

ЕКАТЕРИНА ОСТАНИНА

КРИЗИСЫ И ЦЕЛИ

КТО КОГО?

ИЖЕВСК-КАЛИНИНГРАД-МОСКВА

18+

Екатерина Останина

Кризисы и цели. Кто кого?

«Автор»

2026

Останина Е. О.

Кризисы и цели. Кто кого? / Е. О. Останина — «Автор», 2026

Автобиографичная книга, которая станет для вас мотиватором и
путеводителем в мир реализации целей и инструментом преобразования
кризисов в ресурсы.

© Останина Е. О., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Кризисы и цели. Кто кого?

Глава

Вместо предисловия

Жила-была правильная девочка. Со всеми соглашалась, ни с кем не конфликтовала, под всех подстраивалась, боялась быть громкой, старалась быть удобной, жила потребностями всех вокруг, ничего для себя не просила, экономила на себе и в итоге - умерла. Нет не буквально, ментально. А если бы и буквально, то результат был бы таким же.

Люди видели в ней только объект для удовлетворения своих нужд. И когда она вдруг пропала бы, все вокруг возмутились, потому что им стало бы неудобно жить, но через пару дней адаптировались, нашли такую же, успокоились и забыли про первую.

Как вам перспектива такой жизни?

Как-будто складывается ощущение, что изначально эта девочка родилась для чего-то другого...

Но если ее спросить: для чего ты живешь? Она и сама не ответит. Забыла уже. Чего же ждать от других, если и сама не знаешь? Она и не ждала.

Как же она докатилась до этого?

Ее запугали, ее не слушали и не слышали, с ней не разговаривали, ей не интересовались, ее замечали только, когда она соответствовала требованиям и жестко наказывали, когда не соответствовала, она никогда точно не знала когда и за что ей может “прилететь” и она научилась реагировать на малейшие изменения в поведении и реакциях (конечно же, родителей), чтобы просто выживать и минимизировать нападки. И нет, родители не алкоголики, социально благополучные и даже примерные во внешней среде, но дома “отрываются”, потому что никто не видит и не накажет и потому что, просто тоже травмированные в детстве и им тоже не дали любви.

А теперь будет реальная история, как это отразилось на ее жизни.

Она встретила парня, сразу после школы. На студенческой вечеринке. КВН, дискотека, песня-медляк на заказ. Черненький, худенький, симпатичный, умный, хорошо подвешен язык, 3 курс матфака, диджей, кароч, комбо. Поплыла.

Сначала все как в сказке: проводил, оторыл номер телефона через 10 лиц, пригласил отмечать Новый Год. Коннект сразу. Закружил в круговороте встреч и мероприятий, активно, интересно, активно. С друзьями познакомил, с родителями тоже. Заявил свои права с порога. Что еще надо?

А потом: притирка. Крики, слезы, отчаянье, ругань на лестничной площадке и по телефону. Но все же ругаются?

Вопросы окружающих: “Почему он так грубо с тобой разговаривает?” А она не слышит, она не замечает, потому что привыкла. В родительской семье все тоже самое - норма.

А потом свадьба, запланированный переезд в другой город, дети один за другим. Она одна, никого рядом, он все время на работе, в делах каких-то, а когда дома еще хуже, чем когда одна. Да и когда там разбираться в отношениях, надо детей растить. Но надо отдать должное, все вопросы с питанием и проживанием решены. Чего тебе еще не хватает-то?

А она хомячит сладкое тоннами, недосып, хроническая усталость, 24/7 одна с детьми. И оказывается, не так готовит, не так детей воспитывает, все не то и не так. А она старается соответствовать, быть еще лучше, заслужить наконец-то любовь и внимание, а ей кидают это все как кость изголодавшейся собаке. И она терпит, хотела один раз и на всю жизнь, ну семья уже - тянем лямку, тянем ношу. А чё, все так живут, наверное... Терпеть - зашито на подкорку. Раз в полгода ее взрывает - скандалы, крики, разборки, слезы в подушку, тщетные попытки объяснить, что с ней так нельзя. А на той стороне - не алё. Ощущение, что разговариваешь со стеной. Организм начинает потихоньку сдавать. ЖКТ страдает в первую очередь. Хоба - эмоциональное выгорание на материнство, на ведение домашнего хозяйства, уже ничего не хочется... нет сил, нет желания, ничего нет... Всю любовь отдавала деткам, но это не то, женщине нужен мужчина рядом, именно мужчина, а не объект мужского пола, даже если он обеспечивает и кормит. А где эмоциональная связь? А где душевная близость? А где бы ей взяться, если он - абьюзер. Просто не сформирована эмоциональная сфера, просто много травм из детства, неосознаваемая обида на мать и много еще чего. А она стучала, а она хотела долюбить, а она хотела отдать себя всю целиком и полностью. Отдала так, что себе почти ничего не осталось.

