

A woman with blonde hair, wearing a white, short-sleeved, button-down dress with a matching belt, is sitting on a stone ledge. She is looking upwards and to the right with a slight smile. The background features lush green trees, a blue sky, and a building with a red-tiled roof. The text is overlaid on the upper right and bottom center of the image.

# Концепт идеальной жизни

Марина Цоллер

# Марина Цоллер

## Концепт идеальной жизни

*<https://litres.ru/74070276>*

*SelfPub; 2026*

### Аннотация

«Концепт идеальной жизни» — необычная книга-мотиватор с удивительно искренним содержанием. Её автор Марина Цоллер считает, что стремиться к идеальной жизни бессмысленно. Мы — обычные люди, значит, не можем обойтись без ошибок и сомнений. Но любой способен изменить своё отношение к миру так, чтобы всё вокруг стало гармоничным, добрым и радостным.

Сложно? Только если вы не знаете, с чего начать! «Концепт идеальной жизни» даёт уникальные мотивационные советы и простые алгоритмы действий, помогающие избавиться от разрушительных мыслей и привычек. Главы в книге настолько короткие, что каждую можно прочесть за 5-10 минут. Но сколько в них вдохновляющих историй, житейской мудрости и позитива!

«У каждого из нас своя дорога и своё время почувствовать абсолютное счастье на себе», — пишет Марина Цоллер. Может быть, ваше счастливое время приближается или, возможно, вы уже счастливы?

# Содержание

Введение	4
Жизни и опыты людей различны	10
Кто я и чего хочу?	16
Укрепление себя	22
На чем фокусироваться?	25
Конец ознакомительного фрагмента.	28

# Концепт идеальной жизни

## Введение

Что же такое идеальная жизнь, какая она на самом деле и есть ли она на свете? Или это лишь недостижимая мечта?

Как выстроить свою идеальную жизнь, в которой будут счастье, любовь, гармония, здоровье, успешная профессиональная реализация, удача и финансовое благополучие?

В этой книге вы найдете ответы на эти, казалось бы, непростые жизненные вопросы, научитесь выстраивать собственную систему ценностей и сможете даже построить свой личный концепт идеальной жизни или как минимум заложить для него прочный фундамент.

Идеальная жизнь — не случайность и не привилегия избранных. Это результат правильных решений, внутреннего состояния и конкретных инструментов, которыми может овладеть каждый.

Скажу вам откровенно, идеальную жизнь построить очень легко, нужно только иметь под рукой несколько действенных инструментов и регулярно ими пользоваться.

Длительное время я изучала понятие счастье, гармония, идеальная жизнь и что это значит для меня самой, пробовала различные подходы к созданию своей иде-

альной жизни, чтобы позже донести эти смыслы до своего близкого окружения и своих читателей. В моей жизни было множество моментов, с которыми понятие счастье совершенно не совместимо. Но в моей жизни не было ни единого дня, когда бы я чувствовала себя несчастной.

Перед вами лежит работа нескольких лет моей жизни, где собраны основные тезисы моего личного концепта идеальной жизни. Здесь я поделюсь своими секретами по проживанию разных жизненных ситуаций, которые, возможно, помогут изменить чье-то мышление или даже саму жизнь. Эта книга о том, как лучше познать себя, с ее помощью вы научитесь жить свою полноценную и гармоничную во многих смыслах жизнь и быть счастливыми.

Основная цель моей книги — помочь читателю изменить образ мышления, открыть новые грани восприятия и наполнить вашу жизнь новыми смыслами. Помочь понять каждому из вас, что же для вас является счастьем и идеальной жизнью. Дать нужный толчок к своему идеальному настоящему и, конечно же, будущему. Эта книга призвана стать точкой опоры, внутренним импульсом, а также уверенным толчком к созданию своего настоящего и будущего, наполненного осознанностью, гармонией и личной реализацией.

В нашей жизни все меняется со скоростью света, и не всегда возможно вовремя отреагировать на изменения и адаптироваться к ним. Ежедневно мы живем в бешеном темпе и часто не можем остановиться, выйти из него и оглядеться по

сторонам, чтобы понять, а кто я вообще такой, где я и что здесь делаю? Задуматься, зачем я живу на этой земле и для чего мне дана моя такая короткая жизнь? Уж наверняка не для того, чтобы проводить ее часами в сети или просто заглушать свои эмоции всевозможными средствами — едой, алкоголем, Интернетом и другими зависимостями.

