

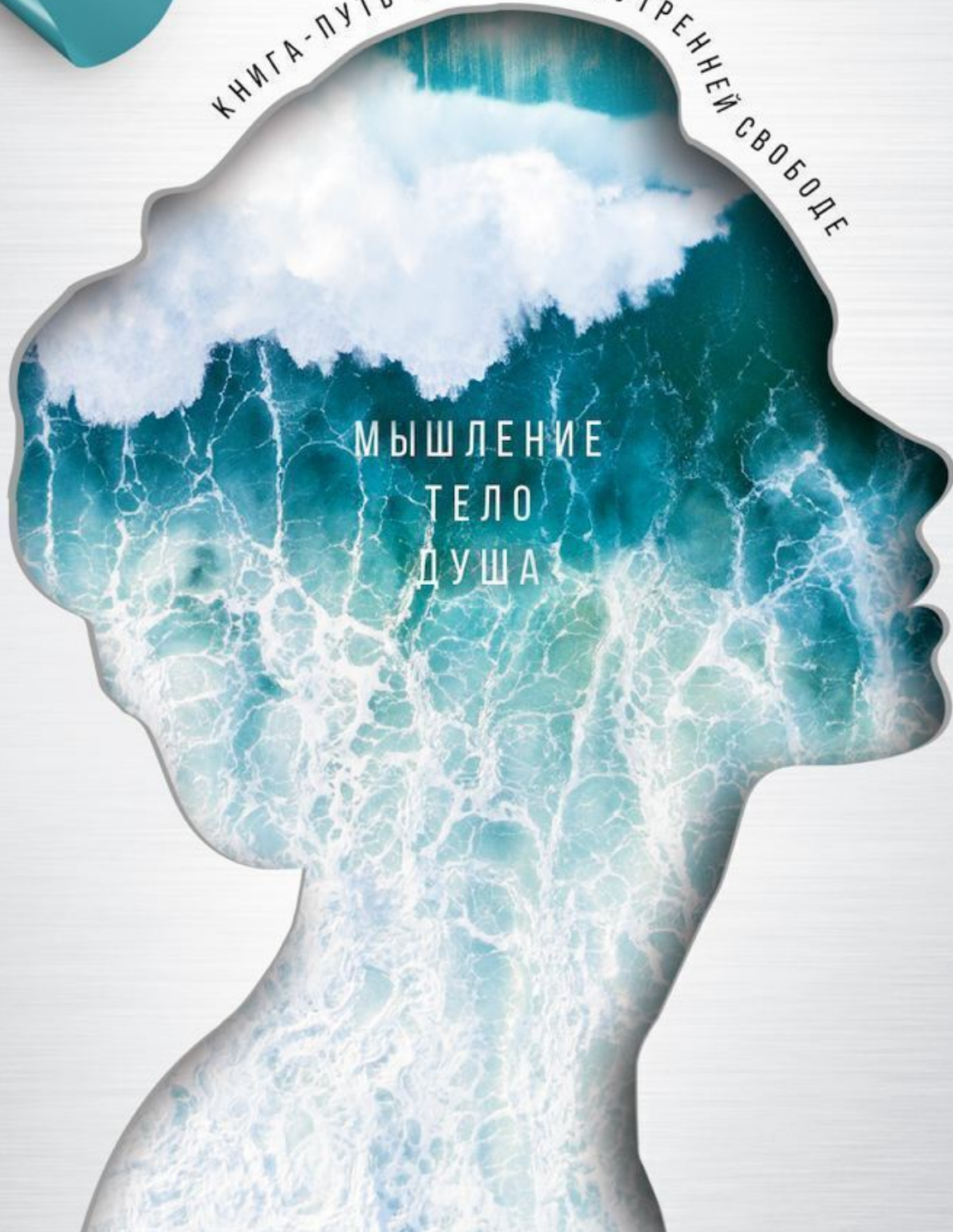
АННА КАЛЬЧЕНКО

# ЗАГЛЯНИ В СЕБЯ

+  
7 МЕДИТАЦИЙ  
И САУНДТРЕК

КНИГА-ПУТЬ К ТВОЕЙ ВНУТРЕННЕЙ СВОБОДЕ

МЫШЛЕНИЕ  
ТЕЛО  
ДУША



Анна Кальченко

**Загляни в себя. Книга-путь  
к твоей внутренней свободе**

«Writer's Way»

2023

УДК 159.92  
ББК 88.53 К17

**Кальченко А. Е.**

Загляни в себя. Книга-путь к твоей внутренней свободе /  
А. Е. Кальченко — «Writer's Way», 2023

ISBN 978-5-907485-98-3

Знакомо ли тебе ощущение нереализованного потенциала, выгорание, неуверенность в себе? Быть может, у тебя есть мечта, которую ты отложила на потом, потому что сейчас не время или ты просто не веришь в себя? В этой книге Анна Кальченко — предприниматель, мотивационный спикер, владелица арт-студий и агентства корпоративных подарков и мероприятий — делится своей историей, которая вдохновит на создание собственного и необыкновенного СЕЙЧАС. Ведь нет времени не жить! Методика автора состоит из трех частей. Три главы — это три уровня, на которых мы существуем и работаем над собой: Мышление, Тело и Душа.

