

НАДЕЖДА ПОРОШИНА

ВТОРАЯ ВЕРСИЯ СЕБЯ: ПРОБУЖДЕНИЕ

НОВАЯ ЖИЗНЬ НАЧИНАЕТСЯ
С ОДНОГО РЕШЕНИЯ



СТРАХ

СОМНЕНИЯ

ПРОШЛОЕ

ЧУЖИЕ
ОЖИДАНИЯ

ВЕРА В СЕБЯ

НОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ЛИЧНАЯ СИЛА

РОСТ И РАЗВИТИЕ

СВОЙ ПУТЬ



ПОЙМИ СЕБЯ



ИЗМЕНИ
МЫШЛЕНИЕ



ДЕЙСТВУЙ
ОСОЗНАННО



РАЗВИВАЙСЯ
КАЖДЫЙ ДЕНЬ



СОЗДАЙ СВОЮ
НОВУЮ ИСТОРИЮ

РАСКРОЙ СВОИ ВОЗМОЖНОСТИ. ВЕРНИ ДОВЕРИЕ К СЕБЕ. ЖИВИ ОСОЗНАННО.

Надежда Порошина

ВТОРАЯ ВЕРСИЯ

СЕБЯ: Пробуждение

«Автор»

2026

Порошина Н. А.

**ВТОРАЯ ВЕРСИЯ СЕБЯ: Пробуждение / Н. А. Порошина —
«Автор», 2026**

А что, если жизнь, о которой вы мечтаете, начинается не с изменения обстоятельств, а с изменения себя? «Вторая версия себя: пробуждение» — это книга о внутренней трансформации, личной силе и создании новой жизни шаг за шагом. Почему мы откладываем важные решения? Что мешает нам поверить в себя? Как перестать жить чужими ожиданиями и начать строить путь, который действительно отражает наши желания? Эта книга поможет вам понять, как работает мышление, почему появляются внутренние ограничения и какие действия способны изменить вашу реальность. Внутри вы найдёте: практические упражнения для развития уверенности и силы воли; инструменты для формирования новых привычек; способы управлять мыслями и эмоциями; идеи для личного и профессионального роста; систему создания новой версии себя. Это не книга о том, как стать другим человеком. Это путь к тому, чтобы раскрыть свои возможности, вернуть доверие к себе и начать жить осознанно. Ваша новая история начинается с одного решения.

© Порошина Н. А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

ПРОЛОГ	5
ЧАСТЬ I. ПРОБУЖДЕНИЕ.	12
Глава 2. Самая большая ложь, которую	16
Глава 3. Незаметная тюрьма	21
ЧАСТЬ II. ВСТРЕЧА С СОБОЙ.	26
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Надежда Порошина

ВТОРАЯ ВЕРСИЯ СЕБЯ: Пробуждение

ПРОЛОГ

Есть момент, о котором редко говорят.
Он не выглядит как большая трагедия.
Не сопровождается громкими событиями.
Не всегда замечен даже самому человеку.
Но однажды утром ты просыпаешься, начинаешь привычный день, выполняешь знакомые дела и вдруг ловишь себя на странной мысли:

«Неужели это и есть моя жизнь?»

Не потому, что всё плохо.

Возможно, у тебя есть работа.

Есть люди, которые тебя любят.

Есть дом, привычный ритм, определённая стабильность.

Внешне всё может выглядеть вполне нормально.

Но внутри появляется ощущение, которое сложно объяснить словами.

Будто где-то глубоко ты знаешь:

ты можешь больше.

Ты способна на большее.

В тебе есть что-то, что ещё не раскрыто.

Есть идеи, мечты, желания, которые когда-то были важными, но постепенно оказались отложены на потом.

И однажды возникает вопрос:

«А когда именно я перестала жить

так, как действительно хочу?»

Я много раз наблюдала этот момент у разных людей.

Иногда он приходит после сорока лет, когда человек оглядывается назад и понимает, что слишком долго жил только обязанностями.

Иногда он приходит у молодых людей, которые внешне имеют всё необходимое, но внутри чувствуют растерянность и отсутствие направления.

Иногда он приходит после большой победы, когда человек получает то, к чему стремился, но неожиданно понимает:

«Почему я всё ещё не чувствую того счастья, которое представляла?»

Я тоже задавала себе подобные вопросы.

Как человек может знать, что хочет перемен,

но годами оставаться на одном месте?

Почему мы иногда понимаем, что нужно сделать шаг, но продолжаем ждать?

Почему мы можем мечтать о другой жизни,

но каждый день повторять те же действия?

Со временем я поняла:

дело не всегда в отсутствии силы воли.

Не всегда в недостатке возможностей.

Не всегда в обстоятельствах.

Иногда причина глубже.

Иногда человек пытается построить новую жизнь, оставаясь прежней версией себя.

Представь, что у тебя есть старая карта.

Когда-то она была полезной.

Она помогала находить дорогу.

Она привела тебя туда, где ты находишься сейчас.

И за это ей стоит быть благодарной.

Но мир изменился.

Появились новые дороги.

Появились новые возможности.

Появились направления, которых раньше не было.

И если продолжать идти только по старой карте, можно долго искать путь туда, куда она уже не ведёт.

Так происходит и с человеком.

