не сможет достичь нужного уровня мастерства

Нет смысла требовать от себя идеальных результатов. Начните с того, что сочтете приемлемым. С ростом мастерства подтянется и уровень стандартов, обращенных к самому себе. Разрешите себе ошибаться и делать так, как получается. Это не принизит вашей значимости как человека, но позволит вам расширять внутренние рамки и пробовать себя в разных сферах.

Толерантность к неопределенности

Когда мы начинаем с чистого листа и идем вперед, то не всегда знаем, что нас ждет впереди. Неопределенность пугает – к чему готовиться в этом новом завтра? Что произойдет? Справиться с этим помогает толерантность к неопределенности, то есть умение быть гибким и двигаться вперед, даже если недостаточно информации о том, что будет впереди.

Многие сталкивались с неопределенностью, например, в начале пандемии или в 1990-е. И все равно опирались на себя, продолжали действовать и принимать оптимальные решения, даже не имея достаточных данных о том, что будет дальше. Вспомните локдаун и то, как выходили из сложного положения бизнесы – переводили штат на удаленку, вводили бесконтактную доставку и придумывали десятки способов удержаться на плаву в то время, когда непонятно, что будет завтра.

Как можно развить толерантность к неопределенности?

Опирайтесь на себя. Об этом мы говорили в первой главе. Важно уметь поддерживать себя, определять эмоции и справляться с ними, восполнять собственные ресурсы.

Расширять картину мира и продумывать разные варианты развития событий. Да, прогнозировать что-то, когда начинаешь с нуля, сложно. Но чем больше вы знаете, тем больше вариантов сможете представить и предугадать.

Быть осознанным. Отслеживать факты, то, что есть здесь и сейчас. Не мысли, переживания и тревоги, а факты. Даже если это самые простые факты – скажем, сейчас вы сидите на стуле, пьете чай и читаете эту книгу.

Каждый день с чистого листа

Если вы начинаете с чистого листа, это не значит, что изо дня в день вы должны отказываться от долгосрочных задач и забывать о том, что было вчера. Это значит, что вчерашние проблемы и невзгоды все же в прошлом, а сегодня вы сосредоточиваетесь на настоящем.

Возьмем для примера производственную компанию, которая решила выпустить новую линейку смартфонов. Первая партия телефонов была с браком – устройства включаются, фишки можно попробовать, но работают медленно. Возвраты и шквал негатива пережили. Завернуть всю новую линейку телефонов, никогда больше не разрабатывать самим новинки или сделать выводы, улучшить модель и выпустить

новую партию? Когда мы говорим про бизнес, ответ очевиден: проанализировать и идти дальше. Но за каждым бизнесом стоят люди, которые проживают этот опыт и принимают решения.

Принцип жизни «здесь и сейчас» не отрицает прошлый опыт. Он его трансформирует в ценные знания для будущего. Не стоит оборачиваться на прошлые неудачи, потому что они случились с предыдущей версией вас и совершенно при других обстоятельствах. Соберите свой новый опыт и примените его для решения новой задачи.

Есть принцип «кайдзен»⁴, который применяется в управлении компаниями и ежедневной жизни. Суть этого принципа – с каждым днем делать свою работу немного лучше. Это должны быть совсем небольшие подвижки, но регулярные. Поэтому, начиная каждый день с чистого листа, пробуйте заново. Даже если что-то не вышло вчера, найдите новый способ сделать так, чтобы сегодня это получилось или вы стали немного ближе к намеченному.

⁴ Кайдзен (яп. ромадзи Kaizen) – японская философия или практика, которая фокусируется на непрерывном совершенствовании процессов производства, разработки, вспомогательных бизнес-процессов и управления, а также всех аспектов жизни. «Кайдзен» в бизнесе – постоянное улучшение, начиная с производства и заканчивая высшим руководством, от директора до рядового рабочего. – Прим. ред.

Практика

Задание 1. Рефлексия ошибок

Вспомните самые болезненные ошибки и выпишите их. После этого постарайтесь заново осмыслить каждый из этих случаев, но уже с точки зрения не переживаний, а опыта. Чтобы было проще абстрагироваться от негативных эмоций, можете выписать свои ощущения по поводу каждого случая на бумагу. *Необязательно делать это все в один день, если вы слишком сильно разволновались.*

После эмоционального аспекта перейдите к рациональному. Начертите «Квадрат Декарта». Разделите страницу на четыре части и назовите их:

Что было после того, как это случилось?	Чего не было после того, как это случилось?
Что было бы, если бы этого не случилось?	Чего не было бы, если бы этого не случилось?

Для каждой из ошибок начертите отдельный «квадрат» – одна таблица для одной ситуации. Заполните поля. Сосредоточьтесь на том, какие уроки вы вынесли из каждой ситуации и на каких аспектах она заставила сосредоточиться. Отнеситесь к описанию последствий не как к упущенным возможностям, а как к приобретенным.

Вы увидите, что предполагаемые выгоды, скорее всего, либо уже были вами компенсированы, либо переосмыслены в пользу других. Вероятно, вы провели ревизию желаемых целей либо нашли другой путь для их достижения.

Это упражнение позволяет вам больше ценить те навыки, которые вы приобретаете. Вы научитесь видеть не только то, что могло бы случиться, но и то, что реально произошло.

Задание 2. Планирование ошибок

Ошибки можно совершать не только спонтанно, но и спланированно. «Лампа Эдисона» не только продукт, но и притча о том, что любое прорывное изобретение создается не с нуля, а через огромную гору ошибок.

В любой работе ошибка – часть процесса. Нарисуйте карту достижения одной из своих целей, намеренно планируя не только достижения, но и возможные ошибки. Получилось без них? Хорошо. Ошиблись? Это было в плане, все в порядке.

Задание 3. Признание достижений

Попробуйте четыре недели подряд фиксировать свои достижения. Вы можете записывать их в свободной форме или кратко отвечать на вопросы:

- Какой я стал (-а) за неделю?
- Что в себе нового открыл (-а)?
- Как изменил меня этот путь?
- Чего я достиг (-ла) за неделю?

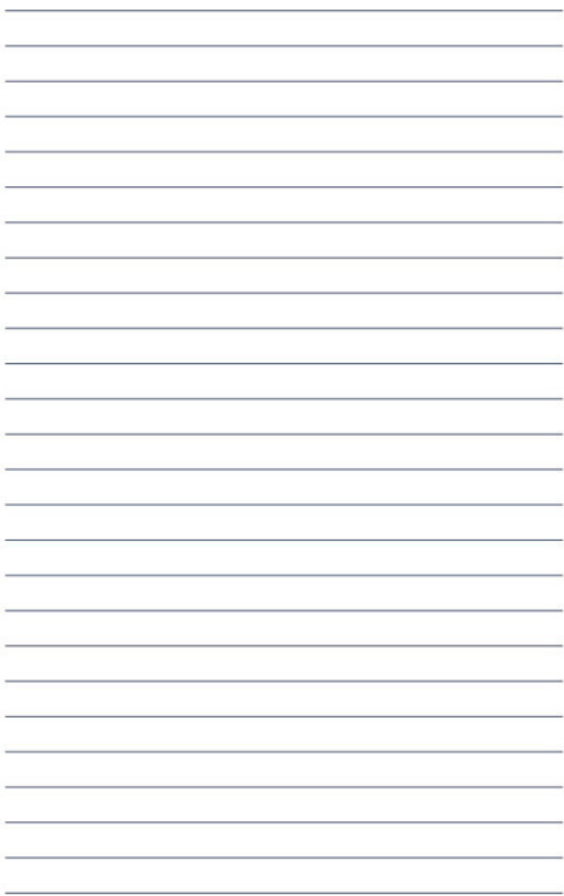
Вы можете придумать и собственные вопросы, которые

будут в большей степени отвечать вашему ритму жизни и целям.