УДК 159.92  
ББК 88.53 К17

ISBN 978-5-907485-98-3

© Кальченко А. Е., 2023  
© Writer's Way, 2023

# Содержание

Вступление	6
Глава 1. Мышление	10
I. Собрать себя по частям – путь к внутренней свободе.	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

# Анна Кальченко

## Загляни в себя. Книга-путь к твоей внутренней свободе

© Кальченко А. Е., текст, оформление

\* \* \*

*Не оставляйте в прошлом детские мечты,  
Не забывайте сумасшедшие порывы!  
Когда возможности с желанием на «ты»,  
Отказывать себе несправедливо!*

*Бегите прочь от ежедневной суеты,  
Не ждите отпуска, не ждите выходного!  
Пока в сомнениях у всех закрыты рты,  
Произнесите наконец задуманное слово!*

*Не бойтесь промаха, ошибки, нищеты,  
Но бойтесь попусту потерянной минуты  
И не подаренной кому-то доброты,  
А значит, счастья, не врученного кому-то.*

*Пока огонь в глазах горит и не остыл,  
Пока в сердцах звучат задорные мотивы,  
Не оставляйте в прошлом детские мечты,  
Не забывайте сумасшедшие порывы!*

**Костя Крамар**

## Вступление

*Ане было 26, когда она потеряла себя.*

*До этого она была активной, творческой, ярко проявляющей себя блондинкой с отличным здоровьем и тонной энергии. Она путешествовала налегке и вела полную бурного движения свободную жизнь. Это шоу могло продолжаться. Но книга, которую ты держишь в руках, никогда не узнала бы твоих глаз. И не стала бы поворотным моментом для колоссальных изменений в ТВОЕЙ жизни.*

*Аня – это я. Привет. Познакомимся?*

У меня есть мечта – помочь как можно большему числу людей обрести счастье и самореализацию, чтобы они обрели веру в себя, внутреннюю свободу и самое главное – Любовь.

Эта книга о Любви. К миру, к жизни, к людям и в первую очередь к себе.

Я предприниматель и на первом этапе своего пути помогала людям через свои бизнес-проекты. С помощью них я транслирую преображение, творчество, вдохновение и красоту этого мира. Моя команда и я сделали наше агентство одним из топовых в России по корпоративным подаркам, открыли арт-студии в Москве и Санкт-Петербурге и дарим людям праздник в прямом смысле. Но не это главное мое достижение. Главное достижение – то, что я счастлива.

Знаешь, за годы работы над проектами, а самое главное, над собой, я поняла одну ключевую вещь: кардинальные изменения и Авторство своей жизни заключаются в одном очень важном навыке. Это навык управления своим состоянием и уровнем энергии. И я поняла, что сейчас самое время наконец исполнить мечту – написать вдохновляющую книгу, которая поможет людям этим навыком овладеть.

Почему мы так тянемся к счастливым, реализованным людям? Счастливого человека видно сразу. Горящие глаза и страсть к жизни не спутаешь ни с чем, и эта история всегда про «быть», а не про «казаться». И уж точно не про «успешный успех», состоящий из картинок в социальных сетях. Эта история про уровень энергии, которая исходит от человека. Она-то и обладает этим магнетизмом и меняет жизнь.

Помнишь, как в школе задавали список литературы на лето, а мы потом покупали краткое изложение книг и осваивали курс за неделю? Вот представь, что книга, которую ты держишь в руках, – краткое изложение по самой актуальной мотивационной, вдохновляющей литературе, психологии, духовным практикам, личностному росту и основам здорового образа жизни. Все, что я собирала по крупицам в течение 10 лет, все, что действительно работает, если это применять. Что и позволило стать мне той самой self-made woman, которая выстраивала сама по кирпичикам свое благополучие.

И моя задача не просто написать еще одну книгу с массой теории и упражнений: дескать, смотрите, какая я умная, сколько я всего знаю, узнай и ты. Моя задача – вдохновить тебя действительно изменить свою жизнь. Вдохновить на действие. Сколько таких книг лежит и пылится у нас на полках? Не счесть. Я хочу, чтобы эта книга стала практическим руководством к действию. И я уверена, что если книги и передают энергию ее авторов, то эта точно станет твоим личным powerbank. Потому что в ней собраны не только эффективные инструменты по работе над собой, но и моя реальная история. Истории взяты из моих дневников, где я довольно эмоционально описывала свою рефлексии и чувства в каждый момент их переживания. За это я благодарю себя, ведь именно эти чувства стали основой книги.

Кроме этого я вложила в эту книгу семь авторских медитаций, которые помогут найти внутри себя ответы на волнующие вопросы, увидеть наконец свои истинные сокровенные желания и продвинуться вперед. На своем опыте я знаю, каково это, когда каждый год становится

лучшим годом жизни, когда есть баланс всех жизненных сфер, есть осмысленность, мечты и масса энергии их осуществлять.

Если у тебя сейчас есть:

- ощущение нереализованного потенциала;
- сферы в твоём жизненном колесе баланса (рис. 1), которые не приносят удовлетворения;
- апатия, страхи, тревога, ощущение себя не на своем месте, выгорание, неуверенность в себе;
- мечты, отложенные на потом, потому что «сейчас не время» или потому что ты не веришь в себя;

И если нет:

- энергии, здоровья, гармонии и баланса,
- то поздравляю. Эта книга попала в нужные руки.

С этого самого момента начинается твоё увлекательнейшее путешествие к себе. Здесь и сейчас.

Запомни этот день. С него начинается совершенно новый этап твоей жизни.

*Из дневника*

*Июнь, 2017*

*За окном медленно наступает рассвет. Протягиваю руку к телефону – пять утра. В голове у меня холодная каша после очередной бессонной ночи. Уставшая, хоть день еще не начался, растрепанная, я криво застегиваю пуговицы домашней рубашки. Заливаю кипятком растворимый кофе, заедаю какой-то первой попавшейся булкой.*

*Умываюсь, смотрю на себя в зеркало. Оттуда на меня глядит бледная молодая женщина с напряженным взглядом и первыми морщинами на лбу, хоть ей еще нет 26 лет. Приглядываюсь, на полном серьезе ловлю себя на мысли, что мои яркие голубые глаза в прямом смысле потускнели, надо будет вечером мужу рассказать. Еще один день сурка начинается. Доброе утро.*

*Развивающий детский коврик издает нарочито веселую мелодию. Полугодовалая дочка возится на полу.*

