

Диана Теплова



**НЕ_удобная
История о силе неформата в
жизни и в бизнесе**



Диана Теплова

НЕ_удобная. История о силе неформата в жизни и бизнесе

<https://litres.ru/71904682>

SelfPub; 2026

Аннотация

Рынок книг про «принятие себя» вырос до миллионных тиражей. «Тебя уже достаточно». «Полюби себя». «Будь нежна к себе».

Я читала это. В ночь после того, как врач сказал мне, что моей дочери «не рассчитывать».

Знаете что? Нежность не открывает двери в кабинеты. Не меняет диагнозы. Не объясняет фондам, почему отказ — это не финальный ответ.

Весь этот рынок написан для людей, у которых есть роскошь думать о себе. Для тех, кто просто немного устал от жизни и хочет чуть больше себя любить.

А я пишу для тех, кому система уже сказала своё «нет» — официально, с печатью.

Для мам, которые слышат «с таким диагнозом не рассчитывайте» и всё равно рассчитывают.

Для людей, которые живут с инвалидностью и не хотят больше слышать про «принятие ограничений».

Для ветеранов, которым говорят «ты герой» — но не говорят, что делать дальше.

Вам не нужна нежность. Вам нужен человек, который был там — и прошёл.

Добро пожаловать в НЕ_удобные.

Содержание

Предисловие	6
Кому эта книга будет интересна	7
О чём эта книга	8
Как читать эту книгу	10
Пролог	11
Комфорт дискомфорта	11
Часть I: Начало пути	14
Глава 1: Чайные церемонии	14
Практикум: Искусство видеть возможности	17
Глава 2: Момент истины	20
Практикум: Сила принятия вызова	26
Часть II: В поисках своего пути	29
Глава 3: Ключи к пониманию	29
Знакомство с НЛП: первые шаги	29
Эннеаграмма: путь к себе	33
Практикум: Путь к аутентичности	37
Семь радикалов: новый взгляд на личность	40
Практикум: Найди свой радикал	42
Архетипы Таро: язык символов в жизни	44
Практикум: Инструменты самопознания	47
Глава 4. Мистика повседневности	52
Конец ознакомительного фрагмента.	54

Диана Теплова
НЕ_удобная. История
о силе неформата
в жизни и бизнесе

© Диана Теплова, 2025

ISBN 978-5-0067-5505-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Привет мой читатель!

Я долго думала, как начать этот разговор с тобой. Написать что-то вдохновляющее о преодолении трудностей? Рассказать очередную историю «успешного успеха» – в духе глянцевої литературы, где героиня за три шага превращается из замученной мамы в миллионершу? Поделиться проверенными рецептами счастья?

Но потом я поняла – единственный способ быть честной с тобой – это начать с главного: я не собираюсь учить тебя, как стать «удобными». Эта книга о прямо противоположном – об искусстве быть неудобными и находить в этом свою силу.

Кому эта книга будет интересна

— Ты чувствуешь, что не вписываешься в общепринятые рамки?

– Тебя называют «сложным человеком»?

– Ты воспитываешь особенного ребёнка?

– Ты пытаешься построить бизнес не по учебнику?

– Ты устал (а) подстраиваться под чужие ожидания?

– Ты ищешь свой путь, не похожий на других?

Если хотя бы на один вопрос ты ответил «да» – эта книга твоя. Но должна предупредить: здесь не будет готовых решений и универсальных рецептов. Вместо этого я предлагаю тебе путешествие. Путешествие через страх быть другим, через сомнения в своём пути, через борьбу с системой – к принятию своей уникальности и созданию жизни по собственным правилам.

О чём эта книга

Это история о том, как воспитание особенного ребёнка научило меня видеть возможности там, где другие видят ограничения. Это путешествие в мир, где каждое знание может стать ключом к решению нестандартной задачи.

В моем арсенале – множество инструментов, каждый из которых пришел в нужное время и остался навсегда: глубинная психология и НЛП, Эннеаграмма и методика 7 радикалов, архетипы Таро и астрология, славянские и духовные практики. Моя страсть к эзотерике – это не уход от реальности, а поиск дополнительных ресурсов для решения самых земных задач.

Я верю, что ресурсы можно найти везде. В каждой системе знаний, в каждой практике, в каждом учении есть зерно истины, которое может прорасти в нужный момент и дать именно тот плод, который необходим. Моя «неудобность» проявляется и в этом – я не признаю границ между разными областями знания, не делю их на «научные» и «ненаучные». Я беру то, что работает, что помогло мне, что дало результат.

Для кого-то это может показаться эклектичным подходом, но именно такая многогранность позволяет мне находить нестандартные решения в самых

сложных ситуациях. Каждый инструмент – как клавиша на пианино. И чем больше клавиш, тем богаче мелодия, которую можно сыграть.

Как читать эту книгу

Каждая глава этой книги – это не только история, но и практический инструмент. В конце каждой главы ты найдёшь упражнения и техники из разных традиций и практик, которые помогут применить прочитанное к своей жизни.

Не спеши. Делай паузы. Записывай свои мысли. Пробуй предложенные практики. Эта книга – не руководство к действию, а приглашение к диалогу. Диалогу с собой, со своими страхами, со своими возможностями.

Помни: твоя «неудобность» – это не проблема, которую нужно решить. Это дар, который нужно раскрыть. И я надеюсь, что моя история поможет увидеть это по-новому.

Добро пожаловать в мир неудобных решений, неудобных историй и неудобной правды. Устраивайся поудобнее – нас ждёт непростое, но захватывающее путешествие.

С верой в твою уникальность, Диана

Пролог

Комфорт дискомфорта

Удивительно, но самое парадоксальное в моей истории это то что я, человек, для которого – как я поняла гораздо позже – комфорт превыше всего, построила свою жизнь на постоянном выходе из зоны комфорта. Каждое утро я просыпаюсь и очень хочу создать свой маленький уютный мир – правильная чашка кофе, любимый диван, спокойное пространство для работы. **НО** каждый день я делаю шаг в неизвестность, в новый вызов, в очередное «неудобное» решение. Иногда и без чашки кофе и да, даже не умывшись.

Как оказалось, система не любит неудобных. Она вытесняет их, пытается подогнать под стандарт, заставляя играть по правилам. Но что делать, если твоя жизнь изначально выходит за рамки всех стандартов? Если каждый день – это не выбор комфорта, а борьба за выживание? Если ты – мама особенного ребёнка, которому нужна не просто любовь, а ежедневная борьба за качество жизни? Вообще, за право жить. Если твой бизнес рождается не из учебников по менеджменту, а из острой необходимости найти нестан-

дартные решения? Стать независимой – какой же я была наивной! – и больше времени уделять дочери, своему ненаглядному чаду. Просто потому что ты не имеешь права опускать руки и плыть по течению как унылое ОНО, ну вы меня поняли.

