

12+

Ильяна Дёмушкина

Раздвигая границы
ВОЗМОЖНОГО

Ты больше, чем думаешь

Ильяна Дёмушкина
Раздвигая границы
возможного. Ты
больше, чем думаешь

<https://litres.ru/74301433>

ISBN 9785006772724

Аннотация

«Раздвигая границы возможного» это книга-тренинг, в которой ты исследуешь себя, своё мышление и научишься видеть больше, чем раньше. Ты поймёшь, как именно твои убеждения влияют на результат — и как их можно менять.

Освоишь техники нейролингвистического программирования (НЛП), чтобы работать не только с задачами, но и с внутренними барьерами.

Содержание

Приветствие от автора	5
Благодарности	8
ГЛАВА 1. МЕЧТА И ЦЕЛЬ	11
1. Что такое цель?	11
Зачем нужны цели?	12
Пять типичных ошибок при постановке и достижении целей	13
2. Мечтай по-крупному	15
3. Цель и мечта	21
Как мечта становится целью?	21
Мотивация «От» и «К»	23
Как превратить мечту в цель	25
Конец ознакомительного фрагмента.	36

Раздвигая границы ВОЗМОЖНОГО Ты больше, чем думаешь

Иляна Дёмушкина

© Иляна Дёмушкина, 2026

ISBN 978-5-0067-7272-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Эта книга принадлежит

Контакты владельца

Приветствие от автора

Здравствуй, мой дорогой читатель. Если тебе в руки попала эта книга, то это знак, что ты настроен поменять что-то в своей жизни. Скорее всего, ты хочешь, чтобы твоя жизнь была насыщеннее, ярче, счастливее, и чтобы достижение целей происходило легко, как бы само собой.

Эта книга-тренинг — выжимка практических рекомендаций и техник из нейролингвистического программирования о том, как достигать своих целей радостно, в кайф, без страданий и борьбы. Эта книга невероятно проста в использовании. Читай все главы по порядку, не пропуская, делай заметки на полях.

При чтении книги включай свое критическое мышление и пропускай все мои мысли и рекомендации через призму своего опыта.

Если ты внедришь хотя бы половину рекомендаций из этой книги, твоя жизнь точно станет легче, ярче, а достижение целей превратится в увлекательный процесс. Вместе с тем не воспринимай эту книгу как волшебную таблетку, ибо это создает завышенные ожидания к моим рекомендациям, а где завышенные ожидания — там завышенная важность, напряжение, отсутствие права на ошибку и легкости. Я же выступаю за расслабленность и легкость в постановке и в движении к целям и за многообразие вариантов развития собы-

тий.

Эта книга научит тебя воспринимать внешние обстоятельства не как преграды, а как возможности для развития и движения вперед, даже когда кажется, что все вокруг против тебя, научит двигаться к целям без сопротивления, легко и кайфовать в процессе.

Для того чтобы материал книги усваивался лучше, у меня есть несколько простых рекомендаций. Во-первых, это позиция ученика и открытость новым знаниям. Сама я, когда где-то учусь, всегда применяю на практике этот принцип. Сколько бы знаний у меня ни было в конкретной теме, а для того, чтобы получить максимум результата, я на 1 000% открываюсь новому материалу и воспринимаю его без критики как чистое знание.

Во-вторых, это применение того нового, что ты узнаешь, на практике. Нет никакого смысла в том, чтобы просто просвещаться в теме целей, есть смысл цели ставить и идти к ним в жизни, используя новые принципы. Если ты просто прочитаешь эту книгу, в твоей голове отложится только 1% от всего содержащегося в книге ценного материала, если ты применишь мои рекомендации, то 20—30% и более изменений не заставят себя ждать.

И, в-третьих, это право на ошибку. О нем мы поговорим еще в нашей книге, но разрешай себе экспериментировать, ошибаться и легко относиться ко всему, даже если что-то не получается. У тебя есть присущее тебе от рождения право на

ошибку, на эксперименты и на твой путь, который и формируется из ежедневных экспериментов и попыток. Ведь к результату приходит не тот, кто действует правильно и не боится ошибиться, а тот, кто разрешает себе принимать решения, пробовать и идти вперед.

Ну что, в добрый путь!