Наши убеждения — это карта.

Наши привычки — это маршрут.

Наше мышление — это система, которая помогает нам принимать решения.

Когда-то всё это помогало нам стать теми,

кем мы стали.

Но наступает момент, когда старая версия мышления больше не подходит для новой жизни.

И именно тогда появляется выбор.

Можно сказать:

«Я такой человек».

Можно продолжать жить по старому сценарию.

Можно объяснять всё обстоятельствами.

Можно ждать, что однажды появится идеальный момент, когда всё изменится само.

А можно задать себе другой вопрос:

«Каким человеком мне нужно стать, чтобы создать жизнь, которую я хочу?»

Я считаю, что это один из самых важных вопросов в жизни.

Потому что многие люди пытаются изменить только внешние обстоятельства.

Они думают:

«Мне нужна другая работа».

«Мне нужны другие люди рядом».

«Мне нужно больше денег».

«Мне нужно больше возможностей».

И иногда это действительно важно.

Но есть принцип, который я увидела снова

и снова:

сначала меняется человек — потом меняется его жизнь.

Невозможно получить новые результаты, постоянно повторяя старые действия.

Невозможно прийти в новое место, двигаясь

по прежнему маршруту.

Невозможно стать новой версией себя,

если каждый день выбирать оставаться прежней.
Но здесь есть самая важная мысль.
Тебе не нужно уничтожать своё прошлое.
Не нужно отвергать человека, которым ты была раньше.
Каждый этап твоей жизни чему-то тебя научил.
Каждая ошибка дала опыт.
Каждое трудное решение сделало тебя сильнее.
Ты не сломанный человек, которого нужно исправлять.
Ты человек, который способен расти.
Новая версия себя — это не идеальный человек.
Не тот, у кого никогда нет страха.
Не тот, кто всегда уверен.
Не тот, кто никогда не ошибается.
Это человек, который научился:
понимать себя;
делать осознанный выбор;
уважать себя;
развиваться;
двигаться вперед даже тогда, когда путь кажется сложным.
Однажды я услышала фразу, которая осталась

со мной:

«Иногда нам кажется, что нужно изменить

всю жизнь. Но на самом деле нужно изменить только сегодняшний день».
Мне кажется, в этом есть большая мудрость.
Потому что жизнь редко меняется одним огромным событием.
Чаще она меняется маленькими решениями, которые мы принимаем каждый день.
Одно решение заботиться о себе.
Одно решение учиться.
Одно решение перестать откладывать.
Одно решение поверить в себя немного больше, чем вчера.
И постепенно эти маленькие решения создают нового человека.
Не мгновенно.
Не заметно за один день.
Но однажды ты оглядываешься назад

и понимаешь:

«Я изменилась».

Возможно, сейчас ты находишься именно в такой точке.
Возможно, внутри тебя давно живёт ощущение, что пора двигаться дальше.
Возможно, у тебя есть мечта, которую

ты отложила.

Возможно, ты чувствуешь, что способна

на большее, но пока не знаешь, с чего начать.
Если это так — эта книга для тебя.
Не потому, что здесь есть волшебная формула.

Её не существует.

А потому, что внутри каждого человека есть способность становиться сильнее.

Учиться.

Меняться.

Создавать новую версию себя.

Потому что самая большая трансформация начинается не тогда, когда у нас появляется

всё необходимое.

Она начинается тогда, когда мы перестаём ждать разрешения стать лучше.

Возможно, сегодня заканчивается одна версия тебя.

И начинается другая.

И главный вопрос не:

«Смогу ли я измениться?»

Главный вопрос:

«Кем я могу стать, если начну?»

Закон роста №1

Нельзя изменить жизнь, не изменив человека внутри.

Почему мы так долго откладываем свою настоящую жизнь

Я долго размышляла над одним вопросом:

почему человек иногда годами знает, что хочет перемен, но ничего не меняет?

Почему мы можем понимать, что живём

не так, как хотели бы, но всё равно продолжаем идти по привычному пути?

Почему мечты, которые когда-то казались такими важными, постепенно становятся просто воспоминаниями?

Мне кажется, одна из самых честных причин заключается в том, что изменения требуют

от нас не только действий.

Они требуют готовности встретиться с собой настоящими.

А это не всегда легко.

Потому что гораздо проще сказать:

«Сейчас не время».

«У меня слишком много дел».

«Сначала нужно решить другие проблемы».

«Когда-нибудь потом я займусь собой».

И это «потом» иногда длится годами.

Я видела много людей, которые ждали подходящего момента.

Они ждали, когда станет меньше трудностей.

Когда появится больше денег.

Когда дети станут старше.

Когда закончится сложный период.

Когда появится уверенность.

Но жизнь устроена так, что идеальный момент почти никогда не приходит.

Всегда будут причины отложить.

Всегда будут обстоятельства.

Всегда будет что-то, что кажется более срочным.

И однажды человек может обнаружить,

что он так долго готовился начать жить, что забыл начать.

Мне кажется, самая большая ловушка человека — это вера в то, что однажды он проснётся другим.

Что однажды появится необычная энергия.

Исчезнут страхи.

Появится абсолютная уверенность.

И тогда станет легко.

Но настоящая жизнь меняется не так.

