

**Мария Кармин**

# **АНТИПАНЦИРЬ**



**Книга – путь к освобождению: как выйти  
из внутреннего заточения и начать  
кайфовать от неидеальной жизни**

**Мария Кармин**  
**АНТИПАНЦИРЬ. Книга**  
**– путь к освобождению:**  
**как выйти из внутреннего**  
**заточения и начать кайфовать**  
**от неидеальной жизни**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70204141](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70204141)*

*SelfPub; 2023*

*ISBN 978-5-6050331-1-0*

### **Аннотация**

Книга для тех, кто ощущает неудовлетворенность и ограничения в разных сферах жизни; кто стремится к большему и даже чувствует в себе потенциал, но не находит способов его реализовать и продолжает ходить по замкнутому кругу: не может найти свое призвание, постоянно сталкивается с проблемами в отношениях, уперся в «стеклянный потолок» в деньгах. Тем, кто хочет разобраться, что же он делает не так, автор книги предлагает вместе порассуждать и поискать ответы на самые глубокие и жизнеопределяющие вопросы, рассмотреть причины, которые могут сдерживать вас от счастливой и полноценной жизни. На примерах из клиентской практики автора и поучительных

историй вы сможете увидеть новые жизненные сценарии, а практические упражнения научат применять совершенно иные подходы в решении привычных задач. Вы по-новому посмотрите на себя, на людей и жизнь вокруг вас, и вы точно вдохновитесь на то, чтобы отказаться от своего привычного «защитного» панциря.

# Содержание

|   |    |
|---|----|
| Посвящение  | 5  |
| Благодарности   | 7  |
| От автора   | 9  |
| Часть 1. «Панцирь» – самоопределение  | 13 |
| Глава 1. Человек – это сложный гаджет   | 18 |
| Глава 2. Кто я?   | 22 |
| Глава 3. Кто для меня другие люди? Быть или казаться                              | 29 |
| Глава 4. Что для меня окружающий мир?   | 38 |
| Глава 5. Почему ничего не помогает и как перестать строить жизнь «с понедельника» | 46 |
| Итоги части 1. Матрешка наизнанку   | 60 |
| Часть 2. Жизнь в панцире – самодиагностика  | 63 |
| Глава 6. В чем смысл жизни? Зачем мы здесь  | 66 |
| Конец ознакомительного фрагмента.   | 77 |

# Мария Кармин АНТИПАНЦИРЬ.

## Книга – путь к освобождению: как выйти из внутреннего заточения и начать кайфовать от неидеальной жизни

### Посвящение

*Посвящаю эту книгу моим фолловерам в социальных сетях, которые растут вместе со мной через мои публикации, личные истории и трансформации.*

*Своим любимым постоянным клиентам, которые доверяются мне в свои самые сложные времена и бесконечно вдохновляют меня своими результатами. Как человек, неуклонно верящий то, что в каждом из вас сокрыт величайший потенциал творца, я люблю наблюдать жизнь через других людей, люблю прикасаться к их пути, наполнять*

*их силой, верой, ясностью.*

*Моя книга посвящается всем тем, кто так же прикасался и к моей жизни, влиял на мой путь: давал повод задуматься о важном, возможность изменить взгляды или же подталкивал к важным решениям.*

*Я посвящаю эту книгу себе – маленькой пятилетней озорной девочке, которая и не думала, что пройдет такой увлекательный жизненный путь и когда-нибудь напишет серьезную и, надеюсь, полезную книгу на основе своего личного, профессионального опыта и глубочайших переживаний.*

# Благодарности

*В первую очередь хочу обратиться к моим родителям, которые, я знаю, любят меня и всегда в меня верили, выражая это каждый по-своему. Благодаря вам, мам, пап, стали возможными многие мои осознания, стали важными многие темы моего профессионального и личного изучения, отраженные в этой книге.*

*Я хочу выразить благодарность своим учителям и наставникам, которые верили в меня порой намного больше, чем я сама, одновременно вдохновляя и пугая меня тем, какую силу они во мне ощущали.*

*Я благодарна, конечно же, тем, кто был рядом со мной в трудные минуты, кто протягивал руку, чтобы вытащить меня из моего же панциря. Благодарю и тех, кто ставил меня в трудные положения, тем самым помогая увидеть себя со всех сторон или совсем по-новому. Именно вы показали мне мою силу и научили ею пользоваться.*

*Моя любовь и благодарность отправляются моему сынишке Севе, который был рядом со мной всегда, вдохновляя меня даже в те моменты, когда больше всего хотелось ото всех закрыться.*

*И, наконец, я хочу поблагодарить себя за то, что не бросила попытки написать книгу, что сделала второй, а потом и третий – успешный – подход, в результате которого на*

*свет родился «Антипанцирь».*

# От автора

Идея написать книгу пришла мне задолго до того, как она появилась на свет. Впервые – в 2017 году, но тогда я даже о чем писать придумать не смогла, просто очень хотелось. В 2021 году я снова вернулась к мысли о книге. За плечами было уже достаточно пройденных личных трансформаций, крутых жизненных поворотов и историй клиентов, которыми хотелось поделиться. Казалось, что жизнь расцвела, наполнилась красками и, наконец, удалась. Что я преодолела все виражи судьбы и нашла ответы на извечные, жизненно-важные вопросы: почему со мной это происходит? Как мне сделать правильный выбор и не ошибиться? Как прожить свою жизнь успешно, как реализоваться? Даже не верилось в такое счастье.

Но – книга никак не писалась, а меня все больше настигало ощущение, что еще должно произойти что-то важное. Я жила будто бы в коконе и никак не могла из него вылупиться. Да, в нем было комфортно и безопасно, как в панцире, но в то же время я чувствовала, что я – будто бы и не я, и жизнь эта – не моя. Не отпускала мысль, что я стою на пороге главных событий своей жизни, на пороге своего собственного рождения.

«Вот уж точно – всему свое время», – улыбаясь, думаю я сейчас. В итоге книга рождалась в самые сложные полгода

моей жизни, которые неожиданно обрушились на меня, сметая все мои иллюзии и прошлые представления о себе и своей жизни. Вот он – тот самый момент обнуления и открытия себя заново, который поистине стал для меня выходом из панциря, выходом из всех прописанных сценариев и привычных пониманий. Рухнула красивая картинка, которую я так долго и старательно строила, прилагая немалые усилия: рухнула моя семья, моя самооценка, моя финансовая стабильность впервые за сорок лет пошатнулась...

Я снова собирала свою жизнь по кусочкам, как пазл, начиная с себя. «Я вообще есть? Кто я такая? Что мне сейчас лучше всего сделать с этим опытом, чтобы продолжать жить и делать это теперь полноценно, а не просто быть чьей-то тенью или гоняться за шаблонным успехом?» – этими вопросами я вытаскивала себя из-под обломков собственных надежд.

Моя жизненная концепция вставала с ног на голову и обратно несколько раз за последние пять лет и сделала это снова накануне моего сорокалетия. За это время я изучила человека и все, что с ним может происходить, с разных сторон. Я перепробовала на себе все методы работы со своим сознанием, подсознанием, телом, энергиями, я обращалась к разнообразным специалистам: от психологов и телесных коучей до тарологов и шаманов. Обучилась самым действенным из подходов сама, чтобы помогать себе и своим клиентам.

В результате мне удалось увидеть жизнь по-новому, без

драмы и прикрас, не накладывая на нее своих идеалов, иллюзий, ожиданий и трафаретов. У меня получилось любить и допускать ее такой, как есть: не идеальной, но настоящей и живой. Я перестала прятаться под панцирем, научилась оставаться собой, никому не подыгрывая; вставать посреди сеанса и уходить, если «кино не мое». Мои переосмысления легли в основу этой книги.

С каждым пройденным шагом на пути мне открывается новая глубина и новые возможности помогать другим – это самое ценное, и я хочу этим с вами поделиться.

Но главное, что вдохновило меня написать эту книгу – это вы, мои дорогие и смелые читатели, и мысль о том, что через страницы книги я смогу прикоснуться к вашему миру, смогу предложить вам увидеть его по-новому, вне своего панциря.

В моей книге вы найдете честные рассуждения, основанные на прожитом опыте и полученных знаниях, мои личные истории, примеры моих знакомых и клиентов, много любимых мною мотивационных высказываний и притч. Вторая и третья части книги дополнены упражнениями и практиками, которые вы сможете выполнить самостоятельно для большего погружения и моментальных озарений. В процессе работы с книгой вам пригодится ручка или карандаш для собственных заметок, а я в свою очередь предусмотрела для них место на страницах книги.

*Я хочу, чтобы каждый из вас, прожив эту книгу вместе со мной, взял в руки кисть и начал рисовать себя и*

*свою жизнь по-своему. Как если бы жизнь началась сейчас, в этой точке, в этом моменте. Перезапуск жизни можно делать каждый день – просыпаясь утром, решать, какой будет твоя жизнь сегодня, что ты хочешь сегодня создать или прожить.*

*Нет заранее определенных правил, нет черновиков, нет шпаргалок! Есть только твоя рука, которая ведет кисть, ясность, спокойствие, радость от творческого полета.*

*Мария Кармин*

# Часть 1. «Панцирь» – самоопределение

*Пришел ко мне пару лет назад новый клиент по рекомендации – молодой парень, креативный, деятельный, полный идей предприниматель, – с таким запросом: «Мой проект потерпел фиаско, провалился, все планы рухнули, а вместе с ними и моя уверенность в себе. Никак не могу оправиться от этого личного поражения, не могу двигаться вперед. Помогите выбраться из этой ямы, мне сказали, вы это можете...»*

*Я слушала его и думала: «Сколько в нем смелости, силы, здравости, энергии, которая сейчас направлена на самобичевание и страдания, вместо реализации масштаба, который я в нем вижу».*

*Как много людей попадают в похожую ловушку, когда ощущают соблазн запереться от целого мира, такого жестокого и непонятного, в своем защитном панцире и отсидеться там, пострадать или помечтать! Таким образом мы ограждаем себя от суровой реальности, а точнее – от боли и от страданий, которые она нам предлагает прожить. Ситуаций, загоняющих нас в самые темные уголки своего внутреннего мира, немало, они возникают в жизни каждого человека и не раз. Ниже я привела самые частые*

причины ухода «в панцирь», с которыми я встречалась сама и работала на практике как специалист. Уверена, в них вы узнаете себя в разные периоды своей жизни. А некоторые из вас могут остро ощущать подобные состояния в настоящий момент времени.

Кто-то из вас сейчас в смятении, жизнь загнала в угол: рушится бизнес, сократили в компании, случился развод, нестабильна ситуация в мире или... Да и не важно, что вы потеряли: работу, деньги, здоровье, близкого человека, уверенность в завтрашнем дне – но вы мучаетесь вопросом, почему все это с вами происходит. Почему будто бы все вокруг сплотилось против вас?