Я помню тот момент, когда впервые осознала свою «неудобность». Это случилось в кабинете очередного врача, который привычно зачитывал список того, что моя дочь «никогда не сможет». Помню, как внутри росло не отчаяние, а какое-то упрямое несогласие. Почему «никогда»? Кто это решил? По каким правилам? Подкрепилось это в кабинете моего работодателя, когда я пришла отпроситься на очередное обследование, и получила отказ. Моя неудобность взяла вверх, хлопнув дверью клиники и открыв дверь моей старенькой любимой Тойоты. Газ в пол и я полетела в свою неудобность...

Именно тогда я начала свой путь трансформации – от растерянной мамы особенного ребёнка до человека, который научился превращать ограничения в возможности. От владелицы маленького чайного магазина, который был скорее прикрытием для продажи медицинского оборудования, до эксперта, помогающего другим строить свой бизнес в сложной сфере здравоохранения.

Каждая глава этой книги – это история о том, как неудобство может стать силой. Как психология и бизнес переплетаются в единую стратегию выживания и роста.

Как НЛП и Эннеаграмма из инструментов саморазвития превращаются в практические навыки коммуникации с невербальным ребёнком. Как умение создавать комфорт в дискомфорте становится твоим главным конкурентным преимуществом.

Но главное – это история о свободе. О свободе быть не таким, как все. О свободе выбирать свой путь, даже если он кажется немыслимым. О свободе создавать свои правила игры, когда существующие правила не работают.

Я пишу эту книгу для всех неудобных. Для тех, кто не вписывается в стандарты. Для тех, кто ищет свой путь в лабиринте ограничений. Для тех, кто готов превратить свои особенности в суперспособности.

В конце концов, самое важное – это не то, насколько удобно ты устроился в жизни, а то, насколько ты верен себе в моменты неудобств.

Часть I: Начало пути

Глава 1: Чайные церемонии

«Иногда чашка чая – это просто чашка чая. А иногда – это дверь в новую жизнь.»

Аромат свежесваренного чая наполнял небольшое помещение магазина «ГИЛЬДИЯ». Я в сотый раз поправляла расстановку банок и фигурок на полках, пытаюсь найти идеальную композицию. Низкие продажи? Да. Едва сводим концы с концами? Безусловно. Но каждый раз, как только зазвенит дверной колокольчик, и входил новый посетитель, я чувствовала: здесь происходит что-то большее, чем просто торговля чаем.

За этими шкафами и полками с безупречно расставленными чайными наборами скрывалась моя тайная партизанская маркетинговая операция. Я продавала медицинское оборудование в городе, где закон запрещал его рекламу. Решение? Создать пространство, где можно встречаться с клиентами, обсуждать поставки и контракты под видом чайной церемонии.

«Знаете, этот пуэр особенно хорош для концентрации внимания...» – говорила я, незаметно переводя разговор на

тему медицинского оборудования. Чайный магазин стал моей первой школой нестандартных решений, местом, где я училась превращать ограничения в возможности.

Доход был минимальным, вернее так, его не было от слова совсем. Но я получала нечто более ценное – опыт создания возможностей там, где их, казалось бы, нет. Каждая чайная дегустация становилась маленьким мастер-классом по искусству коммуникации. Я училась читать людей, понимать их истинные потребности, строить доверительные отношения. Меня приглашали с моим чаем на мероприятия, на бизнес встречи. Это было иногда о-очень неудобно, ведь никто из клиентов не знал мою истинную причину и мотивацию. И да, это вовсе не торговля ни чаем ни оборудованием))

Помню день, когда одна из постоянных клиенток, главврач частной клиники, остановилась у полки с зелёным чаем:

«Диана, а ведь ты удивительно точно подбираешь сорта под характер человека. Как тебе это удаётся?»

Я улыбнулась, но промолчала. Как объяснить, что каждая беседа за чашкой чая – это тщательно продуманная стратегия? Что пока мы обсуждаем нотки жасмина в свежем улуне, я изучаю жесты, интонации, особенности речи собеседника. Что выбор чая – это способ установить раппорт, создать атмосферу доверия.

Тогда я ещё не знала слов «репрезентативные системы» и «подстройка», не изучала НЛП и не задумывалась об Эннеграмме. Я просто интуитивно нащупывала путь к эффектив-

ной коммуникации, училась быть гибкой, находить общий язык с разными людьми.

«ГИЛЬДИЯ» не стала успешным чайным бизнесом в классическом понимании. Но она стала моей первой победой над системой ограничений. Местом, где я впервые осознала: иногда самый правильный путь – это обходной путь. Иногда нужно создать целый магазин, чтобы продать стоматологические установки и автоклавы. Иногда нужно научиться заваривать идеальный чай, чтобы построить безупречные деловые отношения.

В те дни я ещё не понимала, что этот опыт станет бесценным. Что умение находить нестандартные решения, создавать комфортное пространство для общения, чувствовать людей – всё это пригодится мне в будущем, когда жизнь поставит передо мной задачи посложнее продажи медицинского оборудования.

Каждый вечер, закрывая магазин, я пересчитывала скромную выручку и думала: «Должен быть способ сделать это лучше». Я ещё не догадывалась, что самые важные дивиденды от «ГИЛЬДИИ» – это не деньги, а опыт создания возможностей из ограничений. Опыт, который скоро станет моим главным капиталом.

Практикум: Искусство видеть возможности

Как ты думаешь, что я делала каждый вечер, закрывая «ГИЛЬДИЮ»? Сиделась с блокнотом и чашкой того самого чая, который не продавался. Я честно выписывала все свои «нельзя» и «невозможно». Получилось отличное упражнение. Попробуй!

Упражнение «Мои невозможности»

Возьми лист бумаги (или открой заметки в телефоне, не важно) и выпиши все свои ограничения. Вот прямо сейчас. Не думай красиво, пиши как есть:

- «У меня нет денег на рекламу»
- «Мне запрещено продавать то, что я умею»
- «У меня нет связей в нужной сфере»

А теперь – фокус! Для каждого «нельзя» задай вопрос: «А что если это не стена, а дверь?» Мне запрещено рекламировать оборудование? Отлично! Значит, я создам место, где люди будут приходить за атмосферой и доверием. И будут покупать не оборудование, а решение своих проблем.

Теперь твоя очередь. Три нестандартных решения для каждого ограничения. И помни, что самые безумные идеи часто оказываются самыми работающими.

Дневник наблюдений за людьми

Замечал ли ты когда нибудь, что одни клиенты говорят «я вижу вашу точку зрения», а другие – «слышу, что вы говорите»? А третьи вообще – «чувствую, что это мне подходит»? Я в «ГИЛЬДИИ» случайно открыла для себя эту закономерность. Стала записывать, кто как выражается. И поняла – с «визуалами» нужно показывать красивые картинки на упаковках чая, с «аудиалами» – рассказывать истории про происхождение сорта, а с «кинестетиками» – давать потрогать, понюхать, попробовать.

Попробуй неделю понаблюдать за своими собеседниками:

– Какие слова они используют чаще?

– Как жестикулируют, когда объясняют что-то важное?

– Что их «цепляет» больше всего?

