



Денис Гончаров

# ЛИЧНЫЙ ВЫБОР

Как принимать сильные решения  
без внутренней драмы

Денис Гончаров

**Личный выбор. Как  
принимать сильные решения  
без внутренней драмы**

«Издательские решения»

## **Гончаров Д.**

Личный выбор. Как принимать сильные решения без внутренней драмы / Д. Гончаров — «Издательские решения»,

Вы не застряли. Вы просто не выбрали. Эта книга — про моменты, когда жизнь перестаёт устраивать, но решение откладывается. Про внутреннюю драму, сомнения и бесконечное «надо ещё подумать». Вы узнаете, почему мышление часто заводит в тупик и как принимать решения иначе — через ясность, а не через страх. У вас появится простой инструмент, который можно применить сразу. И всё начнётся с одного вопроса: «Это хорошо для меня?»

# Содержание

Введение	7
<b>ЧАСТЬ 1. МОМЕНТ РАЗВИЛКИ</b>	10
Глава 1. Когда привычная жизнь перестает устраивать	10
Дискомфорт как норма	10
Первый сигнал: тревога	10
Второй сигнал: меньше радости	11
Мысли, которые появляются в этот момент	11
Почему это состояние приходит, когда внешне все хорошо?	11
Как человек обычно пытается с этим справиться?	12
Модель 1: Игнорирование	12
Модель 2: Загрузка себя работой	12
Модель 3: Отвлечение и успокоение	12
Модель 4: Заблаговременное решение	12
Ловушки на пути поиска решения	12
Что человек при этом делает неправильно?	13
Почему старые методы не работают	13
Как отличить временную усталость от настоящего кризиса?	13
Что самое опасное в этом состоянии, если его игнорировать?	13
Жизнь проходит мимо	14
Глава 2. Почему мы живем не своей жизнью	15
Как человек оказывается в чужой жизни?	15
Переход на другой путь	15
Когда приходит понимание	15
Роль окружения	16
Почему человек сам не замечает, что живет не своей жизнью?	16
Опасность чужой жизни	17
Почему из чужого проекта так сложно выйти?	17
нелюбимая работа	18
нездоровые отношения	18
Игра в спектакле	19
Глава 3. Цена непринятых решений	20
Стагнация	20
Чем мы платим	20
Нереализованный потенциал	21
Это то, чего вы хотели?	21
Первый день новой жизни	21
<b>ЧАСТЬ 2. ВНУТРЕННЯЯ ДРАМА</b>	22
Глава 4. Почему разум не помогает	22
Худший сценарий: обида на мир	22
Проблема думающего человека	22
Кубики и автомобиль	22
Как разум реагирует на неизвестность?	23
Главная функция разума	23

Почему человек может годами думать, но так и не принять решение?	24
Как разум ограничивал меня	24
Решение: добавить интуицию	24
Компоненты разума	25
Глава 5. Почему мы боимся делать выбор	26
Причина первая: автопилот	26
Причина вторая: страх	26
Основные сценарии страха	27
Почему сложно принимать решения?	27
Что чаще всего мешает довериться ответу «да»?	28
Почему сложно довериться ответу «нет»?	28
Как убрать страх выбора	28
Глава 6. Когда близкие мешают	30
Почему они это делают?	30
Реакция на обратную связь	30
Истинные мотивы близких: о чем они не говорят	31
Мотив 1: Страх за будущее	31
Мотив 2: Контроль	31
Мотив 3: Привычка к стабильности	32
Что делать в этой ситуации?	32
Такое бывает почти у всех	32
<b>ЧАСТЬ 3. НАВИГАТОР ВЫБОРА</b>	33
Глава 7. Интуиция как инструмент выбора	33
Что такое интуиция?	33
Как я пришел к тому, что начал доверять интуиции?	33
Конец ознакомительного фрагмента.	34

# **Личный выбор Как принимать сильные решения без внутренней драмы**

**Денис Гончаров**

© Денис Гончаров, 2026

ISBN 978-5-0069-8897-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Введение

Бывает ли у вас ощущение, что вы живете **не до конца своей жизнью**?

Вроде бы все в порядке. Работа, дом, жизнь идет. Но где-то внутри — тихое, но настойчивое чувство: **что-то не так**.

Не потому что плохо. А потому что могло бы быть **иначе**. И вот это «иначе» не дает покоя.

У меня это состояние возникло не в один момент. Это не была точка, после которой все изменилось. Это было постепенное накопление.

Большую часть своей жизни я занимаюсь обучением людей. Веду школу бизнеса, работаю с руководителями, предпринимателями, командами. За это время я видел много сильных, успешных людей и, казалось бы, хорошо понимаю, как устроен успех.

Мой путь тоже был вполне насыщенным. Были периоды роста, были кризисы. Один из первых больших проектов — запуск программы MBA в моем регионе. Мы обучали руководителей больше десяти лет, это был устойчивый, сильный бизнес с хорошими результатами.

Пока в какой-то момент все не остановилось.

Мой международный партнер ушел из России, и это стало точкой перелома. Мне пришлось уволить команду и начинать заново. Причем не с нуля, а с минуса — с долгами и полной неопределенностью.

Со временем я смог восстановиться. Перезапустил компанию, создал собственные программы, снова вышел на хорошие результаты. Появились клиенты, проекты, деньги.

Все снова стало «как надо».

И именно в этот момент внутри начало происходить то, чего я совсем не ожидал.

Я стал ловить себя на ощущении, что я живу не полностью своей жизнью. Точнее, своей — но **не той**, которую на самом деле хочу прожить.

У меня было чувство, что я могу больше. Что мой масштаб — больше. Что я не реализую свой потенциал до конца.

И самое парадоксальное — это ощущение усиливалось именно тогда, когда у меня все получалось.

Когда ты достигаешь результатов, когда все работает, когда ты делаешь свою работу качественно — именно тогда начинаешь задавать себе неудобные вопросы:

— А достаточно ли этого?

— А это ли моя конечная точка?

— А могло ли быть больше?

И в какой-то момент я поймал себя на мысли, что мне уже не так интересно проводить очередной тренинг. Хотя еще недавно это было именно то, к чему я стремился.

И тогда я впервые по-настоящему задумался о будущем.

— Что дальше?

— Через пять лет? Через десять?

— Неужели я буду делать все то же самое?

Это состояние сложно описать, но оно очень парадоксальное.

— С одной стороны — у тебя все есть.

— С другой — внутри пустота.

Я понимал, что все делаю правильно, но этого мне стало недостаточно.

Это привело меня к зависанию в собственных размышлениях. Сначала это были просто мысли. Потом они стали фоновым состоянием и даже начали влиять на самооценку.

Я ловил себя на том, что проходит день, проходит второй, проходит неделя — а я все еще не понимаю, куда двигаться дальше.

И это начинало давить. Появилось ощущение, что я застрял. Что повторяю одно и то же, но не расту.

Ты знаешь, что у тебя есть потенциал, что ты можешь больше. Но не понимаешь — **куда именно двигаться.**

**Мысль сама по себе не выводит из кризиса.**

**Она может только зациклить в нем.**

Позже я понял, что это не моя уникальная история. Я видел это у своих клиентов десятки раз.

Люди внешне успешны. У них есть деньги, статус, результаты. **Но внутри — тревога** и ощущение, что что-то не так.

Потому что они чувствуют будущее. Мир меняется слишком быстро. **То, что работает сегодня, может перестать работать завтра.** И бизнеса завтра может не быть.