Кто-то ходит по замкнутому кругу в попытках реализовать свои планы, идеи и внутренний потенциал. Бежит со всех ног, старается изо всех сил – но снова и снова попадает в похожие обстоятельства и решает до боли знакомые проблемы. Как выйти из этого тупика?

А кто-то просто устал от того, что в жизни ничего не происходит – нового, правильного, позитивного. Уютное болотце порядком надоело, зашевелились амбиции, интерес к жизни и стремление к переменам, но – болото пока побеждает. Как разорвать притяжение?

Возможно, вы ощущаете глубочайшую апатию по поводу своего настоящего и из-за этого – нарастающую тревожность по поводу будущего. Раз за разом начинаете поиски себя, которые все никак не могут увенчаться успехом. Пы-

таетесь вспомнить, что вас всегда зажигало, радовало, давало мотивацию и силы для свершений, но сейчас даже не знаете, чего все-таки хотите, и пугаетесь от мысли, что мир навсегда уже останется беспросветно-серым и мрачным.

Как выбраться из происходящего с вами сценария? Как вообще понять, что именно с вами происходит?

Представьте, что с самого детства, всякий раз, когда с вами происходит что-то нежелательное, что-то, с чем трудно справиться или вы просто не знаете как – вы кладете один кирпичик, чтобы отгородиться от подобного опыта в будущем. И так постепенно выстраиваете высокие стены, которыми прочно запираете себя в крепости, так как мир опасен и полон страданий. А потом, как в сказках, прекрасная принцесса сидит в заточении и ждет, что ее спасет доблестный принц, который победит всех ею придуманных драконов и выволит из этого заточения.

Эта крепость – наши застарелые эмоции, мысли, переживания, страхи, которые мы превратили в собственный защитный «панцирь». Ментальный «панцирь» представляет собой защитные мыслительные конструкции и умозаключения, которыми мы закрываемся от нежелательного опыта. Страдания мы ограничиваем эмоциональным «панцирем», который запрещает нам испытывать сильные эмоции. Так мы приглушаем свою чувствительность, как убавляем громкость приёмника, – и не проживаем свои эмоции

*ярко, становимся невосприимчивы к переживаниям других. Безразличие, черствость и агрессия – инструменты ограждения себя от эмоционального опыта и эмпатии.*

*Мало того, мы формируем мышечный «панцирь», который носим на себе буквально, словно черепахи. Сейчас в телесной терапии становится довольно распространено понятие «мышечного панциря» или мышечных спазмов по всему телу. Этот «панцирь» помогает нам сдерживать свои аутентичные эмоции, зарождающиеся в глубине, которым мы не хотим давать выход вовне. Мы не только черствеем эмоционально, но и буквально каменеем телом.*

*Сколько можно страдать, теряя драгоценное время и другие ресурсы? Если вы не хотите больше ждать принца или принцессу и готовы спасаться из заточения в башне самостоятельно – тогда вперед! Ну, а если вам охота продолжать прятаться от драконов и внешних обстоятельств – значит вы с ними, как говорится, заодно. Выбор только за вами!*

*В первой части книги я предлагаю нам вместе посмотреть на то, откуда в нас возникает это чувство «маленького человека», такого уязвимого и беспомощного перед собственной жизнью. Вопросы, на которые мы с вами ответим, помогут вам увидеть, как формируется наша «слабая» позиция; действительно ли мы таковы, какими себя знаем; и почему мы находимся в постоянном поиске себя. Я погружу вас во внутренний поиск, проведу путем вопросов и*

*ответов, который прошла сама, и который продвинул меня во всех сферах жизни не только к пониманиям и ответам, но и к большей удовлетворенности, свободе выбора, силе.*

# Глава 1. Человек – это сложный гаджет

*Разные бывают люди: одни вылеплены из воска, другие высечены из камня; это вопрос не убеждений, а природы. Но часто человек выбирает путь, мало соответствующий материалу, из которого он сделан.*

*И. Г. Эренбург*

Сколько разных новых устройств и изобретений появилось за последние десятилетия. Мы обо всех и не знаем! Иногда, глядя на гаджет, даже сложно бывает понять, для чего он предназначен и как им пользоваться.

Слава Богу, ко всем гаджетам и новым технологиям прилагается подробная инструкция. Каждая новая модель смартфона оснащена новыми «фишками»: возможностями, характеристиками, качествами. Кто из вас пользуется действительно всеми доступными опциями? Кто из вас хотя бы знает обо всех этих возможностях? Предположу, что никто.

Неважно, о каком устройстве идет речь. Обычно мы пользуемся только базовыми, необходимыми нам для ежедневных процессов возможностями и настройками. И даже для них всегда есть инструкции и рекомендации, которые мы сначала изучаем.

Так почему же тогда мы с вами, – сложнейшие «устрой-

ства» или изобретение природы, – не укомплектованы «инструкцией» от производителя? Ведь мы все такие разные, из разного «теста», разных «моделей» и «комплектаций». И опциями мы разными оснащены, и задачи мы разные способны решать, и, видимо, для разных целей создавались...

Возможно, эта инструкция все же где-то есть, и ею можно воспользоваться? Или, может, в этом и есть смысл игры: мы должны сами себя разгадать? Что вы знаете о себе и о своих заводских настройках? Вы когда-нибудь об этом задумывались?

Я – да. И у меня лично возникает много вопросов.

Каждый из нас – очень сложное, интересное и абсолютное уникальное создание. ЧЕ-ЛЮ-ВЕК. Звучит, словно название гаджета из далекого будущего, инструкции к которому не прилагаются... На что такой гаджет способен? Для чего он вообще предназначен? Какие есть опции, возможности? Как им пользоваться или управлять? Как продлить срок службы? А назначение у него вообще какое?

И человечество в целом, и каждый из нас в отдельности, сквозь века задается одними и теми же вопросами.

Но стоит ли разбираться? Зачем вообще мучиться? Может, лучше жить как есть, как получается и не заморачиваться излишне? Вроде как-то живем, даже как-то развиваемся. Зачем вдруг начали говорить о самопознании? Зачем начали лезть в настройки и пытаться разбираться? Дань моде? Изящно навязанная сфера расходов, дающая многим экспер-

там новую профессию и доход?

Давайте рассмотрим на примере. Представьте, что вы долго трудились, старались, заработали много денег и купили самую последнюю модель авто (кому на какую марку хватило), но в «начинке» не разобрались, инструкцию не посмотрели. Умеете только заводить, руль крутить, заправлять и, дай Бог, скорости переключать. Кто-то пошел немного дальше и нашел обогрев сидений, кто-то смог настроить музыку, кто-то нашел навигацию – кому что важно было.

Вот вы сели в новенькое авто и отправились в дорогу. Ехать далеко, но куда и зачем толком не ясно – ладно, разберемся по пути. Эдакое путешествие «куда глаза глядят». Дорога, погодные условия, попутчики и обстоятельства встречаться будут разные. И надо бы быть к ним готовыми. Но нет маршрута, нет плана поездки, пункта назначения тоже нет. Указатели и знаки по дороге попадают на разных языках, если вообще расставлены, да и сама дорога, впрочем, может быть разной, а может и вовсе привести в тупик или закончиться. Та ещё авантюра и приключение получаются.

Так и в жизни: получили, заслужили, заработали себе тело, имеем определенные задатки личности и задачи души, но зачем живем, к чему идем, что можем и как собою управлять – не знаем. Кто-то разобрался, как включить мотивацию, кто-то цели нашел, у кого есть план-маршрут на ближайшие год-три-пять. Но не ко всем обстоятельствам мы готовы, легко сбиться с пути и потерять ориентиры. А куда ид-

ти? Пункт назначения – счастье, через успех.

Вопросов больше, чем ответов. Кто я? Зачем я здесь? Куда я «еду»? Каков мой маршрут и с кем мне по пути? Давайте разбираться.

## Глава 2. Кто я?

*«Тот, кто не понимает своего назначения, всего чаще лишен чувства собственного достоинства».*

*Ф. М. Достоевский*

Есть всего три простых вопроса, по ответам на которые хороший психолог сможет сказать о вас и о вашей жизни очень многое, если не все. Эти вопросы довольно просты: «Кто я?», «Что для меня другие люди?», «Что для меня окружающий мир?». Из этих пониманий и складывается все, что нас определяет и с нами происходит.

Для меня лично эти вопросы возникли несколько лет назад. Я тогда на них легко ответила, получила обратную связь психолога – уже не помню ее имени, если честно, подумала: «Какая быстрая и объемная диагностика». Интереснее всего для меня оказалось то, насколько разнились ответы внутри нашей группы участников.

Немногим позже я нашла свой способ использовать эти вопросы в работе: на своих долгосрочных программах, когда мировоззрение участников действительно претерпевало заметные изменения, я предлагала этот тест в начале и по завершении курса обучения или личного сопровождения. Мне-то было и без того всего ясно, – какие перемены настигли клиента, – а вот ему изнутри не всегда было так очевидно, и важна была фиксация: что было и что стало. И здесь

как нельзя лучше подошли как раз эти три простых вопроса. Давайте на них посмотрим повнимательнее и начнем с себя.

**Итак, «КТО Я?»** Отвечать можно по-разному, исходя из контекста общения и того, кому адресован ваш ответ. Но если задать этот вопрос самому себе в самом общем смысле, то каким будет ответ? Кем вы себя ощущаете?

Ответ кажется сейчас простым и очевидным, например: я человек, женщина или мужчина. Но, поверьте, я слышала самые разные вариации: я – душа, я – творец своей жизни, я – ученик, я – вечный странник, я – сознание, я – энергия, я – свет, я – ветер перемен... Список можно долго продолжать.

Остановитесь сейчас на пару минут и найдите свой ответ на вопрос: «КТО Я?» Отвечая, можно руководствоваться своим текущим состоянием, можно опираться на свои ценности и идеологию, а можно отталкиваться от того, какой след вы хотите после себя оставить.

---

---

---

В одном из интересных упражнений, обращающем нас к глубинным смыслам своего присутствия в жизни, предлагается придумать надпись для своей надгробной плиты. Какая одна фраза о вас будет на ней? Что бы вы хотели, чтобы люди написали на вашей могиле? Эта одна фраза или одно слово скажут о вас больше, чем тысячи заполненных анкет, чем десятки часов личной беседы.

Один из моих любимых учителей и духовно-энергетических мастеров, Донни Эпстин, называет такое самоопределение **стилем души** – что ваша душа склонна, умеет и сотворяет через ваше физическое присутствие в этом мире. Конечно, этот стиль души как любое самоопределение меняется с течением времени: с познанием нового, с переменной жизненных этапов и даже целей. Но он точно всегда будет направлен на что-то созидательное и жизнеутверждающее, и не только, – вернее, не столько, – для себя любимого, а для людей вокруг вас.