*В голове мысли: «Аня, ты же всегда мечтала вставать рано. Вся эта магия утра, рассвет, тишина, красота. Вот, получай. Да, но не просыпаясь по 10 раз за ночь, укачивая ребенка. Бойся своих желаний, детка».*

*День. Бытовые рутинные дела. Прогулка на детской площадке. Чай с батончиком халвы во время тихого часа дочки. Чтение сказки, укладывание ее вечером без особых надежд на крепкий спокойный сон. Стандартный день счастливой мамы и жены... Сколько еще таких впереди?*

*Да, в этот момент у меня есть очень многое: чудесная семья, любимый муж, да и в целом мы с дочкой замечательно проводим время. От нежности к ней я порой буквально отлетаю в другое измерение. Как любая мама, часами могу любоваться, как дрожат ее реснички во сне. Мечтаю стать для нее самой лучшей, идеальной мамой.*

*Но что со мной не так? Будто где-то внутри живет фоновое беспокойство, что это счастье неполноценно. Как будто чего-то не хватает. Я осознаю себя раздражительной и хмурой гораздо чаще, чем это вообще в моей природе может быть.*

*Есть ощущение, что я живу чужой жизнью. Пустота внутри меня никак не может заполниться каким-то важным кусочком пазла, важной*

*частью, без которой я неполноценна. Близкие, естественно, говорят, что я не ценю то, что имею, – поэтому я замыкаюсь в себе с каждым днем все больше.*

*Окружающие говорят: «Ты с жиру бесишься», общество решило: «Ну все же так живут», «Так надо», «Так принято»...*

*Какие еще фразы в таких случаях возникают в голове?*

Так прошло лето: я была погружена в себя, писала в дневнике, начала читать первые книги по психологии, занималась семьей и домом.

Уже в конце лета 2017 года у меня благодаря дневнику и рефлексии сформировалось четкое желание, чего я на самом деле хочу.

Я впервые напишу то, от чего пока самой страшно: «Мне так хочется реализовать себя. Мне хочется открыть свое дело. Боже, пошли мне идею. Я чувствую, что способна на большее, чем варить кашу, менять подгузники и гулять на детских площадках».

Тебе, возможно, знакомо чувство нереализованного потенциала: что есть в тебе – ты точно знаешь, но что с этим делать – не знаешь. Это чувство похоже на поглощающий со всех сторон вакуум. Будто органы чувств работают не на полную и ты не ощущаешь в полной мере все запахи, не видишь все оттенки цветов, не слышишь все звуки. Ты не чувствуешь себя до конца полноценной. Жизнь проходит мимо.

Что будет со мной дальше?

Вопрос не давал мне покоя. Возможно, и ты спрашиваешь себя об этом, раз решила найти в себе силы на изменения. Да уж, начать новую жизнь не так-то просто. Кто знает, сколько загадок таит в себе мир, где ты еще никогда не бывала? Тревога за будущее – одно из главных отравляющих нашу жизнь чувств.

Знаешь, что я могу сказать себе и тебе уже сейчас? Просто доверься.

Будет так, как нужно. Будет лучшая для тебя жизнь. Главное, сдайся, доверься.

Внося тогда в дневник записи, разумеется, я не знала, какими чудесами скоро наполнится моя жизнь. Но первый шаг к этому был сделан: я осознала, чего на самом деле хочу.

Признаюсь, непросто найти баланс, когда ум желает все контролировать. Но в тот момент, когда я доверилась и «отпустила контроль», сама жизнь стала щедро одаривать меня подсказками и добрым напутствием: ты все делаешь правильно.

Мир открывал мне и открывает до сих пор невероятные возможности. Я увидела, что мир изобилен. Настолько, что КАЖДЫЙ в нем может получить все, что он хочет. Меня настолько переполняет радость этого осознания, что я хочу как можно скорее разделить его с тобой.

Свобода творить жизнь – это уникальная особенность человека. В отличие от других живых существ, нам дана свобода выбора. Как мы распоряжаемся этой свободой?

Можно зарыться головой в песок и искать там вчерашние неудачные или завтрашние предсказуемые дни. А можно шагать по волнам положительных изменений и нырять с головой в неизведанное. Что выберешь ты?

Эта книга – мотивационная, но мой подход к мотивации отличается от «встань и иди». Знаешь почему? Потому что в этих посылах тоже запрятаны шаблонные послы, они пропагандируют картинки той стандартной успешной жизни, что навязывает нам маркетинг и общество. Но эта книга про путь к себе настоящему. Книга про внутреннюю свободу, которая возможна, когда ты идешь СВОИМ, УНИКАЛЬНЫМ ПУТЕМ. Мне видится, что каждый человек подобен океану с неизведанными глубинами. Загляни в себя. Там глубже, чем в океане. Поэтому я собрала компиляцию упражнений из различных областей психологии, эзотерики, духовных практик. В течение многих лет я тщательно собирала у наставников, специалистов, из массы книг и курсов эту полезную информацию, чтобы ты могла исследовать свой собственный океан. И выяснить, чего же хочешь именно ты.

Я объединила все собранное в методику, которая поможет тебе осознать свои потребности, раскрыть глубинный потенциал и найти гармонию внутри себя и в отношениях с окружающим миром. В этой книге я предлагаю не только теорию, но и практические методы, которые способны изменить вектор и качество всей жизни.

Путешествуя по страницам книги, ты ощутишь, как расширяется твое сознание и как постепенно открываются все новые горизонты. Если ты только в начале пути к себе, многое может тебя удивить. А если ты уже знакома с частью идей и практик, собранных здесь, книга укрепит эти познания и поможет найти ответы на вопросы, которые актуальны для тебя именно сейчас.

Моя цель – не просто информировать и вдохновлять на попытки сделать что-нибудь по-новому, но еще и позволить спокойно погрузиться в мир размышлений, открытий и откровений. Я хочу, чтобы моя книга стала опорой для всех, кто ищет глубокий смысл и гармонию в жизни, независимо от того, в каком состоянии ты находишься до ее прочтения.