Благодарности

Мне всегда особенно нравился этот раздел в книгах. Вчитываясь в имена, которые перечисляли авторы в разделе «Благодарности», я думала о том, кто же эти люди. И вот я пишу благодарности к моей первой книге — самой не верится!

Огромное число людей повлияли на становление меня как личности, как наставника, как спикера на протяжении всей моей жизни, начиная со школы, университета и заканчивая моим актуальным окружением.

В первую очередь я говорю: «Спасибо» моей семье, моему мужу и нашему сыну, моим папе, сестре, бабушке, а также всей семье моего супруга. И, конечно, огромная благодарность моим близким, кого уже давно нет со мной: моей маме, моим бабушкам, прабабушке. Уверена, вы смотрите с небес и радуетесь тому, что я издаю свою книгу.

Выражаю благодарность моим близким, друзьям, моим любимым подругам, учителям и коллегам, моим наставляемым и выпускницам, клиентам, подписчикам и всем, кто был рядом со мной все эти годы, всем, кто поддерживал словом и делом. Вы натолкнули меня на написание этой книги и на ее издание.

Эта книга для вас и о вас! О том важном, что волнует каждого человека. О сильных целях, о самореализации, о жиз-

ненном балансе. Эта книга о том, как жить эту жизнь осознанно, легко, в радости и в удовольствие.

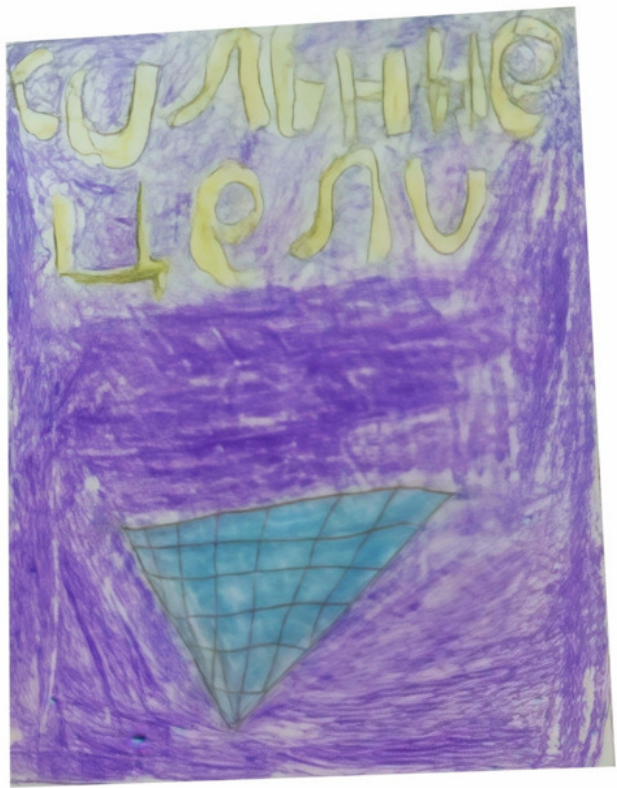


РИСУНОК МОЕГО СЫНА ЭМИЛЯ

Спасибо тебе, мой дорогой читатель, что выбрал эту книгу
и что ты начинаешь этот путь со мной!

ГЛАВА 1. МЕЧТА И ЦЕЛЬ

1. Что такое цель?

Жизнь без цели как поезд без маршрута. Важно, чтобы у человека были цели: большие и маленькие, краткосрочные и долгосрочные. Именно они наполняют жизнь смыслом и энергией. Цель — это твой внутренний маяк, который ведет к лучшей версии тебя.

Я помню, как еще в восьмом классе в учебнике по обществознанию было написано:

«Цель — это мысленное предвосхищение значимого результата».

И с тех пор мне запомнилось: когда у тебя есть цель, ты не просто живешь — ты движешься вперед.

Цели помогают:

- осознанно проживать каждый день;
- расставлять приоритеты;
- строить ясный план действий.

Если не ты управляешь своими целями — кто-то другой управляет тобой.

Если ты хочешь научиться ставить цели и идти к ним —

эта книга для тебя.

Зачем нужны цели?

Цель — это твой маячок. Он светит даже в самую темную ночь и указывает путь, когда кажется, что вокруг только туман. Живые, настоящие цели дарят тебе энергию — ту самую, что заставляет просыпаться с улыбкой и шагать в новый день с ощущением смысла.