Когда я была у Донни на обучении впервые, его стиль души звучал так: «Я – полировщик звезд». А стиль души его любимой супруги и верного соратника в делах был еще более изящным: «Я – полировщик полировщика звезд».

Конечно же, и я сформулировала с помощью Донни свой стиль души, включив в него все, что я уже ощущала в себе и к чему тогда еще только стремилась. Он получился длинный, насыщенный и яркий.

**Стиль души** – это манифест, громкое и смелое заявление о себе. А вы как могли бы определить свой стиль души в настоящий момент? Зачем вы живете и что транслируете миру через свое присутствие в жизни? Да, на занятиях мы оттачивали свои формулировки в течение нескольких дней, примеряли их на себя, корректировали, отделяли «как я хотел бы себя видеть» от «кто я в настоящий момент на самом деле». И все же первые наброски можно сделать за несколько

минут. А потом с этим образом пожить, встроиться в него.  
Попробуем?

---

---

---

Если вы, к примеру, написали, что вы – «маяк» или «борец с несправедливостью», «путеводная звезда», «неудачник» или «заблудший странник», «нежданная случайность» или «божественная часть» (все ответы реальные), то это многое скажет о вашей жизни и еще больше – об отношении к ней.

В любом случае вам еще предстоит открывать себя снова и снова, менять угол зрения, приближаться и отдаляться от своих переживаний, и вряд ли какой-то ответ станет конечным. Верного или ложного ответа тоже не существует, все, что вы подумаете или скажете, – будет уместно для вас в конкретный момент времени и в конкретных обстоятельствах.

Единственное, о чем скажет ваш ответ наверняка, так это о том, насколько хорошо вы себя узнали, насколько раскрыли свою силу и реализовали ее в ваших делах. Потенциал человека очень масштабен и ограничен только нашей готовностью его познавать и применять. А готовность – это и понимание жизни, и развитие личных качеств и добродетелей, и наш жизненный опыт.

Даже если вам не нравится, что вы о себе написали или поняли, – это и будет отправной точкой. Обозначение теку-

щей ступени всегда помогает определить, куда идти дальше. Если вы нашли себя в глубокой яме, значит, ваши следующие шаги будут направлены на то, как себя из этой ямы достать.

И тут важна максимальная честность с собой. Ведь если ты очень хочешь думать, что сейчас готов покорять высокие горы и поставишь себе амбициозные цели, – даже при самой сильной мотивации и поддержке совершить такой скачок из ямы будет практически невозможно. Ведь даже «техника» поднятия себя с колен и победоносного восхождения на вершину будет разной. А столкнувшись с первым же вызовом, вы почувствуете себя в еще большей яме.

Какой бы точка «сейчас» ни была, – она хороша для настоящего момента, ведь только из нее можно двигаться дальше. Поэтому важно без лишнего драматизма и без приукрашивания понять состояние свое и положение ваших дел. Если от вашего понимания себя вам стало грустно, это не значит, что дела плохи, а если вам стало хорошо и появилось ощущение полета – это не значит, что дела хороши или вот-вот такими станут. Главное – чтобы то определение, которое вы сами про себя написали, было для вас верным.

Интересно вот что: мы часто определяем себя социальными ролями, даже целым набором ролей: я – психолог, я – мать, жена, подруга и т. д. И наверняка в вашем самоопределении они тоже прозвучали. Это те роли, в которые мы все вступаем и в которых как-то проявляемся. Для каждой роли

так же социально определены общепринятые рамки и критерии: «хорошая мать», «любящая жена», «профессионал высокого уровня».

У всех у нас на слуху эти штампы, мы раздаем эти титулы, оцениваем других людей, насколько они их заслуживают. Но помним ли мы, что стоит за такими популярными образами? Хотя влияние на нас оценки в этих ролях оказывают колоссальное, мы не найдем единых и однозначных критериев ни «хорошей матери», ни «достойному мужчине», ни даже «честному человеку». Сколько человек вы ни опросите, у каждого будет и свой образ, и свой стандарт. Тогда, стараясь быть «хорошим отцом», например, в глазах всех авторитетных для нас в жизни людей, каким отцом в действительности мы хотим быть?

Но даже если бы мы могли единогласно определить все роли, согласитесь, что нельзя ни определить, ни измерить человека никакими рамками. Если вы выйдете из всех своих ролей и останетесь наедине с собой, со своей душой, с Богом, кто вы тогда?

Одно могу сказать – всегда стоит продолжать интересоваться собой, оставаться своим самым большим фанатом, которому непременно интересно все до мелочей и деталей, который готов изучать, познавать, раскрывать себя. Особенно эту преданность и любопытство важно сохранять в тяжелые моменты жизни, в периоды неудач, сложностей, больших изменений. А чтобы это удалось, хорошо сперва понять,

что уже знаешь о себе сейчас, а затем ответить на этот простой и одновременно сложный вопрос: «Так кто я такой?». И, оттолкнувшись от этого знания, можно уже отправляться в увлекательное путешествие вглубь себя.

За этим познанием стоит большая свобода: свобода быть собой, счастье знать себя. И только когда вы знаете и понимаете себя, становится возможным понимать других, чтобы начать выстраивать по-настоящему интересные, плодотворные связи, союзы, сотворчества. Создавать что-то интересное и вдохновляющее вас – является частью вашего интереса и смыслом вашего рождения на Земле.

Наша самореализация без присутствия других людей невообразима, бессмысленна и даже невозможна. Поэтому давайте теперь посмотрим на то, кем или чем является для нас наше окружение и люди в целом.

## Глава 3. Кто для меня другие люди? Быть или казаться

*«Все люди служат одной из целей:*

*– показать вам, какими вы должны быть,*

*– показать вам, какими быть не нужно.*

*У вас есть выбор: стать тем, что вам говорят, или быть собой».*

*Донни Эпстин*

Мы плавно подобрались ко второму киту жизненной концепции: вопросу «Кто для вас другие люди?».

К живущим вокруг нас и вообще на планете можно относиться по-разному. Конечно, многое в этом аспекте закладывается общим пониманием жизни и отношением к самому себе – так предопределяются очертания и роль другого человека для нас. Так кто для вас все другие? Подумайте и ответьте, не разделяя людей на более или менее знакомых, значимых, близких, хороших или плохих. Каким смыслом наполнено их присутствие в вашей жизни?

Может, для вас все люди – это ресурсы или инструменты? Пылинки мироздания? Учителя? Искатели? Дети Земли? Братья и сестры? Мученики? Конкуренты? Творцы? Из моего опыта ответ у каждого будет свой, повторения очень редки. Но самое интересное во всех этих вопросах, что как ты определишь для себя, как настроишься, – так и будет.

---

---

---

Люблю эту простую и верную цитату Марка Твена: «Если единственный инструмент, которым вы располагаете, – это молоток, то множество различных предметов покажутся вам гвоздями». Ну, или вы будете искать и замечать только гвозди, поскольку только с ними вы умеете обращаться, только для них есть подходящий инструмент.

Если вы жертва или мученик, вокруг вас окажутся недоброжелатели и враги, не заслуживающие вашего доверия, а мир станет несправедливым и небезопасным местом. Если же вы луч света, то вокруг вас будет светло и радостно и люди будут соответствующие этому настроению.

Наверняка вы много раз слышали эти расхожие выражения: «Люди – это зеркала» или «Мы видим мир не таким, какой он есть, а таким, какие мы сами». Иногда совсем не хочется с этим соглашаться, даже находятся убедительные доводы, что данная концепция ошибочна, ведь «я совсем не похож на всех тех, кто... скорее даже наоборот».

Но каждый раз, когда у нас возникает категоричность и оценочность в отношении другого, а эмоции сложно сдерживать, значит, есть что-то внутри, что заставляет нас так волноваться, оскорбляться, возмущаться, обижаться, раздражаться, словом, быть крайне безразличными к проявлениям другого человека. А значит, неуверенными в самих себе

и в своей позиции, своей правде.

Меня всегда интриговал вопрос, как же формируется наше окружение, по какому принципу к нам притягиваются те или иные люди, по какому принципу с ними формируются отношения, создающие уникальный опыт? От чего зависит то, какими гранями мы поворачиваемся друг к другу? Вы ведь замечали, что один и тот же человек может не только по-разному нами оцениваться, но и действительно по-разному себя вести в разных ситуациях или в кругу разных лиц.

Моя теория такова. Если представить каждого человека в форме сферы, то никто из нас не будет идеально-круглым, гладким, ровным. Каждый человек-сфера помимо индивидуального размера, цвета, рисунка имеет свои шероховатости: наросты, набитые опытом шишки, защитные шипы, шрамы предательства, рытвины обид, крючки сожалений и много прочих приобретенных со временем отметин на своем «теле». Этими «изъянами» мы цепляемся за других и раним друг друга. Цель каждого – стать ровным, гладким, для этого мы выбираем тех, с кем можем компенсировать друг друга. То есть забитый скромняга обязательно столкнется нос к носу с хвастливым выпендренником, а спокойный добряк наткнется на задиру и выскочку, лентяй встретит трудягу, а агрессор всегда найдет свою жертву. Так было и будет всегда: крючок будет всегда стремиться к петле, за которую можно зацепиться и стать гармоничным целым, чтобы показать друг другу как можно иначе, чтобы прийти самому и другого

привести к золотой середине.

Уверена, у вас в жизни тоже много собственных примеров, когда вы задавались вопросами вроде: «Почему мне всегда попадаются такие безответственные сотрудники» (если вы очень скрупулезны и требовательны), или «Почему меня так часто обманывают, куда делись все честные люди» (если вы чрезмерно правдивы и прямолинейны). Всю глубину этих явлений мы разберем в главе «РАБОТА СО СВОИМИ ТЕНЯМИ», там же я дам механизм и небольшую практику для моментальный осознаний и дальнейших трансформаций.

А пока давайте рассмотрим эти два вопроса – «Кто я» и «Кто для меня другие люди» во взаимосвязи.

Нам часто кажется, что нас не понимают, не слышат, не знают даже самые близкие нам люди. Отчего возникает это чувство? Есть у него основания или это переживание совершенно беспочвенно?

Я довольно часто думала, что только я сама знаю, кто я на самом деле. Только я понимаю свою глубину, свои чувства, вообще свое мировосприятие. Вы сталкивались с этим? Ощущали себя бесконечно одинокими и непонятыми? Уверена, что в разные периоды жизни каждый из вас хоть ненадолго попадал в это состояние.