Забудь со мной о стереотипах и шаблонах, которые определяли до этого момента, как ты должна жить. Моя книга – твой проводник, который предлагает отправиться в путь, ведущий к самой глубине твоего существа.

Познать истину, как быть собой, – значит освободиться от того, что уже не нужно. Следуя за моей историей, ты сможешь сбросить ненужные установки и создашь новые, наиболее соответствующие счастливой и гармоничной реальности.

Позволь мне стать твоим надежным проводником в этом захватывающем путешествии. Уверю тебя, что эта книга позаботится о тебе, придаст необходимую силу для создания собственного необыкновенного *сейчас*.

Эта книга состоит из трех основных частей. Они отражают, как удивительно и слаженно мы устроены. Три главы – это три уровня, на которых мы существуем и работаем над собой: Мышление, Тело и Душа. Я постараюсь описать методы, которые ведут к балансу этих уровней. А ты по мере прочтения задавай вопросы, хорошо?

## Глава 1. Мышление

*Из дневника*

*Октябрь, 2019*

*Моя реальность – насыщенный бурлящий океан. От переизбытка информации перед сном еще несколько часов потряхивает. За дневной суетой, безусловно, стоит бэкграунд: глубина и осмысленность действий. Парадоксально, но это можно назвать покоем – внутреннее ощущение себя на своем месте. Каждый день находится время, пусть всего доля миллисекунды, чтобы поймать его. Рраз – и легкая улыбка от обычного мгновения. Закрутилась в рутине, замоталась на работе по проектам, вдохнула осенний терпкий воздух вечером. Настоящий момент.*

*Как будто я на сцене. Проживаю жизнь, словно представление. Свет софитов. Мелькают декорации. Сменяются герои. Мне не нужны овации зрителей, но я точно знаю – они будут в конце. Я улыбаюсь. Мои глаза сияют. В руках – охапка цветов. А внутри – чувство, что отдалась вся без остатка. Прожила так, как хотела и как смогла. По максимуму.*

*Такой дисциплины официально нет, но я мечтаю быть профессором Искусства Быть Счастливым. На моих лекциях бы искрились глаза и учащалось дыхание. Ох, если бы я знала, как подобрать слова и донести счастье до мира. Если бы я знала...*

*– Для тебя что-то с тех пор изменилось?*

Что ж, не прошло и пяти лет. Мало того, что я впервые тогда увидела аналогию с океаном, так еще и описала свое намерение передавать людям искусство быть счастливым. И вот я пишу эту книгу для тебя. Мое сердце переполняется вдохновением. Я игриво поправляю академическую шапочку, подмигивая тебе с этой страницы: вот я и стала профессором искусства быть счастливым. Чему-то я смогу научить тебя. Что-то ты почерпнешь из других книг. Но есть в этом искусстве то, что можно испытать и познать только самостоятельно.

Любые чудеса делают возможными не что иное, как наши мысли. Да-да, твоя реальность полностью и напрямую зависит от того, какими образами ты мыслишь. Именно по этой причине у каждого из нас есть возможность сделать грандиозной свою единственную (!) жизнь.

За годы трансформации и поиска я поняла вот что: Каждый из нас – Автор своей жизни. Именно ты – причина своего счастья, огорчения и каждого состояния. Основа Авторства – мысли, которые каждый момент, как морские волны, набегают на берег твоего разума. Именно они формируют реальность, какой ты ее знаешь.

Допустим, у тебя есть мечта – полностью сменить текущую парадигму жизни: улучшить здоровье, выйти на новый уровень финансового достатка, иметь вдохновляющее окружение, реализоваться, стать здоровой. Представим эту масштабную, многогранную цель как 100 %. Вот эффективная формула ее достижения: 80 % ты работаешь внутренне над

- мышлением,
- состоянием,
- ощущениями,
- душевным равновесием,

и только 20 % – работа внешняя. То есть деловые встречи, планы, документы, графики и спортзал – лишь пятая часть. Удивительно, правда?

Этими строками я передаю горячий привет всем замученным, уставшим и раздражительным людям, которые круглыми сутками пашут, света белого не видя, львиную часть своего

дохода отдавая потом психотерапевтам, клиникам и аптекам на лекарства. Если узнаешь в этом себя хотя бы отчасти, направь внимание внутрь прямо сейчас.

То, как ты чувствуешь себя, и то, что думаешь о себе, – это твое

**СОСТОЯНИЕ.** Вокруг него крутится абсолютно вся твоя жизнь

Изматывание себя на работе и дома привлечет в жизнь только усталость и выгорание. Высокое энергетическое состояние порождает еще больше Любви.

Ты очень стараешься. И я уверена, у тебя есть на это веские причины. Но позволь, я покажу тебе более приятный и эффективный путь. «Приятность» – это лишь бонус. Один из наиболее ценных плодов, что ты получишь для себя в итоге, – неожиданные трансформации и открытия.

Достижения, безусловно, важны в жизни человека. Но удовлетворяют ли они нас так глубоко и полноценно? Нет ли перекоса в работу на этом этапе? Внутренний критик мешает наслаждаться процессом и гонит многих людей вперед, не давая возможности расслабиться ни на секундочку. Разберемся с ним в этой главе.

Прежде всего, реализовать все, о чем мечтается, помогает работа на первом уровне, о котором идет речь выше, – это Его Величество мышление.

Мышление имеет невероятную силу. С помощью мыслей мы способны полностью трансформировать свою жизнь.

Ты наверняка тысячу раз слышала, что мысли материальны, так? Передовые исследователи – профессор нейрхимии и нейробиологии доктор Джо Диспенза и коуч Джон Кехо – убедили весь мир, что мысли напрямую влияют на нашу реальность. Это означает, что все наши мысли, крутящиеся в голове с утра до вечера, создают этот мир. Вселенной все равно, что это за мысли. Она ловит сигнал и просто преобразует его в материальный мир.