Мы не становимся сильными до того,

как начинаем действовать.

Мы становимся сильными благодаря действиям.

Мы не обретаем уверенность до того, как пробуем.

Мы обретаем её после попыток.

Мы не перестаём бояться до того, как делаем шаг.

Мы учимся идти вперёд вместе со своим страхом.

Однажды я услышала очень простую мысль:

«Человек не меняет свою жизнь в один день.

Он меняет направление, а потом каждый день подтверждает свой выбор».

Эта фраза запомнилась мне.

Потому что в ней есть правда.

Мы часто переоцениваем большие решения

и недооцениваем маленькие.

Нам кажется, что жизнь изменит один огромный поступок.

Но чаще всего её меняют обычные дни.

День, когда ты решил прочитать несколько страниц вместо того, чтобы снова отложить.

День, когда ты сделал первый шаг к своей цели.

День, когда ты сказал себе правду.

День, когда ты впервые выбрал себя.

Я не верю в идею, что человек должен полностью отказаться от прошлого, чтобы стать новым.

Наше прошлое — это часть нас.

В нём были ошибки.

Были неправильные решения.

Были моменты, которыми мы не гордимся.

Но там же были наши победы.

Наши уроки.

Наши маленькие проявления силы, которые

мы иногда забываем замечать.

Каждый этап жизни что-то нам дал.

Даже самые сложные периоды могут стать основой для роста, если мы готовы посмотреть на них иначе.

Новая версия себя начинается не с ненависти

к тому, кем ты был раньше.

Она начинается с уважения к своему пути.

С понимания:

«Я сделал лучшее, что мог, с теми знаниями

и возможностями, которые у меня были тогда».

Но теперь у меня есть выбор.

Теперь я могу узнать больше.

Могу попробовать иначе.

Могу стать сильнее.

Я думаю, многие люди недооценивают собственный потенциал.

Не потому, что они слабые.

А потому, что слишком долго смотрят на себя через призму прошлого.

Они говорят:

«Я всегда был таким».

«У меня никогда не получится».

«Это не для таких людей, как я».

Но человек — это не законченная история.

Человек — это процесс.

Мы постоянно становимся кем-то.

Каждый день.

Каждым решением.

Каждым выбором.

Представь дерево.

Никто не смотрит на маленькое семя и не говорит:

«Почему оно ещё не стало большим деревом?»

Мы понимаем, что рост требует времени.

Что нужны корни.

Нужны условия.

Нужны годы.

Но почему-то к себе мы часто относимся иначе.

Мы требуем от себя мгновенных изменений.

Хотим сразу увидеть результат.

Хотим стать сильнее за неделю.

Хотим изменить жизнь за месяц.

А потом расстраиваемся, если путь оказывается длиннее.

Но рост не происходит мгновенно.

Настоящие изменения часто незаметны в начале.

Ты просто однажды выбираешь поступить иначе.

Потом ещё раз.

Потом ещё.

И постепенно внутри появляется новый человек.

Человек, который больше доверяет себе.

Человек, который умеет держать слово перед собой.

Человек, который перестал ждать разрешения жить свою жизнь.

Возможно, ты сейчас читаешь эти строки

и думаешь:

«Мне уже поздно».

«Я слишком много времени потерял».

«У меня слишком много ошибок за спиной».

Но я хочу, чтобы ты запомнил одну вещь:

прошлое объясняет, как ты оказался здесь.
Но оно не определяет, куда ты можешь прийти.
Самые интересные истории жизни часто начинаются не в момент успеха.
Они начинаются в момент решения.
Когда человек, несмотря на сомнения, говорит:
«Я попробую».
Когда он перестаёт искать идеальные условия.
Когда перестаёт ждать, что кто-то придёт

и изменит всё за него.
Когда начинает создавать себя.
Эта книга не о том, как стать кем-то другим.
Она о том, как раскрыть ту часть себя, которая всегда была внутри.
О человеке, которым ты можешь стать.
О решениях, которые ты можешь принять.
О жизни, которую ты можешь построить.
Возможно, сегодня ты стоишь в начале нового пути.
И тебе не нужно видеть всю дорогу.
Тебе не нужно знать каждый следующий шаг.
Иногда достаточно увидеть направление.
И сделать первый шаг.
Потому что новая версия себя появляется

не однажды.
Она создаётся каждый день.
В маленьких решениях.
В маленьких победах.
В моментах, когда ты выбираешь не сдаться.
И, возможно, самый важный вопрос, который стоит задать себе сегодня:
«Если через год я стану лучшей версией себя — что я сделаю сегодня, чтобы

этот человек появился?»

Ответ на этот вопрос может изменить больше,

чем кажется.
Потому что однажды наступит день, когда

ты оглянешься назад и поймёшь:
всё началось не с большого события.
Не с идеального момента.
Не с чуда.
Всё началось с одного решения.
Решения стать человеком, которым

ты действительно хочешь быть.

Закон роста №2

Большие изменения начинаются не тогда, когда жизнь становится легче. Они начинаются тогда, когда человек становится готов расти.

ЧАСТЬ I. ПРОБУЖДЕНИЕ.

Глава 1. День, когда человек перестаёт мечтать
Я хочу начать эту книгу с одного простого вопроса.

Когда именно человек перестаёт мечтать?