И вот как я себе это объясняю. Помимо того, что у нас с вами совершенно разная история, воспитание и опыт, так еще каждый человек формирует некий искусственный внешний образ себя. Этот образ представляет собой то, что чело-

век готов показывать наружу, плюс все то, чем человек хочет быть, но не является. Другими словами, это некая голограмма или аватар, как профиль человека в социальной сети, который может настолько отличаться от реальности, что мы начинаем искренне заблуждаемся насчет самих себя в разных аспектах.

Мне понравилась фраза, услышанная мной на одном из тренингов много лет назад: «Все мы общаемся не с самими людьми, а с их образами». Когда мы боимся показать себя, таких несовершенных, уязвимых, неугодных, когда боимся говорить, что думаем, когда чего-то очень хотим, но не делаем и даже не решаемся в этом признаться – мы создаем некий барьер между тем, что внутри нас, и тем, как мы проявляем себя в мир, создавая образ себя таких, какими мы себе нравимся или какими нам безопасно быть по нашему мнению. А теперь добавьте к этому и то, что другие люди с нами взаимодействуют тоже через свои образы. Мы все похожи на героев компьютерных онлайн-игр, когда персонажи на экране играют обозначенные для них роли, а кто держит джойстик – большая загадка.

Мы настолько ассоциируем себя с созданным образом, что начинаем в него постепенно верить сами, путаясь, где выдумка, а где реальность. Мы прячемся за фальшивыми образами, как за защитными панцирями, забывая какие мы на самом деле и как это – жить по-настоящему, а не в новостной ленте социальных сетей.

Отсюда и возникают частые потери и поиски себя, многочисленные обращения моих клиентов с запросами на раскрытие своей силы и реализацию потенциала, на создание доверия и близости в отношениях.

Невозможно себя потерять, но можно себя не принимать, можно себе не нравиться и поэтому от себя спрятаться. Зачастую люди, которые ищут себя, не так уж и хотят найти себя настоящего, дрожащего и напуганного, запертого в панцире. Они ищут новый, более совершенный образ себя, новый аватар и того, кто им этот образ поможет создать и в него поверить.

Клиент приходит и говорит (я, конечно, утрирую немного, но суть именно такая): «Покажите мне, что я круче, чем на самом деле, круче, чем я сейчас выгляжу, что могу в два раза больше денег заработать». И я могла бы ответить: «Конечно, ты и есть такой, иди и заработай – докажи всем, я в тебя верю!». Что бы это было? Новые доспехи.

Я слишком верю в людей и в их внутреннюю силу, поэтому не помогаю достраивать внешний «фасад». Я погружаю внутрь, в свой «панцирь», где ты спрятался и ждешь своего часа. В этом погружении, приближаясь к себе настоящим, мои клиенты часто говорят: «Стоп, я боюсь узнать о себе то, что мне не понравится», «А вдруг я вообще не этого всего хочу, к чему стремился столько лет и наконец добился?»

Чтобы стать кем-то, а не казаться, нужно сначала вскрыть «панцирь» и признаться себе в том, кто ты есть, тогда можно

будет себя взрастить.

Панцирь – это ложное мировоззрение, не наше собственное, а принятое извне и признанное нами наиболее удачным или удобным.

Панцирь – это подмена эмоций, когда мы боимся свои эмоции искренне проявлять и натягиваем «улыбку висельника», чтобы не признаваться, что нам плохо, ведь «мальчики не плачут» или заливаемся слезами, когда нас переполняет гнев, ведь «ты же девочка», когда нам страшно, проявляем агрессию, потому что «мужчина должен быть смелым»! Что обиднее всего, мы ставим себе «запрет на радость», чтобы не «сглазить» успех, ведь «за все в жизни надо платить», а говорить о своей радости, когда у других дела плохи, – неприлично.

Панцирь – это подмена желаний, потому что над настоящими могут посмеяться или подрезать крылья небрежно брошенным «ну и фантазии у тебя, это просто нереально».

И, наконец, самое главное, панцирь – это ложное представление о себе, сформированное на базе социально-наведенных шаблонов, родительского воспитания и непреодолимого желания нравиться, угождать или соответствовать.

*«У каждого человека три характера: тот, который ему приписывают, тот, который он сам себе приписывает, и, наконец, тот, который есть в действительности».*

*Виктор Гюго.*

Чем толще становится наш «панцирь», тем тяжелее его тащить на себе. И жизнь становится такой невыносимой, цели недостижимыми, перспективы неясными, потенциал нереализуемым и все менее осязаемым. А боль нарастает.

Действуя ежедневно через аватар, мы думаем, что надели доспехи сильного, непробиваемого, успешного рыцаря. По-настоящему храбрый человек признается себе, что он в чем-то слаб, – он может испугаться, быть неуверенным или устать. Только слабый прячется под панцирем, потому что боится жить.

Среди моих клиентов немало предпринимателей – людей целеустремленных, ищущих и глубоких, – которые говорят: «Я чувствую в себе потенциал, чувствую силу, которую не могу применить в жизни никак. Чувствую, что могу намного больше сделать, но не знаю, как. Что-то невидимое меня не пускает, сдерживает». Часто слышу о том, что человек верит в свое дело, видит возможности, себя тоже оценивает как способного на свершения. И многое уже в бизнесе перепробовано: бизнес-курсы пройдены, консультанты наняты, успешные модели применены, но ничего не меняется. И тогда приходит понимание, что держит себя только он сам, что внутри что-то не пускает, раз то, что призвано помочь, не помогает.

Наш бизнес, наши отношения, наши любые проекты – это продолжение нас, которое формируется на нашей эмоциональной, ментальной и энергетической базе. Когда человек

это понимает, он становится открыт к тому, чтобы разобраться с собой, узнавать себя, доставать себя из «панциря», распаковывать. Что мы находим в себе, то мы видим и вокруг, поэтому наши три вопроса так взаимоувязаны.

## Глава 4. Что для меня окружающий мир?

*«Любящий человек живет в любящем мире.  
Враждебный человек живет во враждебном мире».*  
*Кен Кизи*

Не принято говорить об этом за обедом, да и вообще в таком ключе вопроса себе никто обычно не задает: «А что для меня окружающий мир?». Но ответ на него или то, как вы воспринимаете мир вокруг себя и относитесь к жизни, звучит много раз за день.

– За что мне это? Что за наказание? Все против меня. Когда все эти неприятности от меня отстанут? Когда мне, наконец, повезет? У меня все не как у людей. День прошел, и слава Богу. Отсутствие новостей – это уже хорошая новость. Даже не помню, когда я последний раз был счастлив...

И совсем редко можно услышать такое: «Жизнь так благосклонна ко мне»; «У меня есть все, что я хочу»; «Я могла только мечтать о такой жизни»; «Мне так нравится, как я живу»; «Возможности на каждом углу, не знаю за какую ухватиться»; «Мне так повезло с моим проектом, ребенком, женой...».

А как вы ответите на вопрос?

---

---

---

Если вы когда-нибудь обращали на это внимание, то хорошо живется оптимистам, тем, у кого стакан наполовину полон, а решение «всегда найдется». Им действительно многое дается легко. И это не случайно. Отношения с миром – нечто большее, чем просто везение. Они построены на взаимности. Не стоит также думать, что наша жизнь и события в ней заранее предопределены и необратимы. На судьбу-злодейку пенять бессмысленно, но от бессилия и нежелания брать свою жизнь в свои руки такое перекладывание ответственности очень распространено.

Задумайтесь вот о чем. Мир нам помогает через других людей, удачные обстоятельства и счастливый случай, когда мы движемся в правильном направлении, и всячески указывает нам на ошибки, когда мы заблуждаемся или тратим время и силы понапрасну.

Покажу вам пример на одной из любимых притч «Про мощь».

*Однажды Будда с учениками шел по полю и увидел, как у крестьянина вол провалился в большую яму. Крестьянин же спустился в яму и пытался вытащить вола, но у него ничего не получалось. Тогда Будда велел ученикам помочь крестьянину. Ученики прыгнули в яму, помогли крестьянину вытащить вола и отправились дальше вместе с Буддой.*

*Через некоторое время они увидели ту похожую*

*ситуацию: вол провалился в яму, а крестьянин сидел на краю ямы и горько плакал. Будда посмотрел на него и, не говоря ни слова, пошел дальше.*

*Ученики удивились и спросили:*

*– Учитель, а учитель, почему ты не приказал нам помочь этому крестьянину?*

*Будда посмотрел на учеников и спросил их:*

*– Как именно помочь? Помочь плакать?*

У Бога нет других рук, кроме ваших. Поэтому отбросьте все переживания и действуйте. И знайте, что вам тогда дастся все, в нужный момент, на устраивающих вас условиях, и в правильных обстоятельствах.

Но если вместо решения сложной задачи начать над ней убиваться, унывать, причитать, стрессовать, – то можно накликать на себя еще не одну беду. От того, как мы встречаем вызовы жизни, во многом зависит дальнейшее стечение обстоятельств и конечный исход дела. Не зря говорят: «Беда не приходит одна», потому что обычно на человека сваливаются «все 33 несчастья» разом. Не везет так не везет: и вол в яму провалился, и случайные прохожие бессердечные попались, не откликнулись на плач.

Жизнь трудна и порой жестока, считают многие. Страдание неизбежно для жизни на земле, в некоторых учениях оно свято, в других же – это наш с вами выбор.

Мне гораздо ближе второе. Боль – действительно неотъемлемая часть нашей жизни. В ней присутствует дуальность, черное и белое, добро и зло. Мы неизбежно сталкиваемся

с разрушениями, потерями, разочарованием, болезнями и прочими проявлениями боли. И через боль наша личность исцеляется и развивается.

Но страдать или нет в любых обстоятельствах, испытывать ли муки – мы решаем сами. Даже врачи традиционной медицины сегодня открыто признают, что настрой пациента на выздоровление очень важен и зачастую определяет успех лечения. Пессимистичный настрой, страдания и ощущение себя жертвой усугубляют болезнь.

Так как перестать страдать? Как остановить эту драму ума? Есть разные «рекомендованные» ответы и популярные мнения на этот счет.

Одна из частых рекомендаций – изменить свое отношение к происходящему, увидеть в случившемся обратную, желательную, позитивную сторону. Всегда ли она есть, эта буквально позитивная сторона? Всегда ли возможно ее увидеть, не копнув глубже в суть переживаний? Я вижу на примере своих личных драматических историй и ситуаций сотен своих клиентов, что не все так просто.

Еще один совет, который часто можно прочесть или услышать – это принять ситуацию как есть. Осознать, что так необходимо, и смириться. Но и в этом совете нет простоты и понимания, как это сделать. Смирение – великая сила, которая ведет к мудрости и пониманию глобальных процессов, на которые мы не влияем: что есть жизнь и смерть, что наша земная жизнь дуальна, и так далее. Но мало одного только

смирения, точнее, невозможно взрастить в себе его без понимания причинно-следственных связей, веры в себя, умения проживать данный нам опыт.

