

Юлия Данилова

90 дней на пути к счастью

ПРАКТИКУМ ДОСТИЖЕНИЯ
ЛИЧНЫХ ЦЕЛЕЙ,

ЧТОБЫ ВЫ СНОВА
ПОЧУВСТВОВАЛИ СЕБЯ ЖИВОЙ



90 дней честных вопросов,
ежедневных заданий
и шагов к своим целям,
мечтам и внутренней опоре



“

«За 90 дней я перестала
жить на автомате
и наконец увидела путь
к своей мечте»

— Светлана, 35 лет



Юлия Данилова

90 дней на пути к счастью

«Автор»

2026

Данилова Ю. Д.

90 дней на пути к счастью / Ю. Д. Данилова — «Автор», 2026

Автор книги – Юлия Данилова, практикующий психолог, счастливая жена и мама девочки-подростка, которая помогает и другим мамам воспитывать благополучных детей и при этом быть счастливой через реализацию своей мечты. Книга обращается к читательнице, которая мечтает о гораздо более лучшей жизни и предлагает за 90 дней понять, чего же она хочет на самом деле. Ей предлагается позволить себе мечтать, вывести из мечты свои цели и использовать инструменты, которые описаны в этой книге-практикуме, чтобы достичь эти цели. Это пособие по реализации мечты обладает волшебным свойством, поскольку способно запустить процесс чудесных изменений в жизни и позволяет на своем опыте убедиться, что мечты становятся реальностью. Эта маршрутная карта создана для того, чтобы вы могли надежно перейти от мечты к цели и достичь ее без лишних переживаний, легко справляясь со всеми препятствиями на пути к ней. Воспользуйтесь волшебной книгой-путеводителем, которая в скором времени приведет вас в желанное место.

© Данилова Ю. Д., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие.	6
Что вам не хватает для полного счастья?	6
Как работать с этой книгой.	7
Почему я рекомендую работать по книге не менее 90 дней.	8
Какие цели вы можете решить, благодаря этой книге.	9
Для кого эта книга.	10
Глава 1.	11
Кто я?	13
Куда я иду?	14
Зачем я это делаю?	15
Техника одного вопроса “Зачем?”	17
Глава 2.	18
Можно ли обойтись без страданий.	18
От чего я страдаю?	20
Глава 3.	21
Для чего вам нужно это сделать.	22
Какие есть потребности.	23
Ответы на эти вопросы помогут найти то, в чем вы нуждаетесь.	29
Отличайте терминальные потребности от инструментальных.	31
Глава 4.	33
Идти вперед или отступить перед препятствиями?	33
С какими лишениями я готова мириться на пути к цели?	34
А если я не готова платить?	36
Глава 5.	37
Как перевести проблему в цель.	37
Проверьте свою цель на реальность достижения.	38
Практическая работа по формулировке цели.	39
Глава 6.	40
Реальность – это, что я о ней думаю.	41
Конец ознакомительного фрагмента.	42

Юлия Данилова

90 дней на пути к счастью

О книге.

Представьте, что вы пришли ко мне на консультацию как к психологу. Какой вопрос вы хотели бы мне задать в первую очередь? Именно в этом вопросе будет содержаться ваша основная проблема и то, чего вы хотите достичь в результате работы со мной.

А я как ваш консультант покажу вам препятствия, которые мешают вам самостоятельно справиться с достижением цели и предложу ряд инструментов, с помощью которых вы сможете это сделать.

Книга “90 дней на пути к счастью”- это практический психологический курс для вас, если вы хотите обрести желаемое. Это каждодневный помощник, который в течение 90 дней будет вести вас к мечте.

Книга состоит из двух частей. В первой части дана необходимая информация о том, что вам нужно чтобы чувствовать себя счастливой, и что мешает вам быть таковой. Сразу хочу попросить прощения у мужчин, которые будут читать эту книгу за обращение к женской аудитории. Дело в том, что я работаю преимущественно с женщинами, поэтому обращаюсь в первую очередь к ним, хотя методы достижения цели, которые я здесь описываю, безусловно, подойдут и вам.

Вторая часть книги, практикум к книге “90 дней на пути к счастью”, - это практическое руководство, состоящее из каждодневных упражнений, направленных на анализ своих стереотипов поведения, мешающих свободно достигать цели и формирование нового позитивного мышления и свободного от выученных непродуктивных шаблонов поведения.

Предисловие.

Что вам не хватает для полного счастья?

Я часто вспоминаю, как мама с юмором спрашивала меня в детстве: “Ну, чего тебе еще не хватает для полного счастья?” Этот вопрос теперь я задаю себе каждый день. Со временем я научилась распознавать то, что мне действительно необходимо, чтобы ощущать себя счастливой. Я научилась ставить цели и достигать их. Сегодня я обучаю этому других людей.