*– Как это устроено?*

Совсем несложно. Наш мозг состоит из миллиардов нервных клеток – нейронов, они хитро соединены между собой. Когда мы говорим, готовим завтрак, жалуемся на детей, громко обсуждаем обидные выходки мужа в разговоре с подругой или в одиночестве раз за разом прокручиваем негативные сценарии будущего, нейроны передают сигналы по этим связям. Похожим образом работает электричество.

Исследования подтверждают, что наши мысли и убеждения, влияя на активность мозга, меняют саму... реальность. Например, исследования, проведенные Всемирной организацией здравоохранения и Центрами по контролю и профилактике заболеваний, показывают, что позитивное мышление во многом улучшает здоровье и когнитивные способности. Способность мыслить положительно и видеть лучшие перспективы влечет за собой многие факторы. Люди с оптимистичным настроем склонны к более здоровому поведению: чаще занимаются спортом и сбалансированно питаются. Это способствует улучшению здоровья сердца и общего самочувствия.

Доказано: позитивные люди склонны реагировать на стрессовые ситуации стойко и решительно, а не негативно. Это означает, что они лучше справляются со стрессом повседневной жизни и трудными ситуациями.

Люди с более оптимистичным настроем склонны заботиться о себе и значительно реже умирают от сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта, чем те, кто настроен пессимистично.

Также было обнаружено, что визуализация желаемого результата меняет активность мозга, улучшая гормональный фон и, как следствие, желание смело двигаться вперед.

Другая интересная возможность связана с нейропластичностью. Это способность мозга изменять структуру и функции во время обучения и опыта. Такая простая и в то же время магическая вещь дает нам все карты в руки. Исследования показывают, что мы можем формировать новые нейронные связи и улучшать работу мозга практически безгранично.

Твои мыслительные привычки – именно те программы, которые когда-то были внесены в твой ум. А подсознание и есть твоё программирование жизни. Для того чтобы изменить любое бессознательное убеждение или поведение, тебе нужно внести новую программу в твоё подсознание.

Мы будем программировать своё подсознание и поверим, что это утверждение верно для нас – в том случае, если сделаем эти техники регулярными, и, прежде чем сеять новое в своём подсознании, необходимо из него вытащить старые установки!

Может ли одно твоё намерение изменить будущее? Я на своём примере убедилась, как эффективно работать с намерениями. Например, Линн Мак-Тагарт в книге «Эксперимент по намерению» приводит научные доказательства, что это возможно, и предлагает принять участие в уникальном эксперименте по исследованию своего сознания.

Современные научные работы доказывают: для мозга нет разницы, происходит событие в твоих мыслях или в действительности. Чем точнее будет сформулирована мысль и чем чаще она будет звучать в твоей голове, тем крепче будут новые нейронные связи и тем скорее желание воплотится в реальность. А самое важное – не просто обдумывать желаемое, а представлять своё состояние в момент, когда эти мысль/желание сбудутся.

Так значит, «мысли материальны» не просто выдумка эзотериков, перешедшая в разряд бытовых поговорок. Теперь это научный факт, подтвержденный и полностью готовый к тому, чтобы мы использовали его себе во благо.

Приведу свой собственный «эксперимент по намерению», волшебным образом изменивший всю мою жизнь. Так на чем мы там с тобой остановились в 2017-м?

Я не сказала бы, что тогда мы жили в особом достатке: имели абсолютно среднестатистический доход семьи в Москве, где работал только муж.

Стоит рассказать, что в декрет я ушла с позиции бизнес-ассистента крупного предпринимателя. Работала я тогда в «Москва-Сити» и впервые встретила с действительно обеспеченными и реализованными людьми именно там. Спускаясь на скоростных лифтах на обед со своего 58-го этажа, где был наш офис, я любовалась дорогими костюмами, брендовыми портмоне и очень озабоченными лицами людей. Успешных, как мне казалось тогда, людей. И чем серьезнее и более нахмуренными были их лица, тем успешнее они мне казались. Тогда еще я не знала, что по сути своей все это – ярмарка тщеславия, где истинного счастья часто и нет, а есть лишь бесконечная гонка за деньгами, статусом и желаниями раздутого Эго. Где нет свободы, а есть как раз таки тиски этого самого статуса, а еще бесконечный контроль над собой и людьми. Но тогда 24-летней мне все это казалось верхом успешной жизни.

Но эта работа дала очень важное наблюдение: я увидела, что значит управлять своим бизнесом. А еще я очень оперативно училась организационной работе, управлять процессами и решать просто невозможные на первый взгляд задачи. Это очень сильно пригодилось мне при выстраивании своей компании. И кроме того, там я познакомилась со своим будущим бизнес-партнером, с которой мы рука об руку проведем следующие шесть лет. Она также работала простым менеджером и с широко раскрытыми глазами смотрела на мир денег и успеха.

И вот, словно все эти мысли на фоне апатичного состояния наконец собрались во что-то конкретное, я написала в дневнике:

*Из дневника*

*Лето, 2017*

*Вот бы мне начать СВОЕ дело. Как бы мне хотелось работать на себя... Пожалуйста, Вселенная, пошли мне знак. Мне хочется, чтобы это дело было связано с творчеством и красотой. Я бы смогла совмещать это с материнством и семьей и реализовывать себя.*

*Вокруг я видела множество ниш, все они по-разному заполнены выдающимися и не очень проектами. У меня нет идеи, в какой сфере начинать свой бизнес. Это не дает мне покоя.*

*В августе мы вместе с мужем и годовалой дочерью полетели в Грецию. Однажды поздним вечером, плавно переходящим в ночь, мы сидели у моря на шезлонгах и мечтали. Море тихо шумело. Дочь уснула на моих руках. Я смотрела на огромное, безоблачное, звездное небо и вдруг начала замечать, как звезды падали одна за другой. И я загадала четкое и простое желание: «Хочу, чтобы мне пришла идея моего бизнеса».*

