

18+

ВЛАДА КАЛИНИНА

# Жизнь — это не экзамен

ДА, ПОФИГУ. ИГРАЕМ



Влада Калинина

**Жизнь – это не экзамен.  
Да, пофигу. Играем**

«Издательские решения»

**Калинина В.**

Жизнь – это не экзамен. Да, пофигу. Играем / В. Калинина —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-699220-7

Наступила в навоз? Потеряла тапок? Поздравляю, ты на пороге открытия: важность — это тормоз, а юмор — кнопка «пуск». Эта книга — антидот от перфекционизма и тревоги. Тест на «вирус важности» за 30 секунд покажет, почему вы перепроверяете сообщения по 10 раз. Индекс навозности, мужицкий дождь, чемодан без ручки — смешные метафоры, которые меняют жизнь. Многие читатели отмечают снижение тревоги на 50% и больше. Проверено на 200+ клиентах. Жизнь — не экзамен. Играем!

ISBN 978-5-00-699220-7

© Калинина В.  
© Издательские решения

## Содержание

Моя главная инсайтная куча (она же навозная)	7
Быстрый тест: Насколько вы заражены вирусом важности?	8
Важное предупреждение. Кому эта книга не поможет (и даже может навредить)	9
Словарик: о чём эта книга (чтобы мы говорили на одном языке)	10
Часть 1. Диагноз: вирус важности	11
Глава 1. Чем больше напряжения, тем больше застой	12
Глава 2. Что такое важность и почему она – топливо для страха	14
Чек-лист «Признаки важности»	16
Глава 3. Социальные программы: откуда берутся «надо» и «должна»	17
Глава 4. Тишина за мыслями: как отличить ум от реальности	20
Важность – это валюта, которой вы платите за своё страдание	21
Глава 5. Почему страхи сбываются быстрее желаний	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

# Жизнь – это не экзамен Да, пофигу. Играем

**Влада Калинина**

© Влада Калинина, 2026

ISBN 978-5-0069-9220-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



*«Жизнь – слишком серьёзная штука, чтобы относиться к ней серьёзно. Особенно если только что наступил в навоз» – Влада Калинина (когда её спросили, о чём новая книга)*

## **Что вы получите через 3 недели?**

- Вы перестанете перепроверять сообщения по 10 раз.
- Вы сможете заснуть без «жвачки» в голове.

– Многие читатели сообщают о снижении тревоги, но результат зависит от вас (это не магия, это физиология: когда уходит важность, уходит и страх).

– Вы начнёте делать дела не «надо», а «в кайф».

Проверено на мне и 200+ клиентах. Результат может быть выше или ниже – зависит от вашей исходной «важности». Но скучно не будет.

Я – дипломированный телесно-ориентированный психолог. Все рекомендации основаны на моём образовании, личном опыте и работе с клиентами. Книга не заменяет медицинскую или психотерапевтическую помощь при клинических диагнозах.

## Моя главная инсайтная куча (она же навозная)

Спойлер: эта книга – результат неудачного шага. Буквально. Если бы я не поскользнулась на Шри-Ланке в прямом смысле этого слова, вы бы сейчас читали скучную методичку «Как стать идеальным экспертом за 21 день». Спасибо корове, чей «подарок» судьбы изменил мою жизнь. И спасибо моему тапку, который не выдержал этого испытания.



Я проверяла статистику в шесть утра. Лёжа в кровати, ещё не открыв глаза. Телефон сам прыгнул в руку, будто я его гипнотизировала. Двести три новых подписчика. Сердце ёкнуло – мало. Очень мало для денег, которые я туда вливала. Я заказала ещё рекламу. Потом вычитала пост, переписала заголовок, заменила фото. Всё это – лёжа, без завтрака, под тихое посапывание мужа. Вот так я жила. Важно. Серьёзно. Без прорыву.