Многие это понимают. Они понимают, что **нужно что-то менять.** Но не понимают — что именно.

И вот это состояние — когда ты знаешь, что должен сделать выбор, но не понимаешь, между чем выбирать — и есть одна из самых сложных точек.

Это и есть **жизненная развилка.**

И в этой точке происходит еще одна важная вещь.

Человек начинает думать, что ему не хватает информации. Что нужно еще подумать. Сильнее проанализировать, еще поискать.

Но правда в том, что **если бы мышление могло решить эту проблему — оно уже бы ее решило.**

Мы застреваем не из-за недостатка мыслей.

Мы застреваем из-за того, что **думаем вместо того, чтобы выбирать.**

Я тоже долго искал выход. Перебирал варианты, смотрел в разные стороны, пробовал разные гипотезы. Проводил стратегические сессии для самого себя.

И я не просто думал — я действовал. Некоторые идеи даже давали результат. Но меня не устраивал масштаб, или скорость. Я чувствовал, что это все не то.

Я искал не просто следующий шаг, а новую траекторию.

И вот здесь произошел перелом.

В какой-то момент я понял: **мне не нужен еще один вариант. Мне нужен способ выбирать.**

И тогда в моей жизни появился один простой вопрос.

**«Это хорошо для меня?»**

Точнее, он был со мной давно. Я просто начал использовать его осознанно.

Когда перед тобой есть несколько вариантов, ты берешь каждый из них, мысленно проживаешь его — и задаешь себе этот вопрос.

И дальше происходит самое интересное.

Ты замолкаешь. И начинаешь **слушать себя.**

Если внутри все сжимается — это **«нет».**

Если появляется энергия, желание, внутренний подъем — это «да».

Оказалось, что наилучший результат дает связка, когда **разум задает вопрос, а душа отвечает**.

Этот инструмент начал менять все. Решения стали проще. Сомнений стало меньше. Энергии стало больше. И самое главное — я снова почувствовал **движение**.

И в какой-то момент я понял, что хочу написать об этом книгу.

**Люди страдают не от неправильных решений. Они страдают от того, что не принимают решения вообще.**

Эта книга — про такие моменты. Про моменты, когда ты стоишь на **развилке**. Когда понимаешь, что так, как сейчас, дальше нельзя. Но не понимаешь — как иначе.

И в такие моменты тебе не нужен еще один совет. Тебе нужен **навигатор**.

Потому что в жизни чаще ошибаются не те, кто выбирает.

А те, кто **не решается** выбрать.

Дело в том, что в какой-то момент жизнь все равно поставит вас перед этим вопросом.

И тогда правильный ответ не подскажет никто.

Это будет ваш **личный выбор**.

## ЧАСТЬ 1. МОМЕНТ РАЗВИЛКИ

### Глава 1. Когда привычная жизнь перестает устраивать

**Довольны ли вы своей жизнью? Часто ли вы вообще задаете себе этот вопрос?**

Рискну предположить, что у многих из нас есть какие-то области в жизни, из-за которых кошки скребут на душе. Например, это может быть:

- проблема в отношениях;
- нелюбимая работа;
- проблемы со здоровьем или бизнесом.

Я говорю сейчас не о локальных неприятностях, а именно о **«хронических»**, в которых мы варимся довольно давно.

Часто мы **привыкаем к дискомфорту** и живем в нем годами. А в большинстве случаев даже не можем четко сформулировать, что именно не так.

Но разумно ли это? Ведь жизнь одна, и надо проживать ее в радости и счастье. **Никто, кроме нас самих, не даст нам эту радость.** Поэтому любые факторы жизни, которые нас не устраивают, нужно менять к лучшему.

### Дискомфорт как норма

Дело в том, что к дискомфорту люди привыкают и иногда начинают считать его **новой нормой**. И есть большой риск: если вы не фиксируете свое внимание на том, что проблему нужно решить, то она может стать хронической, а изменений к лучшему не произойдет. Скорее уж ситуация будет только ухудшаться.

Иногда мы признаемся себе, что нас не устраивает текущее положение, но мы не знаем, как его изменить. Это и называется **жизненной развилкой** на нашем пути.

Когда нам нужно что-то поменять, мы, как в сказке, стоим у камня, от которого уходят несколько направлений, и **не можем выбрать**, куда же нам пойти.

Часто человек так и не находит этот ответ, **зависает у этого камня на годы** и чувствует себя при этом только хуже.

Давайте разберемся, как человек обычно понимает, что его перестает устраивать своя жизнь.

### Первый сигнал: тревога

Первый и самый тонкий сигнал, который сразу можно не уловить — это появление **чувства тревоги внутри**.

Это чувство действительно очень тонкое, незаметное, и его замечаешь уже, когда оно прочно в тебя поселяется. Это не что-то мимолетное. Это именно тревога. И в какой-то момент ты ловишь себя на мысли, что у тебя внутри дискомфорт и ты переживаешь.

Начинаешь разбираться, что же это за тревога. И вот тогда, при наличии навыков самоанализа, человек выходит на понимание:

**Эта тревога — за то, в каком направлении идет его жизнь. За то, что он не уверен, что это направление правильное и что его будущее безоблачно.**

## Второй сигнал: меньше радости

Есть и другие сигналы того, что жизнь перестает устраивать. Например, в ней становится **меньше того, что радует**. Меньше радости от достижений.

На мой взгляд, радость от достижений — это вообще одно из важнейших чувств на пути самореализации человека. И в какой-то момент ты перестаешь эту радость испытывать. Значит, ты перестаешь считать, что у тебя есть значимое достижение.

При этом, с точки зрения других людей, у тебя может быть прекрасная жизнь и прекрасные достижения. Но как только ты сам перестаешь оценивать их высоко:

- снижается радость от жизни;
- появляется дискомфорт;
- появляется тревога за будущее;
- появляется привычка самокопаться, самобичеваться.

## Мысли, которые появляются в этот момент

Я думаю, что не ошибусь, если на первом месте у многих людей будут стоять **мысли о возрасте**:

*«Если я не могу найти для себя новый виток, новую ступень развития сейчас, то смогу ли я это сделать через 10 лет? Не окажусь ли я в беспомощном состоянии и буду просто жить не свою жизнь до самого конца?»*

Добавляются мысли типа:

*«Годы уходят, я не молодею. Энергии и здоровья через какое-то время станет меньше. И вдруг я в будущем просто не смогу добиться того, чего захочу? Значит, мне точно нужно добиться этого сейчас. Прямо сейчас. А чего добиться? Я не знаю.»*

Самое неприятное, что сейчас у меня есть готовность и силы что-то менять, но **я не знаю что**.

И вот такой мысленный диалог способен загнать человека в полнейшую драму и дискомфорт.

## Почему это состояние приходит, когда внешне все хорошо?

У успешных людей есть склонность к так называемому **достигаторству**. То есть эти люди привыкли:

- планировать;
- ставить себе цели;
- их достигать.

И в какой-то момент, когда внешне все хорошо, они думают:

*«А что дальше? Достаточно ли амбициозны мои планы? А эти планы, они вообще соответствуют миру, в котором я живу, или в котором я буду жить через 3—5 лет? А могу ли я придумать какие-то новые планы?»*

И в этот момент человек внезапно обнаруживает, что ответы на эти вопросы ему не нравятся. Что на самом деле его бизнес, хоть и успешен сейчас, но **нет гарантии**, что он будет успешен через несколько лет. И если он сейчас это понимает, то ему становится тревожно за свой бизнес. И это усугубляется тем, что у него нет идей, что можно делать дополнительно.