И вот настал день, когда я поняла, что для полного счастья в данный момент времени мне не хватает написать книгу о том, что счастье есть, и к нему может прийти любой человек из любой, даже самой кризисной точки своей жизни. С чего начать и как проложить свой путь к личному счастью – вот о чем эта книга.

У каждого человека есть свое понимание счастья, основанное на его личном опыте. Поэтому здесь я не даю многочисленные определения этого термина. Вы сами определите для себя, что значит именно для вас быть счастливым, и что именно вам для этого нужно сделать.

Сразу скажу, что ни одна даже самая мудрая и правильная книга не может сделать человека счастливым. Сегодня информации о том, что способствует достижению счастья предостаточно. Но если бы нам было достаточно только знаний об этом, то человечество давно бы уже создало счастливое общество. Это произошло бы как минимум, во времена Моисея. Именно он передал от Бога людям заповеди, живя по которым, они обретут счастье. Затем был Иисус Христос, который внес поправки в эти законы. А за 500 лет до Иисуса Христа Будда изложил свое учение о страдании и о существовании пути прекращения страдания. Будда также вывел 10 предписаний-запретов, которые должен соблюдать человек, чтобы достичь нирваны (освобождения от страданий).

Но почему так трудно следовать этим законам счастливой жизни? Мне кажется, что одна из причин в том, что они сформулированы в виде запрета, в негативном ключе: не делай того-то и того-то... Но взамен этому запрету не предлагается никакая позитивная альтернатива: «А что мне нужно делать?»

Вторая причина в том, что у вас нет осознания того, что вы делаете что-то не так. Вам хочется думать как раз то, что именно вы во всем и всегда правы и все делаете правильно. И если бы другие тоже брали с вас пример, то рай на Земле наступил бы прямо сейчас.

Еще одна причина в том, что в одиночку вы и вовсе не способны справиться со своими недостатками: теми чертами характера, которые приводят его к повторяющемуся поведению, разрушающему его жизнь. Обратите внимание, что все великие основатели учений на Земле, личность которых нам представляется идеальной, использовали в качестве формы обучения именно групповое взаимодействие. Поэтому еще одна задача этой книги - дать вам ощущение того, что вы в своей проблеме не одиноки, нас, как минимум, двое. Я готова поделиться с вами своим опытом и дать вам свою поддержку.

Как работать с этой книгой.

Мало просто читать. Недостаточно просто знать. Необходимо регулярно, а в начале пути к своей цели, – **КАЖДЫЙ ДЕНЬ** пропускать полученные знания через свою душу и получать свой уникальный опыт. Свой опыт – это опыт, состоящий из осознания того, что вы делали не так, наблюдения за собой в течение каждого дня, отслеживания старого поведения и практики новых действий. Это и есть опыт преодоления своих трудностей на пути к достижению цели, а также опыт своих первых позитивных изменений в своей внутренней и внешней жизни.

Почему нужна такая практическая работа над собой? Все то, что мы собой представляем сейчас, складывалось годами, включая весь набор стереотипного поведения, который не дает вам становиться счастливым. Эрни Ларсен в своей книге «Первая стадия отношений. Жизнь по ту сторону зависимости»¹ заявляет о том, что более 98% того, что вы делаете, является результатом привычки, а не вашего выбора. Это происходит потому, что привычки оперируют вами вне нашего сознания, где и должен происходить выбор.

В большинстве случаев вы собой не управляете и в повторяющихся ситуациях действуете автоматически. Ребенок сделал что-то не так, как вы хотели, - и вы уже кричите на него в забытии, а после эмоционального срыва приходите в себя и даете себе очередное обещание, что больше этого не повторится.

Эрни Ларсен называет такое стереотипное поведение заученным самопораженческим поведением, которое препятствует здоровым отношениям.

Для того, чтобы начать действовать по-другому, нужно пройти через следующие этапы:

- осознать свое типичное поведение;
- регулярно отслеживать свои стереотипы поведения;
- выработать новые альтернативные здоровые модели поведения;
- регулярно практиковать здоровые модели поведения.

Книга разделена на две части. В первой части я даю теорию вопроса. В конце каждой главы размещены вопросы и упражнения для письменной проработки. Вам необязательно сразу отвечать на все эти вопросы.

Параллельно с чтением первой части “Теория и практика достижения цели” вы будете работать непосредственно с практикумом, который размещен во второй части книги.

Практикум разделен на 90 дней. В каждом дне даны вопросы и задания для проработки. Вопросы практикума дублируются с вопросами в конце глав. Поэтому вас нет необходимости одновременно выполнять большой объем работы при последовательном чтении глав.

Я предлагаю вам двигаться в своем темпе, без спешки. Если вы не успеваете выполнить все задания дня, вы всегда можете выполнить их в другое время. Важно то, чтобы вы не оставляли эту работу и продолжали движение.