Записывай в блокнот или телефон. Я думаю тебе пригодится мой блокнот, который будет с этой книгой. Через неделю ты удивишься, насколько лучше стал понимать людей. А понимание – это уже половина успеха в любом деле.

Аудит ресурсов «Что у меня есть на самом деле»

После провала с доходами «ГИЛЬДИИ» я решила честно посмотреть – а что у меня вообще есть? Не денег (их не было), а реальных ресурсов. Оказалось – куча всего! Медицинское образование, знание поставщиков, понимание проблем врачей, умение располагать к себе людей за чашкой чая...

Сделай свою ревизию:

– Что ты знаешь лучше других?

– К кому можешь обратиться за советом?

– Что умеешь делать руками?

– Какие у тебя есть «странные» увлечения, которые кажутся бесполезными?

А теперь самое интересное. Возьми любые два пункта из списка и подумай: «А что если их соединить?» Медицина + чай = доверительное пространство для продаж. Или математика + любовь к цветам = консультации по ландшафтному дизайну с точными расчетами. Иногда самые неожиданные сочетания дают самые прорывные результаты.

Глава 2: Момент истины

«Иногда жизнь говорит с нами не словами, а вызовами. И самый большой вызов может стать самым важным учителем.»

Ну что, мой дорогой читатель, как думаешь, что я поняла, став второй раз мамой в 2005 году? Что я ровным счетом ничего не понимаю в материнстве. Что все мои предыдущие представления о проблемах, все мои маленькие сложности и несправедливости (*конечно же тогда мне они казались нерешаемые и огромные*) – это была всего лишь разминка. Вселенная готовила меня к чему-то большему. К моменту, когда придётся не обходить систему, а учиться жить вопреки ей.

Я помню тот день в больнице с кристальной чёткостью. Обшарпанные стены, скрип и хлопанье дверей, крики детей в боксах, и этот запах, противный, затхлый. Запах старья и плесени. Передо мной врач, методично перечисляющий диагнозы моей дочери: «Вы хоть понимаете что ваш ребенок обречен? Если она и выживет, то будет глубоким инвалидом. У нее нет шансов дожить до конца года. И если вы откажетесь, вас никто не осудит». Каждое слово падало как камень, создавая волны, которые расходились по всей моей реальности, меняя её безвозвратно. 2 декабря 2005 года день родов, сейчас 5 декабря. В голове крутились даты, как хронометр

отсчитывая сколько у меня есть времени.

«Вы должны понимать, что ваш ребёнок никогда не сможет...» – начала врач свою привычную речь. И именно в этот момент что-то во мне щёлкнуло. Словно включился тот самый режим, который раньше помогал мне находить нестандартные решения в жизни. Только теперь ставки были неизмеримо выше.

«Я забираю свою дочь из этого ада немедленно!» – буквально орала я на заведующую.

«Время 11.30, чтобы до 16.00 вас духу тут не было» – рывкнула мне в ответ женщина, запустившая, сама того не зная, отсчет конца 2005 года, который растянулся на 18 лет. И он длится по сей день...

«Никогда» – это слово стало для меня вызовом. Каждое «невозможно» превращалось в «найдем способ». Каждое «нельзя» становилось началом поиска нового пути. Я начала воспринимать систему здравоохранения как огромный лабиринт, где нужно найти правильные повороты, правильных людей, правильные решения.

Вернее даже так. Лучших из лучших. Мне нужен врач! Мне нужно УЗИ! Мне нужен невролог! Это как аншлаги растянулись в моем сознании, призывая, манифестируя и заставляя идти вперед.

Помню свои первые шаги в этом лабиринте. Бесконечные очереди в кабинеты специалистов, горы документов, формальные отписки и отказы. Помню самую обидную, но кото-

рая еще больше зажгла во мне огонь борьбы. Это был 2007 год, и я написала письмо на программу ЗДОРОВЬЕ с Е. Малышевой. Я в это письмо вложила все, свою душу, свой крик о помощи. И ура! Вот в моих руках конверт с письмом от ТВ программы ЗДОРОВЬЯ.

Дрожащими руками открываю. Слезы просто тихо катились по лицу, а в горле где то очень глубоко застрял комом крик. Хотя письмом это было сложно назвать, но все же. Мне вернули мое душещипательное письмо о моей Лене с просьбой помочь. Из конверта выпал листочек, на манер советских телеграмм. Слова до сих пор помню дословно: “Программа Здоровье благодарит за ваше обращение, ниже адреса клиник, которые оказывают услуги по профилю заболевания вашей дочери. Это всего 2 клиники. Не буду упоминать их, ибо в одной мне прислали отказ на 6 листах формата А4, где в конце:” Диагноз вашего ребёнка не позволяет возможным реабилитацию в нашем центре». А вторая выставила счет на 2000 евро. Без гарантий. А я в декрете от зарплаты рядовой медсестры.

Что делать? Эмоции накатывали просто волнами. Хотелось кричать и бить кулаками по столу, разорвать эти официальные отписки, выбежать на улицу и орать во весь голос о несправедливости... Но это все, конечно, происходило только в моей голове – как сценарий к фильму, который, возможно, когда-нибудь будет снят. А в реальности я просто сидела и тихо плакала над этим проклятым листочком.

Сначала я хотела пожертвования просить, написала даже в несколько фондов, ни один не ответил. Я стучалась во все двери от поликлиники до Минздрава. От ФСС до дверей ресторана, владелец которого занимался благотворительностью. Система словно говорила: «Смирись, прими, живи как все». Но во мне уже проснулось то самое упрямство, та самая «неудобность», которая отказывалась принимать предложенные рамки.

Я вспомнила слова ныне покойного доктора Канаева Владимира Михайловича: “ Ребенок сложный, но все в ваших руках. Будете делать и работать с ней – будет результат. Задача поставить в вертикальное положение до 3 лет. Справитесь, считайте победили. Будете плакать и жалеть – будете на себе ее таскать». Вытерев слезы и стукнув кулаком по столу, я твердо сказала себе, задача будет выполнена! Хрен вам, не дождётесь!

Пошла черед бесконечных реабилитаций, массажей. причем это все было чисто моей инициативой и ответственностью, так как у Лены развилась эпилепсия, а при ней любые физиопроцедуры противопоказаны. Я на свой страх и риск, буквально пожирая газами массажистку Светлану, уговаривала: «Молю, делайте как положено, я уверена не будет приступов!»

Мы практически не уходили из больницы. Месяц госпитализация, месяц дома, и опять по кругу. И результаты не заставили себя долго ждать.

Отдельные слова благодарности Реабилитационному центру «Русь» г. Астрахань. Низкий поклон и сердечная благодарность специалистам. Именно там Лена впервые села, потом стала подниматься, начала бегать в ходунках. И вот практически к 3 годам Лена пошла.

Ну как пошла) Побежала! Маленькими перебежками, хуленькое тельце на тонюсеньких ножках как в челночном беге передвигается по комнате. Счастью нет предела! В голове победный клич: Я это сделала! Ура! До 3 лет!