Цели нужны тебе для того, чтобы:

— Жизнь стала по-настоящему интересной. Когда у тебя есть список того, что хочется сделать, увидеть, испытать, — скучать просто некогда. Мир становится ярче, а каждый день наполнен смыслом.

— Становиться лучшей версией себя. Все ограничения живут только у нас в голове. А ты можешь гораздо больше, чем думаешь. Цели помогают тебе расти, расширять внутренние и внешние горизонты как в личной жизни, так и в профессии.

— Успеть все, что действительно важно. Как говорил классик, нужно жить так, чтобы не было мучительно больно за бесцельно прожитые годы. Цели помогают тебе не упустить время и не оказаться в какой-то момент у разбитого корыта с сожалением о несбывшихся мечтах.

— Прожить несколько жизней в одной. Есть старое заблуждение, что, мол, если женщина выходит замуж — пора

забыть о себе, а если появляются дети — про карьеру можно даже не думать. Но ты и я знаем: это совсем не так. Ты можешь преуспеть в самых разных ролях: и как родитель, и как профессионал, и как творец своей судьбы.

— Чтобы самореализоваться. Сильные цели создают мощную почву для того, чтобы раскрыть свой профессиональный и личностный потенциал, получить признание и масштабный рост и стать маэстро в своем любимом деле.

— А как именно цели влияют на твою мотивацию, какие «внутренние двигатели» включаются у разных людей, мы обязательно разберем чуть позже. Все по порядку.

Перед изучением техник и инструментов важно понять основные препятствия на пути к цели.

Пять типичных ошибок при постановке и достижении целей

— Я не знаю, чего хочу.

— Живу по накатанной, и все, что происходит, как будто «само». В итоге реализую не свои мечты, а чужие ожидания.

— Мои цели не вдохновляют.

— Может, они слишком скромные, может, продиктованы страхами. Хочется большего, но непонятно как.

— Я просто мечтаю, но не действую.

— Формулирую красиво, визуализирую, представляю результат... но ничего не меняю. Потому что не верю, что это

ВОЗМОЖНО.

— Ставлю цели, пишу планы, но не делаю.

— Мотивации не хватает, действий тоже. Либо не верю, что получится, либо не понимаю, зачем все это.

— Быстро сдаюсь.

— Как только появляется препятствие, отступаю. Не хватает концентрации, терпения и внутренней дисциплины.

Все эти ошибки можно условно разделить на три ключевые области:

— мышление и установки;

— постановка целей;

— движение к цели и дисциплина.

Цель этой книги — не просто научить тебя ставить цели.

А сделать так, чтобы ты шел к ним легко и в удовольствие.

Мы вместе разберем:

— как мышление формирует твои желания;

— какие установки мешают и как их поменять;

— как ставить вдохновляющие и реалистичные цели;

— и как двигаться к ним с удовольствием, не сгорая по пути.

2. Мечтай по-крупному

Мечта — то, что заставляет тебя просыпаться по утрам и жить. Мечта дает энергию, силу, мотивацию жить, волю к победе и к лучшему будущему. Мечта нужна человеку точно так же, как цветку нужна вода, как земле нужны живые существа, как человеку нужен человек.

Если у тебя есть мечта — у тебя внутри есть все ресурсы для ее осуществления, даже если она кажется совершенно нереальной и неосуществимой. Иногда просто стоит поверить в себя, оглядевшись по сторонам, увидеть возможности и начать идти к своей мечте — и все начнет получаться.

Однажды я услышала фразу:

«Если у тебя нет мечты — у тебя нет будущего».

В этой мысли есть доля истины. Именно масштаб мечты человека во многом определяет его будущие результаты в жизни.

Что такое мечта?

Мечта — это образ желаемого будущего; предвкушение праздника; состояние, в котором у тебя уже есть то, чего ты так сильно желаешь.

Одна только мысль о мечте заставляет сердце биться ча-

ще. Мечта вдохновляет на рост, помогает двигаться вперед даже сквозь страх. Это источник энергии, внутреннего топлива, заряда бодрости.

И в то же время мечта связана с нашими ценностями. Через нее ты начинаешь лучше понимать себя, свой характер, свои убеждения. Осознание собственных мечт может стать поводом для переоценки ценностей, смены убеждений о себе, мире, людях, о деньгах.

