

18+

Исламова З.М.

АНТИЦЕЛЬ

КАК ОТПУСТИТЬ НАВЯЗАННЫЕ ЦЕЛИ
И НАЙТИ СВОЙ ПУТЬ



НЕ ВСЕ ЦЕЛИ ДЕЛАЮТ НАС СЧАСТЛИВЫМИ.
ВАША ЖИЗНЬ — ВАШ ВЫБОР.

Зульфия Исламова
Антицель. Как отпустить
навязанные цели
и найти свой путь

<https://litres.ru/74291654>

ISBN 9785007081061

Аннотация

Книга «Анти-цель» для женщин 40+. Она про бережное возвращение к себе через понимание того, как вы больше не хотите жить, что для вас стало недопустимым и как спокойно прийти к новому этапу жизни без насилия над собой. Это книга о ясности, внутренних границах и праве выбирать себя.

Содержание

Содержание	7
Введение	10
Ловушка правильного вопроса	13
Шесть шагов метода	14
Глава 1. Шаг первый: анти-цель	15
Что такое анти-цель	16
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Антицель

Как отпустить навязанные цели и найти свой путь

Зульфия Исламова

© Зульфия Исламова, 2026

ISBN 978-5-0070-8106-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Исламова З.М.

АНТИЦЕЛЬ

КАК ОТПУСТИТЬ НАВЯЗАННЫЕ ЦЕЛИ
И НАЙТИ СВОЙ ПУТЬ



НЕ ВСЕ ЦЕЛИ ДЕЛАЮТ НАС СЧАСТЛИВЫМИ.
ВАША ЖИЗНЬ — ВАШ ВЫБОР.

После 40 многие женщины начинают по-другому смотреть на свою жизнь, отношения, работу и себя. Старые цели перестают вдохновлять, а постоянное «надо» всё сильнее утомляет.

Книга «Анти-цель» — не про мотивацию любой ценой. Она про бережное возвращение к себе через понимание того, как вы больше не хотите жить, что для вас стало недопустимым и как спокойно прийти к новому этапу жизни без насилия над собой.

Эта книга для женщин, которые долго были сильными, заботились о других и привыкли справляться со всем сами. Но однажды внутри у них появилось честное чувство: «Я больше так не могу».

Это книга о ясности, внутренних границах и праве выбирать себя.

© Зульфия Исламова, 2026

Все права защищены

Издание первое. Да Нанг, 2026

Содержание

Предисловие	4
Введение	6
Глава 1. Шаг первый: анти-цель	9
Глава 2. Шаг второй: фиксация реальности	14
Глава 3. Шаг третий: осознание своего вклада	19
Глава 4. Шаг четвёртый: ключевая петля	24
Глава 5. Шаг пятый: точка выбора	29
Глава 6. Шаг шестой: маленький шаг	34
Заключение	40
Благодарности	41

Предисловие

Эта книга писалась не за столом. Она писалась в паузах между сессиями. Когда я смотрела на женщину напротив и думала: «Вот она снова пришла с правильными словами о целях, и снова ничего не двигается. Она делает аккуратные записи в своем красивом ноутбуке. У нее есть даже план на год. И при этом — полное ощущение, что она живёт не своей жизнью».

За годы практики я поняла одну вещь: женщины, которые приходят ко мне после сорока, — особенные. Они точно знают чего хотят. И зная это, делали все, что от них зависело. У них есть все: карьера, семья, дети, проекты, достижения. Они справились. Они смогли. И вот теперь они сидят напротив меня с одним тихим, но очень тяжёлым ощущением: «Я

сделала всё правильно. Почему мне так плохо?»

Это не кризис слабости. Это кризис успеха. И он требует совершенно другого подхода, чем те, которые описаны в большинстве книг о саморазвитии.