Как можно иначе проживать «болезненный» опыт? Как увидеть в происходящем что-то еще за декорациями, защитными реакциями и болью?

Как говорит один из моих любимых практиков и учителей Донни Эпстин, **любая боль (физическая, эмоциональная, душевная) – это ощущаемый разрыв между тем, где мы сейчас находимся и тем, где мы должны быть.** Такой разрыв ощущается состоянием, которое мы назвали болезнью или болью.

Но помните, мы говорили, что боль – неотделима от прохождения нашего жизненного пути? Все верно, пока есть этот разрыв, пока есть точка А и точка Б – есть путь, то есть мы живы и есть смысл идти! Как только разрыва совсем не стало – добро пожаловать «домой», на небеса! Этот разрыв – и боль, и радость одновременно, он движет нами, пробуждает внутренний зов идти вперед. Ощущать эту тягу движения, видеть разрыв как возможности и радость продолжения пути – вот то смирение, которое нам так необходимо в себе воспитать.

**Когда мы фокусируемся на источнике своей боли, а не на движении через эту боль, мы не можем помочь ни себе, ни другим. Нам самим нужна помощь.**

Как же проживать моменты боли, чтобы не впасть в стра-

дания? Я очень хорошо прочувствовала этот механизм через боль физическую. Практики стояния на гвоздях наглядно показывают стратегию ответа на боль, которая может быть очень разной.

Самая первая рефлекторная реакция – сойти с гвоздей, убежать от боли, то есть избегать боль в своей жизни, искать обходные пути. Тот, кто хочет убежать от боли, убегает от себя, от возможности эту боль преодолеть, в конечном счете и от любви.

Второй распространенный способ ответа на боль – напрычься, сжаться, бороться с болью, преодолевая себя. Это естественная реакция сопротивления. Но такая борьба дает обострение болезненных ощущений на гвоздях, усиливает боль, не давая никаких бонусов, кроме личной оценки: «Я смог вытерпеть пятнадцать, тридцать или более минут» как повода для гордости или разочарования в себе. Эдакая проверка себя на прочность.

Есть еще одна естественная реакция – позволить себе прожить эту боль и сдать ее полностью. Сказать себе: хорошо, я твоя, забери меня всю. В этот момент происходит физическое расслабление, мышечный панцирь размягчается и боль ослабевает.

Наступает состояние освобождения, когда можно все, – кричать, плакать, ругаться, ощущать и проживать состояния.

Какой из этих способов встретить боль – наиболее естественный и гармоничный, расширяющий и развивающий?

Закрываясь, мы не даем себе возможности превозмочь обстоятельства, превзойти эту боль, преодолеть свои собственные суждения. Мы признаем себя меньше, слабее, включается чувство страха. Ведь если мы больше и сильнее, – мы открываемся и позволяем боли быть, даем ей место и время, через себя пройти, проявиться через свои эмоции и тело. Тогда не только боль может пройти через нас, но и мы проходим через нее насквозь. Такой опыт способен сделать нас еще более любящими, уверенными, знающими, чувствующими, смелыми. И свободными от боли и обуславливающих нашу жизнь ограничений.

При глубоком и вдумчивом подходе к практике гвоздестояния развивается навык расширяться через боль, еще больше открываться, позволять себе чувствовать, принимать, понимать и выходить в радость и удовольствие.

Если мы не позволяем себе чувствовать любовь, и в нас любви мало, то и от боли мы будем прятаться, а страдания способны привести нас к саморазрушению или ненависти ко всему миру. Когда мы открыты, мы открыты ко всему – и любви, и боли.

Чем выше уровень развития человека, тем больше физической и душевной боли он, должно быть, получил в прошлом, чтобы так раскрыться. И тем большими объемами в жизни он управляет сейчас, то есть имеет более весомые и устойчивые результаты в разных сферах жизни.

Но как можно прийти к такому расширению? Как осме-

литься на новый опыт? Что необходимо делать, чтобы постепенно, без надрыва увеличивать свою емкость?

# Глава 5. Почему ничего не помогает и как перестать строить жизнь «с понедельника»

*«Я ждал годы, что моя жизнь изменится, но сейчас я знаю, что это она ждала, когда изменюсь я».*

**Фабио Воло**

Как много способов поменять свою жизнь, свое состояние и даже судьбу сейчас стали внезапно доступны и, конечно же, так популярны! Не стану их перечислять, сама испробовала немало разных подходов, техник и специалистов.

Но самые мощные трансформации в моей жизни были не от них. Удивлены? Думаю, и вы тоже заметили, что, как правило, никакие тренинги, марафоны и практики не работают просто так, не начинается новая жизнь с понедельника. Заметили же? Даже если есть какой-то эффект – он временный, проходящий или недостаточный. Инерция как «хвост» от того заряда и состояния, который удалось зацепить на обучении или тренировке. А хотелось бы, чтобы однажды что-то внутри нас фундаментально, раз и навсегда запустило цепную реакцию благоприятных внутренних преобразований и, как следствие, позитивных изменений в нашей жизни.

Я не переставала и не перестаю учиться. Пожалуй, мне

никогда не «хватит» и не будет «достаточно». Но обучение обучению рознь. Накопление информации, знаний – это процесс, который я чаще всего наблюдаю: «Я знаю, что со мной», «Могу объяснить и на пальцах разложить», даже «Как быть в такой ситуации» уже знаю и «Техник много нашел и изучил», но... Но только ничего не меняется.

Даже наоборот. Тяжелее становится от того, сколько уже усилий приложено, какой длинный путь поиска решений пройден, сколько пониманий «в коробочку» сложено – и груз этой информации и знаний, не дающих конкретного результата, начинает тяготить. Если полученное знание никак не применено в жизни, не использовано, оно начинает становиться бременем, начинает нас постепенно разрушать, отгораживать от новых попыток и возможностей все изменить: «Ведь я уже делаю, ведь я уже знаю».

Так почему же наше решение начать новую жизнь, внедрить изменения – не работает? Почему знания не применяются? Хотя есть желание, есть готовность действовать, инвестировать время, силы и деньги? Почему не получается-то?

Нет самого главного элемента – готовности меняться самому, внутренне. Нет готовности идти в глубину и доставать себя из «панциря».

Я всегда говорю своим клиентам: «Поймите, на более дорогой машине, которую вы хотите, будет ездить уже другой Вы, а не тот, что сегодня». Да, это тоже вы, и тот, что вчера подрабатывал барменом на карманные расходы – тоже вы. И

тот, что завтра придумает себе новые цели – вы, но другой. Не лучше, не хуже, но с иным ощущением себя, поведением, восприятием жизни, с иными ценностями и желаниями.

Мы меняемся каждый день, по чуть-чуть, но заметны эти изменения обычно становятся лишь на большом промежутке времени или на каких-то внешне материальных, осязаемых результатах. Иногда мы, конечно, вынуждены меняться намного быстрее в связи с остро-закручивающимися обстоятельствами, тогда мы осознанно перестраиваемся, формируем свои новые подходы и проявления. Но всё же, как правило, ни за собой, ни тем более за другими, мы не наблюдаем внутренних усилий и трансформаций.

Нам часто кажется, что тот, кто успешнее, просто завладел какими-то особыми знаниями или связями. Но ведь даже для того, чтобы их получить и суметь воспользоваться – нужно быть определенного склада человеком: нужны вполне конкретные качества и навыки, нужна готовность проявляться и активная жизненная позиция и т. д. Даже оказаться в нужном месте в нужное время нужно уметь! Это не только везение, понимаете? Поэтому, когда мы пытаемся повторить успех по чей-то схеме – так часто делают мои клиенты-предприниматели до обращения ко мне: копируют бизнес-модель, идут на обучение за знаниями, обращаются к бизнес-менторам и применяют все на практике, – то ничего не работает.

Мы зачастую знаем, как правильно и что нужно делать, но

либо просто не делаем: саботируем или же нам всё вокруг мешает; либо у нас так не получается реализовать задуманное с той же уверенностью, убедительностью, энергией, верой, как у другого. Нужно скопировать внутреннюю прошивку, настройки самого человека, добившегося успеха, чтобы у тебя тоже вышло.

Поэтому предприниматели, как люди смелые, амбициозные и ищущие, часто приходят ко мне со словами: «Я знаю, что дело во мне. Я хочу расширяться. Я все перепробовал. Все изучил. Нанимал бизнес-менторов. Применял самые успешные схемы. Нанял лучших сотрудников. Я чувствую, что есть потенциал: у этого рынка, ниши, у моей компании, да у меня самого, но вытащить его из себя никак не могу. Чувствую свои внутренние ограничения и вижу их влияние на развитие бизнеса».

Да, чтобы начала меняться внешняя картинка нашей жизни, появлялись новые результаты – меняться должны сначала мы сами. А внешние цели: доходы, машины, дома, яхты, счастливая семья – это всего лишь ориентир на пути внутренних трансформаций. Ведь в конечном счете успех – это внутренняя удовлетворенность собой и своей жизнью. То есть успех – это состояние, а не обладание. И оно приходит к тем, кто за «панцирем» разглядел себя настоящего и позволил этому себе говорить, решать, действовать.

Да, мы идём к внутреннему успеху и самореализации, мотивируя себя через внешние, вполне конкретные и часто

материальные цели, социально-значимые достижения и удовольствия. Но, ставя любую новую задачу, верно задаваться вопросом: А каким я должен стать для этого? Что сейчас меня отделяет от этого результата? Что во мне самом сегодня препятствует желаемым переменам – не в обстоятельствах вокруг меня, не в моем прошлом, не в других людях, а внутри меня самого? Что во мне должно измениться, какая новая версия меня должна появиться на свет, какова моя следующая «прошивка»? И насколько эти обновления приближают меня к себе настоящему, насколько раскрывают и освобождают меня от «панциря»? На что открывают глаза, какие дают возможности, сколько высвобождают энергии?

Расскажу вам отличную притчу про исполнение желаний:

*...На задворках Вселенной находился один магазинчик. Вывески на нем давно уже не было – ее когда-то унесло ураганом, а новую хозяин не стал прибивать, потому что каждый местный житель и так знал, что магазин продает желания. Ассортимент магазина был огромен, здесь можно было купить практически все: огромные яхты, квартиры, замужество, пост вице-президента корпорации, деньги, детей, любимую работу, красивую фигуру, победу в конкурсе, большие машины, власть, успех и многое-многое другое. Не продавались только жизнь и смерть – этим занимался головной офис, который находился в другой Галактике.*

*Каждый пришедший в магазин (а есть ведь и такие*

желающие, которые ни разу не зашли в магазин, а остались сидеть дома и просто желать) в первую очередь узнавал цену своего желания. Цены были разные. Например, любимая работа стоила отказа от стабильности и предсказуемости, готовности самостоятельно планировать и структурировать свою жизнь, веры в собственные силы и разрешения себе работать там, где нравится, а не там, где надо. Власть стоила чуть больше: надо было отказаться от некоторых своих убеждений, уметь всему находить рациональное объяснение, уметь отказывать другим, знать себе цену (и она должна быть достаточно высокой), разрешать себе говорить «Я», заявлять о себе, несмотря на одобрение или неодобрение окружающих.