**Поэтому «внешне все хорошо» — это не значит, что все хорошо будет всегда.**

И такие люди это понимают. Поэтому в состоянии неудовлетворенности своей жизнью они находятся уже сейчас. И это не позволяет радоваться тому, что хорошо сейчас. Им хочется, чтобы будущее было гарантировано, а инструментов для этого у них нет.

С этим сталкивается огромное количество успешных людей.

## Как человек обычно пытается с этим справиться?

Как правило, есть несколько моделей поведения в этой ситуации.

### Модель 1: Игнорирование

Кто-то действительно игнорирует проблему и говорит себе:

*«Ладно, не буду забивать голову. Я буду решать проблемы по мере их поступления. Сейчас все нормально, значит живем».*

**Проблема:** это «по мере поступления» — происходит довольно скоро, иногда уже через год. И решать проблему, находясь под давлением кучи факторов (расходы на персонал, долги, снижение оборотов), гораздо тяжелее, чем тогда, когда у тебя еще есть все ресурсы.

### Модель 2: Загрузка себя работой

Есть люди, которые загружают себя работой, или видимостью работы. Они таким образом себя как бы оправдывают:

*«Да, я все понимаю, проблема есть, и я о ней, конечно же, подумаю, когда будет время. Просто у меня сейчас этого времени нет. Мне сейчас пока некогда, у меня столько текущих дел».*

Это **зарывание головы в песок**. И результат примерно такой же, как в первом случае.

### Модель 3: Отвлечение и успокоение

Бывает, что люди начинают отвлекаться, себя успокаивать:

*«Ну что я думаю о плохом? Я просто устал. Мне просто надо отдохнуть, съездить в отпуск, переключиться».*

И они действительно так и делают. И на какое-то время настроение приходит в норму. Человек о проблеме просто забывает.

Проблема лишь в том, что **проблема не забывает о нем**.

### Модель 4: Заблаговременное решение

Лишь некоторые люди начинают пытаться решать проблему **заблаговременно**. Они для начала честно себе признают, что этот успех не навсегда, и, возможно, он закончится даже быстрее, чем кажется сейчас. И они начинают искать варианты сразу.

### Ловушки на пути поиска решения

Могу сказать, что **начать искать и найти** — это совершенно разные вещи. И процесс поиска этого решения иногда затягивается на годы. И эти годы достаточно тяжело проходят.

В моем случае, например, я себя винил буквально за то, что прошел еще один день или еще одна неделя, а я все еще не придумал успешного нового хода. И иногда, если неправильно относиться к процессу, сам этот путь становится источником большой внутренней драмы.

## Что человек при этом делает неправильно?

— **Неправильно винить себя за отсутствие быстрых результатов.**

— **Неправильно пытаться решить проблему выхода на новый уровень, используя только свой собственный кругозор.**

Дело в том, что **если бы ваш кругозор позволял вам находиться на новом уровне, вы бы там уже были.** Раз вы не там, это означает, что вы действуете только в понятной вам системе координат, и вы можете двигаться только:

— вправо,

— влево,

— вперед,

— назад,

но **не вверх**. А в данной ситуации идти нужно именно вверх.

## Почему старые методы не работают

В данной ситуации бесполезно пытаться перейти на новый уровень старыми методами.

Чтобы перейти на ступень выше, нужен **проводник**, который уже стоит на той ступени. Кто протянет руку и придаст усилия именно вверх, выдернет человека с его ступеньки на следующую.

То есть неправильно пытаться запрыгнуть самому. Лучше привлекать дополнительные ресурсы в виде людей, которые там уже были, и просить их дать совет по своей ситуации.

## Как отличить временную усталость от настоящего кризиса?

Можно называть состояние **кризисом самореализации** в том случае, если:

— ситуация длится **долго**, например, год или больше;

— мы возвращаемся к одной и той же мысли **постоянно**;

— мы ловим себя на мысли, что **ходим по кругу**, а решения все не находим.

Вот это уже похоже на настоящий кризис самореализации.

**Временная усталость или временная потеря настроения** — это нормально. Они приходят и уходят.

А кризис самореализации — это осознание для самого себя, четко сформулированное: **«Я занимаюсь не тем, чем хочу»** или **«Я могу больше, но не знаю как»**.

## Что самое опасное в этом состоянии, если его игнорировать?

Эта ситуация **разъедает человека изнутри**.

— **Во-первых**, она не дает ему получать радость от жизни прямо сейчас.

— **Во-вторых**, со временем она как будто **прибивает его к земле**, придавливает.

И это действительно очень плохо. Ты ходишь и носишь на себе тяжелую ношу. С годами ты все больше сгибаешься под ней. А когда ты сгибаешься, ты начинаешь меньше верить в себя, у тебя снижается самооценка.

И в этот момент, в этом состоянии, ты **не позволяешь себе сделать то, что действительно мог бы сделать**.

## Жизнь проходит мимо

Если описать это состояние метафорой, то кризис самореализации можно рассмотреть так.

За окном идет какой-то праздник, а ты сидишь дома и болеешь. Жизнь проходит мимо тебя. Другие люди радуются в это время, получают удовольствие. А ты сидишь и даже не можешь выйти из дома. И ты понимаешь, что **пропускаешь что-то очень серьезное и важное.**

Но что, если я скажу вам, что существует метод быстро определять нужное направление? Что существует метод, позволяющий убирать внутреннюю драму и принимать эти решения из легкости и ясности? Что есть способ вернуть себе ощущение, **что вы живете свою жизнь, а не просто проживаете ее.**

Да, такой способ существует, и он называется **метод «Личный выбор»**, и дальше на страницах этой книги я подробно расскажу, как он работает.

## Глава 2. Почему мы живем не своей жизнью

**Что вообще значит «жить не своей жизнью»?** Это не означает, что мы живем жизнь за кого-то другого. Это означает, что мы живем свою жизнь, но она **не такая**, какой мы себе ее представляли в детстве, или даже 10 лет назад.

**Жить не своей жизнью** — это понимать, что мы оказываемся в каком-то замкнутом круге. Ежедневно мы делаем какие-то действия, но эти действия не мы себе придумали. Мы как будто бы их просто выполняем. И возникает ощущение, что цели такой жизни тоже установлены не нами, и идем мы явно не туда.

### Как человек оказывается в чужой жизни?

Обычно это происходит незаметно и не после какого-то одного события, а просто по ходу развития.

Когда мы живем, мы ведь **не играем в компьютерную игру**. Мы не можем сохраниться, прожить отрезок жизни, и если нам не понравилось — переиграть этот участок. Такой возможности у нас нет.

Скорее, мы движемся и **пытаемся максимально использовать все возможности**, которые появляются у нас на пути.

**Пример:** мы работаем в большой организации, и нам предложили новую должность. Повышение — это возможность. Воспользоваться ей или нет — это действительно вопрос выбора. Каждый из вариантов имеет свои плюсы и минусы. И иногда мы делаем не тот выбор, который хорош для нас, а тот, который нам в тот момент **показался более разумным**.

Мы можем через какое-то время **разочароваться** в сделанном выборе, но уже не иметь возможности отыграть назад. Поэтому мы продолжаем двигаться по новой ветке развития в ожидании следующей возможности, чтобы уже там ситуацию для себя улучшить.

### Переход на другой путь

Это как будто мы едем на поезде, и периодически встречаем **стрелки на рельсах**, на которых мы можем перейти на другую траекторию своего развития и жизни.