*Я не знала тогда, услышит ли Вселенная женщину с ребенком на руках, сидящую у моря на крошечной планете где-то в Солнечной системе. Но, загадывая желание, я почему-то верила, что оно исполнится. У меня тогда было весьма отдаленное представление о том, как все это работает, но была ВЕРА. Пока еще не в себя, но в силу мечты.*

*Я знала, что верить нужно, даже когда очень трудно и опускаются руки. Даже у самой ржавой медали есть своя чистая и блестящая под солнцем сторона. И я была права: прошло два месяца, и моя мечта сбылась.*

*Одной мечты, конечно, недостаточно для ее воплощения. Нельзя, сидя на диване, перевернуть ход своей планеты. Поэтому, вернувшись домой после отпуска, я искала свежие идеи, изучала тренды, внимательно искала вдохновение. Мечтая, ни в коем случае нельзя стоять на месте. Это был хороший первый урок для меня, который, к счастью, я успешно усвоить.*

Что же из всего этого получилось?

Как я уже сказала, я искала, а ищущий да найдет. И вот мне в руки попала книга «Хюгге. Секрет датского счастья», и открылся новый мир скандинавской философии наслаждения простыми вещами, наслаждения моментом. Я с огромным удовольствием листала страницы, где автор погружал в атмосферу ни с чем не сравнимого уюта и тепла. Я была поражена – как это просто и как глубоко одновременно, и страстно загорелась идеей донести эту датскую концепцию до россиян, показать людям, как можно наслаждаться своей простой повседневностью, общением друг с другом и домашним уютом. Мне пришла идея собрать подарочные наборы в такой стилистике, которые можно было подарить близким на Новый год.

У меня тогда были большие проблемы с верой в себя, да и вообще с самооценностью, о чем я расскажу далее, но даже на этом этапе страстная мечта была сильнее страха.

Не имея ни опыта, ни денег, я решила написать в мессенджере той знакомой, с которой мы работали в Сити, и почему именно ей – одному Богу известно. Мы же знаем, что ни одно знакомство в жизни не бывает случайным. Она сначала отвергла мою идею, и я написала ей свою первую мотивационную речь: «А что мы теряем? Почему бы не попробовать оторвать свой зад от декретного дивана и впервые что-то сделать, а не только мечтать?» И она, подумав, поверила в эту идею, предложив опробовать ее на небольших бюджетах, *буквально с нуля.*

Мы скинулись по 20 000 рублей и собрали вручную наши первые уникальные боксы бренда «Му Huggе Vox». По иронии судьбы обе были с годовалыми детьми «на головах». Помощи было ждать неоткуда: нянь у нас не было, а мужа работали в офисе.

То есть, когда пришла идея подарочных боксов, мы немедленно приступили к ее реализации. И наша жизнь в этот момент очень резко изменилась. У нас сразу же пошли большие заказы, которые нам просто нельзя было не выполнить. Мы заказывали товары для наших боксов по всей России, собирали это все вручную дома и рассылали по адресам клиентов с помощью курьеров. Поэтому в какой-то момент у меня дома просто был проходной двор! Восемь –

десять курьеров в день постоянно ходят туда-сюда, либо приносят, либо уносят заказы. Ребенок при этом всегда дома и требует внимания.

При каждом срочном заказе возникала ситуация какого-то «сюра» и абсурдности момента. Приходит уведомление. Один курьер звонит в дверь, второй только что вышел, третий в очереди. Кошка бежит боком по квартире мимо ребенка, который танцует под веселые звуки из своего музыкального коврика... И я посреди этого хаоса стою в шоке и полном недоумении, как вообще к этому пришла.

*Из дневника  
Декабрь, 2017*

*Как справиться с невероятным количеством заказов, заботой о ребенке и при этом не сойти с ума? Я собираю одновременно пять-шесть наборов. Коробки большие, увесистые, каждая по 3 килограмма. Нагружаю на коляску это все и иду в почтовое отделение отправлять клиентам.*

*Приятно, что ни одного плохого отзыва мы не получаем, потому что делаем все сами, потому что это было с такой Любовью и вниманием сделано. Несмотря на то, что я укладываю ребенка в девять вечера, а потом иду собирать наборы до пяти утра и сплю часа по два-три.*

*Но первые результаты, конечно, благодаря этому принесли нам огромную эйфорию. Мы только что посчитали, что в таком режиме вдвоем своими руками с детьми на руках собрали и разослали 230 коробок!*

Для нас это было огромное достижение. Мы счастливо выдохнули в Новый год, а потом понеслось все заново. В тот момент мы поняли, что это не просто наборы подарков на Новый год, а настоящий бизнес-проект, который достоин развиваться и стать брендом. Так мы поняли на своем опыте, что нет ничего невозможного, даже с маленькими детьми, без няни, офиса и грандиозных денежных вложений.

В основе концепции «My Huggle Vox» уникальные, эксклюзивные товары ручной работы талантливых мастеров по всей стране, которые мы собирали в оригинальные и красивые наборы. В боксах были натуральные свечи, экологичные аксессуары и косметика, вязанные вручную вещи, дарящие мягкость и тепло. Первые 30 боксов продались всего за пару дней после анонса в социальных сетях, потому что ничего подобного на российском рынке просто не было. Мы выходили в красивый голубой океан. И я поняла, что это не просто подарки друзьям на Новый год – это перспективный бизнес-проект.

Так зародилась наша экосистема хюгге-подарков и мероприятий, которая сейчас, спустя шесть лет, охватывает три самостоятельных бизнеса, связанных с подарками, праздниками и творческими мастер-классами.