Некоторые цены казались странными – замужество можно было получить практически даром, а вот счастливая жизнь стоила дорого: персональная ответственность за собственное счастье, умение получать удовольствие от жизни, знание своих желаний, отказ от стремления соответствовать окружающим, умение ценить то, что есть, разрешение себе быть счастливым, осознание собственной ценности и значимости, отказ от бонусов «жертвы», риск потерять некоторых друзей и знакомых.

Не каждый пришедший в магазин был готов сразу купить желание. Некоторые, увидев цену, сразу разворачивались и уходили. Другие долго

*стояли в задумчивости, пересчитывая наличность и размышляя, где бы достать еще средств. Кто-то начинал жаловаться на слишком высокие цены, просил скидку или интересовался распродажей.*

*А были и такие, которые доставали все свои сбережения и получали заветное желание, завернутое в красивую шуршащую бумагу. На счастливых завистливо смотрели другие покупатели, судача о том, что хозяин магазина – их знакомый и желание досталось им просто так, без всякого труда.*

*Хозяину магазина часто предлагали снизить цены, чтобы увеличить количество покупателей. Но он всегда отказывался, так как от этого страдало бы и качество желаний. Когда у хозяина спрашивали, не боится ли он разориться, то он качал головой и отвечал, что во все времена будут находиться смельчаки, готовые рисковать и менять свою жизнь, отказываться от привычной и предсказуемой жизни, способные поверить в себя, имеющие силы и средства для того, чтобы оплатить исполнение своих желаний.*

*А на двери магазина уже добрую сотню лет висело объявление: «Если твое желание не исполняется – оно еще не оплачено».*

Слышали фразу «За все в жизни нужно платить»? И наверняка слышали от коучей или психологов о том, что такая установка в отношении подарков от жизни – опасна и является самозапретом на изобилие и счастье? Думаю, это не совсем так. В жизни действительно за все необходимо запла-

тить – и за хорошее, и за плохое. Только за желания жизнь берет полную предоплату, а за ошибки мы расплачиваемся после их совершения. Замечали это? Так происходит всегда.

Схема с желаниями проста: мы выражаем свое намерение и готовность через желание или манифестацию. Затем происходит оплата нашего желания, иными словами проверка на соответствие или истинную готовность быть тем, кто это желание способен воплотить в своей жизни. И только после этого уже реализованное внутри нас желание проявляется в материальном мире. Момент, когда мы получаем то, что хотим уже на деле – это не тот самый момент, когда все происходит. Самое важное случается задолго до этого, а материализация – всего лишь подведение итога.

Если у тебя пока чего-то нет – это жизнь защищает тебя. Просто пока ты еще не в силах, не в состоянии справиться с этим.

Например, ты долго тренировался бегать, готовился к марафону, представлял свою победу, изучал свои показатели, работал над питанием, выносливостью. Когда ты полностью готов к победе, внутри ты уже знаешь, что ты – первый, знаешь, за какое время ты пробежишь, потому что на тренировках уже не раз выдавал этот результат, вот тогда ты «берешь» на соревнованиях золотую медаль. Может показаться, что победа случилась в момент финиша. А кто-то вообще скажет: «Повезло» и найдет тому не один аргумент. Но на самом деле победа была одержана задолго до финиша.

Куда понятнее и нагляднее все с бегом, нежели со счастливым супружеством или успешной карьерой. Кто знает, как учесть все необходимые факторы подготовки и тренировки, все индивидуальные особенности психики, опыта, скорости изменений. Где этому учат? В какой школе готовят таких «чемпионов»? Как вы догадываетесь, такой процесс изменений нельзя запланировать и провести как проект со сроками, затратами и точными результатами: так, вот сейчас я изменяюсь и стану понимающим, любящим, доверяющим, уверенным. Ведь я не знаю, как быть таким, вероятно, я никогда таким еще не был, никогда этого не испытывал и не знаю пока пути в это состояние. Даже примеров в жизни близко мог не наблюдать. Не получится это запланировать на понедельник или вторник и начать отношения с чистого листа. Это не спринт и не просто решение. Это длинный путь преобразований, изнурительных тренировок, поражений и маленьких побед.

Любовь не работает по графику или расписанию. Чтобы научиться быть любящим человеком, должны пройти определенные внутренние процессы. А чтобы эти преобразования произошли, им нужно позволить случаться с вами, без ожиданий, разочарований и контроля. Отдаться полностью потоку перемен, не анализируя, куда меня сейчас несет, потому что я попросту не знаю этого пути, я просто ему доверяю. И если сегодня мне хватило ровного дыхания только на стометровку, значит, на преодоление более длинной ди-

станции я пока еще себя не толкаю и не ругаю за «плохой» результат, а определяю, что буду тренировать дальше, если моя целевая дистанция – километр.

Вот такие глубинные процессы происходят в нас в моменты самых больших перемен в жизни. И маленьких перемен тоже. Это на поверхности они могут быть маленькими, ерундой, но это ведь всего лишь верхушка айсберга. Не так просто начать бегать по утрам, у пресловутого «не могу себя заставить» есть корневые причины. И не сработают никакие внешние атрибуты, лозунги «просто начни», если нет кристальной и твердой внутренней готовности стать кем-то иным. Именно стать, а не делать. Ведь мы с вами не знаем, кто они – те, которые бегают по утрам в любой сезон и любую погоду, не представляем, какими качествами наделены и как себя на это мотивируют. Или те, кто зарабатывают больше денег. Или те, кто лучше говорят на иностранном языке.

**Мы зачастую просто не готовы встретиться со своим новым состоянием, не готовы проявлять новые качества своей личности – это что-то совсем непонятное для нас, незнакомое, иногда пугающее, как все новое.** Поэтому иметь красивое, здоровое тело, полное энергии и сил, нам, безусловно, хочется, но все, что мы делаем – это, по существу, убегание от проблемы, точнее, от ее полноценного разрешения, через попытку спрятаться еще глубже в собственную ракушку, укрыться от собственных страхов и осуждений под панцирем эдакого успокаивающего са-

мообмана: «Я работаю над этим».

Задумайтесь, как это звучит: «Я работаю над собой». Это неопределенный во времени, неясный по глубине и эффективности процесс, дающий нам достаточную удовлетворенность собой в моменте, чтобы перестать по-настоящему себя растить и открывать. Можно нырнуть вглубь себя, в собственную бездну, и там мимолетно отыскать нужные ответы, но это страшно, личность не готова настолько отпустить контроль и отказаться от того привычного знания «себя», с которым она уже свыклась. Она не готова убрать оценки и ожидания – ведь на самом деле мы всегда заведомо знаем, какой ответ или результат хотим получить.

Подумайте, когда мы задаем вопрос и слышим на него ответ, у нас всегда есть своё мнение по поводу этого ответа. Замечали? Мы будто заранее знаем верный это ответ или нет, точнее, нравится ли он нам, подходит ли под наши ожидания.

Это интересный парадокс, и он наглядно показывает, что не дает нам изменить свою жизнь в лучшую сторону. Ожидание конкретного, заранее известного ответа не дает нам посмотреть на решения шире, выбирать из большего числа вариантов. А значит, не даст и прикоснуться к истине. Точно так же желание знать или не знать, видеть или не видеть чего-то в себе, не дает нам возможности познакомиться с собой настоящим. А вдруг я окажусь жадным? Я не могу и не хочу быть жадным. Мне это не нравится, а значит, нельзя это-

го допустить. А вдруг я завистливый, корыстный и не умею любить? Как жить тогда? Я не хочу этого знать. Но вы только представьте, как только вы об этом узнаете, – вы начнете приближаться к настоящей любви, любви к себе. Она, как и любовь ко всему, что нас окружает, начинается с безусловного принятия. Нельзя любить образ или картинку, любить возможно только живое, настоящее. И вот еще что: как научиться любить, если заставляешь себя верить, что уже любишь? Видится мне, что никак.

Так как же принять себя? Как принять все те качества, которые так хочется изменить (достроить, усилить, трансформировать, перепрощить)? Мне думается, сначала важно согласиться, что мы – не просто личности со своим характером и недостатками, а нечто большее. Большее, чем наш ум и наши мысли, большее, чем наше тело, большее, чем наша личность. Тогда мы можем честно свою личность рассматривать и с лёгкостью перенастраивать, используя все ее способности и потенциалы. Если же я и есть личность, то объективно себя воспринимать будет невозможно, а менять себя – это как делать самому себе операцию без наркоза. Когда мы ощущаем себя чем-то большим, то мы и большей смелостью, и большей силой, и большей объективностью обладаем. А мы и правда большее: есть тело, ум, личность, душа, есть интуиция, есть чувства и состояния, мозгу неподвластные. И если мы состоим из всех этих частей, то соединяя их, мы выходим на больших себя. Ведь кто-то всем этим оркест-

ром дирижирует? И этот кто-то – мы сами. Забавно как, мы с вами снова вернулись к вопросу «Кто я?»

А теперь представьте, прочувствуйте, каково бы это было для вас перестать быть тем, кем вы себя знаете, каково это наблюдать за собой, изучать себя и не знать, какой ты на самом деле. Страшно? Некомфортно как минимум. Да, это так, если считать, что ты и есть личность. А когда ты понимаешь, что ты больше, чем твоя личность, чем твой ум, чем эмоции, чем просто тело и даже больше, чем все эти части вместе, то помочь своей личности раскрыться, проявиться, вырасти или подлечить ее – это как позаботиться о ком-то очень близком и дорогом.

По моим наблюдениям, именно так, через изменение самовосприятия, и происходят самые большие и позитивные перемены в нашей жизни, к которым нас толкают, как правило, две вещи: либо обстоятельства вынуждают нас отказаться от всего, что мы знали о себе и чем мы были раньше, – такие трансформации сопровождаются большой тяжестью переживаний и боли; либо исследовательский интерес «а что дальше?», «как иначе, если не так?». Но в 90 % случаев – все же первое, пинок под зад.