Когда у тебя есть мечта, ты выходишь за пределы шаблонов. Начинаешь мыслить шире, видеть глубже. Мечта — это не только личная история. Это твой мост к новому уровню развития — и личному, и профессиональному.

Жизнь с мечтой становится ярче. Глаза светятся, улыбка появляется сама собой. Ты с интересом смотришь в завтрашний день. А когда мечта исполняется, ты чувствуешь настоящее счастье. Иногда — почти катарсис.

А когда мечты нет... все становится однообразным. Каждый день как день сурка: ты живешь, вроде бы делая все правильно, но будто на автопилоте. И в какой-то момент может прийти ощущение пустоты.

Поэтому важно мечтать по-крупному, раздвигать границы в своей голове, позволить себе хотеть большего. Даже если тебе казалось, что мечтать — это что-то детское и наивное, поверь, это самое взрослое, что ты можешь сделать, ведь именно в мечтах скрыт твой истинный потенциал.

Попробуй сделать шаг. Начни с простых упражнений, по-

смотри на свой потенциал и создай намерение двигаться вперед.

И сейчас мы сделаем первые шаги через практику.

Практика: «Шаг к твоей мечте»

1. Мечты родом из детства

Вспомни, о чем ты мечтал в детстве.

Какие желания жили в тебе, когда ты был ребенком?

Не торопись говорить: «*Я не помню*».

Представь себя маленьким — беспечным, легким, настоящим.

Возможно, ты вспомнишь какой-то момент — яркий, теплый, трогательный.

Оттуда, из этого состояния, попробуй помечтать снова. Но уже по-крупному.

Подсказка! В детских мечтах часто спрятаны настоящие желания взрослой жизни.

2. Мои самые «сумасшедшие» мечты

Теперь давай мечтать уже из взрослого состояния — осознанно, масштабно.

Раздели мечты по временным периодам.

10 мечт, которые ты хочешь реализовать в течение 1 года:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

9.

10.

10 мечт, которые ты хочешь осуществить за 5 лет:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

10 мечт на 10 лет вперед — дерзких, вдохновляющих, даже «невозможных»:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Не ограничивай себя рамками. Мечтай так, как будто все возможно. Потому что часто так и есть, если ты позволишь себе начать.

3. Цель и мечта

Мечты нужны, чтобы их осуществлять. Если у тебя есть мечта, у тебя есть все ресурсы для того, чтобы сделать ее реальностью. Мечта дает крылья и помогает подниматься, когда опускаются руки.

Она напоминает, зачем ты вообще все это делаешь, даже в те дни, когда кажется, что ничего не движется.

Позволяй себе мечтать каждый день.

Раздвигай границы в своей голове. Пробуй новое. Иди в страхи.

Просто начни. И уже через месяц ты почувствуешь, как сильно изменился.

Как мечта становится целью?

Часто говорят:

«Цель — это мечта со сроком действия».

И в этой фразе много смысла. Но есть еще несколько отличий между мечтой и целью.

1. Цель требует действия.

Цель предполагает, что у тебя есть потребность в желаемом объекте и для ее достижения ты готов совершать опре-

деленные действия. Если у тебя нет внутренней решимости действовать — это не цель, это всего лишь мечта.

Мария мечтает о красивой машине.

А Анна поставила цель — купить красный Mercedes-Benz G-класса до конца этого года.

У Анны — не только мечта, но и конкретное намерение.

2. Цель конкретна.

Ты можешь мечтать пожить за границей, увидеть Голливуд или гулять по улицам Парижа.

Когда ты начинаешь собирать информацию, определять даты, ресурсы и маршрут — мечта превращается в цель.

3. У цели есть намерение.

Цель — это не просто «было бы здорово, если бы...», цель звучит как «Я решаю сделать это. Я иду туда. Я создаю это».

Намерение — это внутренняя опора.

В этой книге мы еще поговорим о том, как формировать настоящее, зрелое намерение, которое превращает мечты в действия.

Мечта — это как фундамент для дома. Без нее цели теряют смысл, становятся сухими и чужими.

Когда ты двигаешься к цели, вдохновленный мечтой, у тебя включается так называемая позитивная мотивация, или мотивация «к»: не «бежать от боли», а двигаться к тому, что

по-настоящему хочешь.