Как я понимаю фразу, хотите рассмешить Бога, скажите о своих планах... Три года, у Лены нет речи. Я подозреваю, что что то не то. Ищу причины. Бьюсь во все двери. Новый диагноз. Тугоухость.

Я начала учиться новому языку – языку жестов и прикосновений, языку едва заметных изменений в поведении ребёнка. Когда нет возможности общаться словами, начинаешь замечать то, что раньше казалось незначительным. Малейшее движение, взгляд, изменение дыхания – всё становится сообщением, которое нужно научиться считывать. Я научилась чувствовать где именно нужны мои усилия, интуитивно чувствовала какой специалист нужен. Бесконечная череда госпитализаций, массажей, практик и бессонных ночей.

Именно тогда я начала понимать, что моя дочь учит меня гораздо большему, чем я могу дать ей. Она учила меня настоящей многозадачности – когда нужно одновременно быть мамой, медсестрой, женой, менеджером, юристом, психоло-

гом и бойцом. Учила видеть возможности там, где другие видят только ограничения.

С каждым днём я всё яснее осознавала: то, что казалось проклятием, может стать даром. Мой опыт работы в медицине и с медицинским оборудованием внезапно обрёл новый смысл – я знала систему изнутри, понимала её слабые места, знала, где искать ресурсы и поддержку.

Но самое главное – я научилась быть «неудобной».

Неудобной для системы, которая привыкла к послушным пациентам.

Неудобной для врачей, которые предпочитают стандартные случаи.

Неудобной для чиновников, которые любят типовые решения. И в этой «неудобности» я нашла свою силу.

Каждый маленький успех – первый отклик на звук, первое осознанное движение, первая улыбка – становился не просто победой, а доказательством: «невозможное» существует только в головах тех, кто боится пробовать новое.

Я стала замечать, что моё упорство начало менять не только нашу с дочерью жизнь, но и отношение окружающих. Врачи, которые поначалу смотрели с снисходительной жалостью, начали прислушиваться к моим наблюдениям. Специалисты, привыкшие работать по шаблону, стали искать индивидуальные подходы.

Это был момент истины – осознание того, что иногда нужно выйти за рамки привычного, чтобы найти настоящие ре-

шения. Что иногда самый большой дар приходит в упаковке самого сложного испытания. Что быть «неудобной» – это не проклятие, а суперспособность.

Практикум: Сила принятия вызова

После того дня в больнице я поняла – мне нужно научиться превращать «никогда» в «найдем способ». Как вы думаете, что мне помогло? Простые, почти детские упражнения.

Упражнение «Мои НИКОГДА»

Помнишь, я писала как врач перечислял, что Лена «никогда не сможет»? У каждого из нас есть свой список таких «никогда». Причем половину нам навязали другие, а половину мы сами себе придумали.

Возьми лист бумаги. Сверху напиши «МОИ НИКОГДА». И честно выпиши все, что, по мнению окружающих (и вашему собственному), ты никогда не сможешь:

- «Я никогда не смогу открыть свой бизнес»
- «Мой ребенок никогда не будет как все»
- «У меня никогда не получится публично выступать»

А теперь самое главное. Раздели лист пополам.

Слева – «Реальные ограничения» (законы физики не обманешь). Справа – «Чужие страшилки» (то, что кто-то когда-то решил за тебя).

Ты очень удивишься, как много окажется в правой колон-

ке!

Для каждого пункта из правой колонки задай вопрос:

«А что если попробовать по-другому?» Не обязательно лезть на Эверест, если у тебя астма. Но может, есть другие горы? Другие способы почувствовать себя на вершине?

Дневник маленьких побед

Лена пошла! И я кричала, когда Лена сделала первые шаги «Я это сделала! УРА! До 3 лет!» Соседи, наверное, думали, что я спятила. А мне было все равно. С тех пор я завела привычку – отмечать даже крошечные победы. Не только Ленины, но и свои.

Заведи блокнот (или заметки в телефоне) и каждый вечер записывай:

– Что сегодня получилось? (Даже если это «не накричала на кассира в магазине»)

– Что помогло? (Чашка кофе перед разговором? Глубокий вдох? Молитва?)

– Как это можно использовать завтра?

Через месяц у тебя будет личная коллекция работающих лайфхаков. Представляешь? Твоих, проверенных на себе. И помни – каждый маленький шаг Лены к тому, чтобы встать, стоил месяцев, а вернее лет работы. Но без этих шагов не было бы бега по комнате. Твои маленькие победы – тоже шаги к большим переменам.

Карта ресурсов «Кто мои люди?»

После истории с программой «Здоровье» и фондами, которые не ответили, я поняла – нужно искать не там, где логично, а там, где сердце подсказывает. Нарисуй (да-да, именно нарисуй!) карту своих ресурсов:

В центре – ты. Вокруг кружочки:

– Люди, которые реально за тебя переживают (не обязательно родственники!)

– Места, где тебя понимают (может, это форум в интернете?) – Твои скрытые таланты (да, умение выращивать фиалки тоже считается!)

– Люди, которым ты когда-то помог (они помнят!)

Теперь посмотрите на карту. Видишь эти связи? Может, твой бывший одноклассник, который разводит орхидеи, знает флориста, который дружит с дизайнером, который как раз ищет... Самые неожиданные ресурсы часто лежат в двух шагах от нас. Просто мы привыкли искать только в «официальных» местах. И главное – не бойся просить помощи. Люди любят чувствовать себя нужными. Дай им эту возможность.

Часть II: В поисках своего пути

Глава 3: Ключи к пониманию

Знакомство с НЛП: первые шаги

«Иногда самые важные двери открываются случайно. Главное – быть готовым войти.»

Астраханское бизнес-сообщество. Консультационный центр CARING. Обычная встреча предпринимателей. Я сидела в уютном зале, рассеянно слушая, и думала о дочери. Участницы встречи сидели на полу и о чем то рассуждали. В моей же голове только мысли том, как много невысказанных слов между нами, как много непонятых жестов, как много упущенных моментов связи. Да черт побери что я тут делаю? Тогда я ещё не знала, что именно в этот вечер жизнь подкинет мне ключ к новому пониманию коммуникации.

«Кто хочет научиться читать людей как открытую книгу?» – этот вопрос Ольги Кошмановой, вырвал меня из размышлений. Я сама не заметила как оказалась уже на полу и сидела в кругу участниц. Рядом сидела Гоар, девушка невероятной истории «Я иду а ты?» Она говорила о каком-то

курсе НЛП. Нейро-что? Лингво-как? В тот момент эти слова казались абракадаброй, но что-то в них зацепило. Может быть, усталость от бесконечных попыток понять невербальные сигналы дочери. Может быть, интуитивное чувство, что здесь скрыто что-то важное.

«За компанию,» – сказала я себе, записываясь на курс. Просто за компанию. Как будто у мамы особенного ребёнка бывает что-то «просто так».