А потом поехала на Шри-Ланку, поскользнулась на навозе, порвала тапок – и случайно рассказала об этом в истории в соцсетях. Та история собрала больше, чем все мои вылизанные посты за полгода.

И тогда я впервые заподозрила: **важность – это не сила. Это тормоз.**

## Быстрый тест: Насколько вы заражены вирусом важности?

Отвечайте честно. Никто не увидит ваши ответы, кроме вас (и вашей кошки, если она наступит на клавиатуру).

1. Вы перепроверяете сообщение 3+ раза перед отправкой даже друзьям?

*(Да – 1 балл)*

2. Вы просыпаетесь ночью и вспоминаете, что сказали что-то не то на совещании?

*(Да – 1 балл)*

3. Вы можете расслабиться, только когда всё сделано «идеально»?

*(Да – 1 балл)*

4. Вам трудно попросить о помощи, потому что «я сама должна справиться»?

*(Да – 1 балл)*

5. Вы сравниваете себя с другими и чувствуете, что отстаёте?

*(Да – 1 балл)*

### Результаты:

**0—1 балл:** Вы либо просветлённый, либо врётё. Но скорее – вы и так живёте легко. Просто получайте удовольствие от книги.

**2—3 балла:** Вирус важности у вас в лёгкой форме. Пара глав – и вы чихнёте им на прощание.

**4—5 баллов:** Поздравляю, вы носитель тяжёлой формы. Срочно читайте книгу, пока важность не съела весь ваш запас смеха.

### Если у вас 4—5 баллов – НЕ читайте книгу как обычно

Ваша важность сейчас так высока, что даже чтение станет пыткой. Сделайте так:

**День 1:** Только глава 15 (игровой режим). И одно действие: «сделайте самую глупую рожицу в зеркале».

**День 2:** Глава 11 (принятие). Ничего не делайте, просто прочитайте.

**День 3:** Глава 7 (внимание – энергия). Закройте глаза на 30 секунд.

**День 4—21:** Читайте по одной главе в день. После каждой – только одно упражнение из «Лаборатории».

*Книга никуда не убежит. А ваши нервы – убегут.*

## **Важное предупреждение. Кому эта книга не поможет (и даже может навредить)**

Я написала эту книгу для здоровых людей, которые слишком много парятся. Но есть ситуации, где «просто расслабься» не работает.

**Эта книга НЕ для вас, если:**

1. У вас диагностировано клиническое тревожное расстройство, панические атаки, депрессия, БАР или ПТСР.

*Вам нужен психотерапевт и, возможно, медикаментозная поддержка. Книга – не замена лечению.*

2. У вас расстройство пищевого поведения (анорексия, булимия, компульсивное переедание). Глава 13 про вес может вас триггернуть.

*Пожалуйста, сначала обратитесь к специалисту.*

3. Вы сейчас в острой кризисной ситуации: потеря жилья, серьёзные долги, насилие, тяжёлая болезнь.

*Мои советы не отменяют юридической, финансовой и медицинской помощи.*

4. Вы ищете строгую научную монографию с доказательной базой.

*Это книга-разговор, а не учебник. Здесь много метафор, шуток и личного опыта.*

**Всем остальным – добро пожаловать. Будем играть.**

В конце книги вас ждёт «Дневник лёгкости на 21 день». Заполняйте его вечером – и через 3 недели вы сами увидите, как тревога уходит (по отзывам многих – до половины и больше).

## Словарик: о чём эта книга (чтобы мы говорили на одном языке)

**Важность** – это не про ответственность. Это про одержимость результатом. Когда вам важно, вы перестаёте видеть реальность, начинаете давить, контролировать и страдать заранее.

**Эго** – это ваша сконструированная личность: «я – мама», «я – начальник», «я – эксперт». Эго живёт сравнением, оценкой и защитой. Именно эго кричит: «Это важно!», «Как они посмели!», «Я должен доказать!».