Но:

— **во-первых**, мы не всегда знаем, на какую станцию приводят эти развилки;

— **во-вторых**, мы не всегда готовы к этим точкам перехода.

Иногда мы не замечаем новые возможности, или намеренно игнорируем. И **проезжаем на полной скорости мимо** той стрелки, переход на которую, возможно, кардинально изменил бы в нашей жизни все.

Таким образом, в жизни мы как будто постоянно решаем задачи, но не можем посмотреть в конец учебника и узнать правильный ответ. Каждый решает эти задачи в соответствии со своими способностями. У кого-то это получается лучше, у кого-то хуже.

### Когда приходит понимание

И вот проходит 5 лет, или 10, или 20. И человек внезапно понимает, что те выборы, которые он делал в жизни, для него были, как ни странно, **не лучшими**. И то, что он имеет сейчас, его не очень-то устраивает.

Но это происходило все время как будто само собой. И вроде никто не виноват. Как будто не было какого-то одного проблемного события. Просто влияли обстоятельства и **выборы, которые человек делал сам.**

**Важно:** это не от того, что он глупый, или делал очевидно неправильные выборы. Нет. В большинстве случаев этот человек абсолютно разумен и действовал максимально рационально.

Просто не всегда удается просчитать не на один шаг вперед, а на пять. И оказывается, что принятое решение, которое казалось хорошим, приводит человека в чужую жизнь.

## Роль окружения

**Какую роль здесь играют родители, общество и наше окружение?** Огромную.

Очень часто мы делаем выбор, исходя **не только из своих интересов**, но и из интересов людей, за которых мы отвечаем. Мы всегда держим в уме:

- семью,
- супругов,
- детей,
- родителей,
- свои обязательства перед ними.

Поэтому часто в точке выбора мы в большей степени склоняемся в ту сторону, которая кажется **более правильной с учетом мнения наших близких**, а не в ту сторону, которая кажется более правильной лично нам и к которой зовет наша душа.

Можно сказать, что давление близких направляет очень многих людей в сторону, где **«надо и правильно»**, но не в сторону, где **«я хочу»**.

**Хорошо это или плохо?**

Ответственность перед близкими — это, конечно, хорошо. Но еще хорошо делать то, что хорошо для себя.

Очень часто бывает, что, приняв решение, которое даже никто не одобряет, но в которое мы по-настоящему верим, мы через короткое время убеждаем всех, что оно было верным. Потому что как бы ни влияли на нас наши близкие и как бы они ни оправдывали свои действия тем, что желают нам добра, — **по-настоящему то, что происходит внутри нас, знаем только мы.**

Мое мнение в этой ситуации — **нужно уметь действовать в своих интересах**. Но на многих интересы окружающих влияют сильнее.

## Почему человек сам не замечает, что живет не своей жизнью?

Это происходит потому, что все начинается незаметно. В тот момент, когда человек делает выбор, он обычно в него верит. А разочарование наступает лишь позже.

И даже когда оно наступило, человек не связывает это с каким-то глобальным шагом не туда в своей жизни. Он думает:

*«Ну окей, сейчас у меня разочарование, кризис, но я сейчас сделаю новый выбор и пойду туда, куда нужно».*

Но иногда череда выборов заводит его в тупик, из которого он уже не может выбраться чисто по психологическим причинам. Иногда он в этот момент уже настолько демотивирован и деморализован, что, даже осознавая, что все в жизни не устраивает, у него уже нет воли и энергии что-то менять.

## Опасность чужой жизни

**Не своя жизнь имеет такую опасность, что она поглощает нашу энергию и делает это незаметно.**

Многие люди, к примеру, живут в нехороших для себя отношениях — токсичных или нездоровых. Но настолько теряют самооценку и волю, что уже не в силах их прервать и просто махают на себя рукой.

И это касается не только отношений, но и карьеры, и других сфер жизни.

Человек не замечает, что живет не своей жизнью, потому что она обволакивает его, **как тряпина**, и лишает воли, силы и желания что-то менять. А в момент, когда он очнулся, встрепенулся, — иногда бывает уже поздно.

### **Признаки того, что человек играет в чужой проект:**

- потеря радости от жизни;
- потеря чувства достижения;
- потеря энергии, постоянная усталость;
- постоянная лень;
- частые болезни.

Наше тело в буквальном смысле на физическом уровне часто нам подсказывает, что то, что мы сейчас делаем, — это плохо для нас.

### **Признаки СВОЕГО проекта:**

Мы испытываем энтузиазм, силу. Мы утром просыпаемся и хотим бежать на работу, потому что у нас вдохновение и жгучее желание сделать что-то новое.

### **Признаки ЧУЖОГО проекта:**

Мы утром просыпаемся и уже устали. При одной мысли о работе внутри все сжимается. Мы очень сильно устаем и даже наш голос становится тише. У нас бывает необъяснимая лень и желание только лежать, или мы часто простужаемся.

Это признаки того, что то, чем мы сейчас занимаемся, высасывает нашу энергию. Это плохо для нас. И это чаще всего — признаки **чужого проекта**.

## Почему из чужого проекта так сложно выйти?

Как ни парадоксально, даже поняв, что ты участвуешь в чужом проекте, многие люди не имеют сил или возможностей из него выйти. Потому что есть множество вещей, которые нас в нем держат.

Что именно держит?

— **Страх перед будущим**

*«Я выйду из этой работы или из этих отношений, а что дальше? А вдруг там будет еще хуже?»*

— **Привычка**

*«Да, мне на этой работе или в отношениях многое не нравится, но по большому счету я здесь хотя бы все знаю. Я знаю, чего ожидать и как себя вести.»*

— **Ответственность**

— *«У нас же семья, у нас дети.»*

— *«Здесь без меня все загорится, ведь я это направление знаю лучше всех.»*

— **Деньги**

— В личной жизни: *«У меня не складываются отношения с мужем, но он хотя бы обеспечивает семью, и я боюсь, что не смогу сделать это сама.»*

— На работе: *«Да, она тяжелая, но я получаю приемлемый доход и закрываю свои потребности.»*

— **Статус**

— В отношениях: статус быть женатым или замужним.

— В работе: статус работы в большой организации с красивым названием должности.

**Что человек говорит себе, чтобы ничего не менять?**

— *«Я все понимаю, но жизнь тяжелая. Никто не обещал, что все будет, как я хочу. У многих людей бывает хуже — значит, могу потерпеть и я.»*

— *«Моя ситуация еще не такая уж сложная. В ней есть не только минусы, но и плюсы.»*

— *«Да, я этим обязательно займусь, но позже. Сейчас мне мешает это важное дело, которое я доделаю...»*

То есть человек как будто показывает, что он готов менять ситуацию, но при этом все равно ничего не делает. И подобные вещи свойственны очень многим людям.

**Как это выглядит на практике?**

Я часто вижу множество примеров, когда человек явно живет не своей жизнью.

## **нелюбимая работа**

Супруг говорит своей жене, которая недовольна своей работой: *«Ну, что тебе не нравится? Все нормально. Ходишь, работаешь. У тебя официальное трудоустройство, полный соцпакет. Чего тебе еще надо? Ходи и работай свои восемь часов в сутки.»*

А женщина при этом работает на нелюбимой работе в крупной организации, в токсичной среде, которая высасывает ее. У нее полная демотивация от того, что она ежедневно должна ходить на эту работу, и от того, что супруг ее не поддерживает, а просто говорит, что она все выдумывает.

