

Александр Кичаев

КАК
состоявшейся
женщине
создать
счастливую
семью

Зрелость. Серьезные отношения.
Секс. Жизненные сценарии



ВЕСЬ

Александр Александрович Кичаев
Как состоявшейся женщине
создать счастливую семью.
Зрелость. Серьезные
отношения. Секс.
Жизненные сценарии

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=23778205

*Александр Кичаев. Как состоявшейся женщине создать счастливую семью. Зрелость. Серьезные отношения. Секс. Жизненные сценарии: ИГ «Весь»; Санкт-Петербург; 2017
ISBN 978-5-9573-3167-4*

Аннотация

Александр Кичаев – известный психолог делится секретами построения счастливой семьи для состоявшихся, опытных женщин. Создать свой наполненный любовью и счастьем мир способна каждая, нужно только знать, что мешает на пути к цели. Это могут быть проблемные психологические установки, ошибочная стратегия поиска партнера, заблуждения касательно образа идеального мужчины, следование неподходящему жизненному сценарию – бессознательному плану действий, который мешает строить жизнь так, как бы хотелось вам. В

книге представлена исчерпывающая информация о том, как построить счастливую семью, независимо от того, сколько вёсен вы встретили – 30, 40, 50 или больше. Вместе с автором вы поработаете над своей самооценкой, усилите лучшие качества и разберётесь с теми, что тянут вас вниз, узнаете секреты успеха роковых женщин; создадите стратегию выстраивания эффективных отношений с успешным мужчиной; выявите свои истинные цели и потребности; научитесь менять деструктивные жизненные сценарии, где вы бессознательно играете чуждую вам роль.

Содержание

Вместо вступления	5
Что такое жизненные сценарии	13
Какие бывают сценарии	15
Как менять жизненные сценарии, которые вас не устраивают	22
Ревизия ваших проблемных установок и сценариев	25
Путеводитель для женщин – FREE ДАМ	28
Дорожная карта	28
Концепция личного счастья	32
Жен нежен зов	37
Начало пути к своему счастью	39
Что взять в путь	41
Превращение недостатков в достоинства	43
Конец ознакомительного фрагмента.	47

Александр Кичаев Как состоявшейся женщине создать счастливую семью. Зрелость. Серьезные отношения. Секс. Жизненные сценарии

Вместо вступления

Марина попросила о срочной консультации. Когда мы встретились, она сообщила, что не может справиться с паникой и депрессией, которая длится уже несколько дней.

Третьего дня Марине исполнилось 29 лет. По обыкновению отметила она сию дату на работе – шампанское и торт. И вот среди всяких банальных, традиционных пожеланий ее начальник произнес тост, в котором выразил надежду на то, что свое тридцатилетие Марина встретит в статусе счастливой супруги, и игриво подмигнул. Вроде ничего обидного

и неприятного в этих словах не было. Но то ли ей не понравилось, как это было сказано или как отреагировали коллеги, вдруг настроение у нее испортилось и появилось какое-то тоскливое ощущение пустоты. Кое-как дождавшись окончания застолья, Марина не поехала сразу домой, просидев несколько часов в машине, в горестных размышлениях о своем грядущем тридцатилетии.

За следующие несколько дней цифра 30 приобрела какое-то сакральное значение, связанное со стихией Огня. Поначалу это были горящие свечи, воткнутые в именинный торт. Но потом она стала представлять 30 как загогулину и обруч, охваченные языками пламени, влекущие и призывающие ее прыгнуть в эту огненную пустоту нуля. И ощущала, что сзади ее подталкивает неведомая сила, а она беспомощно оглядывается в поисках спутника, который вроде должен быть рядом. На улице Марина заворуженно смотрела на табличку с номером 30 на соседском доме, стала приглядываться и искать число 30 на номерных знаках авто. И даже набирая чей-то номер телефона, с благоговением отмечала присутствие там 30. А если в течение дня Марина не находила в тех или иных контекстах цифру 30, она начинала сильно беспокоиться и паниковать. Апогеем ее невротического состояния стала реакция на древнюю песенку про Светку Соколову, которой 30 лет. Марина ехала утром на работу и когда услышала заунывный припев «розовые розы», то внезапно разрыдалась и чуть не врезалась в автомобиль перед ней.

К Марине мы еще вернемся, а пока – история Татьяны (38 лет), у которой есть мужчина с повадками замаскированного альфонса, от которого она никак не может избавиться. И это несмотря на то, что она, успешная бизнес-леди, легко «про-давливает» или отказывает партнерам, с которыми ей не выгодно сотрудничать. Татьяна давно мечтала создать семью, и когда появился Ренат, она решила, что именно он – ее будущий муж. Татьяну всегда окружали интересные и перспективные мужчины, но как только доходило до «серьезных намерений», она все портила. Начинала хамить, придиралась ко всему – делалась невыносимой. В ней включалась установка «проверки чувств». Потом, после очередного расставания, она объясняла себе такое поведение тем, что если он не смог выдержать ее резкие слова, то в трудную минуту тем более ее предаст. И значит, относится к ней недостаточно серьезно.

У Татьяны уже было несколько продолжительных союзов, но тогда она особо и не рассчитывала на серьезные отношения, т. к. партнеры были либо «немножко женаты», либо подходили ей только для секса, не обладая ни культурными, ни интеллектуальными, ни статусными достижениями. Ренат тоже был женат, но сильно зацепил ее и вдобавок горячо уверял, что с женой очень несчастлив и вот-вот расстанется с ней.

У Рената были «временные трудности», не хватало средств на запуск большого проекта. И Татьяна всячески по-

могала ему с поисками партнеров и инвесторов, используя свои связи. А потом и предоставив ему очень большую сумму в долг на погашение кредитов по проекту. И только через несколько лет она поняла, что Ренат ее использовал и уходить из семьи не собирался...

Алле 43 года, есть дочь-первоклассница.