Уже первый модуль перевернул моё представление о коммуникации. Репрезентативные системы – словно кто-то включил свет в тёмной комнате. Оказывается, люди не просто говорят – они передают информацию через определенные каналы восприятия. Визуалы, аудиалы, кинестетики... Я вспомнила свои чайные церемонии – как интуитивно подбирала слова для разных клиентов. Теперь это обретало систему, структуру, смысл. Каждый новый блок как новый месяц беременности, я буквально вынашивала эти изменения, каждый раз что то ломалось а новое появлялось. Как говорила Ольга, чешую лука можно чистить до бесконечности и плакать. Сколько слез и новых эмоций, так просто и не рассказать

Но самое важное открытие ждало меня дома. Наблюдая за дочерью через призму новых знаний, я начала замечать то, что ускользало раньше. Её движения, изменения дыхания, мельчайшие жесты – всё это складывалось в особый язык. Я училась калибровать её состояния, замечать триггеры дис-

комфорта, признаки удовольствия и злости.

Техника якорения стала нашим тайным языком. Особое прикосновение к плечу – и Лена успокаивается. Определенный жест – и вижу радость в ее глазах. Мы создавали свой словарь там, где обычные слова не работали. свою систему коммуникации, где слова были не нужны.

Помню момент первого осознанного раппорта с дочерью. Я подстроилась под ритм её дыхания, скопировала позу, и вдруг почувствовала – мы в контакте. Глубоком, настоящем. Без слов, без жестов, просто через присутствие в одном пространстве, в одном ритме. Это было похоже на чудо, но чудо, основанное на четком понимании процессов коммуникации.

НЛП-практик, потом НЛП-мастер... Я впитывала знания как губка. Каждая новая техника, каждая модель становилась инструментом не только для бизнеса, но и для выстраивания более глубокого контакта с дочерью. Модель SCORE – простая схема поиска решений – помогала находить внутренние ресурсы в самых тяжелых ситуациях. Техника рефрейминга учила видеть возможности в ограничениях. Звучит заумно? На самом деле – проще простого. Помню, как я злилась: «Лена не говорит – это ужасно!» А рефрейминг подсказал: «А что если это означает, что она развивает другие способы общения? Что она учит меня понимать без слов?» И правда – я стала замечать тончайшие нюансы ее мимики, которые пропустила бы, будь у нас обычное речевое общение. Ограничение превратилось в особый дар понимания.

Или в бизнесе: «У меня нет денег на рекламу» → «У меня есть возможность найти более творческие способы привлечения клиентов». Так родился мой чайный магазин. Рефрейминг – это как переворачивание фотографии. Тот же кадр, но совершенно другая история.

Ну а дальше уже колоссальная работа с Юлией Кубовой и Джеком Макани, которая открыла для меня новые горизонты. Я поняла, что НЛП – это не просто набор техник, это образ мышления.

Способ видеть связи там, где другие видят разрывы. Способ создавать мосты там, где, казалось бы, невозможно пройти.

Постепенно эти знания начали менять и мой подход к бизнесу. Я стала замечать, как меняется качество общения с клиентами. Теперь я не просто продавала оборудование или консультировала – я устанавливала глубокий контакт, основанный на понимании того, как человек воспринимает мир.

В 2023 году, во второй раз защищаясь на звание НЛП-мастера, я осознала: этот «случайный» курс стал поворотным моментом в моей жизни. Он дал мне не просто профессиональные инструменты – он подарил новый способ взаимодействия с миром. Способ, в котором ограничения становятся возможностями, а «неудобство» превращается в уникальный дар.

Эннеаграмма: путь к себе

*«Самый трудный путь – это путь к себе.
Но только он ведёт туда, где ты действительно
нужен».*

Тип личности – забавная штука. Думаешь, что знаешь себя, пока кто-нибудь не покажет тебе зеркало, в котором ты видишь совсем другое отражение. Моё первое знакомство с Эннеаграммой было именно таким – момент, когда привычная картина мира дала трещину.

Познакомилась я с Эннеаграммой уже будучи НЛП практиком и мастером в 2016 году.

В наш консультационный центр, где я изучала НЛП у Кошмановой Ольги, приехала настоящая фея. Да, да! Я когда увидела ее небесного цвета глаза буквально в них утонула. Юлия Кубова уникальный тренер. Потрясающий человек, который обладает даром раскрыть, я бы даже сказала, откапать самое сокровенное, то что глубоко таится в подсознании. Я ни секунды не колебалась, нужно мне это обучение или нет. Я просто хотела быть в поле этого человека.

На курсе я сразу же увидела себя Восьмым типом – Лидером, Защитником, Бойцом. Это казалось таким очевидным! Разве не я всегда иду напролом? Разве не я борюсь с системой, отстаиваю права дочери, строю бизнес вопреки всему? Сила, контроль, независимость – всё сходилось.

«А может, вы относитесь ко второму типу?» – предположил кто-то на курсе. Помощник, опекун? Я задумалась. Действительно, разве не забота о других движет мной? Не желание помочь привело меня в медицинский бизнес? Не стремление поддержать заставляет меня работать со сложными клиентами?

Два полных курса Эннеаграммы. Два разных взгляда на себя. И всё же что-то не складывалось. Как будто примеряешь чужую одежду – вроде и размер подходит, но сидит неправильно.

Так практически прошло 7 лет. Однажды я не выдержала и написала Юле Кубовой о том, что вроде бы все хорошо, знания есть но чего то не хватает. Юля пригласила меня на свою новую программу Е-коучинг. Я маньяк обучений. С головой снова погрузилась в удивительный мир трансформации.

Каждое новое осознание происходило рядом с дочкой. У нее всегда запускались очередные процессы.

Небольшое отступление. Дорогой читатель, хочу честно предупредить – это не исповедь ради исповеди и не очередной учебник. Это попытка рассказать о том, что обычно остается за кадром – о невидимой связи между матерью и ребенком. Я заметила: каждое мое открытие о себе отзывалось в Лене, каждый ее прорыв запускал изменения во мне. Мы росли вместе, как два растения из одного корня. Поэтому буду рассказывать именно об этом танце, не углубляясь в диагнозы и

Юля Кубова познакомила меня с Джеком Макани. Это было сначала конечно онлайн. И моей изначальной целью было получить звание тренера по НЛП. Если бы кто-то в 2015 году мне сказал что я буду обниматься с Джеком и в буквальном смысле этого слова, храпеть в аудитории под его медитации, я бы не то что не поверила. Я бы покрутила пальцем у виска. Но это случилось! И я бесконечно благодарна Богу за такие подарки! Мне очень хочется многое рассказать об этом человеке, и я выделю ему отдельную главу, а возможно и книгу. Как пойдет) Ведь пишу я сейчас в полном экстазе. Ведь практически 20 лет я никому не говорила о своей дочери. Ни один партнер, поставщик, клиент этого не знал.