Муж говорит: *«Ну и что, что ты мало зарабатываешь и сильно устаешь? Я же обеспечиваю. Дома все нормально. Надо же тебе где-то работать. Вот работай, копи стаж и так далее.»*

Как ни странно, эта ситуация встречается очень часто.

## **нездоровые отношения**

Бывает, что человек находится в отношениях, которые со стороны явно выглядят нездоровыми. Вечные скандалы, расставания, сближения снова. Но человек не может или не хочет из них выйти, потому что возникает определенная **созависимость**.

Если говорить про семьи, где один из партнеров зависим от вредных привычек, там ситуация еще хуже. К сожалению, вся жизнь супругов зависимого человека становится подчинена тому, чтобы пытаться влиять на его поведение. Хотя это, конечно же, невозможно. И таких историй тоже очень много.

## Игра в спектакле

Жизнь не своей жизнью — это как будто мы играем в кино, или в театре на сцене. Выступаем в спектакле, но при этом **свою роль мы не выбирали**, и постановка нам тоже не нравится.

Нам дали сценарий, и мы ежедневно выходим с этим спектаклем и отыгрываем свою роль. При этом не ассоциируем себя ни с персонажем, которого играем, ни с ситуацией, в которой оказываемся. **И со временем начинаем забывать, кто мы на самом деле**. Но повлиять на это не можем — или не хотим.

## Глава 3. Цена непринятых решений

Когда человек регулярно отказывается от достижений и роста, и выбирает оставаться в стабильности (а на самом деле он выбирает **ничего не менять**) — то через некоторое время в его жизни происходят неприятные изменения.

Если точнее, он все чаще начинает говорить себе фразу:

**«Это не для меня»**, наблюдая за окружающим миром.

То есть:

— хороший автомобиль — это не для меня,

— отпуск на хорошем курорте — нет, это не для меня,

— комфорт в жизни, хорошее жилье, хорошее образование, хорошая медицина — нет,

это не для меня.

*«Я этого себе не могу позволить.»*

А почему же ты не можешь себе этого позволить?

Чаще всего это — следствие предыдущих выборов. Точнее — **отказов от этих выборов**.

### Стагнация

Если ты не выбираешь рост — ты выбираешь **стагнацию**. А стагнация выражается именно так.

Жизнь идет мимо. И ты понимаешь, что она могла бы быть лучше и комфортней. Но внутри — понимание:

*«Это не для меня, потому что это не мой уровень. Потому что я выбрал однажды не идти на тот уровень.»*

Ощущение жизни приходит в состояние, которое вызывает **внутренний раздрай**. Появляется тихое недовольство и желание обвинять в своих бедах других.

Это касается выборов условно материальных, карьерных. Но абсолютно так же работают и выборы, касающиеся **отношений**.

Когда человек остается в отношениях, которые его не устраивают, и ничего не делает, чтобы изменить ситуацию, а просто **смиряется** с ней, то история выглядит примерно так же.

С годами человек начинает считать, что этот дискомфорт — это **норма**. Пытается даже искать для себя в нем плюсы:

— *«Зато не пьет.»*

— *«Зато не бьет.»*

А ведь иногда даже и этого, к сожалению, сказать нельзя. Но даже в этом случае человек придумывает оправдание своего бездействия, объясняя себе:

*«Я не имею возможности поступать иначе.»*

### Чем мы платим

Мы платим за то, что находимся в неподходящих отношениях, **потерей себя**.

Мы теряем:

— самооценку,

— радость жизни,

— и часто в буквальном смысле теряем свое здоровье, внешность, самочувствие. Ежедневная драма отравляет, пускает корни и влияет на то, каким становится человек. Получается, что за **отсутствие важных решений** человек платит в буквальном смысле **своим здоровьем и ресурсом**.

## Нереализованный потенциал

Точно такая же история — просто в других декорациях — происходит в ситуациях, когда человек **не реализует свой потенциал** в жизни.

Он ощущает:

*«Я могу больше, но не делаю.»*

А почему не делаю? Причины могут быть:

— *«Не знаю, что делать.»*

— *«Не хочу.»*

— *«Боюсь что-то менять.»*

И все ответы, на самом деле, **неудовлетворительные**.

Жить с чувством, что ты мог бы больше, но ты не начинаешь давать этому выход — с годами это приводит к **горечи за упущенные возможности и упущенное время**.

Это прямой путь к **сожалениям за неправильно прожитую жизнь**. Об этом даже страшно подумать — не то чтобы в этом реально оказаться.

Не реализовывать себя по-настоящему, на мой взгляд, чревато:

— потерей смысла **сейчас**,

— и сожалениями, сжирающими изнутри **потом**.

## Это то, чего вы хотели?

Я хотел бы, чтобы в процессе чтения этой главы вы просто задумались о том, как дело с этим обстоит у **вас**.

Я не хочу сейчас призывать вас что-то менять, за что-то стыдить, или давить. Я пишу абсолютно не для этого. Я пишу для того, чтобы помочь вам **перестать жить в иллюзиях**, если вы в них действительно живете.

**Просто оглянитесь вокруг себя и честно скажите себе: это то, чего вы хотели в жизни?**

Если ответ **«нет»** — то я хочу вас поздравить. Вы имеете возможность **это изменить**.

Согласитесь, гораздо лучше осознать это сейчас, чем жить, не понимая, что именно не так.

## Первый день новой жизни

Если вы сейчас просто признаете, что ваша жизнь, отношения, карьера или положение в обществе сейчас находятся **не в той точке**, где вы хотели бы быть, — это означает, что сегодня **первый день вашей новой жизни**.

Вы осознали для себя, что нынешнее положение вас не устраивает. И, значит, в ближайшее время вы сформулируете, **где вы должны оказаться**.

В этом вам поможет метод **«Личный выбор»**, который подробно описан в этой книге. И, по моим расчетам, к концу этой книги вы будете точно знать, где хотите быть. А внутри вас поселится энтузиазм и предвкушение крутых изменений в жизни.

## ЧАСТЬ 2. ВНУТРЕННЯЯ ДРАМА

### Глава 4. Почему разум не помогает

Когда человек оказывается в кризисе самореализации, он в первую очередь начинает думать, анализировать и искать логические решения.

Почему он начинает именно с этого?

Прежде всего, потому, что обычно такой человек считает **разум своей сильной стороной**. Он может себе сказать:

*«Нет такой проблемы, для которой я не могу придумать решение».*

И затем начинает это решение искать. То есть ему хочется объяснить для себя происходящее, а затем сделать какой-то вывод и понять свой следующий шаг.

Это я говорю про человека, которому, в принципе, свойственны навыки самоанализа и саморефлексии. Но, согласитесь, ими обладают не все.

#### Худший сценарий: обида на мир

Бывают и худшие примеры. А именно — когда человек в кризисе **не начинает думать**, а начинает обижаться на весь мир и на окружающих, и обвинять их в своем плохом самочувствии и в своих неудачах.

И вот это, на самом деле, **самая деструктивная модель поведения**.

Есть люди, которые все глубже погружаются в кризис и все глубже сами себя в него загоняют, пытаясь найти его причины не внутри себя, а снаружи.

Этому обычно способствует привычка смотреть на мир негативно в целом. А в периоды душевных драм такая привычка только усиливается. Человек как бы подтверждает сам себе:

*«Ну конечно, мир ко мне несправедлив. Люди вокруг обо мне не думают. Конечно, чего еще ожидать? Разумеется, ситуация такая, как есть, и будет только хуже».*

Ну и, как говорится, **каждому будет дано по вере его**. Так оно в жизни и происходит.