Как же понять, для чего я живу именно эту сегодняшнюю жизнь?

Важно быть открытыми к изменениям, которые с вами случаются. Быть открытыми и при этом осознанными. Это самое сложное на пути к идеальной жизни.

Большинство изменений и трансформаций в моей жизни случались по моей же собственной воле, мне всегда хотелось перемен, хотелось выйти за пределы своей привычной жизни. Я сама сознательно подталкивала свое развитие, за исключением единичных событий в моей жизни. Я не искала изначально легких путей, я искала возможность расти и новый опыт.

Более пятнадцати лет своей жизни я живу в эмиграции на севере Германии. Мой переезд сюда был спонтанным решением — я познакомилась со своим мужем и решила испытать судьбу. И должна вам сказать, мне удалось добиться всего того, чего я хотела и даже немножечко больше. Сегодня я живу своей идеальной жизнью. У меня есть полноценная семья, сын и дочь, гармоничные отношения с мужем,

к которым мы долго шли вместе, преодолевая препятствия и работая над ними, стабильный круг близких друзей, работа и дом мечты, а также увлечение, которое наполняет мою жизнь большим смыслом. У меня также есть я. Я со своими ошибками и недостатками, с определенной долей уверенности в себе и огромным желанием продолжать строить свою жизнь самой.

В моей книге вы найдете множество инструментов и просто советов, которые помогут вам найти вовремя верное решение и не свернуть с вашего внутреннего пути. Большинство из них исходят из того, что, изменив свое мышление, мы можем поменяться сами, а также изменить свою жизнь в корне.

Книга поможет вам взглянуть на свою жизнь со стороны, понять, кто вы и чего вы на самом деле хотите. Переосмыслить какие-то привычные взгляды и понятия своей жизни, проанализировать прошедшие события и построить свое новое будущее с учетом приобретенного жизненного опыта, тем самым ускорив трансформацию вашего мышления и сознания. Ведь именно постоянные изменения — это ключ к прогрессу, личностному росту и развитию.

Здесь вы найдете также примеры моих личных жизненных ситуаций, сложных и менее, которые дадут вам понять, как можно с легкостью решать проблемы и находить положительные стороны в любой жизненной ситуации. Здесь описаны мои личные инструменты и методики, которые помогли

мне из разных жизненных ситуаций выходить победителем и с позитивным настроем к будущему, извлекая самые важные уроки.

Моя книга поможет вам также преодолеть сложные жизненные ситуации и укрепить веру в себя и в свое будущее.

Само название книги уже говорит о том, что вам дается определенный рамочный концепт, который вы можете настраивать и дорабатывать для себя по своему усмотрению, в зависимости от ваших индивидуальных предпочтений и жизненной ситуации. Но также вы можете положить данный концепт в основу планирования вашего жизненного пути и ежедневно руководствоваться этими тезисами.

Мне хочется открыть каждому из вас глаза на то, что сегодня и сейчас вы живете лучшую версию вашей жизни. Не отказывайтесь от нее. Всегда говорите жизни «да». Наша жизнь — это мы сами, это то, что мы собой представляем. То, на что нам хватило сил, энергии и мотивации, чтобы быть такими именно сейчас, сегодня и в этот момент. Завтра не будет той жизни, которая у нас есть сегодня, и она намного короче, чем нам всем кажется.

Мне хочется избавить вас от первичных упреков и страхов перед определенными жизненными обстоятельствами и изменениями. Сделать нас, людей, немножечко счастливее и показать, в чем может заключаться ежедневное счастье в жизни каждого из нас.

Признайте тот факт, что сама жизнь со всеми ее атрибу-

тами не идеальна, так же, как и мы сами. Если вы хотите быть счастливыми в этой жизни — делайте что-то для этого. Определите свое собственное счастье здесь и сейчас. А если вы не готовы что-либо предпринимать — примите ситуацию и вашу жизнь такой, какая она есть сегодня.