Сделайте этот ритуал приятным, чтобы он стал долгожданной частью ваших выходных. Выберите комфортное время, поставьте напоминание, ведите записи от руки или в любом приложении. Возвращайтесь к заметкам, чтобы приободрить себя.

Раз в год или в полгода вы можете производить ревизию достижений. Напишите то, чего достигли к определенному периоду, а затем сравните с тем, что писали в конце каждой недели. Оцените достижения с эмоциональной точки зрения, проранжируйте, насколько они для вас важны и насколько вы приблизились к целям.

Вы увидите, как сильно меняетесь с каждой неделей, как растет ваш профессионализм и что постепенно вы становитесь все лучшей и лучшей версией себя. А регулярная рефлексия и сверка достижений позволит скорректировать курс, оценить свои таланты, которые ранее были не очевидны, и приложить усилия в нужном направлении.



The background is a dark blue color with several puzzle pieces scattered across it. One large puzzle piece is at the top left, another is at the top right, and a smaller one is in the middle right area.

Глава 5

Я выбираю веру в то,
что мне помогает

Я выбираю веру в то, что мне помогает

Лучше синица в руках, чем журавль в небе

Я поступила в педагогический университет, и постепенно все начало налаживаться. Первый год был посвящен усердной учебе. Было интересно пропитаться этой атмосферой, разобраться, как устроен процесс обучения, познакомиться с одногруппниками, послушать лекции в университетских аудиториях. К концу первого курса я поняла, что очной учебы мне достаточно и со следующего года можно переводиться на «заочку». Это было похоже на посещение музея в небольшом городе: один раз я его посмотрела полностью и неторопливо, дальше можно ходить только на новые крупные выставки.

Я вновь пошла работать, и это был уже не ларек с продуктами, а бутик «итальянской» обуви китайского происхождения. Закупка по 200 рублей, продажа по 20 000. Павильон в торговом комплексе в центре города, я с укладкой и маникюром, в тепле и комфорте. И платили уже не так скромно.

Жизнь в целом была понятной и размеренной, но, как преддождевая туча, иногда набегало странное чувство. В середине рабочего дня внутри меня вдруг гулко ухали мысли: «Да, неплохая работа, но снова в торговле...». Я чувствовала, что во мне есть потенциал к чему-то большему.

Есть такая народная пословица-установка – «лучше синица в руках, чем журавль в небе». Иными словами, если тебе хватает на жизнь и рутина идет своим чередом, то менять что-то кардинальным образом считается безумием. Зачем? И так хорошо.

Но это явно был не предел моих мечтаний и стремлений. Каждый рабочий день меня встречали ряды туфель в чистеньком ТЦ, понятные задачи и истерично бьющаяся в руках синица, которая вопит «Лена, я не журавль».

Так я решилась пойти против этой установки и начать преподавать в школе. Летом в школьных коридорах тишина – дети на каникулах, сотрудники в отпусках. Новых учителей чаще всего набирают во второй половине августа, когда в воздухе уже витает волнение первоклашек и выпускников, спешка школьных ярмарок, запах осени и начала учебного года. Особенных требований к месту работы у меня не было – главное, чтобы ездить было не слишком далеко, поэтому

я посещала все ближайшие школы и интересовалась, есть ли у них вакансии учителя русского и литературы.

С августом началась пора активных собеседований. В первой школе мне очень понравилось – приветливые активные коллеги, большие светлые классы и душевная директриса, с которой хотелось не только сотрудничать, но даже пить чай с пирожными. Но меня, увы, не приняли.

Зато вскоре я уже проходила собеседование в тесном кабинете второй школы. Находилась она на окраине и была такой неприметной, что я нашла ее не сразу. Руководство было не самым лояльным, и атмосфера была такой, что хотелось поежиться. Но зато меня приняли! Запрос был только один: не брать отпуск на время сессий в университете, что я клятвенно и пообещала. Дело осталось за малым – подождать начала учебного года.

Учитель всегда прав и знает, что делать

Второе сентября. Пятница. Телефонный звонок из школы.

– Елена Николаевна, с понедельника приступайте к работе. Готовы?

«Урааа!» – сердце мячиком отскочило от грудной

клетки, я широко улыбнулась, а в телефонную трубку ответила скромно:

– Конечно, готова.

– Хорошо, познакомитесь с классами и коллегами. К 10-му числу ждем от вас все необходимые документы, в том числе календарное планирование уроков.

Новая глава жизни! Мама, теперь я – учитель!

Но... «поурочный план», «тематический план» и «методический план» – что это? Эти слова вводили меня в ступор. На лекциях в педагогическом университете мы разбирали фонемы и наречия-исключения, подчеркивали волнистой линией определения и прерывистой – обстоятельства, обсуждали горечь Герасима, утопившего Муму, но так и не приступили к изучению практически значимых вещей, которые помогли бы мне начать карьеру педагога.

Сейчас эта проблема решается простым «окей, гугл». Тогда передо мной эта задачка стояла забором, через который не перелезть. Но я знала, у кого взять «лестницы», чтобы перемахнуть через это препятствие.

Мама Валя. Так я называла сестру моей мамы. Один из самых теплых и добрых людей в моей жизни. Мама Валя – заслуженный педагог. Тетя с таким вниманием и любовью от-

носила к работе, что я точно знала – она не откажет мне в помощи и сможет «вылечить» мою растерянность.

И уже через несколько часов я мчалась на электричке из Омска в Калачинск.

Мама Валя налила мне чаю и объяснила от и до: чего от меня ждут, где взять материал для написания планов, какие книги купить и как себя вести. В понедельник я вспоминала ее слова в учительской перед своим первым уроком. Стоя перед учениками у доски, я внутренне ощущала присутствие мамы Вали – теплую улыбку, ободряющее кивание головой, спокойный голос. Наша встреча молодого учителя-новичка и заслуженного педагога очень помогла мне, поддержала, и первые уроки я провела хорошо.

Мне отдали уроки русского и литературы в шестых, восьмых и 10-х классах, а к последним в нагрузку еще и классное руководство. С шестиклашками контакт установился сразу: я была для них достаточно взрослой, чтобы служить авторитетом. Программу шестого класса я знала прекрасно. В восьмых классах ученикам не давал усидеть на месте подступающий пубертат, а для 10-х я и вовсе не была значительной фигурой – разница в возрасте между мной и старшеклассниками была совсем небольшой. Программу 10-х мы еще не проходили в университете, поэтому училась я на ходу.