**Принятие** – это не смирение и не одобрение того, что случилось. Это просто признание факта: «Да, сейчас так. Я перестаю тратить энергию на борьбу. Теперь посмотрю, что я могу сделать из этой точки».

**Чемодан без ручки** – метафора важности. Вы тащите его, перекладываете из руки в руку, он натирает ладонь, вы устаёте. Но боитесь бросить: «А вдруг пригодится?». Отпустите – и поймёте, как легко идти налегке.

**Ум** – это не интеллект. Это болтливый внутренний диалог, который создаёт страхи, накручивает сценарии и требует контроля. Ум – это самообучающаяся программа из старых травм и установок. Он не вы, а всего лишь инструмент, который привык вами управлять.

**Игровой режим** – состояние, когда вы делаете что-то не потому что «надо», а потому что «прикольно». Вы не боитесь ошибки, не зациклены на результате, получаете удовольствие от процесса. В игровом режиме энергия течёт свободно, а важность отключается.

**Юмор** – это кнопка «сброс» для важности. Вы не можете одновременно хохотать и быть в напряжении. Шутка над собой обезвреживает страх мгновенно.

**Доверие** – это не наивность и не «всё будет хорошо» по щелчку. Это внутреннее знание: «Что бы ни случилось, я справлюсь. Моё состояние не зависит от исхода». Доверие – это место, где нет катастрофы.

**Мужицкий дождь** – состояние, когда вы перестаёте охотиться за отношениями, важность падает, и вдруг откуда ни возьмись появляются поклонники, пишут, знакомятся, приглашают. Не магия, а физика: расслабленный человек притягивает.

## Часть 1. Диагноз: вирус важности



*«Прочитав эту часть, ты сможешь распознать своего внутреннего параноика и перестать кормить его важностью».*

– **Влада, я не могу просто расслабиться. У меня семья, кредит, отчёт завтра. Это не игрушки.**

– А кто сказал, что расслабление – это безответственность? Расслабленное тело думает быстрее. Зажатое – только паникует. Я не зову вас бросить дела. Я зову сделать **одно дыхание** прямо сейчас. Просто чтобы заметить: вы можете быть серьёзным и не сжимать челюсть. Попробуйте. Отчёт не убежит.

## Глава 1. Чем больше напряжения, тем больше застой

Я заметила это правило давно, но долго не верила в него. Слишком уж оно противоречило всему, чему меня учили.

Нас с детства программируют: чтобы получить результат, надо напрячься. «Без труда не выловишь и рыбку из пруда». «Хочешь жить – умей вертеться». Сплошное «надо», «должна», «обязана».

А давайте вспомним, как я однажды отдыхала в деревне и решила порадовать родных шарлоткой. Я ходила по дому с загадочным видом, всем намекала: «Готовится кое-что вкусное, пальчики оближете». Сделала тесто, разогрела духовку (как мне казалось), поставила пирог и уселась ждать похвалы. Через сорок минут открываю – а шарлотка сырая. Оказалось, духовка вообще не работала. Я так важничала, так парилась о результате, что даже не проверила, включена ли техника. А если бы расслабилась и не делала из пирога событие века – просто заметила бы, что духовка холодная. Вот вам физика жизни: напряжение портит даже шарлотку.



Напряжение не греет

Но жизнь – хитрая штука. Она работает ровно наоборот. И первый раз я столкнулась с этим в собственной соцсети – тогда, на Шри-Ланке.

### **Мой первый звоночек**

Помните историю с навозом и тапком? Тогда я впервые увидела: чем больше я напрягалась и вкладывала денег с важностью, тем хуже получалось. Чем отпускала – тем лучше.

**Закон:** напряжение → застой. Отпускание → движение.

**Что делать?** Заметьте сферы, где вы зажаты. Спросите: «Что случится, если я расслаблюсь?» Сделайте маленькое действие из игры, а не из «надо».