Последние годы Алла живет в состоянии безнадежной опустошенности. Нет, внешне все нормально – она выглядит прекрасно, проводит много времени в спортзале, спа-салоне, косметолог стала ей как подруга из-за частого общения. Регулярные омолаживающие инъекции, подтяжки, подкачки, накачки, откачки и т. д. и т. п. На вид ей не дашь более 30, и на улице или в кафе у нее пытаются взять номер телефона не только солидные мужчины, но и молоденькие студенты. Но Аллу это не радует и даже злит. Жизнь ее отравляет мысль о том, что, несмотря на ее героические усилия в борьбе за молодость, рано или поздно она проиграет. А мужчины, которые сейчас толпой тянутся к ней, с отвращением отшатнутся от нее постаревшей...

Как-то раз я вел тренинг в одной компании и заметил, что во время упражнения по поиску внутренних ресурсов одна участница внезапно опустила голову и попросилась выйти из аудитории. Потом она тайком, в перерыве обратилась ко мне с просьбой поработать с ней индивидуально. Звали ее Инна. Выяснилось, что ей нечего вспомнить, не было у нее ничего воодушевляющего, дающего силы и вдохновение. До Инны

вдруг дошло, что в 37 лет жизнь ее безрадостна, а будущее бесперспективно.

Инна всегда старалась не выделяться и профессию выбрала незаметную – бухгалтер. Она называла себя то «серой мышкой», то «старой девой», хотя в ее жизни было несколько мужчин. Первым стал случайный знакомый на отдыхе. Потом сокурсник «отблагодарил» ее за активную помощь в подготовке к курсовым и экзаменам и даже стал ее мужем.

Брак был неудачный. Мать Инны отказалась его прописывать, утверждая, что он женился только из-за ее беременности и чтобы решить жилищную проблему, т. к. приехал из Сибири на учебу. Через месяц после рождения ребенка развелись. Когда она осталась одна с сыном, то сразу вышла на работу и стала отдавать ей всю себя. Через пять лет Инна выросла до заместителя финансового директора крупной компании. И теперь почти десять лет вся ее жизнь – это работа. Сыном раньше занималась ее бабушка, теперь мать, которая вышла на пенсию. Коллектив на работе женский, а мужчин представляют только начальник и охранники. Но они совершенно не замечают в ней женщину, как, впрочем, и она сама.

Елена недавно пережила драматичный развод. Муж ее, влиятельный политик, во время избирательной кампании в регионе обзавелся предприимчивой любовницей, которую перевез в Москву. Та, немного освоившись, забеременела и стала настаивать на разводе. И теперь будущее казалось Елене безнадежным. Ей уже 54 года, и единственной отрадой

стали внуки, появившиеся недавно. Да и бывший муж активно навязывал ей роль бабушки, программируя переключение из роли жены. Хотя сам, наоборот, активно возрождал в себе мужское начало...

А вот история про Светлану (34 года). Она пять лет встречалась с Алексеем, преуспевающим бизнесменом, ему было около пятидесяти. По примеру некоторых серьезных бизнесменов, Алексей решил вкладывать свои свободные средства в искусство. Он посещал выставки, антикварные салоны, частные коллекции и присматривал для себя картины. На одной из выставок они и встретились.

Она не искала мужа намеренно и знакомство с Алексеем считала случайностью. Счастливой или несчастливой, – она сама точно не знала. Но он помог ей выйти из депрессии, избавиться от одиночества, она снова почувствовала себя привлекательной и желанной женщиной. Ей было интересно с ним: общее увлечение, подарки, веселые уикенды.

Все бы ничего, но Алексей был несвободен – жена, ребенок. И, несмотря на свою мужественность, он не всегда был состоятелен в постели.

Впрочем, она смирилась с этим. Для нее важен был не секс, а отношения. Но со временем ей захотелось большего. У Светланы появилось ощущение, что Алексей ею пользуется. И вот тогда она стала «напрягать» его, регулярно устраивая сцены, в которых демонстративно называла его «калиф на час». И не упускала случая съязвить по поводу своей неза-

видной роли. Это его раздражало и, само собой, не добавляло теплых чувств к Свете.

Когда Алексей в очередной раз поставил ее на место после «серьезного разговора» о ее роли в его жизни, Светлана решила, что с ней что-то не так. Что – она не понимала: хороша собой, чувственна, изысканна, умна, принципиальна, ответственна. Но все-таки серьезно к ней не относились и замуж не звали...

Таких безнадежно-безрадостных (на первый взгляд) историй в моей практике было множество. У меня есть немало клиенток, которые мужественно (женственно?) борются со старением и одиночеством...

Но довольно о грустном! Наша книга несет в себе массу позитива и конструктива, которым вы обязательно проникнитесь по ходу и в результате прочтения. Вы узнаете, как сложилась дальнейшая судьба Марины, Татьяны, Аллы, Инны, Елены, Светланы (имена и обстоятельства в целях конфиденциальности изменены) и других моих клиенток.

В чем особенность нашей книги? В процессе чтения вы не только разберетесь в себе, поймете, чего хотите и чего не хотите. Но и научитесь создавать установки, жизненные сценарии и стратегии осуществления своих желаний.

Кому эта книга вряд ли будет полезна?

Тем, кто еще не созрел до ощущения собственного счастья и застрял в «зоне комфорта», рутинного и бесцветного. Тем, кто настолько низко себя ценит и настолько не уверен в

своих женских достоинствах, что сочтет за счастье хоть как-нибудь пристроиться к какому-нибудь завалющему представителю мужского пола. И часто в таких союзах самооценка женщины падает все ниже, а самооценка мужчины вдруг начинает расти, прогибая и перемалывая последние надежды своей спутницы на то самое искомое счастье. Но поверьте, не бывает безнадежно заниженной самооценки. Ведь самооценка подобна планеру: если обуздать силу ветра (внутреннюю энергетику и энергетику окружающего социума) и умело маневрировать в холодных и горячих потоках, то будешь подниматься все выше и выше. Все дело в желании и в правильной методике. Главное, не зацикливаться на прошлых невзведениях и не отдавать в руки оказавшегося рядом неудачника свою будущую удачу, свое счастье. А значит, нужно настроиться на позитив, подавить глобальное неприятие и обиду на всех плохих мужчин, встречавшихся на вашем пути, завистливую злобу на женщин, ставших счастливыми или стремящихся к успеху, и воспринимать эту книгу не как раздражитель, а как возможность измениться, усилить или восстановить в себе Женщину, Личность, Госпожу своей жизни.