Вы можете читать эту книгу в порядке написания, а можете просто по названиям глав. Эти названия могут рассматриваться как тезисы, которые я положила в основу своей жизни. Они помогут вам посмотреть на свою жизнь по-новому, улучшить какие-то ее моменты, а какие-то совсем исключить. В применении вашей фантазии нет границ. Дорабатывайте, улучшайте, изменяйте концепт своей идеальной жизни.

Желаю вам приятного чтения и буду рада обратной связи через сайт [www.zollermarina.com](http://www.zollermarina.com).

# Жизни и опыты людей различны

Все наши мысли, умозаключения, суждения основываются, прежде всего, на нашем жизненном опыте. Этот опыт может настолько сильно отличаться от опыта другого человека, что мы не сможем найти общий язык при общении. Так складываются дружеские или же вражеские отношения. Между этими двумя полюсами, несомненно, существует золотая середина, и ее можно научиться достигать. Тренируясь в лояльности, толерантности, открытости и умении слушать, можно найти общий язык с любым человеком.

Все мы очень разные. Даже если мы брат и сестра, даже если мы выросли в одной семье, в одном городе, стране, ходили в одну и ту же школу и получали одинаковые знания. Но наше восприятие этой жизни и происходящего очень индивидуально. И, таким образом, жизненный опыт каждого из нас индивидуальный, особенный, как и мы сами, и зависит, прежде всего, от тех жизненных обстоятельств, в которых каждый из нас находится или когда-то находился.

Мы приобретаем свой жизненный опыт, проживая определенные жизненные обстоятельства, эмоции или вступая в контакт с другими людьми.

Человек является социальным существом и свой максимальный опыт получает при взаимодействии с другими

людьми. С теми, кто несёт для нас новые ощущения, эмоции и может показать нам нас со стороны. И только тогда, когда мы взаимодействуем друг с другом, нам открываются новые грани нас самих, а также нашей «новой реальности». Но почему-то часто случается так, что мы боимся всего нового, в том числе и людей. И сами пытаемся оградить себя от нового опыта, который, собственно, и является настоящей жизнью, с ее достоинствами и недостатками.

Очень часто люди с похожим жизненным опытом притягиваются. Притягиваются, потому что на своём эмоциональном и психическом уровне они пережили схожее. Так завязываются любые межличностные отношения: дружеские, партнерские, любовные и семейные. В других людях мы видим только свою личную проекцию на них, наши собственные представления о человеке и возможно собственные недостатки и несовершенства нашего же характера.

Проанализируйте круг своих близких друзей, и вы быстро сможете понять, какие люди вам интересны и почему. А может быть, вы частично увидите в своих друзьях себя и свои жизненные ценности?

Есть люди, которые определенно нам нравятся и на которых возможно мы даже хотим быть похожи. Но также есть и другие люди в нашей жизни, которые нам кажутся какими-то не такими, чьи жизненные приоритеты и принципы в корне идут в разрез с нашими личными.

С первой группой людей все понятно — с ними легко до

определенного момента, а вот со второй группой — изначально сложно. Почему?

А потому что именно вторая группа и те люди, чье мышление идет в разрез с нашим собственным, указывают нам на наши личные болевые точки и «триггеры», именно поэтому так сильно они нам неприятны. Это именно и есть тот самый выход из «зоны комфорта».

В какой-то момент своей жизни я поняла, что мои друзья — это отражение меня самой и моих же ценностей. Проанализировав глубже, я осознала, что большинство из моих близких друзей потеряли родного отца в раннем возрасте, то есть лишились какой-то опоры в своей жизни, и им приходилось в большинстве случаев опираться только на себя. Это было одной из самых больших потерь в их жизни, как и в моей. После этих рассуждений я пришла к выводу, что мы ищем в друзья себе подобных людей или людей со схожим опытом. Недаром существует поговорка «Скажи мне, кто твой друг, и я скажу тебе, кто ты». Всё это говорит нам многое о нас самих, о наших принципах, характере, моральных качествах и ценностях, которые мы несем через всю нашу жизнь.

Очень часто я также привожу в пример детей из разведенных семей или детей, которых воспитывал только один родитель. Они находят друг друга бессознательно и самостоятельно притягиваются друг к другу. У них схожий жизненный опыт, схожие душевные состояния, поступки и пред-

ставления о жизни. Вступая в контакт, они с каждым разом понимают друг друга всё лучше и лучше, находят общие темы и быстрее сближаются, так как имеют очень схожую жизненную базу.