### **Моя лаборатория**

*1. Напишите одну сферу жизни, где есть застой. Оцените напряжение по шкале от 1 до 10.*

*2. Представьте, что важность упала до 3. Что бы вы сделали иначе?*

*3. Сделайте одно маленькое действие из расслабления и запишите результат.*

## Глава 2. Что такое важность и почему она – топливо для страха

Ты когда-нибудь ловила себя на том, что перепроверяешь закрытую дверь три раза? Даже когда точно помнишь, что закрыла?

Поздравляю. Ты только что наступила в навоз важности.

Важность – это не про ответственность. Это про одержимость результатом. Когда мне важно – я перестаю видеть реальность, я вижу только, как должно быть, и начинаю давить.

### Откуда берётся важность?

Из эго. Эго – это наша сконструированная личность, которая живёт сравнением, оценкой и доказательством.

**Важность – это голос эго, который говорит: «Я – центр мира. Мои правила – главные. Если что-то идёт не по-моему – это катастрофа».**

Чувство собственной важности (ЧСВ) – главный пожиратель энергии. Воин, который его снижает, становится неуязвимым для обид, страхов и внешних оценок. Потому что страх живёт только там, где есть важность. Убери важность – и страх теряет силу.

**Формула:** страх = ситуация × важность. Уберите важность – страх становится лёгким волнением или азартом.

### Телесный маркер страха

Прямо сейчас проверьте себя: где в теле вы чувствуете страх или тревогу? В груди? В животе? В горле? Какое это ощущение? Ком? Холод? Сжатие? Просто заметьте – не пытайтесь изменить.

**Упражнение «Сканирование страха»:** закройте глаза, мысленно пройдитесь по телу от макушки до стоп. Где задержка? Назовите это: «В груди – давление». Дышите в эту зону 3 вдоха.

### «Случай с клиенткой и стоматологом»

Однажды ко мне пришла девушка, назовём её Лена. У неё болел зуб. Не сильно, но неприятно. Лена – ответственный человек, поэтому она записалась к лучшему стоматологу в городе за две недели.

И тут началось. За эти две недели она:

- Перечитала все отзывы о клинике (включая негативные от 2017 года);
- Три раза переносила запись, потому что «не готова морально»;
- Смотрела видео про лечение каналов на YouTube (это отдельный вид мазохизма);
- Просыпалась ночью с мыслью «А вдруг у меня аллергия на анестезию?».

В день приёма у неё поднялось давление, и врач сказал: «Сначала к терапевту». Зуб она полечила только через месяц, когда психанула и пошла в дежурную поликлинику без записи, просто потому что «надоело бояться».

**Что случилось?** Важность превратила небольшой дискомфорт в многодневный триллер. Её тело ответило на важность спазмом сосудов и реальной физической болью – но не в зубе, а в голове и сердце.

**Упражнение на замену:** В следующий раз, когда будете бояться какого-то события, спросите себя: «Я боюсь самого события или того, что я о нём думаю уже неделю?» В 90% случаев – второго.

Мои доказательства: красный диплом, продажи на онлайн-барахолке, сон перед важным днём – везде важность раздувала страх и блокировала результат. Как только я отпускала – страх уходил и всё получалось.

С красным дипломом у меня вообще отдельная история (расскажу её в следующей главе), но суть одна: пока мне было важно – ничего не выходило. Как только забила – получила все пятёрки.

Снижая важность, вы не убиваете это. Вы просто перестаёте танцевать под его дудку.

**Что делать?** Признайте: «Я в важности, я боюсь». Спросите: «Что страшного случится, если не идеально?» Сделайте действие назло важности (например, начните с ошибки).



Отпусти — и станет легче

### Моя лаборатория

1. Вспомните ситуацию, где вы сильно парились. Какой страх стоял за важностью?
2. Оцените, насколько важность раздула страх (от 1 до 10).
3. Что бы вы сделали, если бы важность была на 3?