Вы готовы к переходу из негатива в позитив, из самобичевания и поиска вины к самосовершенствованию и поиску радости? Тогда не будем терять времени и приступим к созданию вашего сценария счастливой, любимой и успешной!

Что такое жизненные сценарии

Хотим мы того или нет, но все наши действия являются реализацией жизненных сценариев. У кого-то они с хорошим концом, у кого-то печальные или трагические, у кого-то невнятные – ни о чем. Эти сценарии мы приобретаем в детстве, усваиваем их на бессознательном уровне, и в дальнейшем, под влиянием обстоятельств, они либо меняются, либо усиливаются в нашем поведении. В их основании лежит либо базовое доверие, либо недоверие к миру. И это влияет на то, как мы оцениваем себя и окружающий мир. Можно выделить четыре типа оценочных отношений.

Я – ОК, Ты – ОК. Если вы доверяете себе и окружающим, верите в лучшее, то у вас протокол победителя, сильной и здоровой личности.

Я – ОК, Ты – НЕ ОК. Вы не любите людей, считаете себя выше, лучше, достойнее, вините их во всех своих проблемах. Есть опасность развития директивности, безапелляционности и даже садизма в ваших отношениях.

Я – НЕ ОК, Ты – ОК. Это позиция неудачников, лузеров, мазохистов. Человек считает себя недостойным, не заслуживающим уважения, счастья.

Я – НЕ ОК, Ты – НЕ ОК. В лучшем случае вы пессимист, в худшем – паникер, постоянно впадающий в хандру или депрессию. Если жизнь беспросветна, пугающая, то за-

чем вам такая жизнь?..

И в зависимости от степени уверенности в себе, наличия успешного или неуспешного жизненного опыта, вы можете считать себя Победителем, НЕпобедителем или Неудачником. Когда вы разберетесь в своей роли и в сценарии, который вас не устраивает, то появляется большая вероятность переписать его, улучшить, изменить ситуацию и увеличить шансы на счастливое развитие.

Какие бывают сценарии

Часто встречается сценарий «Всегда». У Марины есть два ключевых установочных вопроса: «Ну почему это всегда случается со мной?» и «Почему мне всегда попадают плохие мужчины, начальники?» После многочисленных попыток найти «хорошего» мужчину и «хорошую» работу она прилепила себе ярлык «невезучей неудачницы». Устроившись на работу или познакомившись с женщиной, Марина довольно быстро разочаровывается. И привычно жалуется подругам на то, что ее не устраивает в отношениях или на работе. Уходит. А через некоторое время у нее появляется такой же мужчина или начальник, с такими же недостатками. Ее не ценят и не видят ее достоинств. Вместо Приза Марина получает сюрприз, неприятный и втайне ожидаемый. Шило меняется на мыло, мыло на шило, привычное ощущение неудовлетворенности сохраняется, и положение никак не улучшается. И теперь, подходя к третьему десятку, она решила, что, скорее всего, ей снова нужно сменить работу, и вот тогда, может быть, появятся новые возможности. *Пример сценария «Всегда» – Арахна, которую Афина превратила в ткачиху, обреченную вечно ткать полотно...*

В сценарии «Пока не» человек считает, что с ним не может произойти что-то хорошее, пока не закончится нечто плохое или не случится какая-то неприятность.

У Татьяны была установка: «Пока не встану на ноги, не решу финансовые проблемы, строить семью не буду». У нее появилась склонность к самобичеванию, развивался перфекционизм, за которым таились неуверенность в себе и желание отложить окончательное принятие важного в жизни решения. Бессознательно она опасалась, что, выйдя из процесса, станет не востребованной. Нередко на нее «накатывало»: Татьяна думала, что не заслуживает счастья, и находила множество подтверждений тому, усердно занимаясь самокопанием и самобичеванием.

Долгое время она получала опыт, связи, набивая шишки. Потом, преодолев трудности, став «успешной», Татьяна так и не почувствовала удовлетворения, ведь у нее не было семьи. При этом она все еще ждала какого-то разрешения наконец-то начать жить счастливо.

Поэтому «отмазки» Рената, который умело тянул время, органично вписались в этот сценарий. Он понял, что на нее отлично действуют фразы с установкой «нужно немного помучиться, а потом У НАС все будет хорошо!» Татьяне внушалось, что сейчас у него черная полоса, нет денег, они вложены в бизнес, и им вместе нужно пройти это испытание, а потом будет всем СЧАСТЬЕ. Ренат успешно использовал образ «светлого будущего», получая в «мрачном настоящем» ее связи. А потом и все ее накопления.

«Мы не ищем легких путей», награду нужно заслужить, считала Татьяна. Но она пока мало помучилась. И вообще ее

лучше мотивировали трудности, процесс достижения, а не желаемый результат. *Пример сценария «Пока не» – Геракл, совершивший множество подвигов для получения прощения и изменения своего статуса.*

Сценарий «После» это тень, обратная сторона сценария «Пока не». Алла считала так: «Если я позволю себе что-то хорошее сегодня, то завтра за это будет расплата». Когда-то ее мать вышла замуж, сообщив о якобы беременности, но, как ни старалась, забеременеть получилось только через год. Это стало причиной недоверия и дальнейшего развода с супругом. И это ощущение изначальной фальшивости, обмана и собственной недостойности было вложено Алле с детства.

Она считала, что обманывает мужчин, улучшая внешность и борясь со старением. Она боялась влюбиться, считая, что ее вскоре бросят, хотя нынешний мужчина был от нее без ума. Боялась своих успехов, хорошего отношения к себе. Опасалась добрых и отзывчивых людей. Поэтому в поведении Аллы были крайности: либо она была холодна и равнодушна, либо, наоборот, старалась быть очень «хорошей», чтобы ее не оставили. В итоге в ее роли сквозной линией проходила то суперстервозность, то виктимность (жертвенность). Не могла Алла насладиться настоящим, готовясь к мрачному будущему.