Я работаю коучем личных целей уже ни один год. За это время я провела сотни сессий и поняла, что вопрос «Чего ты хочешь?» — один из самых жестоких вопросов, которые можно задать женщине, которая устала. Она всю жизнь знала, чего хотят от неё другие. И научилась называть это своими желаниями.

Так родился другой вопрос. Простой и неудобный. «Что ты больше не хочешь продолжать?» Не «Куда ты хочешь прийти?», а «Откуда ты точно хочешь уйти?»

Этот вопрос работает иначе. Он не давит. Он не требует вдохновения или ясности будущего. Он требует только одного — честности о настоящем.

Эта книга — про эту честность. Про то, как остановиться и увидеть, что реально происходит в вашей жизни. Не то, что вы хотите видеть. Не то, что должно быть по плану. А то, что есть.

Это книга не про позитивное мышление. Не про «10 шагов к лучшей себе». Не про то, как начать всё сначала с понедельника. Это книга про наблюдение. Про маленькие точки выбора, которые есть даже в самых привычных и, казалось бы, неизменных ситуациях. Про то, что изменения начинаются не с громкого решения «всё, я меняюсь», а с момента

ясности. С такого момента, когда вы, наконец, видите, как именно устроен ваш собственный цикл жизни.

Я пишу от первого лица — потому что метод, описанный в этой книге, не был придуман в тишине кабинета. Он был прожит вместе с женщинами, которые пришли ко мне с одним ощущением: «дальше так нельзя, но как иначе, я не знаю». Им и посвящена эта книга.

Введение

Почему всё начинается не с «чего ты хочешь»

М. было 47 лет, когда она пришла ко мне на первую сессию. Директор по маркетингу в крупной компании. Двое взрослых, уже самостоятельных, детей. Муж, с которым прожили двадцать лет. Хорошая квартира, поездки за границу, уважение коллег. Всё то, что принято называть успешной жизнью.

Она пришла с запросом, который я слышу очень часто: «Хочу понять свои цели. Чувствую, что живу не своей жизнью».

Я задала стандартный коучинговый вопрос: «Чего Вы хотите?» Она помолчала. Потом сказала тихо: «Не знаю. Раньше знала. Теперь — не знаю».

Мы провели полтора часа, пытаюсь сформулировать цель. Ничего не вышло. И не потому, что М. была «не готова к изменениям». А потому, что это был неправильный вопрос. Это был не тот вопрос для данного момента её жизни.

На следующей встрече я спросила иначе: «М., а что Вы точно больше не хотите продолжать?» И она ответила мгновенно. Без паузы. Без раздумий. Как будто этот ответ давно ждал, когда его наконец спросят. «Не хочу продолжать жить в постоянном напряжении. Не хочу соглашаться на то, что мне не подходит. Не хочу каждое утро просыпаться с ощу-

щением, что снова надо тянуть. Не хочу улыбаться там, где хочется плакать».

Это и было началом настоящей работы.

Кризис, о котором не принято говорить

Сорок лет — странный возраст. С одной стороны, ты уже многого достигла. С другой, ты вдруг обнаруживаешь, что достижения не приносят того, что должны были принести.

Об этом не говорят вслух. Потому, что неловко и потому, что «как можно жаловаться, когда всё есть». Об этом не говорят еще и потому, что рядом дети, муж, коллеги, которые ждут, что ты будешь в порядке. И ты стараешься быть в порядке. Из всех сил. Но внутри что-то тихо, но настойчиво говорит: «Нет. Я так больше не хочу».

Психологи называют это нормативным возрастным кризисом. Но в реальности это звучит не как термин из учебника. Это звучит как усталость. Как ощущение, что ты потеряла себя где-то на пути. Как вопрос, который страшно задать вслух: «А где в этой жизни — я?»

НАУКА · Что происходит с женщиной после 40

Исследования психолога Даниэлы Офффер и её коллег показывают: возраст от 40 до 55 лет — один из наиболее насыщенных периодов личностных изменений у женщин. В это время происходит переосмысление идентичности, ценностей и смыслов.