Однажды внутри себя я нащупала осознание: работать в школе мне не так уж и просто. Оно пришло постепенно, но отмахнуться от него я уже не могла. Строгая иерархия, дисциплина, огромный объем бумажной работы, бесконечные проверки тетрадей (особенно они!) ... Я не могла дождаться сессии, чтобы поскорее от этого отдохнуть.

Моя дисграфия переводила школьный квест на уровень посложнее. «**Учитель всегда прав**» – фраза, которая выгравирована у людей где-то на подкорке. А я не могла быть всегда права по простой причине: даже наизусть зная все правила, могла перепутать буквы из-за своей природной особенности. Точно так же порой пропускала ошибки учеников при проверке или могла неверно написать слово на доске. Учитель ошибся, учитель русского неправильно написал! Как же так! Все это погружало меня в чувство стыда и влияло и на уверенность в себе, и на самооценку.

Уже значительно позже я узнала про то, что есть и другой подход к преподаванию. Не обязательно (и более того – невозможно) быть правой во всем на позиции учителя. Поэтому в некоторых странах знания предпочитают доносить до учеников не сверху вниз, а на равной позиции. Учитель может быть не только непогрешимым авторитетом, но и товарищем по учебе. Стимулировать любознательность и же-

ление разобраться и осторожно направлять учеников в собственных поисках знаний.

В ноябре я буквально сбежала сдавать сессию, предав свои обещания при приеме на работу. Уволить меня все равно не смогли бы – по закону дается отпуск на время сессии. И такой отдых от работы учителем пошел мне на пользу: я успешно сдала экзамены и с новыми силами приступила к работе уже до самых летних каникул.

А в мае я узнала, что жду ребенка.

Один раз и на всю жизнь

Когда все произошло, я точно поняла – забеременею.

– Ничего не будет, – беспечно сказал Сережа.

«Ничего» две недели спустя обернулось двумя полосками на тесте, который я сделала утром. Впереди – лекции в институте, на «заочке» их и так немного, поэтому о прогулах речи не шло. А я сижу и понимаю – мой мир необратимо меняется. Что будет дальше? Как будет дальше? В один момент мне показалось, что я такая маленькая перед огромным океаном. Две полоски – как обухом по голове. Я не стала никому звонить, только набрала любимому СМС: «Вечером по-

говорим». Положила тест на стол – Сережа точно увидит, – оделась и поехала на пары.

Я не могла сконцентрироваться на занятиях – в голове мысли были только об одном. Да, все спрашивали меня: «Когда-когда? Часики-то тикают». У подружек уже давно дети, приходишь в гости, а они такие смешные: «Тетя Лена, здравствуйте» – или просто теплые комочки лежат в распашонках и гуляют. И детей я люблю – у меня же братья, младшие кузины, я учитель, в конце концов. И мужчину своего люблю, у нас долгие отношения, мы живем вместе. Надо переварить, что я теперь мама.

– С тобой чего? Все нормально? – спросила на перерыве моя сокурсница Наташа; она старше меня, и у нее дети.

Я рассеянно кивнула. Она прищурилась:

– Дома что-то?

Я огляделась – рядом никого, все разбрелись. Снова кивнув, я рассказала ей о тесте. Она поддержала меня и рассказала, что нужно пить от тошноты и делать при слабости – это очень поможет мне во время жуткого токсикоза. Ее теплота и уверенность дали мне силы. Да, все будет хорошо, просто

я растерялась.

Хоть я и переживала весь день, домой с занятий вернулась окрыленная. В голове у меня была картинка счастливой пары, радостного мужчины, ожидающего рождения ребенка, как чуда. Но, несмотря на май за окном, в Сережиных глазах был хмурый ноябрь. Вместо радости и принятия меня ждало противостояние.

Никаких объятий и «Ура, мы будем родителями!». Мы пошли в комнату и сели друг напротив друга. Я – на диване, он – в кресле.

«Ну и что, ты теперь довольна? Добилась своего?»
Его слова были выстрелом.

Я? Добилась?

Как же это больно! Как обидно! Тогда я этого еще не поняла, спустила на тормозах, но эта фраза – «Добилась своего?» – была огромным красным флагом, который уже нельзя было игнорировать. Это я считала, что нас было двое – в семейной жизни, в проблемах, в зачатии ребенка, – но оказалось, что были только он и я. Раздельно. А теперь еще и друг против друга.

Я осталась одна. Не буквально – мы все еще жили вместе, и наши отношения продолжались. Но в тот самый момент, когда я точно знала, что все изменится, но не знала, как именно это произойдет, я осталась наедине со своими страхами и волнениями. С физическими страданиями и постоянной угрозой выкидыша.

И мне не с кем было даже поделиться, кроме моей мамы, поскольку молодой человек обещал рассказать все своим родителям сам, а мне это делать запретил. Но время шло, и мне приходилось продолжать скрывать свое положение. И продолжать работать: в школе, дома, в огороде.

Однажды я просто не выдержала – меня тошнит, мне плохо, и весь мир перед глазами едет, не хватает меня на прополку морковки! Тогда к нам приехали его родители, и после очередного вопроса о неухоженном огороде я начала оправдываться, что не могу за ним следить.

– Я не могу.

– В смысле, мол, не можешь? Здоровая же девка!

– Мне плохо. Очень плохо.

И я не смогла остановиться, рассказала все. Реакция све-крови тоже была далека от моих ожиданий. Первым, что она сказала, было:

«И зачем это вам?» Вторым: «Опять будет пацан». Потом она поддержала меня и обняла, но вот это – «зачем вам» и «опять будет пацан» – шмякнуло по мне тогда с размаху. Как еще одна оплеуха.

Одним из моих условий в отношениях было то, что наш ребенок должен родиться в браке. Поэтому в перерывах между больницами, где я лежала на сохранении, мы с любимым подали заявление в ЗАГС и стали планировать свадьбу.

С каждой госпитализацией я встречала в палате разных женщин. Совсем юных, молодых или зрелых, но почти всех объединяло одно: в их браке тоже было не все гладко. Из 10 девушек цветы приносили только одной. И я решила мириться с тем, что «не все гладко» – это нормально, это у всех так, надо потерпеть. Это отлично рифмовалось с моей установкой – **«встретить мужчину раз и на всю жизнь»**. Эта установка заставляла меня закрывать глаза на прохладу и равнодушие в отношениях – нужно просто смириться, **ведь это на всю жизнь.**

Все сама, или дети – это дело женщины

Месяцы летели быстро. Бесконечная череда из больниц и школьных дел заставляла время бежать галопом. Но нако-

нец пришел ноябрь, с ним – сессия, а с сессии я сразу попала в роддом.

Я родила в начале января. Было тяжело: в схватках я вымоталась, сил на роды не было вовсе. Я маленькая, хрупкая, а плод крупный, давит на почки – в какой-то момент было решено вызывать роды преждевременно. После этого в палате у меня произошла паническая атака: тревога была «до неба», я начала задыхаться от страха. Мне ввели успокоительное, с которым я проспала пару суток и смогла справиться от стресса. Если бы врач, который ввел мне этот препарат, был сисадмином, то проблемы бы решал перезагрузкой компьютера. Такой перезагрузкой для меня был этот долгий сон, я проснулась полной сил и обновленной.