Нашим первым офисом был прозаичный подвал с окошком под потолком. Из него открывался впечатляющий вид на ноги шагающих по тротуару пешеходов. Обшарпанные стены, ужасный электрический свет не позволяли делать в офисе красивый контент, поэтому фотографировать боксы я носила домой. Но в суматохе дней ни минуты не думала о том, что мне не нравится находиться в этом офисе.

*Сейчас у нас красивые камерные арт-студии в Москве и Санкт-Петербурге, производственные помещения, команда из 30 человек, годовой оборот, исчисляющийся сотнями миллионов рублей, и корпоративные клиенты, которых знает весь мир.*

Таким хэппи-эндом могла бы закончиться книга по созданию бизнеса, если бы я писала свою историю с этой точки зрения. Но моя книга про путь к себе, и ключевое слово здесь – это путь. И на этом пути возникает порой много сложностей, и чаще всего с самим собой.

*– Ты расскажешь об этом?*

Расскажу. Именно так, как было.

*Из дневника  
Декабрь, 2018*

*Сегодня я вышла в два часа ночи из нашего офиса. На банковском счету первый миллион рублей, полученный от первого в моей жизни корпоративного заказчика. Все стало серьезно. Я смотрела в небо, ловила ртом снежинки. Только что я пришла домой. Безгранично счастлива.*

Я еще не знала, что через пару лет это станет нормой, а среди наших клиентов будут крупнейшие российские компании.

В тот вдохновляющий год рос и становился сильным мой первый враг. Это не налоговая, не конкуренты. А мое высокомерное Эго твердило мне: «Я создала гениальный проект. Это революция на рынке, ничего подобного в мире еще никто не делал».

Ну, конечно. Аня – умница. На самом деле в мире все уже давным-давно придумано. Она тогда об этом еще не знала.

*Из дневника  
Весна, 2019*

*На рынке начинают активно размножаться копии нашей идеи! Люди берут готовую концепцию, которую творим мы. Они стараются нагло заработать на этом. А ведь я вкладываю Душу в каждый предмет, который после будет передан покупателям!*

Как можно поступить дальше? Например, я могу спокойно зарегистрировать товарный знак и продолжать развивать бизнес без страха за плагиат, что мы в итоге и сделали. Могу оставить в покое всех, кто копирует, узнав о законах кармических семян и денежного мышления. Но на данном этапе я еще этого не знала. И Эго бурно протестовало и бушевало вихрем внутри меня, раскачивая «солнышком» эмоциональные качели. Я боролась и с собой, и с этой вопиющей несправедливостью.

Совсем не в стиле философии хюгге, которую я заботливо вкладывала в концепцию проекта, да? Проект я воспринимала в тот момент как своего ребенка. Это часто случается с людьми, когда они отождествляют успехи бизнеса с тем, кем являются. Плагиат для меня ощущался так, будто чужие люди оторвали, украли и пытаются продать кусок меня.

Я очень сильно расстраивалась, потому что все выходило из-под моего вездусущего контроля. Я звонила и писала конкурентам настолько гневные месседжи, что слышала в свой адрес обвинения, что схожу с ума. Действительно, я была не в себе, и это правда.

Негативный эмоциональный фон порождал проблемы и в бизнес-партнерстве, и в моей семье. Ощущение, что я одна права, а все вокруг неправы, – типичное заблуждение Эго и позиция жертвы. Приправь это все синдромом отличницы, стремлением все сделать идеально и, как следствие, перфекционизмом, трудоголизмом и таким перекосом в пользу работы, что все остальное уходило на второй, третий план, в том числе семья, здоровье, красота, хобби – на первый план вышла одна лишь работа, где что-то наконец получилось, как тебе такой наборчик?

У многих женщин с низкой самооценностью появляется зависимость от результатов своего труда. Потому что в детстве нас хвалили только за результаты / хорошие оценки. Вот и выходит, что я должна этих результатов изо всех сил добиваться, иначе я недостаточно ценна и хороша, и в своих собственных глазах, и в глазах окружающих. Это и называется «достигаторство» – типичное свойство всех предпринимателей, которое часто приводит к сильнейшим выгораниям, депрессии, испорченным отношениям и постоянной неудовлетворенности.

Вот в такой вот эмоциональный капкан я и попала, получив свои первые успешные результаты. И как раз таки дальше и началось самое интересное – мой путь к себе. К той

точке, где я свободно и осознанно могу об этом рассказывать и предостерегать других людей от подобного. Без этой точки не родилась бы эта книга.

Это сейчас я уже знаю, к примеру, что кармические законы работают безошибочно. И если вспоминать о плагиате, то мне понятно, что любое воровство гарантирует, что однажды украдут что-то ценное у самих воров. Не в наших силах их судить и обвинять – законы Вселенной все управят. Я генерирую с тех пор еще миллиард новых идей.

Сейчас копирование наших продуктов продолжается. Это нормально для успешного и интересного проекта. И мое отношение к этому в корне изменилось:

Если ты талантлив, отправляй реализованные идеи в мир.

И отпускай.

Пусть они плывут свободно, живут и служат миру людей.

Делай, что должно, и будь что будет.

Делай свое дело, а результаты своего труда отдай Богу.

Сейчас я поняла, что процесс удовольствия в бизнесе, как и в целом в жизни, важнее результата. И работа над собой помогает ему течь быстро, принося много энергии.

Раньше в бизнесе я занимала классическую «достигаторскую» позицию: «Меня любят за то, что я делаю. Значит, надо делать больше и лучше». Увы, это не работает. Те, кому мы дороги, любят нас просто так. И большим осознанием было с течением времени и трансформаций понять, что я достаточно ценна просто так, и что мой бизнес-проект совсем не равен «я», да, он важен мне как источник реализации, дохода и вдохновения. Но я не сливаюсь с ним в одно целое. И мое отношение к себе не зависит от финансовых или иных результатов моего бизнеса.