Нейробиолог Лиза Фельдман Барретт добавляет важное: мозг в этот период буквально перестраивает свои приоритеты. То, что раньше давало удовлетворение (достижения, признание, роль заботливой матери и жены), перестаёт насыщать так же, как прежде. И это не поломка. Это сигнал: система ищет новый смысл.

Ловушка правильного вопроса

Когда женщина в этой точке приходит к коучу, психологу или на тренинг, её первым делом спрашивают: «Чего ты хочешь? Какова твоя цель?»

И вот здесь начинается проблема. Потому что женщина, которая всю жизнь отвечала на вопросы других людей (мужа, детей, начальника), часто просто не знает, как отвечать на этот вопрос для себя. Она привыкла хотеть правильно. Она умеет формулировать цели так, чтобы они звучали убедительно. Но живого отклика внутри нет.

Вопрос «Чего ты хочешь?» в этот момент не открывает, а закрывает. Он давит. Он создаёт ещё одно требование — к себе, и без того перегруженной требованиями.

Обратный вход работает иначе. И он начинается с другого вопроса.

Шесть шагов метода

Метод, описанный в этой книге, состоит из шести шагов. Они выстроены в логическую цепочку, где каждый следующий вырастает из предыдущего.

Шаг первый — сформулировать анти-цель: увидеть, в каком состоянии, ситуации или формате жизни вы больше не готовы оставаться.

Шаг второй — зафиксировать реальность: посмотреть честно на то, как сейчас выглядит ваша жизнь — без прикрас и без катастрофизации.

Шаг третий — осознать свой вклад: заметить, какие ваши действия или бездействия поддерживают это состояние.

Шаг четвёртый — выявить ключевую петлю: найти одно повторяющееся действие или мысль, которые держат вас сильнее всего.

Шаг пятый — сделать выбор изменения: не «перестать навсегда», а попробовать один раз иначе.

Шаг шестой — закрепить внутренний навигатор: встроить новое понимание в повседневную жизнь через маленькие, но регулярные шаги.

Читайте медленно. Делайте упражнения. Не торопите себя. Эта книга — не спринт.

Глава 1. Шаг первый: анти-цель

Из какой точки вы хотите уйти?

Из дневника участницы группы:

«Я столько лет знала, чего хотят от меня другие. Мне понадобилось почти пятьдесят лет, чтобы спросить себя — а чего лично хочу Я?»

Есть вопрос, который я задаю почти на каждой первой сессии. И есть вопрос, который я перестала задавать.

Тот, который перестала: «Чего Вы хотите?»

Тот, который задаю: «Что Вы больше не хотите продолжать?»

Разница кажется небольшой. На самом деле она огромная.

Первый вопрос требует ясности, вдохновения и образа будущего. Второй требует только одного — честности о настоящем. И честность о настоящем у большинства женщин, которые приходят ко мне после сорока, есть. Даже когда всё остальное в тумане.

Что такое анти-цель

Анти-цель — это формулировка того, что вы больше не готовы продолжать. Не жалоба. Не список претензий к жизни. Не обвинение себя или других.

Это точка честности. Это момент, когда вы перестаёте делать вид, что всё нормально. Этот такой момент, когда вы называете своими словами то, что давно знаете, но, возможно, никогда не позволяли себе сказать вслух.

Анти-цель всегда про вас. Не про то, что должны изменить другие. Не про то, какими должны стать обстоятельства. Только про то, что вы больше не хотите воспроизводить в своей жизни.

Вот как она может звучать: «Не хочу продолжать жить в постоянном напряжении, как будто всегда что-то должна». «Не хочу продолжать соглашаться там, где внутри всё сопротивляется». «Не хочу продолжать откладывать себя на потом». «Не хочу продолжать делать вид, что меня всё устраивает».

Слышите разницу между этим и обычной жалобой? Жалоба говорит: «Мне плохо, и я не знаю почему». Анти-цель говорит: «Вот что именно я больше не хочу воспроизводить. И это в моих руках».