Через приобретенный опыт мы регулярно трансформируемся. Изменяются наше мышление, сознание, мы сами. Эта самотрансформация неизбежна также и благодаря нашим возрастным изменениям. Но только нам решать, насколько мы открыты миру и как быстро можем «прорубить потолок», чтобы увидеть грани своей новой реальности. Чтобы понять другого человека, достаточно лишь выслушать его и хоть немного углубиться в его жизненный опыт, попытаться понять его. Каждому поступку в жизни человека есть определенное объяснение.

В этой главе я также хочу уделить внимание уважению чужого опыта, лояльности и его принятию. Наш жизненный путь очень индивидуален, и все впечатления и сам опыт, который мы получаем на нашем пути, также различны. Мы реагируем по-разному при определенных обстоятельствах, а также по-разному воспринимаем всё то, что с нами происходит. Часто мы пытаемся обобщать какие-то сценарии, события, пытаемся предсказывать чужие жизни, жить в рамках и наше окружение тоже помещаем в определенные рамки. Без учета истинного жизненного опыта этих людей. Это самая большая ошибка: думать за другого человека, исходя из своего мышления и собственного опыта, надевать на себя

чужие жизни и сценарии, которые нам совершенно не подходят. Ведь вы не проживали жизнь другого человека, вам не понять с первого раза, что он чувствует и чем он живет, что происходит в его голове и какими категориями он мыслит. Пытаясь навязать другому человеку свой образец мышления и поведения, мы часто оказываемся в тупике неприятия и непонимания противоположной стороной. Очень часто такое происходит в семье, когда близкие люди не могут найти общий язык по причине разных взглядов на мир и разного опыта. Типичная проблема «отцов и детей». В таких случаях стоит учиться лояльности, толерантности, а также уважению другого опыта. Не нужно осуждать людей и пытаться примерить их опыт на себя. Ведь каждому поступку другого человека есть логическое объяснение, просто мы его не знаем или не хотим знать. В таких случаях учитесь разговаривать друг с другом, практикуйте пассивное слушание, задавайте вопросы, чтобы понять человека и его внутреннюю составляющую. Учитесь выслушивать другое мнение, принимать и уважать его без оценки и посторонней критики. Не живите в тоннеле, смотрите разносторонне, объемно, шире. Всегда есть кто-то, кто вас может научить тому, чего вы прежде не знали. Всегда есть кто-то, кто красивее вас, кто умнее вас, кто здоровее, сильнее вас, богаче вас. Всегда есть тот, кто какие-то вещи делает намного лучше вас и идет по жизни быстрее. Не надо думать: «Я всё равно лучше, я могу лучше». Просто стоит открыться и поучиться у того, кто какие-то вещи делает луч-

ше вас. Чтобы получить опыт, чтобы самому стать лучше.

Конкуренция и борьба частично разрушают нас как личность, как социальное существо. Очень часто я сталкивалась в своей жизни с людьми, которые пребывали в этой постоянной конкурентной борьбе — только бы жить лучше, чем другие, быть лучше, чем другие. С одной стороны, это мотивирует нас на достижение новых целей, на то, чтобы быть лучше, но не всегда позволяет нам жить полноценной и свободной жизнью. Это сковывает нас в действиях, в размышлениях и поступках. Не дает нам возможность кооперативно сотрудничать и учиться у других людей.

В международной среде, особенно в бизнесе, очень ценятся люди, которые могут кооперироваться и сотрудничать с другими людьми, обсуждать различные взгляды и находить новые решения на основании уже полученного опыта всех участников. Для этого нужно не бояться открываться новому опыту, опыту других людей, интересоваться их жизнью и понять, как они достигли определенных успехов в своей жизни и получили тот или иной опыт, который мог бы и вам тоже быть полезен.

# Кто я и чего хочу?

Чтобы лучше понять себя нужно с чего-то начать.

Например, с двух простых вопросов: «Кто я? И чего я на самом деле хочу? Какие мои жизненные ценности?»