Даже для маленьких поворотов в жизни нужны бывают внутренние перенастройки, порой большие. А много ли среди тех, кто хочет перемен в своей жизни, таких, кто глубоко и искренне готов меняться сам? Кто готов понять, что заблуждался? Видел только небольшую часть и так во всём? Кто

готов потерять веру во все то, что раньше казалось незыблемым и истинным? Кто готов охватить себя и свою жизнь более широким взглядом, со стороны или с новой высоты, и понять, что был так далек от себя самого, от своей сути и силы? Думаю, что ответ очевиден. Таких смелых и отчаянно стремящихся по-настоящему жить, найдется немного.

Вот поэтому и не работают марафоны и медитации, поэтому и жизнь не меняется ни с понедельника, ни в какой другой день, а цели мимо пролетают. Только лишь поэтому. Ты не готов выйти из «панциря» и встретить жизнь.

# Итоги части 1. Матрешка наизнанку

*«Истина не сокрыта от вас, вы сами от нее скрываетесь».*

*Садхгуру*

Самая главная игра в нашей жизни, в которую с таким удовольствием играет абсолютное большинство – это прятки, кошки-мышки с самими собой. Мы ищем ответы на самые важные для себя, жизнеопределяющие вопросы вовне. Мы даже самих себя и свои желания умудряемся потерять и искать... во внешнем мире. На марафонах, курсах и мастер-классах. При этом мы сами оказываемся настолько не готовы узнать себя и получить ответы, что все крепче запираемся в своем защитном «панцире».

Поразительно, но жить на полную катушку мы боимся даже больше, чем умереть. Ещё один парадокс. Больше всего на свете нас пугает то, что мы можем о себе узнать, пугает связь с самими собой, пугает истина и полнота проживания жизни. Нам страшно оказаться один на один с самими собой, без масок и отговорок, – ведь тогда мы будем вынуждены признать, что никого другого, ответственного за нас и нашу жизнь, нет. Что нет никаких мешающих обстоятельств и невезения. Есть мы – режиссеры своей жизни, и только мы сами раздаем роли в своем спектакле, придумываем сценарий, – мы бóльшие всегда знаем, что в нашей жизни проис-

ходит и для чего это нужно, ведь вся эта игра нами хорошо спланирована.

Нам проще и безопаснее думать, что это жизнь такая – сама по себе настолько трудная и несправедливая, и в ней нескончаемое количество испытаний, неподвластных нам обстоятельств. Поэтому смыслом жизни мы сделали бег от проблем и борьбу с ними, а не проживание жизни во всей ее полноте.

**Да, человек – сложный гаджет изначально, по задумке творца. Но, помимо этого, сложность наша заключается еще и в том, что мы устроены по принципу матрешки. Только в центре помещена не самая маленькая фигура, а самая большая, сверху – поменьше и так далее. Эдакая матрешка наоборот. Самый большой и сильный человек, всемогущий ТЫ – внутри панциря. В своих изначальных глубинных настройках ты решителен, смел, гармоничен, уверен, счастлив. А самый маленький и пугливый ТЫ – снаружи, такой бесконечно несовершенный, недовольный собой, неуверенный, нерешительный, страдалец в поисках своей силы и счастья.**

Ну что ж, самое время сейчас подвести итоги первой части и поразмышлять над прочитанным. Я предлагаю вам записать свои мысли чуть ниже. Возможно, это будут важные открытия о себе, записанные несколькими короткими предложениями, начинающимися с «Я...». А может, это будет целый ворох вопросов к себе, на которые хочется ответить, на-

пример: «Чего я о себе не знаю?» «Как я боюсь себя проявлять?» «От чего защищает меня мой панцирь?» «В какие моменты я ощущаю, а в какие – теряю связь с собой?» Подумайте и запишите...

---

---

---

---

---

---

---

Во второй главе вы сможете посмотреть на себя со стороны, на чужих примерах провести самодиагностику, нащупать свой «панцирь», понять, как он работает и чем вам мешает.

## **Часть 2. Жизнь в панцире – самодиагностика**

Я прожила несколько лет с мучительным чувством, будто сижу в своей скорлупе, давно «созрела», но никак не могу вылупиться. Говорю, кричу – меня не слышат. Инвестирую много сил и времени в свои идеи и проекты, но отдача не соответствует ни ожиданиям, ни вложенным ресурсам.

При этом ничего «плохого» в моей жизни тогда не происходило, некоторые мне даже умудрялись завидовать и восхищаться мной. Но ощущение запертого потенциала, скованного и нереализованного, томящегося под толстым слоем страхов, запретов, сомнений, съедало меня заживо. Я чувствовала себя такой большой и сильной внутри, но такой беспомощной от того, что не могла проломить эту скорлупу, чтобы освободить свою силу и реализовать самые смелые и яркие идеи, не могла никак проявиться. Я была, – и одновременно меня словно бы не существовало. Так протекала моя жизнь, пока все в ней разом не рухнуло, а вместе с этим не рухнули и мои внутренние стены, за которыми я пряталась от самой себя.

В этой части мы с вами посмотрим, как человек живет в своем «панцире», когда и зачем его надевает, почему так боится из него выбраться. Вы сможете посмотреть на привыч-

ные бытовые ситуации и жизненные обстоятельства по-новому, заглянуть под «панцирь» героев моих историй и, возможно, в некоторых из них узнать себя.

Предлагаю вам отнестись к этой части книги, как к самодиагностике и задаться вопросами: «А как у меня?», «Что из прочитанного – подсказка для меня?», «В каких ситуациях я ощущаю себя в панцире и боюсь из него выходить?». Чем честнее будет ваш внутренний диалог в процессе чтения, тем больше сходств вы признаете и подсказок для себя увидите. И, значит, тем большее преобразование вашего состояния и жизни может произойти после прочтения книги.

Основные ключи будут даны в третьей части, но чтобы они сработали, нужно сначала найти двери, которые вам захочется ими отпереть. Двери в свои новые решения, в свою большую уверенность, силу, удовлетворенность. Вы должны захотеть вырваться из того плена, в котором вы находитесь сейчас, – только тогда я смогу показать, как это можно сделать. Готовы быть честными и неидеальными? Готовы позволить себе новую точку зрения ради тех изменений, которых вы действительно ищете? Дайте себе разрешение видеть в историях и примерах себя, запретите себе оценочность и осуждение – и вы почувствуете, сколько важного написано для вас и о вас на страницах этой части книги.

Из своего личного опыта понимаю, что эта часть книги может оказаться болезненной для вашего эго с точки зрения разоблачения, и в то же время верю, что преодолеть внутрен-

ние преграды под силу каждому. Ведь вы сами их выстроили, значит, только вы сами и сможете их преодолеть! Получается у меня – получится и у вас.

# Глава 6. В чем смысл жизни? Зачем мы здесь

*«Горе людям, не знающим смысла своей жизни».*  
**Блез Паскаль**

Начать эту главу мне хочется с честного ответа на вопрос: «Для чего я живу?». Смысл жизни возникает внутри вопросом однажды, обычно ближе к тридцати годам, и больше никогда уже не отпускает, замечали? Живешь себе спокойно, о смысле жизни даже не подозреваешь и уж точно не беспокоишься, пока однажды тебя не «стукнет по затылку» эта мысль: «А ради чего все это? В чем смысл «игры», и кто я в ней?».

И с этого момента становится не важно, чем вы заняты и как складывается ваша жизнь. Вопрос поселился внутри и будет давать о себе знать всякий раз, как только тебе покажется, что ты о нем забыл. Теперь ты живешь с этим вопросом, с этим импульсом, который заставляет тебя искать смыслы, углубляться в суть происходящего, интересоваться всем тем, о существовании чего ранее и не догадывался. Знакомо?

Можно ли найти ответ раз и навсегда? Думаю, что нет. Личное понимание ответа будет эволюционировать вместе с тобой, будет меняться от прожитого, от усвоенного, от по-

знанного. Лет с тридцати и – до бесконечности. Ведь мы никогда не перестаем меняться, а значит, не перестает доставляться и наше понимание смыслов.

Почему именно с тридцати? К тридцати задаешься этим вопросом наверняка, кто-то намного раньше, кто-то чуть позже. Так предусмотрено «производителем», что в нас активируется программа поиска смыслов, самопознания и самоидентификации. Именно в тридцать мы перестаем жить по инерции, перестаем впитывать и повторять стратегии своих родителей и других значимых взрослых и вместо этого начинаем пытаться осознавать себя. Осознавать как отдельную от всех других, даже сильно повлиявших на вас, личность. Осознавать свою собственную, отдельную историю жизни, а не само собой разумеющееся продолжение истории своей семьи, нации, культуры, веры. Осознавать свою уникальную концепцию и философию жизни – как проживешь её ты, а не «мой дед был юристом, священником или ученым, мой отец им был, и я им буду».

Должны ли мы поддерживать и продолжать нести на знамени идеалы наших родителей, должны ли продолжать историю предков? Это ведь наследие, ценность. Но что, если ты можешь во что-то совсем иное верить? Как-то совсем иначе жить? Не бóльшая ли это ценность для развития твоего рода? Чем больше ярких индивидуальностей в роду, чем больше разных учений, течений, примеров, тем он становится богаче. А сам человек? Живет ли он по-настоящему, ко-

гда лишь историю своего рода через себя дальше во времени протягивает?

Человек живет полной жизнью лишь только тогда, когда находит свое собственное место и положение в мире, когда оставляет свой собственный след, когда получается писать свою собственную историю. А она – своя история – уже сама становится частью общей истории: истории рода, государства, человечества. Не будь я права, не было бы ни Эйнштейна, ни Маска, ни Микеланджело, ни других выдающихся деятелей, совершивших величайшие открытия.