Об этом мы тоже поговорим подробно чуть дальше в этой главе.

Мотивация «От» и «К»

Скажи себе: «Я просто попробую». Разреши себе мечтать. Разреши выйти за пределы того, к чему ты привыкла. И ты удивишься: каждый новый день будет открывать перед тобой возможности. В твою жизнь начнут приходить нужные люди — те, кто поддержит словом, делом, примером. А цели... они начнут достигаться почти легко, будто сами собой. Главное — поверь, что это возможно. И просто начни.

Теперь поговорим про мотивацию — про ту самую внутреннюю силу, которая стоит за нашими действиями и выборами. Почему мы вдруг начинаем действовать? Что запускает этот «внутренний мотор»?

Есть два базовых типа мотивации — мотивация «К» и мотивация «От». Или, если проще, «морковка спереди» и «морковка сзади».

Мотивация «От» — это когда бежать больше некуда. Она включается, когда становится совсем невмоготу. Что-то в жизни не устраивает настолько, что уже невозможно терпеть. Это точка невозврата, когда человек говорит себе: «Все.

Хватит. Так больше нельзя» — и начинает менять свою реальность.

В этот момент мы еще не всегда знаем, чего хотим, но очень хорошо понимаем, чего точно не хотим. В теле запускается стрессовая реакция, повышается уровень кортизола — гормона, который дает прилив энергии. И на этой волне человек способен за короткий срок совершить большой рывок. Но надолго такой стиль жизни не годится — он истощает.

Мотивация «К» — это движение к мечте. Здесь все наоборот: человек четко видит то, к чему стремится. Это путь к своему настоящему «хочу». В теле вырабатывается дофамин — гормон удовольствия и вдохновения. Именно он дарит нам ту самую радость от движения вперед, ощущение смысла и предвкушения.

Это более здоровый, устойчивый способ двигаться по жизни. Он не требует кризиса. Он питается твоим интересом, любопытством, вдохновением.

Обе мотивации — и «От», и «К» — по-своему работают. Хотя кажется, что идти к мечте приятнее и полезнее, в реальности чаще всего включается их микс. Сначала ты можешь понять, как тебе точно не хочется жить, а потом внутри начинает вырисовываться картинка того, к чему ты хочешь прийти.

И это абсолютно нормально. Все начинается с честного взгляда на себя и свою жизнь.

Схема постановки цели с мотивацией «К»



Схема постановки цели с мотивацией «От»

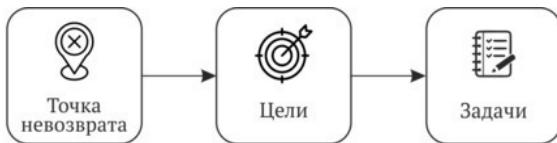
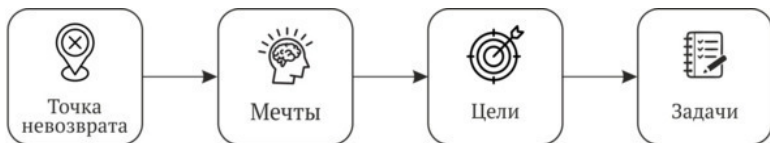


Схема постановки цели со смешанной мотивацией



Как превратить мечту в цель

Цель становится целью только тогда, когда у тебя появляется план действий и готовность действовать.

Точка невозврата

Намерение что-то изменить чаще всего появляется именно в точке невозврата, когда становится понятно, что жить, как раньше, больше нельзя. За этим стоит зрелая потребность перемен. Это момент, когда ты осознаешь: хватит терпеть, пора что-то менять.

Это состояние может сопровождаться грустью, злостью на себя или внутренним сопротивлением — и это нормально. Часто именно точка невозврата является неким внутренним трамплином к переменам, которое вызывает предвкушение и ощущение радости.

Важно не просто понять, что пришло время, но и продумать, какой будет первый шаг к твоей цели. Без него можно застрять в тяжелых чувствах, как в болоте.

Принятие нового решения должно идти из сильного, уверенного состояния, без сомнений, с верой, что все получится. И вера эта подобно тому, что в определенную дату ты отмечаешь свой день рождения, а Новый год — 31 декабря.