Но мы с вами, надеюсь, относимся к другой категории людей — к той, кто понимает, что **все ответы и все лучшие решения находятся в нас самих**.

#### Проблема думающего человека

Думающий человек начинает пытаться разобраться в себе. Но у него на этом пути возникают проблемы.

**Логика и рациональный анализ в этой ситуации часто не дают результата.**

Потому что, как ни парадоксально, **разум наш имеет ограничения**. И эти ограничения четко связаны с той ролью и местом в обществе, в социуме, которое мы в данный момент занимаем.

Дело в том, что:

**Наш разум может думать только о том, где он «уже был». А о том, где он «не был», он думать не может — у него нет набора маркеров для новой для себя ситуации.**

#### Кубики и автомобиль

Это как будто мы сидим, перед нами разложены **детские кубики**. И тут нам говорят — **«Собери автомобиль. Настоящий».**

Но дело в том, что, чтобы собрать автомобиль, нужны другие компоненты. Нужен металл, резина, стекло. А детские кубики, как их ни складывай, с каких стороны на них ни смотри, не позволят нам собрать что-то отличное от игрушечного дома.

И в этом примере:

— **стекло, резина, металл** — это мышление другой ступени;

— **кубики** — это мышление нашей нынешней ступени.

Ограничение разума в том, что когда мы живем в мире кубиков, то мы **не знаем**, что что-то кроме кубиков вообще может существовать в природе. И, соответственно, все решения, которые предложит наш разум, будут **состоять из детских кубиков**.

Чтобы выйти из этого порочного круга, нам нужно узнать, как живется в мире, состоящем из других материалов. То есть нам нужно:

— или там **побывать**,

— или **услышать от кого-то**, кто там уже был.

Поэтому чаще всего для человека, оказавшегося в кризисной ситуации, **разум является ограничением**, потому что он мыслит только в той парадигме, которая и **завела его в эту кризисную ситуацию**.

**Разум — не помощник в кризисе. Разум — причина кризиса.**

## Как разум реагирует на неизвестность?

Что делает разум, когда сталкивается с неизвестностью?

Мы понимаем, что нам нужно в своей жизни что-то принципиально поменять, но нам неизвестно, куда двигаться и что делать. Как реагирует разум и какие сценарии он в этом случае прокручивает?

Как правило, **он пытается нас от этой неизвестности уберечь**. Он старается сделать ситуацию снова для нас знакомой, и поэтому он под разными предлогами собирает нам разумные и очевидные варианты, которые находятся **все равно в той же парадигме**, в которой мы живем.

А варианты с неизвестностью он отодвигает в конец списка и **приправляет страхами**.

## Главная функция разума

Разум чаще всего склоняет нас к мысли:

— подождать,

— оставить как есть,

— не делать ничего резкого.

По большому счету, разум служит нам для спасения себя, для нашей безопасности, для нашей стабильности. И он умеет ее обеспечивать, даже если эта стабильность — это **стабильность дискомфорта**.

Но все другое — по мнению разума, слишком страшно и опасно, чтобы эти решения предлагать и рассматривать всерьез.

В этом смысле можно сказать, что **разум — это вообще инструмент сохранения, а не роста**.

Какие типичные мысли подкидывает нам разум, когда человек стоит перед новым шагом?

Обычно он говорит что-то вроде:

«А все ли мы учли?»

«А нет ли там каких-то рисков?»

*«Этот первый шаг должен быть идеальным. Лучшие хорошо подготовиться».*

*«А не опасно ли это?»*

То есть, другими словами, **наш разум до последнего старается удержать нас от шага в неизвестность**. И иногда ему удается остановить многих от этого шага.

## **Почему человек может годами думать, но так и не принять решение?**

Вот как раз из-за этих игр разума это и происходит.

### **Причина первая: те же самые категории**

Человек годами думает в **той же модели**, которая и завела его в кризисную для себя ситуацию. То есть он не думает другими категориями, потому что просто не умеет. А человека, который может ему их предложить, рядом может не оказаться.

### **Причина вторая: думать — безопасно**

Думать — это, как ни парадоксально, **безопасно**. И еще это **оправдывает бездействие**.

*«Я думаю, я готовлюсь, и скоро я все изменю».*

Это прекрасное оправдание для того, чтобы не делать действительно важных шагов. И многие люди настолько привыкают к этой ситуации, что **думание заменяет им реальную жизнь**.

Правда, и легче она за это время не становится.

## **Как разум ограничивал меня**

Я тоже часто ловил себя на том, что разум меня ограничивал.

Например, у меня есть такая привычка — планировать себе каждый год. Это легче всего делать в цифрах. Обычно я планирую:

— по количеству клиентов;

— по количеству выручки.

Так вот, я ловил себя на мысли, что цели, которые я себе ставлю, обычно оказываются **перевыполнены**.

С одной стороны, это хорошо. А с другой — это означает, что:

**Я недостаточно амбициозно мечтаю. Мои цели осторожные.**

Возможно, если бы я поставил их себе значительно более высокими, я бы совершил какой-то личный прорыв. Но я не ставлю этой цели.

**Почему?** Потому что мой разум считает ее недостижимой.

Через год он уже так не считает — потому что я эту цель уже достиг. Но возможно, если бы я не ограничивал себя даже в постановке целей, то и скорость моего развития была бы выше.

Уверен, что у многих людей ситуация похожая.

## **Решение: добавить интуицию**

И однажды я понял, что **одного разума недостаточно**.

Я не могу сказать, что был какой-то переломный момент. Скорее, это была череда наблюдений за тем, как я мыслю, какие решения я после этого принимаю и какой я получаю результат.

И я заметил, что **самый лучший результат я достигаю тогда, когда я добавляю к разуму кое-что еще — а именно свою интуицию.**

Мыслить и действовать только головой получается достаточно удобно, комфортно. Но **наилучший результат достигается в связке: разум плюс душа.**

## Компоненты разума

Наш разум — это как набор из конструктора Лего, из которого мы собираем для себя нужные результаты.

Но однажды нам нужно собрать для себя **кардинально новое**, где требуются другие материалы. Может быть, нам нужно построить настоящий дом, и для этого нам понадобится бетон, металл и стекло. А у нас в руках — только конструктор Лего.

И как ни крути, в этом случае мы никак не соберем полноценный жилой дом, пользуясь старыми инструментами.

**Разум — это набор инструментов, в которые нам нравится играть. Наши любимые игрушки, удобные и привычные. Но это же и является ограничением для нас, когда мы хотим выйти из песочницы.**

## Глава 5. Почему мы боимся делать выбор

Почему мы боимся делать выбор?  
Глобально на это есть две причины:  
— Автопилот  
— Страх

### Причина первая: автопилот

Что такое наш внутренний автопилот? Это следствие того, что наш мозг стремится **упрощать для нас жизнь**.

- Если можно не делать выборы — он их не делает.
- Если можно принимать шаблонные решения — он их принимает.

Автопилот ведь так удобен в повседневной жизни. Он, как на машине времени, доставляет нас в следующий день — и мы даже не можем вспомнить, чем предыдущий день отличается от сегодняшнего.

- С такой же скоростью и ловкостью он доставляет нас:
- в следующую неделю,
  - в следующий месяц,
  - и даже в следующий год.