Такое состояние бывает у онкологических больных. У людей под следствием, знающих, что их скоро «закроют». У религиозных фанатиков, опасющихся получать земные радо-

сти, дабы не попасть за это в ад. У тех, кто обманывает и боится, что их обман раскроется. Человек решает, что он не на своем месте, и боится разоблачения, расплаты за неправильное поведение. *Такое состояние, наверное, испытывал Дамокл*¹.

Инна считала, что никогда не получает то, чего больше всего хочет, потому что у нее был **сценарий «Никогда»**. Вроде она уже вплотную приблизилась к цели, и готова получить то, чего желает. Ан нет! Цель ускользает как мыло из рук, просачивается как песок сквозь пальцы. *Хорошим примером является история Тантала, который мучился от того, что не мог пить и есть, хотя все это было совсем рядом.*

На работе много лет ее обещали назначить финансовым директором, но все время что-то мешало. И вот уже 10 лет Инна является замом, который все тянет на себе.

Как-то у них с генеральным директором состоялся откровенный разговор, и он сказал, что для повышения она должна стать более уверенной, самостоятельной, инициативной. А пока с лидерскими качествами у нее проблема. Инна и сама это понимала. Например, на совещаниях она часто отмечает сырые или ошибочные идеи коллег и время от вре-

¹ *Дамокл* – фаворит сиракузского правителя Дионисия, которому разрешили занять престол на один день. Дамокл как раз сидел на роскошном пиру в его честь, когда случайно увидел над головой меч без ножен, висящий на конском волосе. Так он понял иллюзорность благополучия, которое может оборваться в одно мгновение. – *Примеч. ред.*

мени у нее появляется желание выступить с критикой, поправить говорящего. Но ей неудобно, не хочется подставлять коллегу, наживать врага. Поэтому в лучшем случае она просто ухмыляется мысленно. А потом ругает себя за нерешительность.

Так, постепенно, она смирилась с ролью «вечного зама».

В детстве она впитала установку бабушки «Не высовывайся!» и прилежно следовала ей. На уроках, даже если знала ответ, руку не тянула. В школе и потом в институте у Инны были истории дружбы с мальчиками, но когда она думала, что ей вот-вот признаются в любви, ей давали понять, что она просто хороший друг и не больше. По совету подруги она взяла ситуацию в свои руки и все же сама призналась однокурснику в любви. Тот снисходительно принял ее признание. Они начали встречаться и даже поженились. Но семейная жизнь быстро завершилась. Он стал ей изменять, мать не захотела его прописывать в их квартиру. Последовал развод. При этом Инна выслушала много неприятных признаний о себе от бывшего мужа, что здорово понизило ее женскую самооценку. Так она подтвердила для себя установку бабушки и матери: «Лучше быть одной – мужчинам нельзя верить». Вот так и жили в квартире три одиноких и разочарованных в мужчинах женщины, считающих, что никогда семья не станет обителью счастья...

У Елены был наиболее драматичный **сценарий** под названием «**Открытый конец**». В семейной жизни он сопровож-

дается синдромом «пустого гнезда». Когда дети подросли, создали новые семьи, а постаревшие родители не знают, как и зачем жить дальше. У меня есть немало клиентов, которые, прожив счастливую семейную жизнь, или получив высокую позицию в проекте, или создав успешную компанию, вдруг ощущали пустоту. И тогда кто-то решал заполнить ее «отжигом», пускаясь во все тяжкие, кто-то открывал в себе новые таланты и резко менял сферу деятельности, а кто-то впадал в хандру или депрессию с приобретением различных нехороших зависимостей. *Кстати, многие герои А. Чехова проживали этот безрадостный и безнадежный сценарий...*

В силу обстоятельств Елена была вынуждена кардинально менять свою жизнь. Она была в отчаянии, когда узнала, что муж, с которым прожили тридцать лет, с которым она, как боевая подруга, прошла множество испытаний на пути к политическому Олимпу, теперь уйдет от нее. Она напоминала себе садовника, который долго и кропотливо выращивал редкое растение, а когда настала пора получить волшебные плоды, какая-то воровка выкопала ночью его и пересадила на свой участок.

У Елены были мысли о суициде, и пару раз она даже попыталась это сделать, но вовремя останавливала себя. Было желание, чтобы муж умер, и ее все жалели с уважительным сочувствием, а не с унижительной снисходительностью. Когда она узнала, что любовница на его машине попала в аварию, то хотела, чтобы она не выжила и стала инвалидом.

Но и любовница, и муж остались живы-здоровы, а вот Елена на несколько месяцев попала в неврологическое отделение Кремлевки.

Мы начали работать с запросом на выход из депрессии и выход нашли...

Если вы любите начинать, но не хватает интереса, терпения, выдержки завершить начатое, значит, вы проигрываете **сценарий «Почти»**. По этому сценарию живет и Светлана, которая, подобно Сизифу, усердно работает над собой, над отношениями, и когда она почти у цели, вдруг что-то (или кто-то) мешает, отвлекает, становится скучно, грустно, неинтересно, страшно и... Цель не достигнута.

Когда я спросил, кого она себе напоминает в отношениях с мужчинами, Светлана, подумав, ответила, что, пожалуй, лисицу из басни Крылова «Лиса и виноград». Все подпрыгивает, но никак не может достать плод. А потом уходит и объясняет себе, что, мол, не сильно и хотелось. Когда мы стали выяснять, почему так получается, то определили, что или цель она ставила не по силам, или прыгать высоко Светлана не умеет.

Вместе с тем было много мужчин, мечтавших, чтобы она их покорила, но они ей были неинтересны. Непокоренную очередную высоту под именем Алексей Светлана пыталась постепенно перевести в категорию «не сильно и хотелось». Но «неинтересным» он никак не становился, и поэтому снова и снова она шла на штурм...