Из-за осложнений с почками мне не давали ребенка, и я в основном лежала под капельницами и спала. Хотелось домой. Прижать к себе ребенка, которого приносили в палату только на кормление. Лечь в свою кровать, оказаться в уютной обстановке, нормально помыться. Но меня не выписывали. Три дня, пять, неделя, полторы... Когда же, когда? Палата надоела, больничная еда не лезла, хотелось сбежать отсюда.

Других молодых мам встречали с шариками, цветами, хлопушками с конфетти. Я видела это из окон каждый день –

к кому-то приезжали только мужья, кого-то встречали родители или большая компания друзей. Когда же нас с Артемкой выпишут? Прошло больше двух недель, когда я услышала заветное – выписываем!

Радостная, я пишу мужу о том, что меня наконец можно забирать.

«Блин, может, ты договоришься еще на немного остаться? У меня на работе дела сегодня...» – приходит от него.

Что?

Шарики в моей фантазии лопнули, а цветы завяли: я так ждала этой выписки, а меня вообще не хотели встречать. Мне ничего не оставалось, как упрашивать мужа или хотя бы свекровь за мной приехать.

В день выписки стояли крещенские морозы, на улице было —40. Свекор припарковал машину не у роддома, а через улицу. Муж с родителями зашел в выписочную и протянул пакет с детскими вещами, который я собрала до этого, и мою дубленку. Мои вещи «как-то забыли». Забыли...

Внутри себя я будто бы наступила в хлюпающую грязью лужицу. Из мыслей меня вырвал крик медсестры:

– Обалдели, что ли! Она же только родила! – рявкнула женщина в халате и, посмотрев в безразличные Сережины глаза, крикнула на свекра: – Сам портки снимай, чтобы ей было в чем идти!

– Что вы, я нормально, я дойду! У меня носочки есть! – показывала я тонкие носки, которые надела под сланцы. Только бы свалить отсюда, только бы свалить, хоть так – с голыми ногами в скользких тапках по 40-градусному трескучему морозу.

Дверь открылась, и я с ноющим животом, на плохо слушающихся ногах, прижимая Артемку, поскользился в сторону машины, которая стояла черт-те где.

Когда мы приехали домой, свекровь единственная подарила мне цветы и конфеты. Меня коротко поздравили и оставили дома одну – наедине с ребенком, которого я впервые разглядела спустя две недели восстановления. Я не понимала, что мне теперь с ним делать Почему он плачет? Через сколько проснется и когда ему снова спать?

Муж после возвращения нас с сыном из роддома сразу же отселился в другую комнату. С нами ему было некомфорт-

но, он не высыпался и в принципе не особенно желал принимать участие в уходе за ребенком. Подразумевалось, что ребенок – это мое дело. И одно мне было непонятно и трудно: внутри меня не был встроен плагин «родительство» со всей информацией об уходе за ребенком. Но я старалась разобраться во всем и следовала установке **«Все сама»**.

«Все сама» – это каждый вечер носить воду из колонки и греть ее в ведрах, чтобы сначала искупать ребенка, а потом в той же воде руками выстирать пеленки. Еще – ходить в туалет на улице, в мороз, с больными почками. Еще – готовить, убирать, мыть посуду и делать миллион бытовых вещей, которые я делала и до этого. Только теперь все осложнялось присутствием ребенка, который постоянно плакал и требовал внимания. Мне тогда только-только исполнилось 24 года. И я тащила на себе все сама. Это «все сама» в моем случае означало чуть больше, чем позволяли мои физические и моральные возможности.

Однажды я дошла до точки кипения. Сын в очередной раз разбудил меня плачем, и я, не отдавая себе отчета, сорвалась на крик. Я кричала, спрашивая у младенца: «Почему ты плачешь?! Что тебе нужно?!», а он не мог мне ответить. У меня тряслись руки и темнело в глазах от долгого недосыпа, и я едва дождалась утра, чтобы позвонить маме.

До этого момента мама приезжала к нам нерегулярно. Свекровь помогала финансово, но не личным участием. И я поняла, что «все сама больше не выведу. С этого момента мама согласилась приезжать дважды в неделю на несколько часов, чтобы я могла, по крайней мере, немного выспаться.

Понемногу все стало налаживаться. Я стала лучше справляться, сын стал старше и спокойнее, мое психическое состояние – более стабильным. Рождение ребенка сделало из вчерашней девчонки-студентки взрослую женщину, которой нужно думать теперь не только о себе.

К сожалению, появление сына не способствовало взрослению мужа. Вместо того чтобы думать о том, как прокормить нашего общего ребенка, он кормил только свое внутреннее дитя. А оно постоянно требовало новых игрушек в виде дорогих гаджетов, без которых мы могли бы запросто обойтись. Наша семья была бесконечно повязана долгами на бесполезные вещи, в то время как заполнить холодильник на помогали огород и свекры.

Разумеется, начались ссоры. Несмотря на то, что в моей голове все еще прочно сидело **«раз и на всю жизнь»**, я почти физически ощущала, как мой брак с женщиной, ради которого я пожертвовала многими перспективами, начинает разрушаться. Пройдет еще немного времени, и я буду засы-

пать одна. Мы с ним, оказалось, не на всю жизнь.

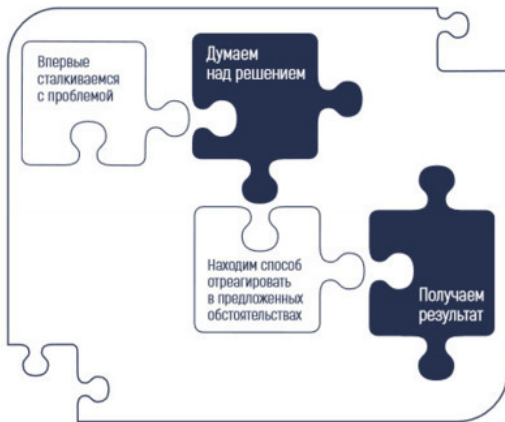
Не мысли думают меня, а я думаю мысли

Обычно у людей реакция наступает немедленно, до того, как они успеют осмыслить и принять взвешенное решение. Задача человека, который решил взять жизнь в свои руки, – научиться «думать мысли», а не быть им подвластным.

Это достигается постепенным развитием промежутка между восприятием условий и реакцией на них. Таким образом, мысли нас не охватывают и не подчиняют себе. В каждом конкретном случае мы можем выбрать наиболее оправданную реакцию.

Для начала немного о том, откуда у нас появляются эти «подчиняющие» реакции. Их цепочка выстраивается так:

Впервые сталкиваемся с проблемой – Думаем над решением – Находим способ отреагировать в предложенных обстоятельствах – Получаем результат.



В дальнейшем при столкновении со схожими обстоятельствами цепочка замыкается и повторяется вновь, но цепи в ней значительно сокращаются. Мы уже не раздумываем над тем, как именно нам отреагировать так же глубоко, как делали это впервые. Мы точно знаем, что определенная цепь реакций приведет к определенному результату, и мозг за нас пользуется проторенной дорожкой, предлагая повторить уже выученные действия.