Не когда он становится старше.

Не когда у него появляются обязанности.

Не когда жизнь становится сложнее.

Потому что возраст сам по себе никогда не убивает мечты.

И трудности тоже.

Я встречала людей, которые в зрелом возрасте начинали новое дело, получали образование, меняли профессию, открывали в себе таланты, о которых даже не подозревали.

И я встречала молодых людей, которые

уже в двадцать лет говорили:

«Наверное, это уже не для меня».

Самое удивительное заключается в другом.

Человек редко однажды утром просыпается

и решает:

«Сегодня я перестану мечтать».

Это происходит постепенно.

Незаметно.

Маленькими шагами назад.

Сначала мы откладываем.

Потом привыкаем откладывать.

Потом убеждаем себя, что нам это уже не нужно.

А спустя годы даже забываем, что когда-то хотели чего-то большего.

Однажды я разговаривала с женщиной, которая сказала фразу, которую я запомнила:

«Самое страшное — я не то, чтобы отказалась

от своей мечты. Я просто так долго её откладывала,

что однажды перестала помнить, какой она была».

В этих словах было много правды.

Потому что иногда человек теряет не саму мечту.

Он теряет связь с той частью себя, которая когда-то верила, что возможно больше.

В детстве и юности многие люди живут

с ощущением огромных возможностей.

Мы хотим создавать.

Пробовать.

Исследовать.

Учиться.

Менять мир.

Мы не думаем:

«А вдруг не получится?»

Мы просто пробуем.
Но потом появляется опыт.
Появляются ошибки.
Появляются чужие мнения.
Появляется страх выглядеть смешно.
И постепенно внутри появляется голос, который начинает говорить:
«Будь осторожнее».
«Не высывайся».
«Это слишком сложно».
«У тебя не получится».
Этот голос кажется разумным.
Он даже может звучать как забота.
Но иногда именно он становится причиной того, что человек остаётся на месте.
Я хочу сразу сказать важную вещь.
Страх не является нашим врагом.
Сомнения не делают нас слабыми.
Каждый человек сталкивается с ними.
Вопрос не в том, есть ли у нас страх.
Вопрос в том, позволяем ли мы страху принимать решения за нас.
Потому что жизнь человека постепенно становится результатом тех решений, которые

он принимает.
Если каждый раз выбирать только безопасное — мир становится меньше.
Если постоянно избегать неизвестного — возможности начинают исчезать.
Если всегда ждать идеального момента — можно провести годы в ожидании.
Я думаю, одна из главных причин, почему люди перестают мечтать, — они начинают измерять свои желания только через вероятность успеха.

Они спрашивают:
«А получится ли?»
«А достаточно ли у меня способностей?»
«А что скажут другие?»
Но когда-то мечты появлялись не потому,

что у нас были гарантии.
Они появлялись потому, что внутри было любопытство.
Желание попробовать.
Интерес к жизни.
Возможно, одна из задач взрослого человека —

не потерять эту способность удивляться и создавать.
Не обязательно вернуться в прошлое.
Не нужно снова стать ребёнком.
Но важно сохранить ту часть себя, которая умеет смотреть вперёд и думать:
«А что ещё возможно?»
Я часто думаю о том, сколько талантов остаётся нераскрытыми.
Сколько книг никогда не написано.
Сколько идей никогда не реализовано.
Сколько людей никогда не попробовали

то, к чему их действительно тянуло.
Не потому, что они были неспособными.
А потому, что однажды поверили в мысль:
«Уже поздно».

Но правда в том, что у человека гораздо больше возможностей изменить свою жизнь, чем он обычно предполагает.

Не за один день.
Не без усилий.
Но возможность есть.

Самая большая ошибка — считать, что новая жизнь начинается только после больших изменений.

На самом деле она начинается с маленького внутреннего решения:

«Я больше не хочу жить автоматически».

Пробуждение — это не момент, когда человек получает все ответы.

Это момент, когда он снова начинает задавать вопросы.

Кто я?

Чего я хочу?

Что для меня действительно важно?

Каким человеком я хочу стать?

Именно с этих вопросов начинается путь.

Потому что человек не может изменить

то, чего он не замечает.

Нельзя построить новую жизнь, если мы

не видим, что старая больше нам не подходит.

Первый шаг к новой версии себя — честно посмотреть на свою нынешнюю версию.

Без обвинений.

Без критики.

Без желания наказать себя за прошлое.

Просто увидеть.

Где я сейчас?

Что меня устраивает?

Что я хочу изменить?

Что я давно откладываю?

Какая часть моей жизни просит внимания?

Иногда самые большие изменения начинаются

с простой честности.

Не с вопроса:

«Почему я такой?»

А с вопроса:

«Что я могу сделать дальше?»

Потому что прошлое уже написало свои страницы.

Но следующие страницы ещё пусты.

И именно ты решаешь, что на них появится.

Закон роста №3

Человек перестаёт мечтать не тогда, когда мечты становятся невозможными. Он перестаёт мечтать тогда, когда перестаёт верить в возможность изменений.

Практика.

Карта забытых мечтаний.

Возьми лист бумаги и ответь честно на несколько вопросов:

Какие мечты были у меня раньше?

О чём я когда-то думала: «Когда-нибудь я это сделаю»?