Оборачиваясь назад, мы не всегда понимаем, что мы делали, как мы прожили этот год, что происходило — потому что все скрывается за решениями, принимаемыми автоматически, на автопилоте.

#### Почему мозг это делает?

Это способ мозга **облегчить нам жизнь**. Это способ его заботы о нас.

Жить на автопилоте:

- комфортно,
- не страшно,
- легко,
- не нужно думать,
- не нужно брать ответственность.

Вроде бы все хорошо.

Кроме одного.

**Такая жизнь не становится лучше. Она не приводит нас к нашим целям.**

Автопилот — это все равно что сплавляться по реке, полностью отдавшись ее течению и просто ожидая, что же будет впереди.

### Причина вторая: страх

Вторая причина, которая мешает нам делать выбор — это **страх**.

И здесь все серьезнее. Страх действительно останавливает многих людей от изменений в своей жизни.

Но самое забавное, что большинство страхов **ничем не подкреплены**, кроме личных фантазий и предположений. В большинстве случаев страх — это **не реальность**. Это исключительно конструкция нашего разума.

Могу сказать, что страх присутствует практически у всех людей. Поэтому, если вы нашли его в себе — не надо себя за это винить. Это естественное состояние отношения к **неизвестности**.

Неизвестность всегда пугает. А выбор и неизвестность обычно имеют для человека знак равенства. Поэтому любое изменение в своей жизни, любой серьезный выбор и серьезная развилка всегда внутри рожают тревогу и страх.

## Основные сценарии страха

Чтобы с этим разобраться, стоит не бежать, а **пойти навстречу своему страху**. На поверку оказывается, что у страха есть несколько распространенных сценариев.

### 1. Страх ошибиться

*«А вдруг то, что я сейчас для себя придумал, не сработает?»*

*«А вдруг станет хуже?»*

То есть опасение, что решение имеет большие риски и сделает нашу жизнь сейчас и в будущем сложнее, чем сейчас.

### 2. Страх осуждения

Очень распространенный страх. Обычно причиной является давление близких людей и родственников.

Это очень распространенная история, когда наши близкие люди удерживают нас от резких движений в жизни, просто потому что они волнуются — даже не столько за вас, сколько **за себя**.

Также люди боятся осуждения не только близких, но и условного **социума**, в котором они вращаются.

*«Что если я вдруг сменю профиль своей деятельности, начну заявлять о себе как специалист в другой нише — а мне скажут: „Да кто ты такой? Ты же совсем недавно им стал. Да что ты вообще можешь?“»*

Тот самый **синдром самозванца**, с которым сталкиваются многие люди, меняющие профессию. Это и есть страх осуждения.

### 3. Страх неизвестности

Любой выбор — это не гарантия результата и успеха. Поэтому любую новую реальность придется создавать самому. И она не всегда кажется простой и понятной.

Поэтому страх неизвестности, конечно, останавливает многих.

## Почему сложно принимать решения?

Бывают ситуации, когда людям сложно принимать решения, даже когда у них есть инструмент. Когда им прямо говорят: *«Доверяй своей интуиции»*.

Почему это происходит?

Потому что люди, как ни парадоксально, **не до конца верят самим себе**. Это чаще всего связано с собственной низкой самооценкой.

Люди ищут каких-то авторитетов, считают других людей вправе давать им советы, считают других людей умнее.

Когда человек не уверен, что он достаточно хорош, чтобы принимать решения в своей жизни самостоятельно, он начинает:

— ждать одобрения со стороны,

— или ждать прямого указания, как ему действовать.

И в этом случае он настолько теряет самого себя, что перестает верить даже своей интуиции.

*«Как же мне верить своей интуиции, если есть люди более грамотные, чем я, у которых, наверное, даже и интуиция-то лучше моей?»*

Это заставляет людей сомневаться в себе, даже когда ситуация очевидна.

## Что чаще всего мешает довериться ответу «да»?

Прежде всего — **неуверенность в себе**.

Есть категория людей, которые не просто сомневаются в том, какое решение принять, а **сомневаются даже в уже принятых решениях**.

Вы наверняка знаете таких людей, которые уходят из квартиры и потом думают:

*«А выключил ли я утюг? А закрыл ли я входную дверь?»*

И они, хоть и делали это тысячу раз, каждый раз не уверены: хорошо ли они сделали это сейчас?

Или человек совершает покупку. Женщина покупает платье, а дома примеряет его и спрашивает:

*«Достаточно ли это платье красивое? Или мне пойти и сдать его обратно?»*

Есть люди, которые привыкли сомневаться буквально в каждом своем шаге.

И этим людям особенно сложно бывает довериться своему ответу «да», потому что даже ответы, полученные не через ум, а через душу, для них требуют каждый раз проверки или внешнего одобрения.

Поэтому, как правило, сомнения у этих людей бывают в том: *«А верное ли решение принимает и мой мозг, и мой внутренний голос?»*

## Почему сложно довериться ответу «нет»?

Бывает другая ситуация, когда людям сложно не довериться ответу «да», а сложно **принять решение «нет»**.

Почему это происходит?

Потому что некоторые люди подсознательно хотят, чтобы интуиция дала им **тот ответ, который они заранее считают для себя хорошим**, тот, который им очень нравится. И когда оказывается, что внутренний голос говорит на это решение «нет», они снова от него отворачиваются и начинают:

- играть в игры разума,
- включать рациональность,
- пытаться задать вопрос иначе, чтобы получить все равно нужный себе ответ.

## Как убрать страх выбора

Тот метод принятия решений, о котором далее пойдет речь в этой книге, позволяет убрать страх **через ясность и действие**.

Метод «Личный выбор» позволяет принимать решения **без драм и сомнений**.

Я в свое время прошел этот путь сам. Затем я сформулировал его и много раз убеждался в его эффективности на примере своих клиентов, которые приходили ко мне за консультацией в минуты сложных раздумий о жизни.

Страх не исчезает полностью. Но он перестает быть препятствием.

И в этот момент меняется главное.

**Ты перестаешь ждать, когда страх исчезнет. Ты просто начинаешь двигаться.**  
И тогда получается, что мы как будто включили свет в комнате — и оказалось, что **монстра под кроватью нет.**

## Глава 6. Когда близкие мешают

Когда человек оказывается в кризисе самореализации, иногда возникает очень неприятная ситуация: **близкие люди начинают не помогать человеку, а препятствовать ему в изменениях своей жизни.**

Это бывает неожиданным и болезненным открытием для человека, который и так сильно переживает и не уверен в том, что ему делать дальше.

Близкие люди, как ни парадоксально, иногда играют **на другой половине поля**, а не в одной команде с этим человеком.

### **Кто чаще всего оказывается в роли препятствия?**

Когда мы говорим о близких, то это касается обычно двух категорий:

— **наши супруги**

— **наши родители**

В редких случаях — друзья, но чаще всего речь идет именно о семье.

Как ни странно, эти люди часто противятся любым изменениям в жизни человека. Они склонны не погружаться глубоко в его переживания, а наблюдать за ситуацией **поверхностно.**

Их главный запрос — это **стабильность**:

— чтобы ничего не менялось;

— чтобы супруг или супруга не делали каких-то резких движений;

— чтобы, не дай бог, они не поменялись, не стали иначе себя вести или мыслить.