Опасность этого механизма состоит в том, что попутно мы получаем те же самые эмоции. А если в первый раз результат был негативным, то нас охватывает страх. Мы как бы виртуально сокращаем путь от стимула к реакции, не позволяя себе попробовать другой вариант действий, которые могли бы

привести к положительному результату.

Пример – семейная компания не так давно вышла на рынок. Раньше они работали почти без маркетингового бюджета, «на сарафане»⁵, но потом вложились в продвижение, рассказали о своем продукте и увеличили поток клиентов. Бахнул кризис, они «сжались», и первой реакцией было делать то, что уже делали, – работать без бюджета на маркетинг. Это не привело ни к чему к хорошему, поток новых клиентов сильно сократился. Но если преодолеть тревогу, проявить осознанность, то можно прийти к совсем другому выводу, который они не пробовали: в кризисные времена «качать маркетинг» и увеличивать продажи, которые помогут удержаться на плаву.

Цель осознанности – научиться внутренним взором отслеживать, какие именно процессы происходят внутри нас, корректировать их по собственному желанию.

«Магниты» и «фильтры» мыслей

В голове у каждого из нас есть определенные «магниты»

⁵ От «сарафанное радио» (фразеологизм) – бесплатная форма устной или письменной рекламы: удовлетворенные пользователи рассказывают другим, почему им нравится какой-либо товар или услуга. – Прим. ред.

мыслей и их «фильтры». «Магниты» вызывают неконтролируемый поток ассоциаций и мыслей. Роль «фильтров» – отсеивать те из них, которые несут дисфункциональный посыл.

Например, в конце долгой планерки один из присутствующих задает нескончаемые вопросы. Все уже хотят поскорее закончить, выпить кофе, встать и размяться, но он дотошно выясняет пункты «а», «б» и «в». Возможно, захочется перебить этого человека, демонстративно зевнуть или вообще выйти. Но разве претворяем мы все эти мысли в жизнь?

Все потому, что негативные чувства носят роль «магнита» для неконтролируемого потока мыслей, а наше воспитание решает, какие из этих мыслей мы тут же прогоним прочь, какие будут крутиться у нас в голове некоторое время, а какие – станут действиями.

Стефани Шталь в книге «Ребенок в тебе должен обрести дом» описывает концепцию Сумрачного или Солнечного внутреннего ребенка: в течение первых шести лет жизни в нашей психике формируются структуры, которые мы в дальнейшем пронесем с собой через всю жизнь.

Сумрачный ребенок отвечает за «трудные» чувства и восприятие мира. В его мире есть злость, обида, стыд, вина, беспомощность и все прочие негативные переживания. Солнеч-

ный ребенок – его полная противоположность. Он абсолютно уверен в себе и доверяет окружающему миру, его наполняют любовь, радость и чувство безопасности.

Оба типа детей в раннем возрасте создаются и «подкармливаются» поведением родителей. Поэтому в «трудных» семьях преобладают Сумрачные дети. В хороших семьях дети Солнечные. Однако эти две стороны внутреннего ребенка возвращает не только семья, но и множество других факторов – окружающая обстановка, сверстники, ранние впечатления.

У всех взрослых внутри присутствуют эти «дети». Нельзя (и не нужно) избавиться от одного из них, и кто-то всегда будет преобладать – это не зависит от сознательных усилий, но баланс можно скорректировать работой над собой и терапией.

Но что важнее, в каждом из нас есть сформированная позиция «взрослого», который и принимает конечные решения о том, каким из чувств и мыслей взять верх. Однако если «взрослый» будет слишком подавляющим, то человек будет заниматься рационализацией и «убивать» в себе эмоции.

Сценарии и установки

В течение жизни наша психика обрастает шаблонами, которые во многом определяют наше поведение. Эти шаблоны могут лежать более глубоко или более поверхностно, быть абстрактными или конкретными.

Условно их можно разделить на две большие группы – жизненные сценарии и установки.

Жизненные сценарии лежат в глубинных слоях психики и программируют наше поведение. Сценарии отвечают скорее не за конкретные поступки и мысли, а за их направление. Эрик Берн описал три основных жизненных сценария:

- **Победители** стремятся к стопроцентному результату и добиваются своей цели. Они открыты миру и доверяют людям, идут на риск и не боятся пробовать новое. Они не отчаиваются, а просто движутся вперед. Большая часть предпринимателей следуют этому сценарию.

- **Неудачник.** Взрослые с этим сценарием вырастают из детей, которых часто критиковали и не признавали их достижений. Они постоянно сомневаются в правильности своих действий, не признают собственных успехов и боятся при-

нять значимое решение.

- **«Непобедитель».** Это средняя позиция между первыми двумя сценариями, при которой человек не стремится завоевать все достижения этого мира, но остается вполне доволен небольшими победами. Таких людей большинство, и они обычно являются законопослушными гражданами, «обывателями».

Установки более поверхностны и конкретны, они закладываются в ходе сознательной жизни. Самое большое влияние на установки оказывает семья и ближний круг общения. Чуть меньше влияют общественные нормы и информация из культуры и медиа. **Установки откладываются на «подкорку» незаметно и чаще всего человеком не осознаются, а воспринимаются как должное.**

В коучинге мы часто сталкиваемся с тем, что человек не преуспевает в бизнесе, потому что у него есть неосознаваемая установка «не высывайся». Микробизнес для него – островок безопасности, отражение собственного паттерна мышления, он не может масштабироваться, пока не проработает эту установку.

Другой пример – сложность делегирования с установкой «все сам». Без делегирования операционной деятельности

человек не сможет вырасти, развить свое дело. Но чтобы делегировать, нужно разобраться в том числе и с ограничивающими установками, которые не могут позволить доверить другому человеку задачу.

Трансформация установок

Трансформация негативных установок – это важный шаг на пути осознанности.

Суть установок в том, чтобы они соответствовали вашим целям и ценностям. Если мысль им препятствует, то от нее можно отказаться или изменить ее таким образом, чтобы она стала более подходящей.

Например, есть мысль: «Я хожу на работу, чтобы заработать денег, потому что иначе мне будет не на что жить». Звучит негативно, наводит на пессимистичные размышления. Но эту мысль можно изменить. Для начала разделим на две части. «Я хожу на работу» – это неоспоримый факт. «Чтобы заработать денег» – это мотивация. «Потому что иначе мне будет не на что жить» – это негативное предположение.

Мы можем оставить две первые части. «Я хожу на работу, чтобы заработать денег». Это просто констатация факта, подкрепленная формальной мотивацией. Но если в кон-

це добавить «потому что я люблю свою работу», то установка превращается из негативной в позитивную. Вы уже принимаете деньги не из страха, а из любви. Вы не боитесь страшного будущего, а наслаждаетесь процессом и получаете за это вознаграждение.

Иногда бывает так, что вы не можете подобрать достаточно крепкой позитивной установки для нужной сферы жизни. В этом случае вам нужно обратиться к расширению внутренних границ.