По мере работы с книгой у вас обязательно будут возникать вопросы. Я предлагаю вам выписать их на отдельный лист вашей рабочей тетради. Да! Вам обязательно нужно завести рабочую тетрадь, в которой вы будете письменно отвечать на вопросы практикума и выполнять задания. Пусть это будет красивая толстенькая тетрабочка или приятный увесистый блокнотик, потому что писать придется достаточно много.

Что делать с этими вопросами? Часть из них снимется по мере чтения. Оставшуюся часть я предлагаю задать мне лично. В конце книги я говорю о том, как это можно сделать.

¹ Earnie Larsen. Stage Relationships. Life Beyond Addiction// HarperSanFrancisco: A Division of HarperCollins Publishers. N.29.

Почему я рекомендую работать по книге не менее 90 дней.

Существуют наблюдения исследователей в области духовного развития человека о том, что минимальный срок для начала позитивных и стабильных духовных изменений личности составляет девяносто дней. Девяносто дней без пропуска рекомендуется посещать группы новичкам 12-ти шаговой программы по преодолению зависимостей, чтобы началось выздоровление. 90 дней отводится технике написания писем родителям с целью их и своего прощения, избавления от обид, освобождения и очищения души для новых здоровых отношений.

Только что я закончила 12-ти недельный практический курс Джулии Кэмерон по актуализации своего творческого потенциала, и вы видите сейчас результат этой работы: я написала книгу, чего раньше никогда не делала.

Поэтому я предлагаю вам воспользоваться этой книгой как ежедневным практическим руководством на пути к осуществлению своей мечты.

Какие цели вы можете решить, благодаря этой книге.

Цели могут абсолютно любыми. Я не стану здесь вас ни в чем ограничивать и вам желаю того же. Лучше, если вы научитесь мечтать без ограничения и давать себя право мечтать о чем угодно. Такая практика мечтаний снимет ваш внутренний запрет на реализацию мечты и даст вам силы идти вперед. Ваша цель начинается с мечты. О том, как ее сформулировать, есть целая глава в этой книге.

Для кого эта книга.

Эта книга для тех, кто хочет разобраться в том, а что действительно сделает его счастливым? Ведь одним из заблуждений людей является убеждение в том, что счастье напрямую связано с материальным достатком. Но это не так. И все духовные практики говорят нам о том, что счастье зависит от глубины и расширения контакта человека с собой, с Богом и с другими людьми. Чем больше у человека этих взаимосвязей – тем более он здоров и счастлив. Поэтому здесь вы будете выполнять задания, направленные на расширение этих взаимосвязей.

Этот курс для тех, кто хочет не только понять, что ему нужно для счастья, но готов предпринимать определенные шаги для того, чтобы быть счастливым. Этот курс для того, у кого есть готовность проделать нелегкую работу, чтобы не только **УВИДЕТЬ** себя, но и начать **ИЗМЕНЯТЬ** себя. Этот курс для того, кто не только начнет изменять себя, но и будет работать над тем, чтобы **СОХРАНИТЬ** полученный результат. Сохранить изменения всегда сложно: слишком много искушений вернуться к прежнему образу жизни, которым трудно сопротивляться.

Итак, я желаю вам удачного пути к своему счастью! А залогом эффективных результатов будет пусть неспешная и небольшая, но каждодневная работа! Тогда уже в течение этого короткого срока работы вы начнете замечать в своей жизни кардинальные позитивные изменения, и с вами начнут происходить необъяснимые чудесные события...

Глава 1.

Три вопроса для поиска цели

Сможете ли вы, не задумываясь, ответить на вопрос, используя только «да» или «нет»: «Вы счастливы?»

Трудно сказать определенно, не правда ли? Как будто счастлива. Вроде все есть: здоровье, хорошая семья, чудесные дети, дом, машина и прочие атрибуты благополучия. Но нет ощущения полной удовлетворенности. Вот, если бы еще этого побольше, а того поменьше, этого бы не было вообще, а это, чтобы никогда не прекращалось... А может быть наоборот: «Совсем не счастлива, нет радости в жизни, не нравится она мне...»

“Так что же вам не хватает для счастья?” – спрашиваю я своих клиентов, жалующихся на семью, на друзей, на работу, на очередной финансовый кризис и пр. Как правило, все сводится к ощущению нехватки любви и финансовых средств. Это же подтверждает и моя работа с клиентами, когда следующие места после любви и денег занимают отношения в семье, поиск интересной работы и здоровье.

Любовь и деньги – вот что люди считают залогом счастья! Но так ли это на самом деле?

В этой книге вместо примеров я буду использовать разные притчи, которые лучше меня через метафору донесут информацию до вашего сознания и бессознательного.

“Жил один король, который прожил по меркам окружающих довольно счастливую жизнь. Он правил преуспевающим королевством. Его любили подданные. Он был признанным. У него была большая семья. Поскольку он имел 100 жен, у него было больше 100 сыновей. Король прожил долгую жизнь, и вот, когда ему исполнилось 100 лет, за ним пришла его Смерть.