*Я довольно рано почувствовала, насколько мы несвободны в своем выборе пути. Ощувив себя «под давлением» родительских авторитетов, традиций и уклада своего рода, я начала стремиться к свободе. Важно сказать, что мой отец – очень традиционный мусульманин, относящийся к одному из национальных меньшинств, старательно оберегающих свое происхождение, потомственность и преемственность. Несложно понять, с каким количеством «должна» и «нельзя» я начала сталкиваться с довольно раннего возраста.*

*Авторитарный стиль общения только добавлял мне возмущения. Почему кто-то решает, что и как я должна делать? Почему этот «кто-то», даже если он – мой отец, определил за меня всю мою судьбу наперед, в том числе, когда и за кого я выйду замуж? Неужели я родилась и живу только для того, чтобы «проиграть» чей-то заранее продуманный сценарий?! Нуууу, нет.*

*Кто угодно, только не я! Это же не жизнь! Это – безволие. Тюрьма...*

*Я молила кого-то (о Боге я тогда и не думала) о свободе и справедливости для меня, о возможности жить по-своему – так, как хочу я. А хотелось мне ровно того, чего было нельзя: чтобы не было предопределенности, ограничений и рамок. Это ли не ответ на вопрос, чего я хочу? Скорее, это было ответом на вопрос, чего я не хочу.*

*Забегая вперед, скажу, что в двадцать лет я получила полную свободу действий, переехав от родителей в другой город. Тут в Москве и началась моя свободная жизнь. А куда бежать? И что теперь с этой свободой делать? Мне казалось, что, когда это случится, моему беспределу и вседозволенности не будет предела. Но нет... внутри, конечно, была огромная радость освобождения, я упивалась самостоятельностью, мол, наконец-то «свершилось». А снаружи все было спокойно, как будто просто все встало на свои места. И все, что раньше было нельзя, а так хотелось, теперь стало возможно, но попросту не нужно. Как так-то? Началась взрослая жизнь...*

*Перемен в жизни было много: переезд в Москву и самостоятельный быт, перевод в другой ВУЗ и необходимость досдавать разницу в программах, предстоящий диплом и выбор места для практики. Подумать о новой жизни под всеми эти навалившимися задачами было некогда.*

*Затем было много неосознанного «копирования»*

и следования за течением. Я присматривалась, как жили другие успешные и интересные девчонки, – одноклассницы, однокурсницы, новые знакомые, – и впитывала, впитывала, впитывала. Было ощущение, что попала в новую для себя жизнь, поэтому шла за теми, у кого эта жизнь удавалась. Вместе с ними я поучаствовала в съемках клипа для Димы Билана, правда, клип был мультяшным, и мы были прототипами его героев. Была моделью и дефилировала на подиуме на fashion-показе молодых дизайнеров. Так как со школы увлекалась танцами – ходила на гпб-занятия и тематические танцевальные вечеринки. Быстро устроилась в рекламное агентство, где работала девочка из моей танцевальной студии. Меня взяли на работу в Райффайзенбанк, куда пошла одна из моих перспективных одноклассниц. Хотела в автокредитование, которое тогда «взрывало» рынок своим восхождением популярности. В итоге меня взяли только в колл-центр, но уже через полгода я работала представителем банка в модном автосалоне.

Вслед за веяниями банковского розничного рынка попала в отдел ипотечного кредитования и к двадцати пяти годам руководила отделом из сорока человек. Потом 2008 год, начало эпохи премиального и вип-банкинга, когда я очень успешно продолжала развивать свою карьеру.

В итоге годам к тридцати чужие идеи изжили себя и больше не вдохновляли, карьера в банке перестала радовать и назрел серьезный кризис, даже срыв. И

*вот появились те самые вопросы: «А что дальше? Что в конечном итоге? К чему я стремлюсь? Стать начальником в своем банке – не впечатляет, да просто не хочу. А чего хочу? НЕ ЗНАЮ! Вижу, что так, как сейчас, больше не могу, «не идет», не получается. Сил нет, нет желания и смысла в этом во всем. А жить вообще зачем? Зачем ходить каждый день на работу? Зачем встречаться вечером с друзьями? Какой в этом всем конечный смысл, цель какая?»*

*Ощущение было, что жизнь внезапно закончилась. Старая жизнь точно. А вот новая никак не начиналась. И вообще, непонятно было, какая она должна быть и как она должна начаться, с чего.*

*Что было дальше и как я преодолела этот кризис, расскажу подробно в других частях книги. Но в последующем, когда стала практикующим коучем, я поняла, насколько важный и правильный – если так можно сказать – процесс со мной тогда происходил. Как хорошо, что меня погрузило в страдания так глубоко, ведь иначе не было бы тех крутых поворотов, тех смелых решений и новой главы моей жизни. И коучинга, возможно, тоже в моей жизни не появилось. И много чего еще.*

Есть такой стереотип, что успех – это когда все гладко, когда все получается, когда тебе по жизни постоянно везет (везение – вообще интересный феномен). А если не везет, если не прет, если препятствия и падения, то – «не своим ты делом занимаешься» или что-то неверно делаешь, вот и не

получается.

Пройдя большое количество сложностей и переживаний, могу с уверенностью сказать, что без них я бы прожить свою жизнь не хотела. Если бы могла что угодно изменить в своей жизни, я бы все оставила как есть. Я очень благодарна всем перипетиям, неудачам, сомнениям, переживаниям, даже глубочайшим страданиям и болезням за то, кем я стала сейчас – и еще стану в будущем.

В каждом моменте есть причина и глубочайший смысл: почему именно так, почему именно сейчас, почему именно с тобой. Вернее, тот самый раскрывающий суть вопрос: не «Почему?», а «Зачем?» Для чего большего, лучшего, более перспективного это сейчас происходит?

Вопрос «почему» имеет в себе жертвенные нотки, он сродни негодованию, мол, «за что». «За что» – это наказание. То есть мир злой, он карает и наказывает. Возможно ли быть счастливым в таком мире? Если мы спрашиваем «за что», значит, – не понимаем или считаем, что и вовсе не за что. И тогда мир вокруг становится не только жесток, но и несправедлив. В такой позиции мы ощущаем себя беспомощными жертвами, теряем ощущение базовой безопасности и заходим на следующий виток: «Неужели мы в этом мире живем, только чтобы страдать?»

«Не верю, потому что я не хочу так жить», – сказала я себе, столкнувшись с кризисом тридцатилетия, и взяла в собственные руки создание позитивных перемен. Позже, уже

в коучинге, увидела, как каждый по-своему, но неизбежно, встречается с собой, со своей внутренней правдой или, точнее, пустотой. Проваливается в нее, часто через апатию, депрессию, разочарование и полную растерянность. Депрессия – это награда за то, что мы были «хорошими людьми», хорошими для своих родителей или окружения, общества в целом. Депрессия – это когда твоё тело говорит: «Я больше не хочу поддерживать этот аватар, который ты создал, это уже слишком для меня».

Ключевая проблема заключается в следующем: мы смотрим на себя со стороны, как бы чужими глазами. Мы стараемся понять, какими нас видят другие – друзья, близкие, социум. Как они нас оценивают, как относятся. И мы как бы извне пытаемся составить мнение о себе.

В то время как органично для нас – и одновременно лучшее решение проблемы – это делать совершенно обратное, то есть смотреть из глубины себя, из собственного центра вовне, вокруг себя на мир и других людей. Разница колоссальная. В первом случае мы пытаемся угадать чужие мысли, фильтры, предрассудки, чтобы увидеть себя, найти самую лучшую проекцию себя. А во втором – мы на своем месте, мы знаем себя и нам интересно транслировать себя, свою призму восприятия на все, что мы видим вокруг.

Фраза «потерять себя» очень хорошо отражает это состояние. На самом деле, тебя у тебя никогда и не было, просто ты это впервые осознал и подумал: «А как же я живу вообще?»

Все, чем ты был наполнен до прихода этого осознания, – это не твое. Ты вобрал в себя многое, но оно не стало твоим: что-то взял от родителей, что-то от обратного – «только не как они», что-то подсмотрел у друзей, о чем-то узнал из глянца, что-то рассказали учителя и т. д. Но что из этого твое? Где во всем этом ты?

Пришло время разгребать хлам и задаваться вопросами: «Чем я хочу в жизни заниматься?», «Ради чего я живу и почему для меня это ценно?», «Какой я на самом деле? Кто я? В чем моя миссия и предназначение?», «От чего я буду счастлив?». Это вопросы моих клиентов: банкиров, предпринимателей, домохозяек, юристов, стилистов, маркетологов, актеров.

Я приведу те ответы на «извечный» вопрос, которые находила для себя в разные периоды жизни, а также те, которые часто слышу от клиентов и коллег.

**Смысл жизни в том, чтобы познать счастье, научиться быть счастливым.** Непростая задача, на первый взгляд, зависящая от множества обстоятельств, на которые мы не влияем. И снова – нет ни одной конкретной рекомендации, как это сделать, пожалуй, кроме как: «Хочешь быть счастливым – будь им». И вот еще вопрос: «А когда достигнута цель, если смог, если за одну жизнь успел и справился, то, что дальше?» Просто жить счастливой жизнью и поддерживать всё то, что уже есть? Скучно как-то... А как же приключения? А преодоление сложностей и достижение целей?

Ради чего дальше-то жить?

**Возможно, смысл в том, чтобы получать опыт, разный, накапливать его.** Получается, что любой опыт – это хорошо, это уже достаточный результат сам по себе. Опыт ради опыта, получается. Тогда все проще, тут нет хорошего или плохого, важен и ценен любой новый опыт. Тогда неинтересно проживать один и тот же сценарий дня даже дважды, даже дважды неинтересно одинаково поступать. И задача бесконечная, экспериментировать себе сколько хочешь. Может, мы здесь, чтобы просто всё попробовать? И нам нужно разнообразие: получить как можно больше разного опыта за жизнь.

Да нет, точно нет. Нам однозначно важен результат. Успех нам нужен, признание. Реализоваться личность хочет в социуме, ей это важно, даже очень. Забраться на самую высокую ступень, занять свое место в обществе. Реализоваться, как мы говорим, в профессии, личной жизни: семья, дети, деньги, карьера. Разве нет? И тут путь длинный, есть куда расти и к чему стремиться всегда. Всегда кто-то быстрее тебя, умнее, больше денег, детей, жен. Интересная получается игра, тут и власть, и деньги, и любовь – все намешано. На этих смыслах чаще всего мы и «застреваем», проводим большую часть жизни, соревнуемся, сравниваем себя с окружающими, завидуем другим. Именно в этой концепции живут алчность, тщеславие, соблазны, сделки с совестью, стремление доказывать, мстить и побеждать. Поэтому игра такая «зали-

пательная» выходит.

**А если смысл просто в развитии, в постоянном прогрессе?** Прогресс – это и есть счастье, как утверждает Тони Роббинс. Замечали, как без роста, без изменений даже самый яркий успех со временем становится пресным? Как болото, из которого хочется поскорее выбраться. Значит, просто расти над собой, делать небольшой шаг вперед каждый день – это уже реализовать? Достаточно ежедневно узнавать или совершать что-нибудь новое, делать успехи в любом направлении – и все! Так просто! Ведь если ты не мимо дня пронесся, а прожил и осознал, в чем именно подрос, то и правда радость ведь от этого возможно испытать. Но достаточно ли этого?

Кому-то нет. Хотим мы оставить что-то после себя, стать вкладом для других и делом благим отличиться. Не только для себя прожить, а чтобы пользу обществу или человечеству создать своим присутствием. Случались ли мысли подобные с вами? Заметьте, что пользу именно вы хотите «причинять» другим, вам это важно, значит, только это дело вас и утешит. Тщеславие и эго говорят: «Я хочу полезным быть, особенным и нужным, чтобы влиять, помогать и всех спасать». Что ж, звучит благородно, как достойная миссия.

# 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.