Воспользуйтесь теми инструментами, которые мы обсуждали ранее, – поговорите с разными людьми, послушайте интервью, почитайте мемуары, ознакомьтесь с различными источниками информации. Попробуйте новые способы взаимодействия в интересующей вас сфере. Вы можете извлечь и трансформировать как установки других людей, так и открыть свои собственные инсайты, которые станут для вас актуальны.

Расскажу о двух случаях из своей практики, когда изменение мышления реально помогало добиться улучшений. Первый кейс – выход из затянувшегося декрета. Женщина оставалась в декрете 15 лет подряд, а когда он подошел к концу, ожидаемо перестала быть востребованным специалистом на рынке, но стремление и потребность к работе остались.

Какие негативные установки присутствуют в этом случае? «Ничего не стоишь», «ты никто», «ты просто мама, а не юрист». Она просто не верила в себя и была настолько погружена в эти мысли, что боялась сделать второй шаг на пути к цели. Первый шаг делала: писала резюме, слала работодателям, ее приглашали. И каждый раз она не шла. Боялась отказа, вопросов о декрете, своей неловкости.

Мы постепенно прорабатывали эти мысли, вытаскивали различные микроскопические мешавшие моменты. И к концу нашей работы она легко трудоустроилась, уверенно пошла на собеседование, и ее очень быстро приняли.

Ее установки сменились с «я этого недостойна» на «я к этому стремлюсь и хочу этого достичь».

Моя личная история с установками – работа со страхом публичных выступлений и установкой «Не высовывайся». Буквально четыре года назад про меня никто не знал и не слышал. Каждое выступление ощущалось как тяжелый рюкзак. У меня много ценной информации, но, будучи экспертом на одном из первых вебинаров, я сидела с опущенной головой и читала по листу.

В один момент я решила, что это проблема. И пошла

на курсы по ораторскому мастерству. Потому что установка в моей голове сменилась с «проблемы» на «вызов». Я бросила этот вызов сама себе и пошла на курсы, где два с лишним месяца дважды в неделю по несколько часов заставляла себя разговаривать. И это меня раскрепостило.

Моей поддерживающей мыслью в тот момент было то, что я обладаю ценными навыками, что я имею вес как специалист и все, что мне нужно делать, чтобы поделиться этим с миром, – капля уверенности и техника речи.

Теперь я говорю без страха, и моя уникальность и ценность от этого только возросли. Потому что теперь я могу не только хранить знания, но и делиться ими с окружающими.

В ваших силах выбирать верить в то, что вам помогает. В то, что делает вас сильнее. Не мысли думают вас, а вы думаете мысли.

Практика

Задание 1

На наши установки во взрослой жизни оказывают влияние и родительские послания – то, что родители не говорят, но подразумевают. Попробуем определить тип вашего послания, многие из этих высказываний могут показаться вам нелепыми или абсурдными, но порой все-таки они приходят на ум. Отметьте мысли, которые у вас часто возникают, а затем оцените само послание ниже.

1. Я не умею решать.
2. Мне нужен кто-нибудь, кто бы решал за меня.
3. Я никогда больше не буду ничего решать.
4. Я слабее других людей.
5. Я – никакой (-ая).
6. Ладно, я останусь маленьким (-ой).
7. Я – беспомощный (-ая).
8. Я – не думающий (-ая).
9. Я – не сексуальный (-ая).
10. Я больше ничего не попрошу, я сам (-а) о себе позабочусь.
11. Я всегда буду заботиться о них (родителях и др.).

12. Я никогда не буду развлекаться.
13. Я больше никогда не сделаю ничего ребячливого.
14. На экзамене я провалюсь.
15. Лучше и не пытаться что-либо сделать.
16. Стыдно (или неловко) быть лучше всех.
17. Никогда не конкурируй (проиграешь).
18. Я никогда ничего не сделаю правильно.
19. Это слишком сложно для меня.
20. Я никогда не выиграю.
21. Я побью тебя, даже если это убьет меня.
22. Неважно, насколько я хорош (-а), я должен (-на) был (-а) сделать все еще лучше, поэтому я буду чувствовать рас-
терянность (стыд, вину).
23. Больше я никогда никому не буду доверять.
24. Я больше никогда ни с кем не буду сближаться.
25. Я никогда не буду сексуальным (-ой).
26. Я сумасшедший (-ая) (я, наверное, сойду с ума).
27. Моя болезнь здесь самая серьезная, и я могу умереть
от нее.
28. Я покажу им, что ни в чем не уступлю тем, кто назы-
вает себя настоящими мужчинами (женщинами).
29. Неважно, как сильно я буду стараться, я им никогда
не угожу.
30. По характеру я скорее мальчик, чем девочка (для муж-
чин наоборот).
31. Я притворюсь, что я такой же человек, как все.

32. Я никогда не буду так счастлив (-а), как другие.

33. Мне всегда будет стыдно, что я не такой (-ая), как все.

34. Никто никогда не позволит мне сказать или сделать что-нибудь.

35. Здесь все главнее меня.

36. Я могу стать значимым (-ой), но никогда не проявлю этого.

37. Я никогда не буду ни к чему принадлежать (ни к какой группе, ни к какому государственному образованию и т. п.).

38. Никто никогда меня не будет любить, потому что я никому не буду принадлежать.

39. Я глуп (-а).

40. Сам (-а) я не могу принимать решения.

41. Я не умею сосредоточиться.

42. Думать о сексе плохо, лучше я буду думать о чем-нибудь другом.

43. Лучше я не буду никогда об этом упоминать.

44. Я не позволю себе думать об этом.

45. С этим у меня туго (с математикой, или географией, или стряпней, или футболом).

46. Я всегда не прав (-а).

47. Я не открою рта, пока не узнаю, что думают остальные.

48. Эмоции – это потеря времени.

49. Я ничего не чувствую.

50. Я больше не буду плакать.

51. Я не буду злиться.

52. Я не знаю, что я чувствую.

Что это значит?

Ниже – расшифровка родительского послания, на котором основаны установки.

1—5 – Не живи!

6—9 – Не расти!

10—13 – Не будь маленьким (-ой)!

14—22 – Не достигай! Не имей успеха!

23—25 – Не будь близким (-ой)!

26—27 – Не будь здоров (-а)!

28—33 – Не будь собой!

34—36 – Не будь значимым (-ой)!

37—38 – Не принадлежи!

39—41 – Не думай вообще!

42—45 – Не думай об этом!

46—47 – Не думай о своем!

48—49 – Не чувствуй вообще!

50—51 – Не чувствуй этого!

52 – Не чувствуй свое!

Задание 2

Когда вы знаете свои установки, становится проще отсле-

живать их влияние. Отметьте те, которые вы можете соотнести с собой.