Самое первое — это база, или основа, на что мы можем опираться в жизни, наш личный фундамент. В сложных ситуациях и стрессовых ситуациях она дает нам опору и силы пройти через «темное время» нашей жизни, поддерживает нас. В радостных событиях укрепляет еще больше и дает энергию, чтобы двигаться дальше.

Что же такое база? База — это наши жизненные ценности, ориентиры, наша внутренняя душевная составляющая, то, что мы есть на самом деле. То, что в нас вложили наши родители, родственники или люди, нас воспитавшие. Тот багаж, с которым мы шагаем по жизни. И то, с чем мы вступаем в большую жизнь. То, что будет вести нас до конца наших дней и останется нашей сущностью. То, что называется семейными и духовными ценностями и является также частью нашего характера. Ниже я приведу основные базовые ценности, по которым вы можете проанализировать свою базу.

Основная база формируется в первые двенадцать лет нашей жизни, то есть в детском возрасте.

И по достижении 35–40 лет дополняется через личный жизненный опыт.

Ниже я приведу основные базовые ценности.

*Основные базовые ценности:*

*Уважение к себе, родителям и людям, нас воспитавшим.*

*Важность семейных традиций, следование им и передача их следующему поколению.*

*Наше отношение к своему близкому окружению.*

*Наши открытость и доверие окружающим, дружественное и солидарное отношение.*

*Помощь и сострадание к чужому, другому жизненному пути.*

*Благодарность себе и другим за полученный опыт.*

*Доверительное отношение к жизни.*

Чтобы пояснить вышесказанное, приведу несколько примеров жизненных ценностей. Один из них — это семейные традиции. Например, собираться каждую неделю или ежемесячно за обедом или ужином с родителями, традиция семейного завтрака, готовить на Новый год совместно определенное любимое семейное блюдо, встречать Новый год или Рождество вместе, отмечать дни рождения, встречаться регулярно с друзьями или с членами семьи, проводить отпуск вместе, выезжать раз в год на пикник с семьей, выслушивать

близкого человека и доверять ему, поздравлять с праздниками не безличным сообщением, а лично. Всё это можно объединить в одно: регулярно уделять время отношениям в семье. Так как семья — это первое, откуда мы черпаем свою жизненную энергию, то место, где мы восстанавливаемся и набираемся сил для дальнейших действий.

Наша внутренняя база, как правило, закладывается еще с детства, в тех условиях и атмосфере, где мы выросли. И позже, с возрастом, обрастает новыми компонентами. При этом уже приобретенная составляющая может частично исчезать или изменяться.

Именно в семье изначально формируется наше отношение к жизни, к себе и ко всем людям, нас окружающим. Чтобы лучше понять самого себя и определить, что же является вашей внутренней основой, стоит учесть, на что ставился акцент в вашем воспитании — на материальные или на нравственные ценности? В этом вы увидите фокус вашей жизни и поймете, на что же он был направлен с самого детства, то есть вы займетесь поиском своей базы у истоков своей личности.

Если не было ни того, ни другого, то следует проанализировать внутреннюю составляющую воспитания. То, по каким принципам вас воспитывали в семье. Понять плюсы и минусы полученного детского опыта. Именно это понимание помогает осознанно выстраивать себя и свою жизнь уже во взрослом возрасте.

По нижеизложенному чек-листу вы можете определить, что же включает в себя ваша база.

*Какие ценности я несу в себе (духовные, материальные или оба эти вида)?*

*Где я родился и в каком окружении вырос (доверительном или враждебном, единственным ребенком в семье или в многодетной семье)?*

*Получал ли я достаточно любви от своих родителей и людей, меня воспитавших?*

*Каким ресурсом я могу и готов поделиться?*

*Как я могу оценить свое здоровье?*

*Сколько во мне любви к себе, к своим близким, к окружающему миру?*

*Какой профессией и какими знаниями и навыками я владею и какую пользу могу принести миру?*

*Насколько мне важны социальные отношения (дружба и сотрудничество)?*

*Мои жизненные приоритеты на сегодня (карьера, семья, здоровье, свобода и т. д.)?*

*Какими качествами своего характера я могу гордиться?*

*Знаю ли я свои таланты и суперсилы?*

В семье, где мы воспитывались, закладывается вся основная база до 35–40 лет нашей жизни. И только после этого возраста мы готовы полностью сбросить с себя балласт той родительской жизни и жить далее только в соответствии со своими личными наработанными ценностями. В целом, наши поступки и действия мы совершаем бессознательно, на основе прожитого жизненного опыта — из детства, юности, а также из более позднего возраста.