- Постой, я не готов сейчас умирать! Я еще не нажился и не получил удовлетворение от жизни. Дай мне еще 100 лет!

- Я могу дать тебе еще 100 лет, если один из твоих сыновей будет готов уйти вместо тебя, - ответила Смерть.

Король согласился, собрал своих сыновей, некоторым из которых было уже 80 лет, и рассказал о своем решении. В ответ он услышал тишину, и только самый младший сын, которому было 16 лет, сказал, что он готов уйти из жизни.

- Но почему ты? – спросила Смерть. – Смотри, никто из сыновей, которые прожили уже долгую жизнь, не хотят с ней расставаться!

- Я не хочу жить до 100 лет, не получая удовлетворения от жизни, ответил он.

Так, сын принял Смерть, а король жил еще 1000 лет, потому что, каждый раз, когда за ним приходила смерть, он снова был неудовлетворен и просил своих сыновей умереть вместо него. Когда ему исполнилось 1000 лет, король сказал:

- Я понял, что если я до сих пор не смог получить удовлетворение от жизни, значит, это не произойдет никогда. Хоть я и по-прежнему не готов умирать, я согласен на то, чтобы ты меня забрала”.

Этот человек прожил 1000 лет в любви и достатке, и он все равно не был счастлив! Я думаю, все дело в том, что он не умел наслаждаться каждым мгновением своей жизни. На языке психологов это звучит как “быть здесь и сейчас”. Он не умел ценить то, что имел.

Для того чтобы достичь состояния счастья, я предлагаю описать его, ответив на вопросы:

- Как вы узнаете о том, что счастливы?

- Что вы будете иметь?

- Что вы будете делать?

- Кем вы будете?
- Кто будет рядом с вами?
- Какое будет у вас состояние?

Кто я?

Есть еще одна притча:

«Шел мудрец и увидел человека, который что-то охранял. Охранник спросил мудреца:

- Кто ты? Куда идешь? Зачем?

Мудрец был поражен этими вопросами и спросил:

- А сколько тебе здесь платят?

- Две банки риса, - ответил тот.

- Я буду платить тебе четыре, чтобы ты каждый день задавал мне вопросы: «Кто я? Куда иду? Зачем?»», - сказал мудрец».

Это три основных вопроса, на которые я отвечаю каждый раз, когда стою перед важным выбором. Эти три вопроса помогают понять, способствует ли настоящее решение моему счастью.

Кто я? Этот вопрос я задаю себе, чтобы разобраться в том, что или кто сейчас во мне говорит. Часто бывает так, что мной движет вовсе не мои желания и потребности, а что-то навязанное мне другими людьми. Эти убеждения, внушаемые нам с детства, настолько прочно сидят в голове, что иногда очень сложно различить, кто так думает: ты сам или твоя мама, к примеру. Такие мысли, убеждения, утверждения называют в гештальттерапии интроектами.

Еще не так давно мне хотелось иметь красный джип, и я была готова отказывать себе в других потребностях, чтобы откладывать на покупку этой машины. Когда я спросила себя, почему для меня так важно иметь такую машину, то поняла, что я просто завидую своей успешной подруге, которая рассталась со своим счетом в банке и потратила все свои накопления на осуществление своего желания. Но я никогда не водила, и у меня нет потребности куда-либо ездить на личном автомобиле! Зато я с удовольствием много хожу и езжу на велосипеде. Во мне говорило желание иметь некий атрибут успеха, которого я на тот момент не ощущала, желание казаться, а не быть.

Вопрос «Кто я?» помогает возвращать к себе. А что я сейчас чувствую, когда меня просят сделать что-то, чего я попросту не хочу делать? Страх, что обо мне плохо подумают, осудят, отвергнут? Что я выберу: отстоять свои права и позаботиться о себе, или помогать другому в ущерб своим интересам? Чью жизнь я сейчас проживаю: свою или чужую?

Есть такое заболевание, как созависимость, которое заключается в том, что человек живет жизнью другого человека: чувствует за него, думает за него, делает за него. В конце жизни они подводят самый печальный итог своего существования в этом теле на Земле: «Я прожил не свою жизнь...»

Куда я иду?

Я вспоминаю эпизод из гениальной книги Льюиса Кэрролла “Приключения Алисы в стране чудес”, когда она повстречалась с Чеширским Котом и спросила у него:

- Скажите, пожалуйста, куда мне отсюда идти?
- А куда ты хочешь попасть? - ответил Кот.
- Мне все равно... - сказала Алиса.
- Тогда все равно, куда и идти, - заметил Кот.
- ...только бы попасть куда-нибудь, - пояснила Алиса.
- Куда-нибудь ты обязательно попадешь, - сказал Кот. - Нужно только достаточно долго

идти.

С этим нельзя было не согласиться.

“Куда я хочу попасть, поступая таким образом?”, – это второй вопрос, который помогает мне выбрать нужное решение.