Как менять жизненные сценарии, которые вас не устраивают

Наши сценарии могут точно соответствовать описанным выше, а могут быть смешанными или неявными. Если вы определили свой жизненный сценарий и вас он не устраивает, его можно изменить, подкорректировать, добавить позитива, убрать негатив. Жизненный сценарий – это наш бессознательный план действий, а значит, такой план можно либо перепрограммировать на том же бессознательном уровне, или перевести на сознательный уровень и вносить осмысленные, понятные и принятые вами правки. Для работы с вашим бессознательным я предусмотрел систему скрытых суггестивных установок, к которым не буду привлекать ваше внимание, чтобы усилить их эффект. А вот осознанные изменения мы проструктурируем в дальнейших главах, где подробно рассмотрим алгоритм действий по изменению проблемного сценария.

Во-первых, сделайте ревизию ваших негативных установок и сценариев и поймите, какие они у вас и как влияют на вашу жизнь. Это позволит создать психоэмоциональную защиту – аффирмации, которые опровергнут негативные установки и будут вас программировать на уверенность и позитивность (об этом позже).

Во-вторых, займитесь поиском новых смыслов, постанов-

кой новых целей. Более масштабных или других, в новой для вас сфере. И составьте план действий.

В-третьих, сделайте ревизию вашего окружения. Кто ваши союзники, кто попутчики, а кто – вредные и бесполезные для вас люди?

В-четвертых, научитесь навыкам перепрограммирования. Меняйте внутреннюю установку, и тогда постепенно изменится и ваш сценарий.

Вместо проблемной установки: «У меня проблема, все пропало, почему это произошло и кто в этом виноват?», нужно создать ресурсную: «Я получил вызов, новые задачи, как я буду их решать?»

Не: «Я думаю, что это невозможно!», а: «У меня появилась мысль, что надо найти новые способы».

В-пятых, создайте аффирмацию, построенную на новой установке, и произносите ее регулярно, интегрируя позитивную программу в свое подсознание.

В-шестых, выберите эффективную и комфортную жизненную позицию, которая станет хорошей основой для изменения деструктивного сценария. Конечно, вы можете сделать вид, что проблемы не существует. Вы можете начать избегать людей, которые указывают вам на проблему. Вы можете занять выжидательную позицию. Но намного перспективнее адекватно оценивать ситуацию, веря в себя и доверяя другим людям. В прошлом разделе мы рассмотрели типы оценочных суждений. Так вот, ваша позиция должна быть, ко-

нечно же, Я – ОК, Ты – ОК. А значит, вы должны понять и принять окружающих, понять и принять себя, свои особенности, определить личную «зону роста» – каких компетенций, навыков, знаний вам не хватает для реализации своих целей.

В-седьмых, начните действовать прямо сейчас, улучшая, оптимизируя собственную жизнь. Отметьте в своем телефоне, ноутбуке, компьютере сегодняшнюю дату и время и обозначьте отметку подписью: «Начало Большого пути к Счастью!»

А теперь подробнее о том, как действовать и что для этого нужно.

Ревизия ваших проблемных установок и сценариев

Для того чтобы начать ревизию, познакомьтесь с основными родительскими установками, которые влияют на ваш негативный жизненный сценарий, лишая его и, соответственно, вас самих энергии. Эти табу неосознанно усваиваются в детстве и превращаются в комплексы, мешающие и во взрослой жизни.

«Не живи» – бывает у «незапланированных», нежеланных детей, создает ощущение ненужности, часто приводит к алкогольной или наркозависимости.

«Не будь собой» – свойственно перфекционистам, недовольным собой, стремящимся все и вся бесконечно совершенствовать.

«Не будь ребенком» – установка бывает у тех, кто чересчур серьезно и ответственно относится к жизни, лишая себя непосредственного, радостного ощущения.

«Не расти» – бывает у тех, кто пытается навсегда остаться наивным, беззащитным и милым дитем, не готовым к серьезным отношениям.

«Не будь первым и успешным» – это условие тех, кто предпочитает жить тихо и скромно, не выделяться и не высовываться, боится лидерства.

«Ничего не делай» – табу живущих по принципу: не оши-

бается тот, кто ничего не делает, поэтому лучше не рисковать.

«Не принадлежи» – указание на мизантропов и одиночек, чувствующих себя чужими на этом празднике жизни.

«Не будь близким» – свойственно тем, кто боится предательства и разочарования и поэтому ведет себя с другими холодно, отчужденно и даже подозрительно.

«Не будь здоровым» – установка тех, кто с детства привык своими болезнями привлекать к себе внимание и получать заботу, и теперь собственные болячки и хвори являются единственным способом быть интересным и значимым для окружающих.

«Не думай» – следствие деспотизма родителей, которые не научили мыслить и действовать самостоятельно.

«Не чувствуй» – комплекс тех, кто не умеет и не хочет выражать свои чувства и желания, т. к. бессознательно боится осуждения или наказания за вольности.

В основе наших комплексов при тщательном поиске можно обнаружить и проблемные фреймы. Для этого вспомните: какие фразы любили говорить ваши родители? Как они жили? Что запрещали вам? Что одобряли, поощряли?

Теперь займемся изменением жизненного сценария. Чуть раньше я описал основные. Определите, какой из них похож на ваш, и подумайте, что и как вы бы изменили в том, что вас не устраивает.

А еще составим-ка мы «дорожную карту моего мира».

Предлагаю совершить путешествие в себя, в свои комплексы, желания и мечты, в прошлое и будущее и осмотреться вокруг повнимательнее.

Путеводитель для женщин – FREE ДАМ

Дорожная карта

Для начала давайте проверим, насколько моя книга для вас актуальна. Представьте, что на обложке написано: «Как перестать быть жертвой и стать госпожой», а теперь ответьте: кем вы считаете себя? Жертвой? А хватило бы вам тогда решимости приобрести эту книгу, не смутил бы вас изучающий взгляд продавца? Госпожой? А зачем тогда вам эта книга, если и так все в вашей власти? Или все же есть некоторые сомнения в том, что вы – госпожа своей жизни?

Если после всех вопросов желание стать моей читательницей не прошло, искренне приветствую вас и обещаю, что мы проведем время с пользой и удовольствием.

О чем можно спрашивать?