## Чек-лист «Признаки важности»

Поставьте галочку, если узнали себя:

1. Вы перепроверяете написанное 5—10 раз перед отправкой.
2. Вы боитесь ошибиться публично и заранее прокручиваете в голове «что скажут».
3. Вы сравниваете себя с другими и чувствуете, что «должны быть лучше».
4. Вы не можете расслабиться, пока не сделаете всё «идеально».
5. Вы просыпаетесь ночью и думаете о том, что надо было сделать иначе.
6. Вы откладываете важное дело, потому что «не хватает знаний/времени/сил».
7. Вы постоянно говорите «надо», «должна», «обязана».
8. Вы чувствуете напряжение в теле (плечи, челюсть, живот) без видимой причины.
9. Вы обижаетесь, когда мир идёт не по вашему плану – это эго требует, чтобы всё было по-его.
10. Вы тратите много энергии на поддержание фасада «я всё могу».
11. Вы перестали замечать, когда в последний раз играли по-настоящему.

**Если вы отметили хотя бы 3 пункта – вирус важности активен. Добро пожаловать в книгу. Мы его вылечим юмором и лёгкостью.**

Представь, что важность сидит напротив на стуле. Скажи ей: «Ты меня утомила. Я выхожу из игры. Оставайся здесь, а я пошла пить чай». Физически встань и перейди в другую комнату. Тело запомнит, что важность – это не ты.

*Ты уже почувствовал, как важность сжимает челюсть? Хорошо. А теперь давай посмотрим, кто вообще научил тебя так сильно париться. Спойлер: это не ты.*

### Глава 3. Социальные программы: откуда берутся «надо» и «должна»

Это невидимые скрипты из детства: от родителей, учителей, друзей, телевизора. Они говорят, как *правильно* жить. И маскируются под наши собственные мысли.

Мой пример: школа, оценки за поведение, затем погоня за красным дипломом, чтобы доказать маме и быть не хуже Машки. Колледж, первое высшее, второе – и только когда я забила и пошла учиться на телесного психолога просто из интереса, получила все пятёрки.

**А вот ещё одна программа, которая сидит во многих из нас: стабильность.**

Когда я устраивалась работать в МВД, для меня это было важно именно с этой точки зрения. Родители всегда учили: «Всё должно быть стабильно». МВД – это госструктура, там точно будут платить зарплату. Надёжно. На всю жизнь. Весь упор был на стабильности.

И здесь нет вопросов к моим родным. Они просто не умели жить по-другому. Да и возможности, наверное, не было в те времена. Но программа «стабильность любой ценой» – это такая же социальная конструкция, как «красный диплом» или «надо выйти замуж до 30».

**Важно, важно, важно...**

Везде кругом фонит одна и та же мысль. Важно быть серьёзным. Важно учиться хорошо, иначе станешь дворником. Важно найти хорошую, стабильную работу, а то останешься без денег. Важно выйти замуж. А после того, как вышла замуж – важно родить детей. Потому что если поженились и детей не родили – то... здесь уже додумайте сами.

Важно, важно, важно. Всё время очень много важности. Как будто существует только это: «надо», «должен», «важно», «правильно».

Но совсем забывается о том, что есть ещё «хочу». А что, если человек решил выйти замуж или жениться и просто какое-то время покайфовать друг с другом, попутешествовать, понаслаждаться?

Она заставляет нас выбирать безопасное, а не живое. Сидеть на нелюбимой работе, потому что «стабильно». Не рисковать, не пробовать новое, не уходить в то, что действительно хочется.

Кстати, об оценках. Я часто вспоминаю школу и думаю: а какая, собственно, разница, какие у тебя были оценки, если ты занимаешься тем, что любишь? Многие из тех, кто не блистал в дневнике, просто раньше поняли, что жизнь – не экзамен, и пошли искать себя в реальном мире, а не в погоне за пятёрками. Может, их «лень» – это просто хорошо замаскированная интуиция, которая говорила: «Не трать энергию на то, что не твоё». Так что если у вас в аттестате не все клеточки заполнены идеально – добро пожаловать в клуб.