Когда я прошу вас рассказать о том, к чему вы хотите прийти, то обычно вы начинаете говорить о том, от чего вы хотите уйти: “Хочу перестать бояться за ребенка, перестать переживать, чтобы не было проблем на работе, чтобы прекратились конфликты в семье...” Помните, как в заповедях: не воровать, не убивать, не прелюбодействовать... Но цель невозможно достичь, если она имеет негативную формулировку. Этим мы даем прямое указание бессознательному действовать в противоположном направлении, поскольку оно не воспринимает частицу “не”.

Что происходит, когда вы говорите ребенку: “Не ходи в лужу, а то упадешь?” Правильно. Он делает все то, что вы сказали, только без частицы “не”, т.е. идет в лужу и падает. Для того, чтобы понять, как не заходить в лужу, нужно сначала в нее зайти. Сегодня любой грамотный воспитатель или детский психолог говорит маме, что ребенку нужно давать позитивные инструкции того, что он должен сделать: “Обойди лужу”. Поэтому у вас перед глазами должен быть позитивный образ цели:

- быть радостной;
- быть здоровой;
- быть спокойной и уверенной;
- создать мир в семье;
- иметь любимое дело.

Итак, вопрос “Куда я иду?” поможет вам понять, способствует ли то, что вы сейчас делаете, достижению вашей конечной цели? Куда вас приведут эти действия?

Зачем я это делаю?

Если вопрос: “Куда я иду?” помогает мне понять, приду ли я в итоге к своему счастью, т.е., достигну ли я в результате терминальной, конечной цели, то вопрос “Зачем?” определяет мои инструментальные потребности. Это средства, необходимые для достижения счастья.

Например, многие считают, что для того, чтобы чувствовать себя счастливым, им нужно много денег. Но деньги являются лишь одним из инструментов для достижения цели и не являются ценностью сами по себе.

Жил-был один Человек. Он, как и все, надеялся на чудо, и оно произошло. Однажды, по пути на работу, его кто-то окликнул. Человек обернулся и увидел... настоящего Волшебника.

- Сегодня волшебный день и я могу исполнить три твоих желания!, - сказал Волшебник.

- Ух, ты! Я точно знаю, чего хочу! Я хочу шикарную машину с откидывающимся верхом, - немного подумав, ответил Человек.

- Хорошо, - ответил волшебник, полез в мешок, достал оттуда ключи от машины и подал их Человеку.

- Ключи? - воскликнул тот - я хочу машину целиком!

- Посмотри вокруг, - ответил волшебник.

Человек посмотрел направо и увидел шикарную машину с откидывающимся верхом с белыми кожаными сиденьями.

- Вот это да! Это прямо как я и хотел! - закричал Человек, сел в машину и уехал навстречу новым впечатлениям.

На следующий день он вернулся на то же самое место. Человек был очень зол, и Волшебник спросил его:

- Что случилось?

- А... Я целый день ездил по городу, и куда бы я ни приехал, все люди смотрели на меня, ведь я был в этой машине. Но потом я начал замечать, что в этом городе полно красивых машин и люди смотрят на все машины... Так что это не то, чего я хотел.

- А чего же ты хочешь, я могу выполнить второе желание, - сказал Волшебник.

- Я... хочу... денег! - ответил человек. Целую кучу денег, чтобы я смог купить все, что захочу.

- Хорошо, - ответил Волшебник, засовывая руку в мешок. Он достал оттуда чековую книжку и вручил её Человеку.

Когда Человек открыл чековую книжку, увидел на ней свое имя и какая сумма на счете, он тут же захлопнул ее, сунул в карман и заявил:

- Я вернусь завтра, ведь у меня еще есть третье желание, которое ты обещал исполнить.

- Конечно, я буду ждать тебя, - ответил Волшебник.

На следующий день на этом же самом месте, в то же время, Человек и Волшебник встретились снова. Но опять Человек был разозлен и подавлен. Волшебник спросил:

- И что случилось теперь?

- Я скупил все, что хотел. Стоило мне увидеть любую вещь, которая мне нравится, я тут же покупал ее. Но очень скоро мне стало все равно, смогу ли я купить что-то еще. Я ведь могу купить все, так что, какая разница... Ты не дал мне того, что я хотел.

- Чего ты хочешь? — спросил Волшебник.

В этот раз Человек тщательно продумал свой ответ и сказал:

- Я знаю, чего хочу. Я хочу сказочно красивую... девушку. Можешь?

- Хорошо, - ответил волшебник, и тут же рядом с ним появилась необычайно прекрасная девушка.

- Я готова идти за тобой, куда скажешь, — пропела она сладким голосом.

- Да! - вскричал человек, схватил ее, и ушел.

...Спустя две недели он вернулся на то же место. Он был зол и подавлен. Волшебник спросил его:

- А что сейчас? Я ведь дал тебе сказочно прекрасную девушку!