Готовность действовать

Готовность действовать — это когда ты уже внутренне на пути к своей цели, пусть и пока только в мыслях. Это ощущение: «Я готова делать шаги, у меня есть ясное намерение получить то, что хочу».

Если сравнить постановку цели с путешествием, то готов-

ность действовать — это когда чемоданы собраны или хотя бы составлен список того, что возьмешь с собой.

Ты понимаешь, что до места назначения тебя не перенесет космический корабль и дорога может быть разной — на машине, поезде или самолете. Если полет ночью — ты заранее позаботишься об отеле, чтобы было где отдохнуть.

Готовность подобна тому, как стоять на перроне и ждать поезд, который вот-вот унесет тебя в новый город.

Для того чтобы это осознание пришло, важно, чтобы сработали два условия:

- ты понимаешь, зачем это тебе нужно;

- плюсы от достижения цели перевешивают возможные минусы.

Если хотя бы одно из условий не выполняется, появится внутреннее сопротивление, и путь к цели станет сложнее.

Иногда звучит фраза: «Я еще не готова к переменам». Чаще всего это значит, что внутренняя потребность в изменениях еще не созрела или у человека отсутствует четкое понимание, зачем они нужны. За этим скрывается страх неизвестности, ошибки, несоответствия идеальному образу себя, а порой — и страх успеха.

Человек принимает решение действовать тогда, когда его «ЗАЧЕМ» перевешивает страхи.

Мысль трансформируется из «Когда-нибудь я бы хотела жить в своем собственном доме» в «Я куплю свой дом к 1 января следующего (или любого другого) года, и я точно знаю,

какие действия мне для этого нужно выполнить, какие ресурсы мне нужны, я осознаю, чего мне не хватает, и я готова действовать, чтобы получить желаемое».

Происходит смещение фокуса с просто мечтаний на то, какие конкретно действия нужно совершить, чтобы желаемое появилось в жизни. В голове формируется установка на действия.

Решимость наступает, когда приходит осознание, что старые привычки и сценарии больше не работают и ты хочешь по-другому. Может быть, ты еще не знаешь, как именно, но точно осознаешь, что по-старому больше не можешь.

Кто-то приходит к этому быстро, а кому-то нужны месяцы и годы, чтобы понять и принять этот факт. Скорость осознания зависит от того, насколько человек проявляет осознанность в жизни, замечает ли свои эмоции и делает выводы.

Некоторые люди живут годами с ощущением неудовлетворенности, не замечая этого и не меняя ничего. Почему? Потому что многое мы делаем на автопилоте, не задаваясь вопросом, зачем и почему именно так.

Сделать простой первый шаг

Простой первый шаг — это запускающее действие, которое важно сделать в течение 72, а лучше 24 часов, после того как цель поставлена.

Почему это важно? Во-первых, так ты переходишь от ожидания к действию, запускаешь внутренний механизм движе-

ния. Во-вторых, начинаешь приближаться к цели.

В-третьих, подтверждаешь свое намерение: «Да, это важно, и я готова совершать реальные действия к цели!».

Что может быть простым первым шагом? Приведу несколько примеров. Например, твоя цель — выйти замуж, тогда простым первым шагом может стать составление списка черт, которые важны в потенциальном партнере, либо регистрация на сайте знакомств.

Что может быть простым первым шагом? Например:

— Если хочешь выйти замуж — составь список важных качеств партнера.

— Если цель — купить машину, то выпиши характеристики, которые тебе важны, или посмотри объявления, чтобы понять цены и наличие.

— Для путешествия рассчитай бюджет или выбери возможные направления.

Простой первый шаг важен для любой цели вне зависимости от ее масштаба и долгосрочности.

План действий

Цель от желания и мечты отличает наличие плана. Это может быть план широкими мазками, особенно если цель большая и отдаленная. В любом случае в голове и на бумаге должно быть четкое понимание, как и в какие сроки ты будешь двигаться к ней.

Если твоя цель рассчитана на долгосрочную перспективу,

для ее детализации можно использовать технику «отмотка», или «от обратного».

Для долгосрочных целей можно использовать технику «отмотки» — планирование от будущего к настоящему. Вот ее последовательность.

— После того как контрольные точки через 1, 2, 3, 5 лет найдены, начинай работу с планом на 1, 2, 3, 5 лет. Сейчас двигайся из настоящего в будущее. Какие-то моменты в твоём плане могут меняться, это абсолютно нормально. Если не получается в моменте детально прописать шаги, в этом нет ничего страшного.