Спустя пару лет после очередного моего обучения случилась та самая сессия с наставником. Светослав. Да именно Свет. «Расскажи ка мне, что для тебя важнее всего?» – спросил он. И я, не задумываясь, ответила: «Комфорт. Гармония. Быть там где хочется. Где вкусно. Где так как я хочу. Возможность делать всё в своём темпе, по своим правилам». «Ну Диана, ну какая же ты двойка? Может перечитаешь еще раз книгу и материалы?» Я снова погружаюсь в информацию, снова прохожу этот путь трансформации.

Светослав улыбался по ту сторону экрана, а меня в очередной раз ломало. И изнутри и снаружи. Я как бабочка которая застряла в коконе. «Я поняла!» И я и плакала и смеялась!

Это был момент озарения. Девятый тип – Миротворец. Тот, кто ищет гармонию и равновесие. Тот, кто может видеть все стороны ситуации. Тот, кто становится воином только тогда, когда нарушается его комфорт или угрожают его близким.

Внезапно всё встало на свои места. Моя «восьмёрковая» воинственность – это не базовая природа, а реакция на дискомфорт. Мои «двоичные» черты заботы – естественное проявление внутренней гармонии, а не потребность быть нужной.

Я начала замечать, как это проявляется во всём. В бизнесе я не стремлюсь к власти или помощи, я создаю комфортные условия для себя и клиентов. В материнстве я не воюю с системой и не растворяюсь в заботе, я выстраиваю гармоничное пространство для развития дочери.

Свой график работы, свои правила взаимодействия, свой темп жизни – всё это не прихоть, а необходимость для моего типа личности. Когда я поняла это, перестала чувствовать вину за то, что делаю всё «не как все».

Особенно интересно было наблюдать, как менялись мои отношения с клиентами. Теперь я не пыталась быть ни жёстким лидером, ни заботливой нянькой. Я просто создавала пространство, где каждый мог найти свой путь к решению. И странным образом именно это привлекало ко мне всё больше «сложных» клиентов.

Я начала понимать: моя сила не в напоре и не в опеке,

а в умении создавать мир, где конфликты превращаются в диалог, где проблемы становятся возможностями, где каждый может быть собой. Это и есть истинная природа Девятого типа – не пассивность, а глубинная мудрость интеграции противоположностей.

Теперь, когда ко мне обращаются за советом или помощью, я не спешу давать готовые решения. Я создаю безопасное пространство, где человек может услышать себя. Я использую своё понимание разных типов личности не для того, чтобы навешивать ярлыки, а чтобы помочь каждому найти свой уникальный путь.

Это не значит, что я перестала быть «неудобной». Просто теперь я понимаю, что моя «неудобность» – это не воинственность Восьмёрки и не жертвенность Двойки. Это спокойная уверенность Девятки в своём праве создавать мир по своим правилам. Мир, где гармония важнее шаблонов, где комфорт – не роскошь, а необходимое условие для роста.

Практикум: Путь к аутентичности

Помню тот момент с наставником Светославом, когда он спросил: «Что для тебя важнее всего?» И я поняла – все эти годы жила в чужой «упаковке».

Я предлагаю тебе сейчас пройти тот же путь.

Дневник «А что я на самом деле чувствую?»

Заведи блокнот, который будет только для честности с собой. Каждый вечер записывай:

– В какие моменты дня чувствуешь себя «в своей тарелке»?

– Когда хотелось спрятаться или убежать?

– Что заставляло притворяться «удобной»?

– Когда получалось быть собой без масок?

Не анализируй первую неделю. Просто фиксируй.

Пример из моих записей: «Понедельник. Утром с Леной делали упражнения – время тянулось медленно, никуда не спешили. Кайф. Днем совещание с агрессивным клиентом – хотелось соответствовать его темпу, получилось, но выжата как лимон.»

Поиск своего ритма.

Через неделю перечитай свои записи. Найди закономерности:

– В каком темпе тебе комфортно?

– Какие ситуации дают энергию, какие забирают?

– Где ты пытаешься «подстроиться», а где остаешься собой?

У меня, например, выяснилось: я торопыга по натуре. Люблю, чтобы все было «еще вчера». Медленные люди и процессы выводят из себя. А попытки искусственно «замедлиться» под чужие советы о том, что нужно жить «здесь и сейчас», только добавляли внутреннего напряжения. За-

то когда разрешила себе быть быстрой – работа пошла в разы эффективнее. Перестала извиняться за свой темп, начала подбирать таких же энергичных партнеров и клиентов.

Эксперимент «Один день как я»

Выбери день (лучше выходной) и проживи его максимально в своем ритме:

- Просыпайся в свое время
- Делай дела в своем темпе, быстро или медленно, как естественно
- Общайся так, как комфортно, энергично или спокойно
- Не подстраивайся под чужие ожидания «как надо»

У меня такой день выглядит так: встаю рано, быстро завтракаю,

а иногда и не завтракаю. Далее стремительно решаю кучу задач, к вечеру бываю выжата, но довольна. Иногда даже второе дыхание открывается, когда вдохновение.

Раньше я пыталась «растягивать удовольствие» и заставляла себя медленно пить чай, созерцать закаты – было ощущение, что живу чужую жизнь. И все эти медитации о том что надо принять себя и прочее на меня никак не действовали. У меня свой ритм. И именно его я научилась принимать. Мои медитации иногда под стук клавиатуры, под грохот колес, под мелькание светофоров...

Запиши свои ощущения. Это твой «эталон» – состояние,

к которому нужно стремиться в обычной жизни.

Практика маленьких «нет»

Начни с малого. Каждый день говори одно маленькое «нет» чужим ожиданиям:

- Не улыбайся, если не хочется
- Не соглашайся на встречу в неудобное время
- Не извиняйся за свои особенности

Это тренировка мышцы аутентичности. Сначала страшно, потом привыкаешь. Результат измеряй не внешними достижениями, а внутренним ощущением: «Да, это я. Это мое.»

Семь радикалов: новый взгляд на личность

*Почему одни люди кажутся открытой книгой,
а другие закрытым сейфом? Может, дело не в них
а в нас?*

Представь, что тебе дали особые очки, надев которые ты вдруг стал видеть людей насквозь. Ты смотришь на человека и считаешь его суть, как открытую книгу – вот он, истероид, вечно жаждущий внимания; а этот тревожно-мнительный, за версту видно. Паранояльный босс, шизоидный сосед, гипертимная подруга – все встает на свои места, становится понятным и даже предсказуемым.

Примерно такие ощущения я испытала, когда впервые познакомилась с методикой «7 радикалов» на тренинге Вадима Войченко в 2016 году. Это было похоже на обретение суперспособности – видеть людей по-настоящему, за фасадами масок и ролей.

Я ведь уже была знакома с Эннеаграммой и НЛП, но этот подход оказался совсем другим. Если Эннеаграмма – это путешествие вглубь себя, то «7 радикалов» – это скорее рентген для других. Точный, беспощадный, но невероятно полезный.

Помню свое потрясение, когда я поняла, что по одному только внешнему виду, по мимике и жестам можно угадать чей-то характер. Это как разгадать тайный шифр природы, научиться читать матрицу. Сразу нахлынули воспоминания – ах вот почему тот сотрудник всегда срывается на крик, а этот партнер не выносит критики! Пазл сложился.