Обо всем, что интересует в связи с задачами нашей книги. Постараюсь угадывать ваши вопросы и давать обстоятельные ответы.

«Дорожные карты моего мира» создаются для планирования, наглядного представления информации о возможных альтернативах нашего развития и упрощения принятия нами

решений. Это некая ревизия имеющегося потенциала, обнаружение узких мест, угроз и возможностей роста, потребностей и т. д. И важно, что все наши действия соотносятся со временем, своеобразным графиком промежуточных результатов и корректировкой направлений деятельности.

Многие вдохновенно планируют и также вдохновенно действуют, а вот с анализом и корректировкой – проблемы. И именно поэтому в книге представлены различные алгоритмы, позволяющие рассчитывать, измерять и взвешивать свои действия.

А вообще-то в хорошей дорожной карте всегда имеются следующие условия: неудовлетворенность, бесперспективность, выход из зоны комфорта, фрустрация, борьба, преодоление препятствий, неудачи и их осмысление, изменение тактики, адаптация к новым обстоятельствам и, наконец, – достижение поставленных целей.

Важно! Очень часто мы имеем в своем распоряжении дорожную карту, на которой сведения о себе и о мире давно устарели. Когда-то давно мы составили свое представление о плохом и хорошем, о важном и неважном. О путях и способах достижения целей. О препятствиях и опасностях на пути. И тогда, возможно, это было актуально и верно. Впрочем, самая идеальная карта все равно не является точным отображением реальности – субъективное не равно объективному.

Но спустя годы многое изменилось и в вас, и в окружаю-

щем мире. Возможно, ваше представление о себе и мире стало точнее, а может, еще больше исказилось и деформировалось. Так что если вы не сделаете ревизию вашей карты, вы обречены на совершение серьезных ошибок в пути и даже на движение в неверном направлении. Ведь, например, если не обновлять навигатор в вашем авто хотя бы год, вы с удивлением можете обнаружить закрывшиеся или открывшиеся маршруты, новые дороги, знаки, перекрытия и ограничения.

Обновляйте свои дорожные карты, регулярно делайте ревизию собственных ценностей, стратегий, сценариев, окружения.

А еще нужно учесть, что все мы делимся на рационалов и иррационалов. Рационалы ставят цели (долгосрочные, среднесрочные, краткосрочные), среди целей выделяют приоритетные, важные и второстепенные, неважные. Разбивают цели на задачи и подзадачи и движутся к ним, прагматично и настойчиво.

Иррационалам комфортнее быть в потоке, находиться на пути к желаемому будущему, но при этом иметь альтернативы. При этом они могут делать рывки, срезать углы, совершать непредвиденные остановки и вообще увлекаться, отвлекаться на другие маршруты, если появляется иное желание. Да и желаемое будущее в какой-то момент может оказаться не таким уж и желанным. И тогда они остывают, теряют интерес и мучаются от своей несерьезности и безответственности. И зря... Это не плохо и не хорошо. Это особенность психоти-

па. Так же как интуиты хороши в видении будущего (стратегия), но слабы в практической его реализации (тактика), а сенсорики практичны, хорошо ориентируются в настоящем (тактика), но плохо прогнозируют, планируют (стратегия).

Обычно консультации с новым клиентом я начинаю с прояснения этих особенностей. В зависимости от этого мы формируем сценарий, роль и стиль действий. Подробную информацию о рационалах и иррационалах, а также тест на определение своих типологических особенностей вы найдете в Приложении 1.

Важно! Любая дорожная карта должна мотивировать своего пользователя. Чем? Ощущением СЧАСТЬЯ.

Концепция личного счастья

Для кого-то счастье это цель, для кого-то – состояние, ощущение...

Посмотрите внимательно на шкалу счастья и определите, на сколько процентов вы счастливы?



Можете взять в руки карандаш или ручку и нарисовать человечка (себя) на пути к счастью. Определили?

Если вы подошли к 100 % – поздравляю! Но если честно, мне редко встречались такие счастливчики, да и на поверку оказывалось, что это были все же не 100 %. Если же вы пока на полпути к счастью, давайте выясним, что скрыто за теми недостающими процентами, чего вам не хватает для полного счастья?

Кто-то скажет: мне нужно много денег, и тогда я буду счастлива – хочется пожить красиво, ни в чем себе не отказывать!

Как там у Ильфа и Петрова? «Шура, сколько вам нужно для полного счастья?» Напишите цифру внизу, а потом по мере нашего общения можете ее корректировать. Интересно, что в итоге получится.

Для ПОЛНОГО СЧАСТЬЯ мне нужно: . . .

И что вы будете делать с этой суммой, на что потратите?

Составьте список необходимого:

1. . .

2. . .

3. . .

4. . .

5. . .

А теперь еще одна просьба: отложите книгу, подойдите к зеркалу и взгляните в свое лицо. . .

Ну и как вам отражение? Если заметили озабоченность и напряженность, въевшееся в поджатые губы раздражение, усталый и разочарованный взгляд, читайте книгу очень внимательно, проверяйте полученные знания на практике, а когда перевернете последнюю страницу, подойдите снова к зеркалу – и вы увидите, как изменился ваш облик.

Посмотрели в зеркало и увидели не очень счастливую женщину? Сколько сейчас в ваших глазах счастья, и, кстати, как можно измерить счастье?

Обычно я измеряю счастье в ГАРМОНИКАХ.

При 100 гармониках я чувствую полную гармонию между собой и миром, при 50 – ощущаю гармонию только с самим собой. А вот меньшее количество гармоник – сигнал о неполном или полном несоответствии меня моим желаниям и ощущениям.

Замечу, что гармоники – единица измерения очень субъ-

ективная. Все зависит от плотности и массы вашего ИДЕАЛЬНОГО СЧАСТЬЯ. Поэтому для начала вам нужно разобраться в собственном ощущении и понимании счастья. Оно, конечно, может включать в себя многочисленные вариации на темы:

«Женское счастье – был бы милый рядом...»

«Только в борьбе можно счастье найти...»

«Счастье – делать другого счастливым...»

«Счастье – понять и принять себя...»

«Счастье – это когда тебя понимают...».