Что я отложила из-за страха, обстоятельств или чужого мнения?

Если бы я точно знала, что не проиграю,

что бы я попробовала?

Какой один маленький шаг в сторону этой мечты я могу сделать в ближайшие семь дней?

Не нужно сразу менять всю жизнь.

Не нужно принимать огромные решения.

Иногда достаточно снова услышать ту часть себя, которая когда-то умела мечтать.

Шаг сегодня.

Запиши одну мечту, которую ты когда-то отложила.

Не оценивай её.

Не объясняй, почему это невозможно.

Просто верни её себе.

Возможно, это не готовый план.

Но это начало разговора с собой.

Главная мысль главы:

Мечты не исчезают. Иногда мы просто перестаём их слышать.

Глава 2. Самая большая ложь, которую

мы говорим себе

Есть одна фраза, которую человек может повторять себе всю жизнь.

Она звучит настолько привычно, что мы даже перестаём замечать её силу.

Эта фраза:

«Я такой человек».

Я не умею зарабатывать больше.

Я не умею выступать перед людьми.

Я не могу изменить профессию.

Я никогда не был дисциплинированным.

Мне не хватает уверенности.

У меня такой характер.

Я уже слишком поздно начал.

Я не из тех людей, которым везёт.

На первый взгляд кажется, что это просто описание себя.

Но часто это не описание.

Это ограничение.

Самая большая ложь, которую мы говорим себе, заключается в том, что мы уже полностью сформированы и больше не можем измениться.

Мы принимаем временное состояние

за постоянную характеристику.

Мы принимаем прошлый опыт за своё будущее.

Мы принимаем старые ошибки за доказательство того, кем мы являемся.

Но человек — это не готовый результат.

Человек — это процесс.

Я однажды услышала историю женщины, которая много лет мечтала заниматься творчеством.

В детстве она хорошо рисовала.

Учителя говорили, что у неё есть способности.

Она сама чувствовала радость, когда брала в руки карандаш или кисть.

Но потом пришла взрослая жизнь.

Работа.

Обязанности.

Семья.

Заботы.

И постепенно творчество осталось где-то далеко

в прошлом.

Через много лет она случайно нашла свои старые рисунки.

Она посмотрела на них и сказала:

«Когда-то я думала, что художник — это кто-то другой. Не я».

И именно эта мысль удивила её больше всего.

Не отсутствие времени.

Не обстоятельства.

Не отсутствие возможностей.

А то, что в какой-то момент она сама исключила себя из числа людей, которые могут жить иначе.

Она не проиграла.

Она просто перестала верить, что имеет право попробовать.

Мне кажется, многие люди живут именно так.

Они не отказываются от мечты открыто.

Они просто постепенно убеждают себя,

что это «не для них».

И самое опасное в этом то, что человек начинает защищать собственные ограничения.

Когда кто-то предлагает попробовать

что-то новое, он отвечает:

«Нет, я не такой человек».

Но возникает вопрос:

А кто сказал?

Кто определил границу твоих возможностей?

Кто решил, что твой характер нельзя развивать?

Кто сказал, что твои прошлые ошибки должны управлять твоим будущим?

Наш мозг любит определённую.

Ему проще работать с известным.

Даже если известное нас не устраивает.

Даже если оно делает нас несчастными.

Потому что знакомое кажется безопасным.

Неизвестное требует энергии.

Требует смелости.

Требует готовности столкнуться с возможностью ошибки.

И поэтому иногда человек выбирает знакомый дискомфорт вместо неизвестной возможности.

Он остаётся там, где ему плохо, потому

что это место ему знакомо.

Есть большая разница между фразами:

«У меня пока не получается».

И:

«Я не способен это сделать».

Первая фраза оставляет дверь открытой.

Вторая закрывает её.

Первая говорит:

«Мне нужно учиться».

Вторая говорит:

«У меня нет шансов».

Первая видит развитие.

Вторая ставит точку.

Я заметила, что сильные люди отличаются

не тем, что они никогда не сомневаются в себе.

Они тоже испытывают страх.

Они тоже иногда чувствуют неуверенность.

Они тоже могут думать:
«А получится ли?»
Но есть одно отличие.
Они не превращают временные трудности в часть своей личности.
Они не говорят:
«Я неудачник».
Они говорят:
«У меня сейчас сложный период».
Они не говорят:
«Я никогда не смогу».
Они говорят:
«Мне нужно найти другой путь».
Очень часто человек живёт не в реальности.
Он живёт в истории, которую рассказывает себе

о себе.
Эта история может быть создана давно.
Иногда ещё в детстве.
Кто-то однажды сказал:
«Ты не очень способный».
«Это слишком сложно для тебя».
«У тебя не получится».
И эти слова могли остаться внутри

на десятилетия.
Но важно понимать:
чужое мнение — это не приговор.
Это всего лишь мнение.
Каждый человек носит внутри определённый образ себя.
Кто-то видит себя человеком, который способен развиваться.
А кто-то видит себя человеком, которому всегда чего-то не хватает.
И этот образ влияет на решения.
Если человек считает себя неспособным, он будет избегать возможностей.
Если человек считает себя слабым, он будет сдаваться раньше.
Если человек считает себя недостойным большего, он может сам отказаться от того, к чему стремится.