*«Пусть лучше все будет, как сейчас. А то, что этот человек сейчас переживает что-то внутри — ничего, переживет. Самое главное — не делать резких движений, сохранять стабильность.»*

Именно поэтому близкие люди на пути кризисов самореализации чаще всего становятся **сторонниками стабильности**, а это значит, что начинают **отговаривать человека от изменений.**

## Почему они это делают?

Если бы мы их спросили прямо, они бы сказали:

*«Да мы же желаем тебе добра. Мы же хотим, чтобы ты не нервничал лишний раз. Хотим, чтобы у тебя жизнь была стабильная и надежная. А ты какие-то перемены затеял.»*

То есть их помыслы, как правило, условно положительные для тебя. Но **хотеть что-то сделать и сделать — это разные вещи.**

И не зря говорят: **«Благими намерениями вымощена дорога в ад».**

Люди из благих побуждений начинают, по большому счету, препятствовать тому, что **хорошо для человека.** Не помогать ему, а наоборот:

— тормозить,

— вставлять палки в колеса,

— становиться для него **якорями** на пути движения.

## Реакция на обратную связь

Если им в этот момент сказать, что они фактически сейчас делают, они обидятся:

*«Да как ты мог? Даже и мысли такой не было.»*

Но на самом деле делают они именно это. Их мотивы — это забота и, возможно, страх перемен. Но **форма и то, в какие слова это все превращается**, оказывают очень большое влияние на человека в кризисный момент его жизни.

### **Как это влияет на человека и что происходит у него внутри?**

Когда человек слышит подобные вещи от своих близких и родных, разумеется, это **дополнительно прибавляет его к земле**.

Это никак его не мотивирует. Это создает дополнительную тяжесть на душе и оставляет осадок.

Причем человек может прекрасно понимать мотивы своих родственников, понимать, почему они именно сейчас это говорят, и видеть, что они не желают ему зла. Но он все равно будет испытывать переживания во время таких диалогов.

Эффект от таких диалогов зависит от исходного состояния человека.

Если он только что был вдохновлен новой идеей, то после разговора его вдохновение снизится, будет меньше радости от предвкушения нового и чуть меньше сил.

Если же человек и так был подавлен, то ситуация будет еще хуже. Это может дополнительно демотивировать его и снизить самооценку.

Очень часто бывает, что человек балансирует в душевном кризисе на грани депрессивного состояния. И такой диалог может стать **последней каплей** на его внутренних весах, которая толкнет его в бездну переживаний и надолго выбьет из колеи.

Люди в кризисе **довольно уязвимы**. У них чувства и так обострены до предела. Они уже провели с собой множество диалогов и часто накрутили себя до предела. У них может снизиться самооценка.

**В любом случае, от таких диалогов для человека в кризисе нет ни одного плюса.**

Если ему было тяжело — ему станет еще тяжелее. Если ему было легко — у него снизится вдохновение.

## **Истинные мотивы близких: о чем они не говорят**

Да, если спросить их прямо, они скажут: действуем исключительно по причине *«мы желаем тебе добра»*.

Но, если честно, мотивы есть и другие.

### **Мотив 1: Страх за будущее**

Страх за будущее, за изменения — что эти изменения коснутся **их тоже**.

### **Мотив 2: Контроль**

Желание контролировать человека и диктовать ему, что он должен делать в своей жизни.

В первую очередь, конечно, это свойственно родителям, особенно нашим мамам, которые даже взрослым детям склонны давать не просто советы, а прямо требования о том, какие решения этот человек должен принимать в своей жизни.

Я знаю многих взрослых людей, так и не ставших до конца самостоятельными под давлением авторитарных мам, которые до 40 и 50 лет управляют своими детьми. И, честно сказать, ничем хорошим это для них не заканчивается.

### Мотив 3: Привычка к стабильности

Когда супруг заявляет, что хочет сменить работу на новую, перспективную, но без четких гарантий этих перспектив, разумеется, **потребность в безопасности** начинает двигать супругой, и она начинает его от этого отговаривать.

*«Зачем тебе что-то менять? У тебя сейчас стабильная зарплата, пусть и не самая высокая, но она есть и нас устраивает. А там вдруг что-то пойдет не так, и нам всем будет дискомфортно.»*

Когда мы знаем режим жизни, уровень дохода, баланс работы и отдыха, и нас это все устраивает — мы к этому привыкаем и за это держимся. И попытки супругов сделать шаг вправо-влево пресекаются и блокируются вот такими разговорами.

Во многих случаях мотивы близких людей имеют **несколько уровней**, и далеко не все продиктованы исключительно добротой и заботой. Просто часто эти родственники и близкие сами себе в этом не хотят признаться.

Но согласитесь: то, что я описал, очень похоже на правду, и во многих семьях это существует.

### Что делать в этой ситуации?

Мы живем в обществе, мы живем с близкими людьми, и мы принимаем их такими, какие они есть. Мы все равно их любим, ценим и стараемся понять.

Но в некоторых ситуациях, даже если мы понимаем их мотивы, мы должны поступить **так, как хорошо для нас**, потому что только этот шаг действительно выводит нас на новую страницу нашей жизни.

И близкие тоже это оценят. Просто пока они это еще не понимают.

### Такое бывает почти у всех

Я думаю, что изобретатель радио тоже слышал от своих родственников что-то вроде:

*«Ну что за ерундой ты занимаешься? Ведь все давно придумано до тебя. Вот есть нормальная бумага и нормальное перо — пишешь и отправляешь письмо. Какие еще сигналы ты куда-то посылаешь? Кто их там примет? Людям это вообще не нужно.»*

И если бы он в тот момент это послушал, то, наверное, мир был бы сейчас немного другим.

Но человек продолжал делать то, что считал правильным, и довел до результата. И действительно получил новую страницу в жизни — и своей, и других людей.

Так же должны вести себя и мы.

**Не важно, что говорят. Важно то, что думаем мы.**

И те, кто сейчас еще не готов к нашим новым решениям, тоже их оценят. Просто позже.

## ЧАСТЬ 3. НАВИГАТОР ВЫБОРА

### Глава 7. Интуиция как инструмент выбора

#### Что такое интуиция?

**Интуиция — это внутренний компас, наш мощный навигатор и помощник, который всегда с нами.**

Но, согласитесь, пользоваться настоящим компасом умеют не все. Он сложный, у него много делений и символов.

**Интуиция — это компас, у которого всего два положения.** И пользоваться им очень легко и удобно.

Какие это два положения?

— **Да или нет**

— **Плюс или минус**

— **Правильно или неправильно**

— **Можно или нельзя**

— **Хорошо или плохо**

Интуиция — это внутренний ответ на любой вопрос, который важен для нас и который мы захотим задать сами себе. Это наш безотказный инструмент, которым может пользоваться любой человек без всякого обучения.

Это **супер-ресурс**, которым обладает каждый из нас и которым просто нужно захотеть и начать пользоваться. Компас с двумя положениями. Ведь это же так просто и так удобно.

#### Как я пришел к тому, что начал доверять интуиции?

Лично я никогда не сомневался, что интуицию нужно слушать. С раннего возраста я имел привычку прислушиваться к себе.

И довольно быстро заметил, что **моя душа подает мне сигналы**, когда я оказываюсь перед выбором.

Я воспринимал эти сигналы только как физические ощущения или ощущения на уровне «хорошо-плохо». Но когда я повзрослел, я дал этому правильное название.

Я понял, что моя интуиция всегда доверяла мне так же, как и я ей, стучалась изнутри в нужные моменты и давала свои сигналы. А я, в свою очередь, никогда не игнорировал эти сигналы.

Поэтому для меня никогда не было сомнений в том, что **интуиция — это мой помощник, и она работает**

## **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.