Акцентировать внимание в поиске базы следует на позитивные моменты и задаваться вопросами:

«А что же хорошего, ценного есть во мне? Что я могу делать лучше всего? Кто я сегодня и что я делаю в этом мире? Какими достоинствами я владею?».

Расскажите сами себе, кто вы и чего вы хотите в своей жизни. Для чего вы здесь? Тем самым вы зададите себе вектор движения на будущее. Не нужно смотреть на друга или соседа и руководствоваться его предпочтениями. Послушайте именно себя. Попробуйте поговорить с собой и дать себе ответ на такой вопрос: «Кто я?». Проследите за вашим отве-

том на этот вопрос: это как раз и есть то, что вы сами о себе думаете. Кто-то сможет легко на него ответить, а у кого-то из нас он вызовет затруднения.

Большинство из нас назовут свое имя, возраст и, возможно, профессию или семейное положение, опишет свои социальные статусы. Но ответ на этот вопрос более всеобъемлющий. Возможно, вы сможете описать себя одним предложением. Если у вас есть желание, напишите целую страницу о себе, о том, как вы себя видите или как бы вы хотели видеть себя в ближайшем будущем.

Следующий вопрос: «Чего я хочу?». Этот вопрос — о смысле жизни. О ваших планах и целях. Пусть даже на короткую перспективу. Ответ на него отражает ваше представление о жизни. То, чего бы вы хотели достичь и к чему вы стремитесь. Не относитесь легкомысленно к этому вопросу, в нем заключен очень глубокий смысл. Отвечая на него, вы четко решаете для себя, в каком же направлении вам следует двигаться по жизни. Неважно, что ваши цели могут меняться в течение жизни, важно то, чего вы хотите сегодня и какими вы видите себя через какое-то количество лет. Казалось бы, два таких простых, на первый взгляд, вопроса, но, ответив на них, вы очень многое сможете понять о себе, а также о других людях.

# Укрепление себя

Поняв и проанализировав базу для своей жизни, мы переходим на следующий уровень — укрепление её и тем самым себя. Усиление всех своих преимуществ и достоинств, поднятие здоровой самооценки через то, что наполняет нас, приносит нам удовольствие и дает энергию. Расширяем свои положительные качества, достоинства и лучшие стороны и при этом работаем над не очень удавшимися чертами своего характера. Один из важных шагов при этом — быть честным с самим собой, уметь разговаривать открыто с собой и не бояться себя и своего эго, доверять себе. Приведу один из самых простых примеров.

Вам уже несколько раз говорили, что вы каждый раз в разговоре перебиваете говорящего и не даете ему высказаться до конца. Вы уже давно знали этот свой недостаток и это всегда вас раздражало, но вы ничего не могли с этим поделать. Приняв свой «недостаток» и свою «несовершенство», вы начинаете шаг за шагом работать над собой и улучшаться.

Будьте открыты к диалогу с людьми, которые могут указать вам на негативные черты вашего характера. Это ваша точка роста и изменений в лучшую сторону.

Это достаточно сложно — уметь распознавать конструк-

тивную критику в свою сторону, а потом работать над ней. Но это единственный путь к трансформации и гармонии с миром. Проанализируйте, что же у вас получается лучше всего, где вы чувствуете себя как рыба в воде, и усиливайте эти качества. При этом старайтесь концентрироваться на своих положительных качествах и талантах.

В каждом возрасте нас настигают определенные изменения в нашей жизни. Я говорю об эмоциональных изменениях, об изменениях нашего мышления, взглядов на определенные ситуации и жизнь в целом. Происходит так называемый процесс эмоционального взросления, где мы лучше познаём себя и можем отделять свою личность от других. Тем самым для нас становятся понятнее собственные достоинства и недостатки. Очень важно на этом этапе сосредоточить внимание именно на своих положительных качествах. Для этого я предлагаю вам еще один чек-лист, чтобы ускорить процесс вашей трансформации и быстрее понять, где же они эти мои точки опоры.