Но есть хорошая новость.
Образ себя можно изменить.
Не за один день.
Не одной красивой мыслью.
А через новые действия.
Мы начинаем верить в себя не потому,

что кто-то убедил нас.
Мы начинаем верить в себя, когда сами видим доказательства.
Когда сделали то, чего боялись.
Когда выполнили обещание себе.
Когда попробовали снова после неудачи.
Когда поняли:

«Оказывается, я могу больше, чем думала».
Новая версия себя начинается с нового разговора с собой.
Не с критики.
Не с обвинений.
Не с постоянного поиска недостатков.
А с вопроса:
«А что, если мои ограничения не являются правдой?»
Что, если я могу научиться?
Что, если я могу измениться?
Что, если мои прошлые ошибки — это

не доказательство моей слабости, а часть моего опыта?
Мне нравится мысль:
«Мы не обязаны оставаться тем человеком, которым нас сделали обстоятельства».
Потому что у каждого есть возможность выбирать.
Выбирать новые привычки.
Выбирать новые реакции.
Выбирать новые действия.
И постепенно создавать нового себя.
Конечно, это не означает, что изменения будут лёгкими.
Старый образ себя будет сопротивляться.
Он будет говорить:
«Зачем тебе это?»
«У тебя не получится».
«Лучше оставь всё как есть».
Но иногда этот голос — не голос истины.
Это просто голос прошлого.
Представь, что ты всю жизнь носила одежду, которая стала тебе мала.
Когда-то она подходила.
Когда-то была удобной.
Но ты выросла.
И теперь она ограничивает движения.
Разве ты скажешь:
«Я должна остаться такого же размера,

потому что эта одежда была моей раньше»?
Нет.
Ты выберешь другую.
Так же и с образом себя.
Некоторые представления о себе были нужны тебе раньше.
Но сегодня они могут мешать твоему росту.
Возможно, пришло время спросить себя:
Какие слова я чаще всего говорю о себе?
Какие ограничения я приняла как факт?
Где я сама поставила себе границу?
И самое главное:
Кем бы я могла стать, если бы перестала верить

в эти ограничения?

Путь к новой версии себя начинается не тогда, когда исчезают все сомнения.

Он начинается тогда, когда человек перестаёт позволять сомнениям управлять своей жизнью.

Потому что у тебя всегда есть возможность стать больше, чем твой прошлый опыт.

Закон роста №4

То, что ты думаешь о себе сегодня, не является пределом того, кем ты можешь стать завтра.

Практика.

Упражнение «Старая история — новая история».

Раздели лист бумаги на две части.

В первой напиши:

«История, которую я долго рассказывала себе».

Например:

«Я не умею говорить перед людьми».

«Я не умею обращаться с деньгами».

«Мне уже поздно начинать».

«Я никогда не буду уверенным человеком».

Во второй части напиши:

«История, которую я хочу создать».

Например:

«Я могу научиться говорить уверенно».

«Я могу развивать финансовые навыки».

«Я могу начать с того места, где нахожусь».

«Я могу становиться увереннее каждый день».

Не нужно заставлять себя сразу верить в новую историю на сто процентов.

Начни с другого.

Разреши себе допустить возможность.

Шаг сегодня.

Замени одну фразу:

«Я такой человек»

на:

«Я человек, который учится».

Эта маленькая замена меняет направление мышления.

Потому что человек, который учится, открыт

для роста.

А человек, который считает себя завершённым, перестаёт развиваться.

Главная мысль главы:

Самое большое ограничение человека — не то, что он не может сделать. А то, во что он однажды поверил о себе.

Глава 3. Незаметная тюрьма

Самые сложные стены — это не те, которые можно увидеть.

У них нет дверей.

Нет замков.

Нет охраны.

Иногда человек даже не понимает, что находится внутри.

Но он чувствует это.

Он чувствует, что мог бы больше.

Что внутри есть энергия, идеи, желания.

Но каждый раз что-то останавливает.

Он хочет сделать шаг, но остаётся на месте.

Хочет попробовать, но откладывает.

Хочет изменить жизнь, но возвращается

к привычному.

И постепенно начинает привыкать

к ограничениям, которые когда-то сам принял.

Так появляется незаметная тюрьма.

Однажды я разговаривала с мужчиной, который много лет работал на одной должности.

Он был хорошим специалистом.

Коллеги уважали его.

Руководство ценило его работу.

Но внутри он чувствовал, что способен

на большее.

Он хотел развиваться.

Хотел руководить проектами.

Хотел попробовать себя в новой сфере.

Когда я спросила его:

«Почему ты не попробуешь?»

Он ответил:

«Я думаю, что уже поздно что-то менять».

Эта фраза звучала спокойно.

Даже уверенно.

Но за ней стояло не решение.

За ней стоял страх.

Страх начать.

Страх оказаться новичком.

Страх временно потерять привычное ощущение компетентности.

Он не был человеком без возможностей.

Он был человеком, который сам поставил границу.

И самое интересное — он даже не заметил, когда это произошло.

Так бывает со многими людьми.

Они не выбирают ограниченную жизнь сознательно.