Я ушла из этой стабильности. И не пожалела. Потому что настоящая стабильность – не в госструктуре. Она внутри. В доверии к себе и к жизни.



**А теперь посмотрите, как всё изменилось.**

Мои родители... они уже не удивляются. Они радуются. Радуются тому, что я использую все эти возможности. И показываю своим примером: можно получать от жизни удовольствие. Вот так вот легко. Без надрыва. Я могу вот так просто взять и написать книгу. Могу зарабатывать на творчестве – создавать украшения, сумочки, рисовать картины. Могу в любой момент взять отпуск и поехать отдыхать. Не ждать, когда начальник разрешит, а просто – потому что я так хочу.

И знаете, они уже не удивляются. Они радуются. Радуются тому, что я использую все эти возможности. И показываю своим примером: можно получать от жизни удовольствие. Вот так вот легко. Без надрыва, без «стабильности любой ценой».

Оказалось, что настоящая стабильность – это не когда ты привязан к одному месту на годы. А когда ты умеешь создавать свою жизнь сам. Из игры, из интереса, из доверия.

Прямо сейчас оглянитесь на свою работу. Есть ли там ощущение «стабильно, но не живое»? Вы ходите туда, потому что *хочется*, или потому что *надо*? Если второе – это не приговор. Просто признайтесь себе в этом. А потом спросите: «Что бы я делал (а), если бы мне было всё равно на зарплату и мнение окружающих?» Запишите ответ. Он может стать вашим первым шагом.

### **Моя лаборатория**

- 1. Поймите себя на фразе «надо» или «должна». Запишите.*
- 2. Спросите: «Кому это надо на самом деле?»*
- 3. Что бы вы сделали, если бы этой программы не было?*

## Глава 4. Тишина за мыслями: как отличить ум от реальности



В своей книге «Тишина за мыслями» я подробно разбирала природу ума. Напомню главное: ум – это самообучающийся ИИ из детских обид, родительских «нельзя», школьных оценок, старых травм. Он маскирует шум под наши мысли.

Но за шумом есть **тишина** – состояние, где нет «надо» и «правильно». Где вы просто есть. Именно в тишине рождаются лёгкость и интуиция.

Как услышать **тишину**? Забудьте, заметьте мысль, спросите: «А кто замечает эту мысль?» Это осознанное присутствие. Оно не напряжено. Когда вы смещаете внимание в тишину, важность тает.

Знаете этот момент, когда ложишься спать, а ум включает «любимую пластинку»? «А вдруг я не выключила утюг? А что я скажу завтра на планерке? А почему он не ответил на сообщение?» Ты уже в пижаме, а мозг работает как офис в час пик. Тишина кажется недосягаемой роскошью. Но она там есть – просто за шумом её не слышно.

Практика: каждый час на 30—60 секунд останавливайтесь, не делайте ничего, просто дышите. Через три дня шум станет тише.

### **Практика «Точка опоры»:**

Встаньте, перенесите вес на стопы. Почувствуйте пол под собой. Сделайте микро-движение вперёд-назад, влево-вправо. Найдите центр равновесия. Задержитесь на 30 секунд. Стопы – якорь. Тело знает: «Я на земле, я в безопасности».

### **Моя лаборатория**

- 1. Закройте глаза на минуту, слушайте тишину. Заметьте, как ум отвлекает.*
- 2. В течение дня 3—4 раза останавливайтесь на 30 секунд без дел.*
- 3. Запишите ощущения.*

## **Важность – это валюта, которой вы платите за своё страдание**

У меня для вас новая метафора. Представьте, что у вас есть кошелек. В нём не деньги, а ваша энергия, спокойствие и свобода. Каждый раз, когда вы говорите: «Это очень важно!», вы достаёте из кошелька монетку и платите... за право страдать.