- Я трудоголик, работа для меня все.
- Работаю, только чтобы получить деньги и выживать.
- Я чувствую себя ненужным (-ой) или недоцененным (-ой).
- Я – загнанная лошадь.
- Я перенапрягаюсь, работа отнимает мои силы, я отвечаю за слишком многое.
- Работать – самое важное в жизни.
- Работа важнее, чем мои друзья, семья.
- Успех и достижения ничего не значат.
- Я недостаточно инициативен (-на).
- Я предъявляю высокие требования к себе.
- Я злоупотребляю служебным положением.
- Я безответственный (-ая).
- Я заискиваю перед начальством.
- Я свысока отношусь к тем, кто ниже меня.
- И перфекционист и никогда не бываю доволен (-на) результатом.
- Я часто увольняюсь, или меня увольняют.
- Я боюсь неудачи.
- Я боюсь успеха.
- Успех не для меня.

- Я не оправдываю свое существование.
- Я что-то доказываю родителям / бывшему партнеру.
- Я закрываю вину перед детьми.
- Я стыжусь своих денег: маленьких или больших.
- После работы нет сил радоваться жизни.
- Я не вдохновлен (-на) и никого не вдохновляю.
- Я не увлечен (-на) ничем в жизни.
- Дело означает для меня напряжение или обиду.
- Я себе мешаю в том, чтобы...
- Перемены кажутся мне невыносимыми.
- Я делаю, как завещали мама и папа.
- Я должен (-на) делиться деньгами, помогать.
- Я не могу сам (-а) наслаждаться своими деньгами.
- Деньги портят людей.
- Уважать можно только за деньги.
- Мои мечты неосуществимы.
- Деньги помогут не замечать одиночества или несчастливый брак.
- Деньгами можно откупиться от бывшего партнера.
- Мне стыдно просить Бога о...
- Стыдно получать деньги, когда вокруг столько бедных.
- Зарабатывать деньги – бездуховно.
- Разбогатеть надо быстро или никак.

- **Мой потолок денег ограничен определенной суммой или предметами.**
- **Хорошие люди не зарабатывают больших денег.**
- **В моей профессии не заработать.**
- **Я не талантлив (-а).**
- **Везет только красивым женщинам (или привлекательным мужчинам).**
- **Мужчины не обеспечивают меня (для женщин), или все они не хотят делиться деньгами.**
- **Стать богатыми могут избранные.**
- **Стыдно брать большие деньги.**
- **Мне не отработать больших денег.**
- **Деньги – это опасность и проблемы.**
- **Деньги захотят отнять.**
- **Я пожертвую чем-то важным, чтобы получить деньги.**
- **Мне должны дать деньги.**
- **Все давно поделено.**
- **Не высывайся.**
- **Образование – гарантия финансового успеха.**
- **Стыдно за долги.**
- **Все predetermined детством.**
- **Я боюсь зависти.**
- **Я боюсь власть имущих.**
- **Я хочу не зависеть от желаний кого-то.**
- **Надо себя ограничивать.**

- **Надо копить.**
- **Дорогие вещи нужны мне для самоутверждения.**
- **Деньги спасут меня от...**
- **Деньги сделают меня счастливым (-ой).**
- **В любой момент жду подвоха.**
- **Откладываю.**
- **Уже не успеть.**
- **Предпочитаю спать вместо того, чтобы делать.**
- **Избегаю правды и думаю о себе как о жертве, ничего не меняя.**

Задание 3. Метод «Работа» Кэти Байрон

Это метод борьбы с навязчивыми, тягостными мыслями и деструктивными установками. Если вы явно осознаете, что какая-то мысль причиняет вам вред или не совпадает с вашими ценностями, то вы можете задать ей конкретные вопросы, которые позволят разрушить негативную установку. Вот эти вопросы:

Правда ли это?

Знаете ли вы это наверняка?

Как вы реагируете, когда верите в эту мысль?

Каким бы вы были без этой мысли?

Отвечать на них можно как устно, так и письменно. Для более развернутой оценки ситуации можно также рассмотреть противоположную мысль и сопоставить ответы на вопросы, которые у вас получились.

Задание 4. Глубокая проработка своих установок

Она требует времени. Выпишите несколько ключевых установок, с которыми хотите поработать. Попробуйте ответить на вопросы касательно каждой установки отдельно.

1. В какой момент конкретная установка запечатлелась в вашем сознании? Когда вы поняли, что она стала для вас правилом? Когда начали действовать в соответствии с нею? Найдите позитивное намерение в ваших убеждениях, например: «Я следовал (-а) одной своей установке ради того, чтобы чувствовать себя в безопасности».

2. Какую обратную связь вы получили, действуя согласно той установке или просто принимая ее?

3. В каких ситуациях соответствующее этой установке поведение нечестно, неуместно или бесполезно? Помогает ли эта установка вам сегодня?

4. Знаете ли вы людей, не поддающихся навязанным установкам? Что они делают иначе?

5. Как бы вы хотели изменить эту свою установку? Как хотели бы чувствовать или действовать?

6. От чего надо отказаться, чтобы изменить свои поведение или способ мышления?

7. Что случится, если измените мышление или поведение?

8. Что случится, если не измените?

9. Чего не случится, если измените?

10. Чего не случится, если не измените?

11. Что вы уже имеете и что нужно сделать, чтобы измениться? Предположим, вы изменили мешающую установку на желаемую. Что даст вам новая установка? Как вы будете себя с ней чувствовать?

Записанные «исследования» по каждой установке выпишите отдельно, поставьте на заставку в телефоне и перечитывайте несколько раз в день.

Задание 5. «ОЗЕРО»⁶

Это упражнение позволяет мысленно систематизировать уже случившиеся ситуации. Оно помогает выстраивать «мостики» между событиями и психическими ответами на них. «ОЗЕРО» – хотя, конечно, правильнее писать «ОЗЭРО» – это аббревиатура, которая расшифровывается так:

О – обстоятельство;

З – значение;

Е – эмоция;

Р – реакция;

О – обстоятельство (новое).

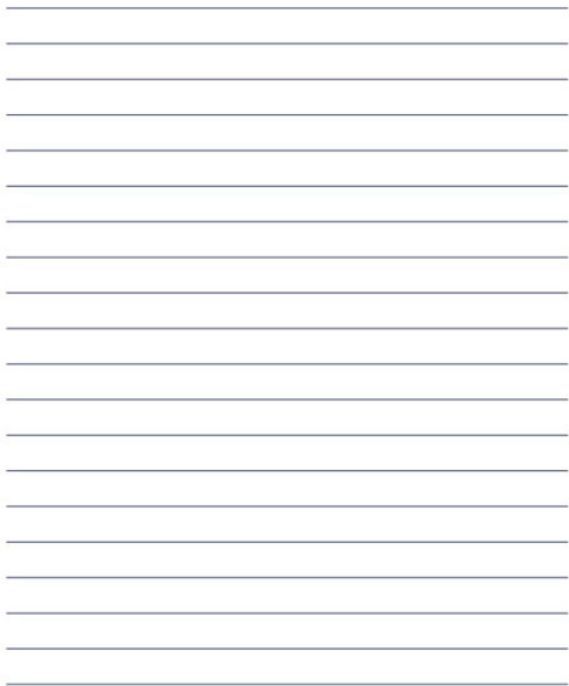
Вы можете переосмыслить свой опыт, выписав пять этих факторов по каждому из обстоятельств. Так вы научитесь контролировать поток мысли и выбирать реакцию осознанно и самостоятельно.