И вот 2026 год - она в центре страны, город Москва. Новые перспективы. Новые возможности.

Что она успела за этот период:

- родила 3х детей
- преобразовала себя из домохозяйки в успешную женщину
- начала работать сама на себя
- организовала более 100 туров по России и Зарубежом
- обучила более 500 человек организации туров
- провела бесчисленное множество консультаций и мастер-классов
- спикерит на онлайн и оффлайн площадках на 1000 и более человек
- развелась
- приобрела 2 машины

- переехала из 1 комнатной в четырехкомнатную квартиру
- вложила в свое обучение и развитие более 2 млн рублей

А ключи как у нее это получилось будут в книге и в заключительной главе. Прошу считать книгу как мотивацию и инструментарий к достижению целей и преодолению любых препятствий и трудностей, а не как желание автора, тобишь меня, похвастаться чем-то.

Предисловие

Немного скучной теории.

По статистике, согласно исследованию Университета Скрантона, штата Пенсильвания, США лишь 8% людей успешно достигают поставленных целей. Остальные 92% сталкиваются с трудностями на разных этапах.

Данную статистику, к сожалению, подтверждает и Московская Школа управления Сколково, согласно которой 92% обещаний, которые люди дают себе в конца года, остаются неисполненными. 8% действительно достигают задуманного.

Многие уже на пороге постановки цели сталкиваются с сопротивлением, извините, сливаются не начиная пути даже. Другие, вдохновившись целью, активно начинают путь к достижению и растрачивают весь энергетический потенциал вначале. Не рассчитав силы и не видя быстрых результатов, сливаются в середине пути, не ведая, что как раз-таки в этой части пути может открыться второе, а затем третье и последующие, дыхания, которые обеспечат импульс к дальнейшим шагам. Можно, кстати, не ждать этого выгорания, а самому контролировать восполнение ресурса. Об этом говорю, на моем популярном интенсиве “Цели”, который прошли уже сотни человек и получили понимание: кто они, что хотят, куда и как идут. А главное, научились достигать, добегать до реализации своих целей, не сливаясь по пути.

Полезную практику “Ресурсное место”, вы можете прослушать и применить уже сейчас.



Третьи, сохраняя ресурсное состояние на всем пути, сливаются на последнем шаге, довольствуясь промежуточными результатами и не оставляя сил для последнего, решающего рывка. Навык “добегания” до цели можно сформировать лишь регулярными тренировками.

И как раз четвертая категория, те самые 8%, проходят путь полностью, удовлетворяясь только тем результатом, к которому стремились в самом начале.

К какому типу вы отнесете сами себя?

Если к четвертому, то, скорее всего, вам не имеет смысла читать книгу далее, хотя чужой опыт полезен всегда и обогащает нашу внутреннюю емкость новыми полезными смыслами.

Но что-то мне подсказывает, что здесь, преимущественно, собрались первые три типа людей, иначе бы просто ваш взгляд не зацепился за название и вы прошли бы мимо этой книги...

В конце книги, кстати, даю 12 шагов на пути, к достижению цели.

Глава 1.

Я добровольно разрушила свою жизнь...

Развелась после 18 лет брака, сменила город проживания, где был полностью обустроен быт и где я работала сама на себя и сменила род занятия, которому посвятила 6 лет жизни, полностью сменила свое окружение.

Когда мои знакомые узнавали о разводе - говорили: мы считали вас идеальной парой и брали с вас пример.

Действительно, внешне все выглядело именно так. Успешный муж, 3 детей, машины, своя 4х комнатная квартира и прочее, прочее...

Но никто не знает, что творилось за закрытыми дверями этой самой квартиры и уж, тем более, никому не ведомо, что творилось в моей душе.

А в ней был крошечный ад.

Полное ощущение потери себя: я - мать, я - супруга, я - водитель для своих детей, кухарка, уборщица, домработница, воспитательница, даже - парикмахер, я - организатор туров и много еще чего. Все это, конечно же, неплохо.

И можно даже медаль выдать за многофункциональность.

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.