Запишите свои рассуждения.

СЧАСТЬЕ – это: . . .

Теперь на чистом листе бумаги нарисуйте себя и мир в форме круга.

Нарисовали? На рисунке вы в круге или за кругом? Если внутри окружности – прочувствуйте свое состояние и обозначьте его цифрой, которая и измерит количество гармоников. Если вы оказались за пределами круга, подумайте, почему вам сейчас лучше быть одной и что вас вытолкнуло когда-то из круга?

А теперь давайте разберемся, чего вам не хватает и что лишнее в ощущении и понимании счастья.

Когда у меня будет. ., я буду счастлива!

Когда я избавлюсь от. ., я буду счастлива!

Кто мой попутчик? . . .

Изучите оба списка. Вспомните о ревизии вашего окруже-

ния. Обратите внимание на каждого человека, близкого или не очень, о котором вы вспомнили. Особое внимание обратите на тех людей из списков, которые рядом с вами. Проверьте, совпадают ли ваши и их представления о счастье? Для тех, кто окружает меня, счастье это:

1. . .
2. . .
3. . .
4. . .
5. . .

А теперь разделите их на ресурсных и нересурсных людей (или можно так: дающих энергию и не дающих или даже отнимающих ее). И еще найдите собственные внутренние ограничения и внутренние ресурсы.

Что/кто мешает мне быть счастливой? . . .

Что/кто помогает мне быть счастливой? . . .

Например, разрушить счастье может эгоизм ваших детей или родителей, ненадежные, завистливые подруги и друзья, измена ваша или вашего мужчины; помешать быть счастливой могут какие-то особенности вашего характера: излишняя доверчивость, наивность, жадность, неразборчивость и пр.

А помочь вашему счастью могут: любовь детей (или появление ребенка), мудрые книги, забота и советы родителей, подруг (но важно, чтобы советы давали те, кто сам счастлив и может поделиться своими секретами!). Могут пригодить-

ся ваш богатый жизненный опыт и умение извлекать уроки из ошибок. Впрочем, иногда слишком «богатый жизненный опыт» может разрушить вашу репутацию, создать недоверчивость, разочарование в мужчинах, а значит, помешать вашему счастью.

Жен нежен зов

Перефразируя классика, скажу, что все счастливые женщины похожи друг на друга. И несчастливые тоже похожи. И главное здесь – концентрация энергетики в них и вокруг них. В первом случае эта энергетика позитивна (которая привлекает, притягивает), во втором она негативная (отталкивает). Несчастливые люди и есть НЕпобедители или Неудачники, а Счастливые, естественно, – Победители. И все это проявляется в том, как вы выглядите, как говорите, какая у вас пластика, движения, с кем и как вы общаетесь.

Мы не будем пока разбирать психологические особенности той и другой группы – об этом позже. Скажу как мужчина и психолог, что обычно счастливую женщину я – слышу.

Да, да, у счастливой женщины нежные, призывные, волнующие и даже сексуальные интонации. Ведь счастливая женщина, как правило, сексуальна. Да и набор слов тоже отличается, вместо «боюсь», «надоело», «так себе» и пр., в речи счастливой женщины чаще встретишь описание другого состояния: «нестрашно», «отлично», «приятно».

Что же мешает женщине стать счастливой?

Собственные блоки и ограничения, которые вложены в ее сознание и которые мешают смотреть на жизнь широко рас-

крытыми глазами. Возьмем, к примеру, название этой главы. Вы еще не прочитали название?! И что же вам помешало? Возьмите прямоугольное зеркальце, у вас наверняка есть такое. А теперь поставьте его перпендикулярно верхнему краю текста. Точно так и в жизни мы часто не можем разглядеть что-то значимое для нас только потому, что боимся или не хотим что-то предпринимать, действовать.

Почему? Потому что, во-первых, смотрим на мир слишком ограниченно, во-вторых, не обладаем необходимым навыками, в-третьих, ждем чьего-то разрешения или наставления по расширению своей карты мира, ну и, наконец, не умеем или не решаемся этим пользоваться, даже если у нас в руках все необходимое...

Начало пути к своему счастью

С чего лучше начинать путь к счастью?

С острого понимания того, что вы – несчастливы. Или не совсем счастливы. Вы и прежде не раз ощущали дискомфорт, неудовлетворенность. Но сейчас настал момент, когда так жить больше не хочется! Все достало! Неинтересно! Депрессивно! Бессмысленно!

И вот здесь – **ВНИМАНИЕ!** У вас есть следующие алгоритмы дальнейших действий.

1. Обвинить окружающих: это они довели вас до такого состояния, в ответ вы регулярно наполняетесь желчью и изливаете ее вокруг, в качестве мести за свою испорченную жизнь.

2. Не обвиняя никого, принять это и смириться с последующим прозябанием, затуханием.

3. Оценить составляющие собственного несчастья и начинать путь из **НЕСЧАСТЬЯ** к **СЧАСТЬЮ**, преодолевая себя и препятствия на пути.

Давайте по порядку. Помните царицу из пушкинской сказки «О мертвой царевне и о семи богатырях», которая начинала и заканчивала день, допрашивая волшебное зеркальце? И как она отреагировала на возникшие проблемы? Не ударься она в козни по первому варианту, а займись коучингом по модели сценарно-энергетического кодирования

СЭК, то все могло бы сложиться для нее не так печально. Это как раз тот случай, когда зрелая, красивая женщина неверно отреагировала на свои возрастные особенности, не приняла это и не переосмыслила свои ценностные приоритеты и стратегии.

Ко мне часто приходят клиентки и сообщают, что у них нет шансов на счастливую семейную жизнь, потому что есть проблемы, хотя на самом деле это всего лишь задачки по превращению бесполезного в полезное. Все проблемы обычно сводятся либо к не устраивающему их телу, либо к «неправильному» характеру, который усложняет и ухудшает жизнь. И частое объяснение – несправедливость окружающих и собственное невезение.

Ну и конечно, многие не имеют четкого представления о том, в каком направлении нужно двигаться к своему счастью, где и в каких краях оно находится. Ведь, как говаривали мудрецы, никакой ветер не будет попутным, если не знаешь, куда плыть...