Да-да. Вы платите важностью за своё страдание.

### **Как работает эта валюта**

Когда вы придаёте чему-то слишком большое значение, ваш ум включает режим гиперконтроля. «А вдруг не получится?», «А что обо мне подумают?», «Я не имею права на ошибку!» Вы начинаете страдать не от самого события, а от той важности, которой его наделили.

**Формула простая:** Боль × Важность = Страдание

Сама по себе боль (неудача, критика, неопределённость) терпима. Но когда вы умножаете её на «это очень важно!», страдание становится неподъёмным.

### **Чем больше платите, тем хуже результат**

Вспомните: когда вам было всё равно – получалось легко, играючи, без тревоги. А когда результат стал критически важным – вы сковались, начали ошибаться, бояться. Парадокс: важность не помогает достичь цели. Она мешает. Она зажимает тело, парализует действия и заставляет страдать заранее.

**Важность – это не топливо, а тормоз. И вы платите за этот тормоз своей энергией.**

### **Как распознать, что вы переплачиваете?**

Вы прокручиваете одну и ту же ситуацию в голове, потому что она «очень важна».

Вы не можете расслабиться, пока не сделаете всё идеально.

Вы боитесь чужого мнения – ведь важно, что подумают.

Вы откладываете дело, потому что страшно ошибиться (а ошибаться нельзя – важно же!).

Ваше тело зажато: челюсть стиснута, плечи подняты, дыхание поверхностное.

*Если узнали себя хотя бы в трёх пунктах – вы платите важностью за своё страдание.*

### **Как перестать переплачивать?**

#### **Шаг 1. Спросите: «А что будет через год?»**

Насколько это будет важно через год? А через пять? В 99% случаев – не очень. Временной масштаб снижает важность.

**Шаг 2. Отделите дело от самооценки.** «Я хочу хороший результат, но если что-то пойдёт не так – мир не рухнет. Ошибка не делает меня плохим человеком».

**Шаг 3. Используйте технику «И что?»** – А вдруг я провалюсь? – И что? Буду разбирать ошибки и пробовать снова. – А вдруг они плохо подумают? – И что? Я не могу нравиться всем.

**Шаг 4. Снимите зажим «важности» через тело.** Стисните челюсти, поднимите плечи к ушам, задержите дыхание. А теперь резко выдохните, опустите плечи, расслабьте челюсть, глубоко вдохните животом. Повторите 3 раза. Почувствовали, как тяжесть уходит?

### **Моя лаборатория**

1. Вспомните ситуацию, где вы переплатили важностью – потратили кучу нервов, а результат того не стоил. Сколько «валюты» вы потратили зря?

2. Прямо сейчас возьмите то, что вас беспокоит, и спросите: «А что будет через год?» Запишите ответ.

3. В ближайшую неделю практикуйте технику «И что?» каждый раз, когда ловите себя на важности.

## Глава 5. Почему страхи сбываются быстрее желаний

Страх – это тоже внимание, заряженное важностью. Мы ярко, эмоционально прокручиваем картину провала. Ум не различает «хочу» и «не хочу», он различает только яркость картинки.

**Примеры:** боялась не успеть с книгами к маю – препятствия росли. Отпустила – на следующее утро опубликовали. Боялась не выспаться – не спала. Плюнула – отключилась.

### **Что делаю я, если надо выступить, а страх душит:**

1. Иду в туалет и строю себе рожицу в зеркале.
2. Говорю вслух: «Ну всё, сейчас я опозорюсь так, что это войдет в историю».
3. Вспоминаю, что через 100 лет никого из этой аудитории не будет в живых (включая меня).
4. Выхожу и улыбаюсь, как будто знаю главную неприличную шутку вселенной.

**Что делать?** Переведите страх в шутку, сделайте действие наоборот, примите худший сценарий, переключитесь на тело.

## **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.