*Пять вещей, которые я умею делать превосходно (например, я могу превосходно готовить, играть в баскетбол, водить автомобиль, говорить на публику или фотографировать).*

*Пять вещей, которые приносят мне наибольшее удовольствие в жизни (танцы, рисование, встречи с друзьями, пу-*

*тешества, публичные выступления, чтение книг, занятия наукой, спикерство и т. д.).*

*Чем бы я занимался, будь у меня на то вся свобода действий?*

Что мне мешает быть самим собой (страх показать свою уязвимость, страх снять маску и перестать играть какую-то роль в социуме, страх упасть в чьих-то глазах)? Найдите здесь свой основной страх, который мешает вам быть именно тем, кем вы хотите.

Ищите возможности для достижения ваших целей, пусть даже самые малые. Со временем они будут ежедневно работать вам на пользу.

Подумайте о своих главных и лучших достижениях в жизни. Выпишите десять из них в блокнот и подпишите, чьи действия привели к этим событиям. Всегда делайте акцент на том, что у вас получается лучше всего, — на том, в чём вы себя считаете профессионалом или ощутимо превосходите других, ищите свои суперсилы. И чем чаще вы будете использовать этот подход в своей жизни, тем быстрее увидите изменения в лучшую сторону.

Обязательно практикуйте: чтобы стать экспертом в чём-то определенном, необходимо накопить как можно больше часов практики.

# На чем фокусироваться?

В нашей жизни фокус играет немалую роль. Что бы мы ни делали, именно фокус во многом бессознательно определяет направление нашей жизни. То, что мы делаем и куда мы стремимся. Важно вовремя понять, на что он направлен именно в вашей жизни или куда бы вы осознанно хотели его устремить. Кроме того, фокус наполняет нашу жизнь определенным смыслом.

В жизни у вас может быть несколько фокусов: со временем вы можете менять их, чередовать, дополнять новыми или переосмысливать прежние. Но самое важное это то, что нужно фокусироваться хотя бы на чём-то, пусть это будет даже один-единственный приоритет. Со временем вы заметите, что именно фокус приносит больше красок в вашу жизнь и наполняет ее различными смыслами. Определите фокус своей жизни. Фокусируетесь ли вы на личностном росте, то есть на себе, или же на развитии общества и социума, людей, вас окружающих, принося им пользу. И стройте стратегию вашей жизни исходя из того, на что направлен ваш личный фокус, чтобы не было пусто внутри вас и вокруг вас.

Потому что одно из самых страшных чувств в жизни любого человека — это пустота.

Пустота всепоглощающая и порождающая страх неиз-

вестности, куда же двигаться дальше и что делать.

Когда каждый из нас был ребенком, и при этом практически не было никаких отвлекающих факторов, таких, как смартфон, Интернет и всяческих разнообразных приложений, мы могли концентрироваться только на себе и своих мыслях. Каждый ребенок или даже взрослый перед сном прокручивал все события дня в голове и пытался проанализировать, что было хорошо, а что — плохо. Это очень важно уметь поговорить с самим собой о том, что доставляет вам удовольствие, а что нет. Почувствовать самого себя и понять, что вам подходит, а что вызывает дискомфорт. Позволяйте себе регулярно возвращаться в состояние ребёнка, в состояние, в котором вы можете поговорить с собой о фокусе своей жизни. Ведите открытый внутренний диалог с собой, задавая себе вопросы и откровенно отвечая на них. Возможно, чтобы найти фокус своей жизни, нужно задать себе множество вопросов.

Возможно, вы откроете для себя, что ваш фокус в жизни — это семья, рождение и воспитание детей. Оставайтесь верны ему. А когда почувствуете, что пришло время для нового, позвольте себе сменить направление и сосредоточиться на новом этапе.

Возможно, вы услышите от окружающих, что посвящать себя только семье — скучно, что в современном обществе женщина не должна быть просто домохозяйкой и полностью отдавать себя именно семье. А почему бы и нет, если это ваш

осознанный выбор по жизни?

Возможно, вы решите, что семья и дети — это не совсем ваш путь, и выберете развитие в профессиональной сфере, сосредоточившись на карьере, развитии бизнеса и реализации своих амбиций. И это тоже достойный выбор, тем самым вы создаете определенный уникальный продукт для общества.

# 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.