- А... Она была такая послушная, что мне это быстро наскучило. Ей нужны были только мои деньги, и, набрав, сколько было нужно, она просто ушла. Какой-то ты плохой Волшебник. Я прошу и прошу тебя то, что я хочу, а оно все не то и не такое.

- Это потому, — ответил Волшебник — что ты ни разу не попросил того, чего хочешь.

- Неправда, я всегда прошу того, чего хочу!

- Нет,- ответил Волшебник.- Ты просишь машину, а на самом деле хочешь уважения, ты просишь денег, а на самом деле хочешь свободы, ты просишь красивую девушку, а на самом деле хочешь любви.

Техника одного вопроса “Зачем?”

Для того чтобы проследить цепочку от инструментальных потребностей к терминальным потребностям, есть отличный способ. Нужно спросить у себя: “Что я хочу больше всего на свете?” Например, вы отвечаете: “Зарабатывать много денег”.

Тогда вы спрашиваете: “А зачем мне много денег?” Допустим, ответ - “Построить дом”. Далее вы снова спрашиваете: “Зачем мне дом?”. И снова отвечаете. Вопрос “зачем?” задается не менее 15-ти раз до тех пор, пока на него невозможно будет ответить, потому что вы придете к своей терминальной потребности быть счастливой. Вопрос: “Для чего тебе быть счастливой?” не имеет ответа, так как это и есть смысл существования человека, заложенный Богом.

Вопрос: “Зачем мне это?” дает понимание того, поможет ли это мне в самореализации, в обретении любви, свободы и, в конце концов, счастья.

Глава 2.

Найдите то, от чего вы страдаете.

Можно ли обойтись без страданий.

Часто люди под счастьем понимают отсутствие в жизни горя, бед, неудач, болезни, плохого настроения, - другими словами, отсутствие переживаний. Но возможно ли прожить жизнь без страданий или хотя бы сделать так, чтобы их больше не было?

Пофантазируйте и ответьте себе на такие вопросы:

- Каким вы видите свой *идеальный жизненный* путь?
- Что бы вы хотели иметь уже завтра, через месяц, через год?
- Чем вы в идеале хотите заниматься через 5 лет? А через 10, 20, 30, 40...?
- Что вы будете иметь в каждый период времени?
- Кто находится рядом с вами? Что вас окружает?
- А когда вы умрете и как?

Если вы подробно опишите свою идеальную жизнь, то найдете в ней любовь, свободу, благополучие, достаток. Это жизнь без проблем. В ней нет боли, потери, болезни, разочарований, людей, которых вы не любите...

Идеальный жизненный путь – это путь без страданий.

А вы видели или знаете такого человека, который прожил свою жизнь без страданий? Такого человека не существует, потому что невозможно счастливо прожить свою жизнь и избежать страданий, ведь для этого нужно пользоваться только чужим опытом. Родители и другие старшие родственники заблуждаются на этот счет, пытаясь запрещать детям делать то, что, по их мнению, сделает их несчастными. Они впустую тратят силы на трансляцию своего опыта, вызывая тем самым сопротивление и отчуждение у своих детей. Нельзя научиться жить на примере чужого опыта.

Поэтому нельзя прожить жизнь без страданий. Через страдания человек научается жить счастливо. Об этом говорят и древние мифы, и волшебные сказки, когда в жизни главных героев появляется нечто, что вызывает страдание, и, преодолевая возникающие препятствия, они обретают такие духовные качества, которые делают их счастливыми.

Будда, с рождения имеющий все условия для счастливой жизни, встал на путь отречения от мирских радостей и привязанностей, когда открыл для себя, что в мире есть болезни, старость и смерть. Он был настолько потрясен тем, что в жизнь состоит из страданий, которых никто не может избежать, что стал искать, как можно избавиться от страданий. В результате Будда передал миру свой духовный опыт, который выразил в так называемых четырех благородных истинах:

- 1) существует страдание;
- 2) у страдания есть причина;
- 3) страдание может быть прекращено;
- 4) известен путь, ведущий к этому.

Первая истина о наличии страдания говорит о том, что его обязательно испытывает любое живое существо, и избежать страдания не может никто.

Вторая истина говорит о причине страдания, когда изменчивые материальные блага и духовные ценности человек желает видеть постоянными и страдает при любом их изменении.

Истина о прекращении страдания утверждает, что любое страдание можно прекратить, если вообще отказаться от каких-либо желаний и ни к чему более не привязываться.

А путь к прекращению страданий заключается в использовании восьми принципов:

- 1) освобождение от заблуждений (на современном языке - от негативного мышления);
- 2) правильное разумное мышление (позитивное мышление);
- 3) доброта, открытость, честность (духовные ценности, проявляющиеся в чертах характера);
- 4) мирные, честные действия (ответственное поведение);
- 5) правильный образ жизни, без ущерба себе и окружающим (ответственное поведение, соблюдение прав);
- 6) самовоспитание и самоконтроль (рефлексия, самоанализ);
- 7) внимание, активный, бдительный ум (свободное внимание для осознанности и включенности в момент, принцип «здесь и сейчас»);
- 8) сосредоточение через глубокую медитацию на подлинную сущность мира (установление связи с Высшей силой). В скобках приведена современная терминология, которая используется в описании психического здоровья человека.