Они просто постепенно привыкают к ней.
Сначала человек говорит:
«Сейчас неподходящий момент».
Потом:
«Может быть, позже».
Потом:
«Наверное, это уже не моё».
А через несколько лет он уже искренне верит,

что никогда этого не хотел.
Но иногда дело не в том, что желание исчезло.
Иногда человек просто слишком долго

его игнорировал.
Незаметная тюрьма строится из маленьких ежедневных решений.
Каждый раз, когда мы выбираем не попробовать.
Каждый раз, когда молчим, хотя хотим сказать.
Каждый раз, когда отказываемся от возможности из-за страха.
Каждый раз, когда убеждаем себя:
«Мне и так нормально».

Мы словно добавляем ещё один кирпич в стену.
Один кирпич кажется незначительным.

Но годы таких решений могут создать настоящую преграду между человеком и той жизнью, которую он мог бы построить.

Но важно понимать:
эта тюрьма не создаётся потому, что человек слабый.
Наоборот.

Чаще всего она появляется потому, что человек слишком долго пытался быть осторожным.

Он хотел защитить себя.
Избежать боли.
Не допустить ошибок.
Не столкнуться с разочарованием.
И в этом нет ничего плохого.
Наш мозг действительно создан для того, чтобы сохранять безопасность.
Он предпочитает знакомое неизвестному.
Даже если знакомое уже давно перестало приносить радость.
Представь человека, который живёт в комнате

с закрытой дверью.
Он знает, что за дверью есть другой мир.
Но он не открывает её.
Почему?
Потому что не знает, что там.
Возможно, там будет сложно.
Возможно, придётся начинать заново.
Возможно, придётся столкнуться

с тем, чего он боится.

И постепенно он начинает убеждать себя:

«Наверное, за дверью ничего интересного нет».

Так проще.

Если не открывать дверь, не придётся сталкиваться с неизвестностью.

Но вместе с этим человек теряет возможность узнать, что там действительно было.

Одна из самых больших иллюзий человека — думать, что отсутствие выбора является безопасностью.

Но когда мы перестаём выбирать, за нас начинают выбирать обстоятельства.

Время.

Чужие ожидания.

Страхи.

Привычки.

Окружение.

И однажды можно обнаружить, что жизнь построена не из собственных решений, а из того,

что просто происходило.

Я думаю, многие люди сталкивались с моментом, когда смотрят на другого человека и думают:

«Почему у него получилось?»

«Почему он решился?»

«Почему он смог изменить свою жизнь?»

И часто нам кажется, что у таких людей были какие-то особенные условия.

Больше возможностей.

Больше уверенности.

Меньше проблем.

Но если посмотреть глубже, часто оказывается другое.

Они тоже боялись.

Они тоже сомневались.

Они тоже не знали всех ответов.

Разница была только в одном:

они не позволили страху стать окончательным решением.

Сильный человек — это не тот, кто никогда

не чувствует ограничений.

Сильный человек — это тот, кто начинает задавать вопросы своим ограничениям.

Почему я думаю, что не могу?

Это действительно факт или просто привычное убеждение?

Это моя настоящая граница или граница, которую я когда-то приняла?

Кто сказал, что дальше невозможно?

Иногда нам нужно не искать новую жизнь.

Иногда нам нужно перестать удерживать себя

в старой.

Потому что внутри каждого человека есть огромная сила, которую часто блокирует не отсутствие возможностей, а отсутствие разрешения самому себе.

Разрешения попробовать.

Разрешения ошибиться.

Разрешения начать заново.

Мне нравится одна мысль:

«Большинство дверей открываются не тогда, когда мы перестаём бояться. Они открываются тогда, когда

мы решаем повернуть ручку несмотря на страх».

Это и есть взрослая смелость.

Не отсутствие сомнений.

А способность действовать вместе с ними.

Новая версия себя начинается с момента, когда человек перестаёт спрашивать:

«Почему я такой?»

И начинает спрашивать:

«Что я могу изменить?»

Этот вопрос возвращает человеку силу.

Потому что там, где есть влияние, появляется возможность.

Конечно, невозможно изменить всё сразу.

Не нужно завтра проснуться совершенно другим человеком.

Настоящие изменения начинаются с маленьких освобождений.

Освободить себя от одной старой мысли.

От одной привычки.

От одного страха.

От одного убеждения, которое больше

не помогает.

Каждый такой шаг словно открывает маленькое пространство свободы.

Когда человек начинает освобождаться от своей внутренней тюрьмы, происходит удивительная вещь.

Он не становится кем-то другим.

Он становится ближе к себе настоящему.

К той версии себя, которая всегда была внутри.

К человеку, которым он мог бы стать.

Возможно, сейчас стоит спросить себя:

Где я сам ограничиваю свою жизнь?

Что я давно хочу изменить, но откладываю?

Какие слова я чаще всего говорю себе, когда появляется новая возможность?

Какие страхи принимают решения вместо меня?

Не нужно искать все ответы сразу.

Иногда первый шаг — просто увидеть дверь.

Потому что невозможно открыть

то, существование чего ты не признаёшь.

Закон роста №5

Самые сильные ограничения человека находятся не вокруг него. Они находятся

в его представлении о том, что для него возможно.

Практика.

Упражнение «Мои невидимые стены».

Возьми лист бумаги и ответь на вопросы:

Что я давно хочу сделать, но откладываю?