Что взять в путь

Итак, давайте подготовимся к походу и посмотрим, что там в нашем жизненном рюкзаке, а потом, возможно, основательно перетряхнем его.

Делай раз! Вытряхиваем из него все свои недостатки, комплексы и выписываем их слева в табличке.

Делай два! Достаем свои достоинства и с гордостью вписываем их с правой стороны. Вот что получилось у Инны.

Бесполезное	Полезное
Маленький рост	Густые, вьющиеся волосы
Маленькая грудь. Худая	Выразительные глаза
Сутулюсь	Длинные ноги. Есть талия
Стеснительна, скованна	Порядочна и принципиальна
Вспыльчива	Не злопамятна, не мстительна, отходчива
Непостоянство (быстрая потеря интереса к тому, что не считаю важным)	Люблю делать приятное людям
Частое чувство вины	Выгляжу моложе своих лет
Не воспринимаю критику, спорю	Некорыстна
Не уверена в себе	Умею расслабляться
Обидчива	Хорошо готовлю
Неудачлива в личной жизни	Есть хорошая работа

Делай три! Полезное раскрашиваем в веселые, нежные цвета или украшаем цветочками. А вот в недостатках срочно начинайте искать достоинства (ведь недостатки – это продолжение наших достоинств!). Возьмите красный фломастер. Решительно зачеркивайте проработанные недостатки и вписывайте рядом полученные достоинства.

Можете сделать это, например, так.

Бесполезное	Полезное
Маленький рост	Миниатюрная
Маленькая грудь. Худая	Аристократично утонченная
Вспыльчива	Темпераментная

Работа эта несложная, но очень полезная. Сделайте это прямо сейчас или отложите книгу, если что-то отвлекает, а потом, прежде чем продолжить чтение, выполните это задание.

Превращение недостатков в достоинства

А теперь давайте проанализируем результат нашей полезной работы. Например, такие бесполезные приобретения, как *сутулось*, устраняются легко. Распрямились, гордо подняли голову, на вдохе ощутили корону на голове (а чем вы не принцесса?!) и зафиксировали это состояние, закрыв глаза и мысленно просканировав все тело, особенно его верхнюю часть.

Теперь сделайте то же самое перед зеркалом, с открытыми глазами. Запомните себя такой! Поздравляю, вы поработали полезный навык! Ваша задача – закрепить его. Для этого первую неделю каждый час проверяйте, не упала ли корона с вашей головы, – смотрите в зеркало и держите королевскую осанку.

Следующую неделю можете увеличить промежутки для самоконтроля. А потом делайте это два-три раза в день. И уверяю вас, через месяц ваша сутулость останется в прошлом, а вместе с ней стеснительность, зажатость и прочие бесполезные зло-приобретенные навыки.

Все в мире относительно. В нашей жизни всегда есть место для ошибки, счастливой ошибки.

Когда Адама и Еву изгнали из рая, они получили свободу выбора. А чего стоит открытие Америки Колумбом, который с самого начала планировал прибыть к берегам Индии? И такие ситуации – «Приплыли!» или «Не ждали?!» – в жизни каждого происходят довольно часто. Как к ним относиться? Обязательно ищите в плохом хорошее. Поверьте, в каждой проблеме есть зерна позитива.

Наполеон и целая плеяда исторических низкорослых фигур, включая современных политиков, считали своей проблемой малый рост и низкое происхождение, что хорошо мотивировало их на достижения, закаляло. Дождь социальных неудач обильно подпитывал их амбиции и самолюбие и помогал им расти как личностям... А ведь могли бы и закомплексовать, скукожиться, как это делали и делают миллионы других невысоких людей. И получайте тогда кисло-горький коктейль неудачника, «маленького» человека.

Например, кто-то из вас считает своей проблемой непоследовательность: не доводит дела до конца, берется за все сразу, не выделяя приоритеты, главное и второстепенное, и вся эта житейская суета засасывает и высасывает время и силы. Как с этим работать? Разберитесь в причинах и последствиях этого качества. Наберите в поисковике «прокрастинация», «перфекционизм» и другие слова, из которых может состоять причинно-следственная и ассоциативная связь непоследовательности. А потом либо примите это, либо корректируйте.

Во-первых, если что-то не поддается корректировке и не очень вредит нашему развитию, то можно и принять это (хотя бы временно, пока не подготовитесь к серьезной работе по самосовершенствованию). Как следствие этого принятия – проходит стресс, не накапливается бессильная злоба. Ведь когда человек живет с нерешенной проблемой, это истощает его энергетику, отвлекает силы на внутреннее усмирение мрачных эмоций и мыслей.

А во-вторых, это можно подкорректировать, наработав полезный навык так же, как мы это проделали с сутулостью.

Многие свою неудачную личную жизнь объясняют невезучестью. Но это в первую очередь невнимательность, неумение обрабатывать разрозненную информацию от мира – фильтровать, проверять и обобщать. Значит, для того чтобы вы перестали быть «невезучей», надо усвоить комплекс несложных навыков и умений.

Теперь об одном очень важном недостатке, который нередко встречается у незамужних женщин. Ощувив потребность в создании семьи, они перестают жить своей жизнью и начинают ждать того момента, когда наконец-то выйдут замуж. Они не позволяют себе наслаждаться свободой, которую предоставляет жизнь, не обременяя себя заботами о семье, ответственностью уже не только за себя, но и за мужа, детей и «светлое будущее» своей семьи. Они начинают

жалеть об «упущенных шансах», забывая о том, что отвергли когда-то недостойных партнеров по вполне объективным причинам.

Дама спрашивает у джентльмена:

– Вы помните меня? Несколько лет назад вы предлагали мне выйти за вас замуж.

– И вы вышли? – спросил джентльмен.

Так создается установка ущербности, которую я считаю главным недостатком, комплексом бесполезных (вредных) навыков, с которым нам и придется основательно поработать в этой книге. Ведь подобная психологическая «сутулость» требует таких же комплексных и системных методик «выпрямления».

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.