Ура! И я тут же стала примерять новые знания на всех подряд. Это было невероятно увлекательно и познавательно, хоть иногда и пугающе – насколько же мы предсказуемы в своих привычных схемах! Но главное – я обрела ключ. Ключ к людям, их скрытым пружинам и рычагам.

Я поняла, как можно использовать эти знания в управлении, в бизнесе, в отношениях. Как увидеть сильные стороны человека и направить его туда, где он будет максимально эффективен. Как говорить с клиентом на его языке, опираясь

на его ценности и приоритеты. Как стать ближе с теми, кто дорог, научившись лучше понимать их внутренний мир.

Это не какая-то манипуляция, нет. Это осознанность. Чуткость и адаптивность. Умение видеть и слышать человека, вместо того чтобы проецировать на него свои представления.

Конечно, ни одна методика не идеальна. В каждой есть свои ограничения.

Настоящее мастерство приходит, когда начинаешь комбинировать разные подходы, примеряя их как инструменты к конкретной задаче. Где-то сработает Эннеаграмма, где-то НЛП, где-то – «7 радикалов». Но последние, пожалуй, стали для меня самым мощным прожектором, высвечивающим человеческую суть.

Попробуй сам. Вглядись в лица вокруг, вслушайся в голоса, понаблюдай за жестами. И ты удивишься – сколько всего можно узнать о человеке без единого слова, если знаешь, куда смотреть. А потом начни примерять эти знания в жизни – ты удивишься еще больше. Потому что понимание – это сила. Ключ к сердцам и умам. И он теперь у тебя в руках.

Практикум: Найди свой радикал

Помню, как после первого тренинга Войченко я неделю ходила и «сканировала» всех подряд. Продавщицу в магази-

не, соседку, саму себя в зеркале. Это затягивает! Но главное – помогает понять собственную природу.

Поймай себя настоящего Вспомни момент, когда ты был (а) максимально собой. Не играл (а) роль «хорошего родителя», «успешного профессионала» или «удобного партнера». Просто был (а). У меня такой момент – раннее утро дома, Лена еще спит, я пью кофе и планирую день. Никто не видит, не оценивает. Сажу в любимом кресле, ноги поджала, волосы растрепаны. В этот момент я – настоящая. Найди свой такой момент. Как ты выглядишь? Как двигаешься? О чем думаешь? Включи внутреннего детектива Теперь посмотри на себя в том воспоминании как профайлер. Какие черты проявляются?

- Параноял: настороженность, контроль, поиск подвохов

- Эпилептоид: любовь к порядку, четкость, прямолинейность

- Гипертим: энергичность, оптимизм, желание всех зажать

- Истероид: яркость, желание нравиться, эмоциональность

- Шизоид: погруженность в себя, отстраненность, оригинальность

- Эмотив: мягкость, сопереживание, тревога за других

- Тревожный: осторожность, сомнения, поиск одобрения

Что откликается? Не думай головой а чувствуй телом.

Проверка на стрессе. Теперь вспомни момент сильного

стресса. Как ты себя вел (а)? В стрессе наш доминирующий радикал проявляется особенно ярко. Сравни два состояния. Видишь закономерность? Применяй на практике. Теперь начни замечать свой радикал в повседневности:

- Как реагируешь на критику?
- Что делаешь, когда нервничаешь?
- Как принимаешь решения?

Это не для того, чтобы себя «исправлять». А чтобы понимать и использовать свою природу как ресурс. Изучи свой радикал. Подружись с ним. Он – твоя суперсила.

Помни, что чистых типов не бывает, и в каждом из нас есть черты разных радикалов. Речь о доминанте, о нашем стержне. Узнать его – ценный шаг к самопознанию. Но не менее важно научиться управлять разными гранями своей личности, адаптируясь к миру, но не изменяя себе.

Архетипы Таро: язык символов в жизни

«Когда слова бессильны, говорят символы. 78 архетипов – 78 языков твоего подсознания»

А теперь закрой глаза и представь, что ты держите в руках не просто колоду карт, а ключи к самопознанию. Что первое ты видишь? Что ощущаешь? А может даже слышишь? 78 архетипов – 78 историй, которые живут внутри каждого из нас. Таро для меня – это не гадание, а глубокий язык сим-

волов, помогающий увидеть то, что скрыто за повседневностью. Моё знакомство с Таро началось в тот период, когда я искала способы глубже понять дочь. Когда обычные методы коммуникации не работают, начинаешь искать необычные. И символический язык Таро стал для меня мостиком к тем уровням понимания, которые не выразить словами. Помню, как впервые разложила перед собой Старшие Арканы – 22 ключевые истории человеческого пути. От Шута, который отправляется в путешествие с открытым сердцем и лёгким багажом, до Мира – завершения цикла и обретения целостности.

Я смотрела на них и вдруг осознала: это не просто карты, это этапы внутреннего развития, через которые проходит каждый из нас. Особенно значимыми для меня стали несколько архетипов. Отшельник – карта внутреннего поиска и самопознания, того периода, когда я училась находить ответы внутри себя, а не во внешнем мире. Сила – карта внутренней, а не внешней силы, мягкой, но непоколебимой. Звезда – карта надежды и исцеления после тёмных времён, напоминание о том, что даже в самые трудные моменты есть свет. Но настоящее открытие произошло, когда я начала использовать Таро не для предсказаний, а для глубинного анализа ситуаций и принятия решений. Это как зеркало, которое отражает не будущее, а твоё подсознание, твои скрытые страхи и надежды, твои слепые пятна. Например, в момент, когда я сомневалась, стоит ли менять направление в бизне-

се, карта Колесо Фортуны напомнила мне о неизбежности перемен и о том, что иногда нужно отпустить контроль и довериться потоку жизни. А в период, когда я чувствовала себя выгоревшей и истощённой, карта Умеренность подсказала путь к равновесию через более осознанное распределение энергии.

Постепенно я начала использовать язык архетипов и в работе с клиентами. Не раскладывая карты напрямую, а используя эти образы и истории для более глубокого понимания их ситуаций. Когда мы говорим: «Сейчас вы как Отшельник, который ищет свой путь» или «В этой ситуации вы столкнулись с энергией Башни – неизбежного разрушения старых структур», – мы создаём общий язык, который помогает увидеть ситуацию с новой стороны.

Для моей дочери карты Таро с их яркими образами стали ещё одним способом коммуникации. Иногда, когда слова не работают, символы и цвета могут рассказать больше. По её реакции на определённые карты я часто понимала, что происходит в её внутреннем мире. Язык архетипов учит нас видеть жизнь как путешествие, где каждое испытание имеет смысл, каждая встреча значима, каждая потеря ведёт к новому обретению. Это не просто карты – это способ увидеть красоту и глубину в каждом моменте пути, даже если этот путь «неудобен». Многие скептически относятся к таким инструментам. И я их понимаю. Но для меня важно не то, «работает» ли Таро в каком-то мистическом смысле, а то,

как эти символы помогают мне лучше понимать себя и мир вокруг. В конце концов, не так важно, откуда приходят инсайты – важно, что они помогают жить глубже и осознаннее. Самопознание – это не просто красивое слово, это ежедневная практика. После всех этих курсов и озарений я поняла – знания без практики как чай без заварки. Красиво, но бесполезно. Поделюсь упражнениями, которые реально изменили мою жизнь. Я предлагаю вам несколько инструментов, которые помогут глубже понять себя и свой путь. Они объединяют в себе разные подходы – от НЛП до Эннеаграммы и архетипов Таро.