Сегодня на эту философию буддизма опирается медицина, занимающаяся заболеваниями тела, психотерапия, призванная лечить душу и духовные направления, укрепляющие дух человека.

Я также предлагаю воспользоваться этими древними истинами и принципами, поскольку они и сегодня эффективны, если им следовать.

Итак, из второй истины философии Будды следует, что, прежде чем идти к своему счастью, нужно найти причину страданий.

От чего я страдаю?

Если вы зададите себе такой вопрос, то первый ответ, который придет вам в голову, может быть таким: «Да ни от чего я не страдаю. Просто с работы уволили и все. Или: «Да я не страдаю, помогите мне решить, жить мне с мужем или развестись»».

В нашем обществе в кругу семьи, среди друзей и на работе не принято всерьез говорить о своих трудностях и переживаниях. Иллюстрацией к этому являются поговорки и высказывания: “Не стоит выносить сор из избы”, “Дело житейское”, “Ничего страшного”, “У других еще хуже”, “Проблема яйца выеденного не стоит”. Происходит обесценивание и, как следствие, замалчивание проблемы, а значит, не будет ее принятия и признания. А без этого первого шага, который стоит в признании наличия проблемы, не возможны и дальнейшие действия по ее решению.

Как только человек признает у себя наличие трудностей, он обращается за помощью.

Мне рассказал про свой случай один психотерапевт. Приходит к нему на прием мужчина, и мой коллега задает ему вопрос:

- В чем ваша проблема?

А он отвечает:

- У меня вообще нет проблем. Просто эрекция отсутствует, а проблем никаких...

И он по-своему прав. Поскольку задачей психотерапевта, а теперь уже и вашей последующей задачей, будет переход от описания трудной жизненной ситуации к постановке цели, т.е., к чему вы хотите в итоге прийти.

Но прежде нужно все-таки понять, от чего я страдаю? Для исследования своей проблемы я предлагаю вам ответить на несколько вопросов:

- Какие у меня трудности?
- От чего я страдаю в жизни?
- Что мне мешает жить?
- Чем я недовольна?
- От чего я устаю?
- Что откладываю на потом?
- О чем чаще всего забываю?

Прочитав и проанализировав свои ответы, выделите главное в проблеме и определите ее одним словом. Когда вы проделаете эту работу, то можете обнаружить, что страдаете вовсе не потому, что вас уволили с работы, а от того, что не можете найти дело по душе. Или вас мучает не процесс принятия решения: остаться вместе с супругом или развестись, а то, что вы чувствуете себя одинокой, несвободной и отверженной.

Теперь, когда вы сформулировали свою проблему, можно двигаться дальше...

Глава 3.

Исследуйте свои потребности

.

Для чего вам нужно это сделать.

Любая проблема, вызывающая страдания, или, иначе, внутриличностный конфликт, заключается в противоречии между существующими у человека неудовлетворенными потребностями и состоянием беспомощности, которое препятствует удовлетворению этих потребностей.

Когда я училась в университете, у меня была преподаватель французского языка, которая всю жизнь мечтала побывать во Франции, в Париже, но как только ей задавали вопрос, почему она туда не едет, то она активно жестикулировала и восклицала:

- Что вы такое говорите! Мне, с моей зарплатой это невозможно!

У нее было противоречие между мечтой побывать в Париже, за которой, как выяснилось позже, стояли потребности в новизне, самореализации, и иррациональным убеждением, что это невозможно, укоренившимся в ней с детства. Когда она узнала, что ее коллега по работе совершенно спокойно организовала себе поездку в Париж, то пересмотрела свои убеждения, и ей тут же представился случай, который позволил побывать в Париже с группой своих студентов совершенно бесплатно.

Давайте разберемся, что такое потребности, и какую роль они играют в достижении счастья. В этой главе я буду опираться на лекцию² Валентины Владимировны Новиковой, психолога, консультанта по химическим зависимостям в Санкт-Петербурге.

Дело в том, что большинство людей не имеют представление о том, что у них есть какие-то потребности. Но трагедия их жизни состоит в том, что независимо от того, знают они об этом или нет, - потребности все равно есть, и они также хотят получать пищу, как этого хочет, к примеру, наш желудок. Но пища может быть здоровой, полезной и даже целебной, а может быть нездоровой, вредной и вызывать заболевания.

“Точно так же, как желудок получает пищу, здоровую или нет, - говорит Валентина Новикова, как наша душа получает пищу здоровую или нет, как наш дух получает энергию, может здоровую, а может нездоровую, - так и наши потребности. Если мы не будем о них знать, они все равно будут получать свое удовлетворение, только различными, в том числе и нездоровыми способами”.