Наконец, я и без проектов чувствую себя цельной, свободной и заслуживающей всех благ и чудес этого прекрасного мира. Я наслаждаюсь каждым днем, и все, за что я берусь, цветет и служит людям. Мне нужны были эти уроки, чтобы увидеть то, над чем я должна буду работать. И я сердечно благодарна жизни за это.

Помни, что все, что с тобой происходит, – это уникальный путь, опыт, который тебе нужен, чтобы становиться лучше.

И если сейчас та точка, где есть непонимание, что делать, бессилие, беспомощность и отсутствие веры в себя, помни, что это просто переломный момент, отправная точка, чтобы измениться и стать лучше. Поверь мне, я там была не один раз и точно знаю. Ну а теперь предлагаю подробнее поговорить о том, КАК именно я поэтапно работала над собой, чтобы правильно изменить свое мышление.

## I. Собрать себя по частям – путь к внутренней свободе.

Внутренняя свобода начинается именно с того момента, когда ты принимаешь множество своих граней и теневые стороны – себя любую. Удивительно, что за этой банальной фразой стоит очень глубокое чувство цельности.

Быть счастливым = быть цельным. Когда нет внутренних конфликтов, восстанавливается баланс. С-часть-е – волшебное слово и состояние. Это принятие всех частей, всех сторон себя и мира. С-часть-е = тебе хорошо + с твоей жизнью все хорошо + ты принимаешь себя целиком, со всеми светлыми и теневыми сторонами.

Мы сами состоим из богатого разнообразия частей. Поэтому давай теперь немного поговорим о наших субличностях. Приготовься, сейчас будет интересно.

*– И сколько их может быть?*

У психически здоровых людей может быть до сотни суб-личностей. И как они только помещаются в одном теле?

Уровень наших страданий определяется отсутствием гармонии между нашими частями.

Когда мы начинаем разбираться в своих гранях, то понимаем, что помимо «освещенной» части, которая демонстрирует нас в обществе с лучшей стороны, есть еще и некая теневая, Темная сторона. Наша психика изо всех сил ее прячет не только от других людей, но и от нас самих.

Теневые стороны личности не обязательно могут быть негативными. Чаще всего, конечно, это так: агрессию, зависть, ревность, эгоизм, страхи и т. д. мы стараемся спрятать. Но есть и позитивные аспекты, как, например, творческое начало, интуиция, страсть, которые мы также можем отрицать, если они противоречат нашему образу и ожиданиям других.

Принятие теневых сторон личности – сложный, но важный шаг к развитию и самопознанию. Вот что может помочь в этом.

1. Изучи негативные или позитивные стороны, которые ты хочешь в себе принять. Какие ситуации или эмоции вызывают их проявление?

2. Попытайся понять, почему они тебе не нравятся и как влияют на мысли, чувства и поведение.

3. Практикуй осознанность. Будь внимательна к своим мыслям, эмоциям и ощущениям, чтобы сразу распознавать их. Просто замечай.

4. Прими свои теневые стороны без осуждения. Помни, что они являются частью тебя, и от того, как ты их примешь, зависит цельность и уверенность в том, кто ты есть.

Возможно, это будет очень сложно сделать. Не переживай об этом, самое главное – УВИДЕТЬ и ОСОЗНАТЬ теневые стороны. Не бороться, а обратить на них внимание и продолжить жить вместе с ними. Направить туда свет. Убрать внутренний конфликт, который возникает, когда мы сопротивляемся.

История про теневые стороны открывает самую уязвленную часть нашей личности. И это повод ее раскрывать. Мы делаем все, чтобы ее не замечать: мы играем в хороших девочек, хороших мам, хороших жен, хороших учеников и учениц, исполняя все наши роли на отлично, лишь бы только не познакомиться с несовершенством. Нас воспитывали так, чтобы мы были хорошими: вели себя хорошо, учились на пятерки и ни в коем случае не высовывались.

Чтобы не дай бог кто-то не сказал, например: «Ты плохая мать». Думаю, многие мамы сейчас поймут меня. Вопреки этому страху, мы должны проявить смелость и откопать в себе возможность быть такой, вовсе не так страшно признать свою темную сторону, но это считает иначе.

Когда я начала путешествие вглубь себя, мне поначалу казалось, что вот некая вызывающая, порочная сексуальность, хулиганская дерзость, которые притягивают к себе взгляды, и есть эта Темная сторона. Мне, конечно, нравилась эта часть моей личности. Она оказалась крутой и провокационной. Когда я ее «подсветила», сразу изменился и мой внешний имидж. Этой Темной стороне нравится кожа, латекс, черный цвет, мистика, оккультизм, склонность к эзотерике.

Я в шутку в своем блоге рассказала историю, что я ее увидела и приняла за год работы над собой с психотерапевтом. И даже дала ей имя – Анна Конда. Я искренне полагала, что это и есть моя теневая сторона. Она является большей частью моего Эго, которая меня и ведет к популярности, к развитию своих проектов, к достижению целей, к увеличению дохода, к признанию людьми.

В моей личности есть еще одна часть. Это как раз таки мудрая проводница света и Любви, которая, собственно, и пишет эту книгу. Она обладает знаниями и умеет их транслировать, перерабатывать и отдавать людям. Это она сейчас передает свою энергию тебе с помощью этой книги. А вот Анна Конда будет продвигать эту книгу, продумывать маркетинг, записывать песни. Сюр – скажешь ты? Принятие своих граней в полной мере – отвечу я!

Но оказалось, что до истинных теневых сторон я так и не дошла тогда. Когда мы видим настоящую Темную сторону себя, нам это максимально некомфортно, и мы всячески избегаем встречи с ней, чтобы ни в коем случае не познакомиться, потому что нашему Эго страшно. Страшно, что никто не будет любить нас такими. Так что следовало пойти еще глубже.

*– Так что же такое истинно Темная сторона?*

Это когда я наконец признала:

- да, я могу быть плохой мамой;

## **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.