Практикум: Инструменты самопознания

Карта внутренних ролей

«Кто я такая?» – карта моих лиц.

Что меня поразило на курсе Эннеаграммы? Я поняла – во мне живет целая толпа! Диана-мама, Диана-бизнесвумен, Диана-ученица, Диана-бунтарка... Попробуй теперь ты. Возьми лист бумаги. В центре нарисуйте кружок – это ты. А вокруг – все твои роли. Мама (отец), жена (муж), дочь (сын), работник, мечтатель, циник, оптимист... Рисувай честно, даже те роли, которые не очень нравятся. Теперь раскрась каждый кружок. Каким цветом для тебя «мама»? А «бизнесвумен»? Меня удивило – некоторые роли оказались очень яркими, а

некоторые серыми. Последний шаг – поставьте оценку от 1 до 10: насколько ты доволен тем, как проживаешь каждую роль? У меня «мама особенного ребенка» была на 9, а «просто женщина» – на 3. Это многое объяснило в моей жизни.

Дневник «Как я говорю с миром»

После курса НЛП я поняла – люди живут в разных вселенных. Одни все видят, другие слышат, третьи чувствуют. А я? Я оказалась кинестетиком – мне нужно все потрогать, прочувствовать телом. Попробуй неделю вести дневник своих слов:

- «Я вижу твою точку зрения» (визуал)
- «Слышу, что ты говоришь» (аудиал)
- «Чувствую, что это правильно» (кинестетик)
- «Я знаю что это именно так» (дигитал)

Записывай, какие слова используешь чаще. А потом наблюдай за близкими. Муж говорит «покажи мне», а дочь «расскажи мне»? Попробуй говорить на их языке. Результат очень удивит.

Если бы моя жизнь была фильмом... – работа с метафорами.

Это упражнение пришло ко мне в самый тяжелый период. Сидела я тогда на кухне, смотрела на стопку медицинских справок и думала: «Господи, на что похожа моя жизнь?» И

вдруг поняла – на фильм ужасов! Бесконечные больницы, страшные диагнозы, безысходность... А потом спросила себя: «А что если это не ужастик, а фильм о супергерое? О женщине, которая каждый день побеждает систему?» Все изменилось! Тот же сценарий, но совсем другой жанр.

Попробуй сам:

1. Опиши свою текущую проблему как сюжет фильма
2. В каком жанре снят этот фильм сейчас? (драма, комедия, ужастик?)
3. А в каком жанре ты хотел бы его пересказать?
4. Что нужно изменить в сценарии? Иногда достаточно сменить жанр, чтобы найти выход из тупика.

«Кто я на самом деле?»

Это упражнение на основе моего пути к Девятке. Семь лет я искала себя в Эннеаграмме! Сначала думала – Восьмерка (ну я же борюсь с системой!). Потом – Двойка (ведь помогаю людям!). И только Светослав задал тот самый вопрос: «А что для тебя важнее всего?» Вот упражнение, которое меня «пробило»:

- Веди дневник честных реакций. Каждый вечер записывай:
- Когда сегодня я был (а) собой на 100%?
 - Когда играл (а) роль?
 - Что меня по-настоящему выбесило? (извините за прямоту)
 - От чего я кайфанул (а)?

Через месяц перечитай. Ты удивишься, какие паттерны вылезут наружу. У меня вылез четкий паттерн: злюсь, когда меня торопят со сроками. Кайфую, когда делаю все в своем темпе. Оказывается, я не воин-Восьмерка, а миротворец-Девятка, которая становится воином только когда нарушают ее комфорт!

Упражнение Моя жизнь в архетипах.

Разложи перед собой старшие арканы Таро (или найди их картинки в интернете). Не думай о значениях! Просто смотри на образы. Выбери интуитивно:

- Карту, которая больше всего похожа на тебя сейчас
- Карту, которой ты боишься стать
- Карту, которой хотел бы быть

Меня поразило: я выбрала Отшельника (поиск внутренней истины), боялась Башни (разрушения), а хотела стать Звездой (надежда после испытаний). Потом я поняла – в тот период я действительно искала себя (Отшельник), боялась новых ударов судьбы (Башня), но где-то глубоко верила, что впереди свет (Звезда). Карты не предсказали будущее, но помогли увидеть настоящее. А это уже немало.

Практика «Архетип дня»

Каждое утро вытягивай одну карту и спрашивай себя:

«Какая энергия этого архетипа может мне помочь сегодня?» Выпала Императрица? День для заботы о себе и твор-

чества. Колесница? Время действовать решительно. Умеренность? День баланса и терпения. Это не мистика, а практическая психология в картинках.

Важно помнить: все эти практики – это не тесты с правильными и неправильными ответами. Это приглашение к исследованию себя, своих глубинных мотивов и скрытых ресурсов. Будь терпелив (а) и добр (а) к себе в этом процессе. Самопознание – это путешествие, а не пункт назначения.

Глава 4. Мистика повседневности

«Ресурсы можно найти везде. В каждой системе знаний есть зерно истины, которое прорастает в нужный момент. Главное его вовремя увидеть»

Мой партнер по бизнесу чуть не упал, когда увидел на моем столе карты Таро рядом с финансовыми отчетами. «Диана, – сказал он, – ты же серьезный человек!» А я ответила: «Именно поэтому использую все, что работает.»

В ноябре 2017 года, когда я стояла в очереди в детской поликлинике с Леной, я вдруг поняла – все мои знания НЛП не помогают мне понять, почему она капризничает именно сейчас. А бабушка рядом посмотрела на дочку и сказала: «Луна растет, детки беспокойные. И она оказалась права.

Эти практики не требуют слепой веры. Они приглашают к исследованию, интуитивному поиску и личному опыту. Возьмите то, что резонирует с вами, и оставьте остальное – в этом и состоит искусство быть «неудобным»: выбирать свой путь, а не следовать предписанным маршрутам. Для кого-то это может показаться эклектичным подходом, смешением несовместимого. Но именно такая многогранность позволяет мне находить нестандартные решения в самых сложных ситуациях. Каждый инструмент – как клавиша на пианино. И чем больше клавиш, тем богаче мелодия, которую можно

сыграть. Та бабушка в поликлинике научила меня больше за пять минут, чем семинары по тайм-менеджменту за год. С тех пор я перестала стесняться своих «нетрадиционных» методов. Астрология, славянские практики, архетипы – если инструмент работает, почему его не использовать?

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.