В интенсивах мы выписывали по 30—40 таких «озер» за раз. Вы можете заниматься этим в комфортном темпе, например, выделяя раз в месяц время на 5—10 примеров.

⁶ Автор этой техники – Михаил Саидов, рекомендую его книгу «Техника экспоненциального коучинга».

Выберите ситуацию в жизни, которая уже происходила с вами ранее и вызвала негативные эмоции. Это обстоятельство. Например «мне предложили новую работу». Значение – это «перспектива большего дохода». Эмоция – «смущение» или «нерешительность». Реакция – «отказ». Новое обстоятельство – «я осталась на старой работе и достигла пределов своего роста».

По этой наглядной схеме вы можете детально проанализировать, что именно и почему вызывало у вас эмоции и что в конечном счете привело к новому обстоятельству.



The background features several dark blue puzzle pieces scattered across the page. One large piece is at the top left, another is at the top right, and a smaller one is in the middle right area.

Глава 6

Развернутое мышление

Развернутое мышление

Здание мэрии Омска похоже на колючий свитер – я чувствую себя в нем неудобно. Хочется снять с себя это состояние скованности, в котором сижу перед кабинетом какого-то чиновника. Хочется убежать. Почему? Детский сад. Это не про мое поведение, а про причину, по которой я здесь.

– Елена Николаевна? – раздраженно говорит мне какой-то бюрократ, когда я вхожу в его кабинет. Он сидит за огромным столом в просторном кабинете, а я чувствую себя маленьким винтиком системы. – Что ж вы сразу через голову полезли?

Заместитель губернатора поджал губы и выпятил подбородок вперед.

– Но я подавала сначала заявку в местную администрацию.

– Не получилось, и сразу письмо президенту? Ему-то зачем писали? Вы в своем уме? – таким тоном обычно отзываются об автомобильных хамах, которые подрезают других водителей на дороге, но никак не обсуждают предоставление законного места в дет-

ский сад для трехлетнего ребенка.

Этот выговор был последней калиткой на пути к дошкольному образованию – сына никак не брали в садик, а мне нужно было работать. Тогда я столкнулась с образовательной системой: мама – учитель, папа – боевой офицер, а ребенку места в саду не дают, наплевав на мои заявления с упоминаниями правовых актов и письма, которые оканчивались призывом «принять меры». Сейчас система сверлила меня стальным взглядом чиновника в скучном галстуке. Но после этого разговора путевка в сад появилась.

Через два года я снова в мэрии. Здесь, как и в прошлый раз, все огромное и неудобное, но сейчас состояние колючего свитера я несу с некоторой гордостью – министр образования назначает меня на должность руководителя необычной школы. Школы в колонии.

Такие должности называют «теплое местечко» – большая зарплата, в два-три раза больше, чем в обычной школе, статус и вот это: «Ого, ты там работаешь?» В нашем городе то, что связано с железной дорогой, нефтянкой и системой наказаний, было желанным в плане работы. Мне еще нет 30, а передо мной уже лакомый карьерный кусочек – это льстит

самолюбию, правда. Я как будто прыгнула выше головы.

У этого министра тоже скучный галстук, но другой тон – он вдохновенно говорит о том, что за молодыми будущее, а образование – это свет, который мы несем. Да, гарнир в виде лапши на уши очень подходит к таким должностям, как эта. **Потому что вообще не думается: «А что, если там не так все радужно?» Да сразу и не понять, насколько трудно там придется.**

Утром я выхожу из рейсового автобуса на конечной станции. Через капроновые колготки, прикрытые строгой юбкой, уже чувствуется прохладный августовский ветер. Эта юбка как будто из другого мира – не вяжется с этим хмурым КПП и колючей проволокой. Мы проходим через досмотр, вместе с будущими коллегами я складываю свой кнопочный телефон в специальный контейнер, потом мы гуськом под охраной идем до здания школы в колонии. Здесь я не была ни разу: собеседование проходило в отдельном здании, а назначение на должность – в кабинете министра. Я не задавала каких-то особенных вопросов и не думала о том, что меня ждет. А сейчас столкнулась с реальностью – оглушающей и пугающей. Мне начинает казаться, что я попала в сюрреалистичную картину Дали, где все очень странное –

плац, ограждения, решетки и... школа? Но вскоре я попадаю в привычный мир – коридоры, часы, кабинеты, доски. Пока здесь нет учеников, все кажется обычным.

О том, кто будет сидеть за этими партами, я знаю только из распечатанных списков. Ученики – взрослые осужденные, которые ранее не получили среднее общее образование, а теперь обязаны по закону. Эти мужчины придут сюда первого сентября – день, который моя память хорошенько размочет, оставив нелепую линейку со школьной песней, флагом, звонком на плацу. Я испытаю шок, увидев глаза учеников – в них совсем не детские эмоции, к которым я привыкла. Боль, насмешка, презрение, похоть, холод, злость, отчуждение, издевка. Эти взгляды как будто физически лапают мои колени. Залезают под кофту. Хватают за руки. Задирают юбку. Мне хочется поскорее найти невидимый крестик в красном квадратике в верхнем правом углу и выйти из этого мира. Но здесь нет интернета. Связи с внешним миром. Сиди до конца рабочего дня. Потом гуськом до КПП. Досмотр. Прохладный корпус кнопочного телефона. Запах дизтоплива и засаленных сидений в рейсовом автобусе. Две пересадки, и я дома, в обычном нормальном мире, в безопасности, и могу поцеловать сына в макушку.

В общем, у меня и не было особого выбора. Но эта работа позволила мне передохнуть и отчасти «встать на ноги», со-

здада задел для дальнейшего роста.

Развернутое мышление

Вы наверняка слышали о том, что мы принимаем решения задолго до того, как сознательно приблизимся к решению проблемы. Однако это решение чаще всего принимается на уровне иррациональных, почти инстинктивных реакций, эмоций и глубинных установок. Развернутое мышление – это инструмент, который позволяет нам преодолеть уровень «инстинктивного» мышления и мысленно рассмотреть вопрос с различных точек зрения.

Как только человек начинает приближаться к осознанности, начинает вникать в работу над собой, он учится «при- тормаживать» свои первичные реакции, чтобы внести в финальное решение больше логики и рациональности. Такой подход требуется не всегда – порой и на интуитивном уровне человек конгруэнтен сам себе, то есть решения и их последствия даются ему с легкостью и не вызывают никакого дискомфорта.

Однако если у вас возникает напряжение в связи с вашими решениями, есть смысл обратить на них более пристальное внимание, так как негативные переживания и напряжение – признак некоторого дисбаланса, при котором ваши

мысли расходятся с эмоциями. Развернутое мышление – это натренированное мышление, и занятия с коучем или психологом позволят вам «натренировать» себя на замедление определенных мыслительных процессов.

Развернутое и критическое мышление – это разные грани одного и того же рационального мыслительного процесса. Оба этих процесса предусматривают сбор и анализ фактических данных и вынесение определенной оценки. Однако критическое мышление в большей степени направлено на поиск логических ошибок, развернутое мышление направлено на придание проблеме более комплексного контекста для получения верного вывода.

А что если?

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.