Почему мы так долго молчим

Женщины после сорока — особая аудитория для любого разговора о переменах. Не потому, что они слабее или сильнее других. А потому, что они, как правило, очень долго и очень хорошо справлялись.

Справлялись с карьерой. С детьми. С больными родителями. С чужими кризисами. С чужими ожиданиями. Со своими страхами. Тихо, внутри, не показывая окружающим.

И в какой-то момент эта способность справляться начинает работать против них. Потому что «справляться» — это значит терпеть. А терпение — это молчание. А молчание — это когда собственный голос постепенно становится всё тише.

Я много раз наблюдала один и тот же момент на сессиях: когда женщина впервые формулирует свою анти-цель, она часто плачет. И это слезы не горя, а облегчения. Потому, что она, наконец, сказала вслух то, что знала внутри уже очень давно.

НАУКА · Женщины и подавление эмоций

Исследования психолога Джеймса Пеннебейкера из Техасского университета показывают: длительное подавление чувств и мыслей требует значительных когнитивных ресурсов и со временем приводит к хроническому стрессу, снижению иммунитета и ощущению потери контроля над своей жизнью.

При этом женщины, по данным социологических ис-

следований, чаще мужчин подавляют собственные потребности в пользу нужд семьи и окружения (особенно в возрасте активного материнства и карьерного роста).

Называние чувств и ситуаций своими словами — это то, что учёные называют «аффективной маркировкой». Эта «маркировка» буквально снижает активность миндалины, отвечающей за стрессовую реакцию. Нужно понимать, что говорить правду о том, что происходит, — это не слабость. Это физиологически полезно.

Анти-цель — это не про негатив

Одно из частых возражений, которое я слышу: «Но разве не лучше думать о том, чего я хочу, а не о том, чего не хочу? Ведь мы притягиваем то, на чём фокусируемся».

Понимаю этот страх. Он рождён из многолетней культуры позитивного мышления, которая говорит: смотри на хорошее, думай о хорошем, визуализируй хорошее.

Но есть важное различие между застреванием в негативе и честным признанием реальности.

Анти-цель — это не «всё плохо и ничего не изменить». Это «вот что именно я вижу, и вот откуда я хочу уйти». Это стартовая точка на карте, без которой любое «куда идти» повисает в воздухе.

Вы не можете проложить маршрут, не зная, где находитесь сейчас. Анти-цель — это ответ на вопрос «Где я?». И это

живой, честный и конкретный ответ.

История · С., 53 года

Врач, заведующая отделением. Пришла с запросом «Хочу понять, что делать дальше». На первой сессии сказала: «Я не привыкла жаловаться. У меня хорошая работа, дети здоровы, всё нормально».

Но когда я попросила её описать один обычный вторник, стал ясен ее распорядок. Она встаёт в шесть, ложится после полуночи, за день не выпивает и стакана воды, потому что некогда. И живет в таком режиме уже восемь лет.

Её анти-цель появилась не сразу. Сначала она долго говорила, что «так у всех врачей». Потом замолчала. Потом тихо сказала: «Не хочу продолжать жить так, как будто у меня нет тела. Как будто я — только функция».

Это и было её настоящей отправной точкой.

Как отличить анти-цель от жалобы

Не всё, что звучит похожим на анти-цель, ею является. Есть несколько признаков, которые помогут отличить живую точку честности от простой жалобы или самокритики.

Жалоба направлена на других или на обстоятельства: «Не хочу, чтобы муж так со мной разговаривал». «Не хочу, чтобы на работе была такая атмосфера».

Анти-цель — всегда про вас: «Не хочу продолжать молчать, когда мне говорят то, что меня унижает». «Не хочу продолжать оставаться там, где мне плохо».

Самокритика направлена против вас самих: «Не хочу быть такой слабой». «Не хочу быть плохой матерью».

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.