Какое решение я бы принял(а), если

бы не боялся(ась) чужого мнения?

Какую возможность я отвергаю только потому,

что считаю себя недостаточно готовым?

Какое ограничение я хочу перестать носить

с собой?

Теперь выбери одну маленькую стену, которую можно разрушить.

Не всю жизнь.

Не всё сразу.

Одну.

Например:

позвонить и узнать о возможности;

начать изучать новый навык;

выделить время на важное дело;

сделать первый шаг к давно отложенной цели.

Шаг сегодня.

Сделай одно действие, которое твоя старая версия себя откладывала.

Пусть оно будет маленьким.

Главное — доказать себе:

«Я могу влиять на свою жизнь».

Главная мысль главы:

Человек часто находится в плену

не обстоятельств, а собственных ограничений. Освобождение начинается с момента, когда он решает проверить: действительно ли эти стены существуют.

ЧАСТЬ II. ВСТРЕЧА С СОБОЙ.

Глава 4. Момент решения

В жизни каждого человека есть моменты, которые со стороны выглядят совсем незначительными.

Обычный день.

Обычный разговор.

Обычная мысль, которая появилась на несколько секунд.

Но именно такие моменты иногда становятся точкой, после которой всё начинает меняться.

Не потому, что внешне сразу происходят большие события.

А потому, что внутри человека появляется новое решение.

Есть разница между желанием изменить жизнь

и настоящим решением.

Желание говорит:

«Я хотел(а) бы».

Решение говорит:

«Я начинаю».

Желание оставляет возможность отложить.

Решение меняет направление.

Я думаю, многие люди годами живут в состоянии ожидания.

Они хотят изменений.

Они читают книги.

Смотрят вдохновляющие истории.

Сохраняют полезные статьи.

Составляют планы.

Но между пониманием и действием существует невидимая граница.

И называется она — решение.

Можно много знать о развитии.

Можно понимать, что нужно делать.

Можно даже вдохновиться на несколько дней.

Но настоящая трансформация начинается только тогда, когда человек внутренне говорит:

«Теперь я выбираю иначе».

Я однажды услышала историю женщины, которая долгое время была недовольна своей жизнью.

У неё была стабильная работа, привычный круг общения, всё выглядело нормально.

Но внутри она чувствовала, что живёт не своей жизнью.

Она мечтала сменить сферу деятельности.

Хотела учиться.

Хотела попробовать то, что когда-то откладывала.

Но каждый раз находились причины:

«Сейчас не время».

«Мне уже поздно начинать».

«Сначала нужно решить другие вопросы».

Однажды вечером она просто открыла старый блокнот, где несколько лет назад записывала свои цели.

Она увидела одну фразу:

«Я хочу стать человеком, которым буду гордиться».

И вдруг поняла, что за эти годы она ждала

не возможности.

Она ждала разрешения.

Разрешения от обстоятельств.

От других людей.

От собственного страха.

В тот вечер она не изменила всю жизнь.

Она сделала только один шаг.

Записалась на обучение.

Но именно этот маленький шаг стал началом новой истории.

Очень часто мы представляем изменение жизни как один большой момент.

Будто однажды происходит что-то особенное:

появляется идеальная возможность;

приходит невероятная мотивация;

исчезают все сомнения;

и человек становится другим.

Но в реальности всё происходит иначе.

Сначала меняется решение.

Потом меняются действия.

Потом появляются результаты.

И только после этого человек оглядывается назад и понимает:

«Всё началось тогда».

Решение — это не обещание, что дальше будет легко.

Это не гарантия успеха.

Это не отсутствие страха.

Наоборот.

Очень часто настоящее решение появляется именно тогда, когда человеку страшно.

Когда нет полной уверенности.

Когда нет всех ответов.

Когда неизвестно, что будет дальше.

Но внутри появляется понимание:

«Я больше не хочу оставаться там, где я есть».

Мне кажется, многие люди недооценивают силу одного выбора.

Они думают:

«Что изменится от одного решения?»

Но вся жизнь состоит из решений.

Решение учиться.

Решение заботиться о здоровье.

Решение перестать терпеть то, что разрушает.

Решение развивать свои способности.

Решение уважать себя.

Каждый день мы голосуем за свою будущую версию.

Не словами.

Поступками.

Есть один важный принцип:
человек становится тем, что он регулярно выбирает.
Если каждый день выбирать откладывание, оно становится привычкой.
Если каждый день выбирать развитие, развитие становится частью личности.
Если каждый день выбирать ответственность, человек становится сильнее.
Новая версия себя создаётся не одним большим решением.
Но без первого решения она никогда

не появляется.
Иногда люди ждут, когда почувствуют уверенность.
Но уверенность редко приходит первой.
Чаще сначала появляется действие.
А уже потом — вера в себя.
Мы начинаем доверять себе не потому,

что убедили себя красивыми словами.
Мы начинаем доверять себе, когда видим:
«Я сделал(а) то, что обещал(а) себе».
Каждый выполненный маленький шаг —

это кирпич в фундаменте внутренней силы.
Есть особенный момент, когда человек перестаёт спрашивать:
«А вдруг не получится?»
И начинает спрашивать:
«Что я могу сделать сейчас?»

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.