— Представь, чего хочешь через 10 лет. Затем начитай отматывать контрольные точки в обратном порядке.

— Спроси себя: что нужно сделать через 5 лет, чтобы через 10 достигнуть цели? Запиши ответ.

— Продолжай так с промежутками в 4, 3, 2 года и т. д.

«Отматывая» события сначала из будущего в настоящее, а затем — из настоящего в будущее, в своей голове ты уже проходишь этот путь.

В каждой контрольной точке спроси себя:

— Какой результат хочу получить?

— Как буду себя чувствовать?

— Что нужно сделать?

— Какие ресурсы понадобятся?

— Совместима ли цель с моими ценностями?

— Каким человеком надо быть, чтобы ее достичь?

— Чего не хватает? Что нужно узнать или сделать?

— Есть ли сомнения? Принимаю ли я это?

— Действительно ли хочу этого?

Благодаря технике «Отмотка» можно легко строить план движения к любым целям.

План не дает 100% гарантии, но помогает:

— включить работу над целью в голову, направить энергию и внимание;

— приблизить цель на уровне души и разума;

— быстрее и легче идти к желаемому.

Движение к цели похоже на путешествие на автомобиле. Если ты едешь на машине без карты и без навигатора по неизвестной дороге, ты не знаешь, куда ты приедешь. Когда у тебя есть точка назначения, ты знаешь самый быстрый и прямой путь, бак заправлен бензином, автомобиль исправен, меньше шансов свернуть с проложенного пути и больше шансов достичь желаемого быстро, легко и с удовольствием.

Практика «Осознанность»

Для того чтобы твои мечты быстрее становились целями, предлагаю потренировать твою осознанность. Я приготовила для тебя потрясающее упражнение.

— Выпиши 5—10 ситуаций в жизни, которые тебя не устраивают, но решение и причины которых ты еще не на-

шел. Ситуации могут касаться любых сфер, например: «Я не могу похудеть», «Мне сложно вставать рано по утрам», «Я всегда опаздываю на встречи» и т. д.

— Задай себе вопрос: «Что конкретно меня не устраивает в этой ситуации?».

— Напиши минимум 5 причин на каждую ситуацию: «Почему я делаю так? Почему так происходит?». Причины могут быть как очевидные, так и неочевидные. Например, среди ответов на вопрос «Почему мне сложно вставать по утрам?» может быть «Потому что я поздно ложусь» и «Потому что в детстве мама говорила, что она не любит вставать рано».

— Задай себе вопрос: «Готов ли я менять ситуацию?». Оцени решимость по шкале от 1 до 10. Если меньше 5 — еще низкая готовность, вернись к вопросу 2 и подумай глубже.

— Напиши, какие первые шаги ты сделаешь для того, чтобы поменять ситуацию.

Практики в завершение главы 1

В завершение главы предлагаю выполнить практические упражнения, которые помогут тебе еще глубже понять и осознать свои мечты, раздвинуть границы привычного и, возможно, увидеть лучшую версию себя.

Начнем мы с конца жизни, заглянем туда, в последний день на этой земле. Предлагаю выполнить три техники: «Письмо себе в будущее», «Последний день в жизни», «Письмо себе из будущего».

Практика «Письмо себе в будущее»

Напиши письмо себе через 3, 5 или 10 лет. Начни так:

«Привет, мой дорогой человек! Сегодня я на важном этапе жизни...»

Расскажи, что происходит сейчас в твоей жизни, к чему стремишься, какие цели перед собой ставишь. Напиши обещания себе, мечты, планы.

Запечатай письмо и укажи дату, когда откроешь его. Этот процесс даст много пищи для размышлений.

Практика «Последний день жизни»

Представь, что завтра наступит последний день в твоей жизни и ты можешь выбрать, как провести его. У тебя есть абсолютно все ресурсы для того, чтобы провести этот день так, как ты хочешь.

Напиши сочинение, тебе в этом помогут вопросы:

— Чем ты наполнишь этот день? С кем и как выберешь его провести?

— Что скажешь напоследок своим близким?

— Опиши свой день на бумаге, зафиксировав все самое важное.

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.