Как незнание закона не освобождает от ответственности, так и незнание человеком своих потребностей влечет за собой последствия, которые являются следствием того, что он не управляет своей жизнью. Его потребности начинают им руководить, потому что именно они лежат в базе мотивов нашего поведения.

² Валентина Новикова. Лекция: "Потребности человека". Часть 1. Видео: <https://www.youtube.com/watch?v=AC1TI6LgJnY>

Какие есть потребности.

Самые мощные – это базовые потребности, - то, без чего человек не может жить. К ним относятся физиологические потребности и социальные потребности. К физиологическим потребностям относятся потребности, связанные с физическим выживанием:

- потребность в воде;
- в пище;
- в тепле;
- во сне;
- в кислороде.

Самая первая потребность маленького человечка в связи с его появлением на свет - это **выживание**. Вот он пробивается по родовым путям в этот мир, преодолевая страх и физическую боль, и первое, что ему нужно сделать, чтобы выжить, - это выбраться наружу и при этом не успеть задохнуться, потом избавиться от слизи в легких, расправить их, закричать, чтобы дышать.

В последующем, если человек оказывается в таких условиях, при которых главной задачей становится выжить, он в первую очередь будет заниматься выживанием, а затем уже удовлетворять остальные потребности.

Далее мы будем говорить о социальных потребностях. И вторая потребность – это потребность в **безопасности**. Как только ребенок появляется на свет, очень важно, как в эти первые минуты жизни с ним обращаются, т.е. в какой мир он пришел? Если чувствует тепло маминого тела, лежа у нее на животе, если мама говорит с ним и обнимает его, он чувствует, что мир его принимает, его здесь любят, он нужен. Если его шлепают, кладут на холодные весы, уносят от мамы, - он не чувствует безопасности, и тогда у него либо мир такой враждебный, либо с ним что-то не так, но ему здесь страшно. Когда нет ощущения безопасности, появляется страх и тревожность, развиваются различные невротические состояния.

Третья потребность – это потребность в **телесном контакте**. В тех семьях, где не принято целовать и обнимать друг друга, у ребенка также формируется особое отношение к миру: он менее доверчив, он собой недоволен, особенно, когда речь о его внешности. Со временем могут возникать навязчивые идеи, например, «надо похудеть».

Особенно обеспокоенность внешностью проявляется в подростковом периоде, что может переходить в дисморфофобию, психическое расстройство, при котором человек чрезмерно обеспокоен и занят незначительным дефектом или особенностью своего тела. Также может развиваться анорексия, когда девушки, руководствуясь навязчивой идеей о похудении, до минимума снижают потребление пищи, чтобы достичь «идеальной» фигуры, и достигают такого состояния, когда организм уже сам не может воспринимать полноценную пищу. В этом же ряду и другое расстройство пищевого поведения – булимия, когда происходит сознательное избавление от пищи, которая попадает в желудок.

Человек, с детства испытывающий дефицит телесного контакта, занимается постоянным самоотвержением. Ему трудно обнять другого и сам он избегает телесного контакта. Естественно, у таких людей впоследствии имеются проблемы в сексуальных отношениях. У женщины это часто проявляется в бессознательных играх, когда к вечеру она обязательно найдет повод обидеться, или «заболеет», «устанет», чтобы избежать секса.

На крысах провели такой эксперимент: одну группу крыс посадили на такой вид питания, который должен был привести к атеросклеротическим бляшкам, а другая группа крыс питалась обычным образом. Обе группы сидели в разных клетках. Но психологи с крысами первой группы играли, брали их на руки, гладили. Процент заболеваемости у крыс этой группы был ничтожен, не смотря на то, что они питались нездоровой пищей.

Новорожденный не выживает, если не удовлетворяются такие социальные потребности, как потребность в безопасности, в любви, в принятии. Если грудной ребенок получает только пищу и тепло, но при этом он остается без физического контакта, без общения, без любви, то он погибает. И наоборот, если он получает удовлетворение всех этих потребностей, то развивается гораздо быстрее и здоровым образом.

Потребность в **безусловной любви** – это одна из важных и сильных потребностей и ребенка, и взрослого человека. Если ребенок в детстве не был объектом безусловной любви, то потом на протяжении всей жизни он будет искать, как заполнить эту пустоту, в том числе, и нездоровым образом: алкоголь, наркотики, другие зависимости. Безусловную любовь может дать только мама: “Я люблю тебя просто потому, что ты мой ребенок, и ты у меня есть”.

Считается, что люди в принципе мало знают об истинной любви. Истинная любовь – прерогатива Господа. С ранних лет человеку свойственна любовь, построена по принципу: “Ты мне – я тебе”, Вспомните детские отношения: “Буду с тобой дружить, если ты...” Или: “Станешь таким, как я хочу – буду тебя любить”.

Скорей всего, так происходит именно потому, что мама, которая сама не была объектом безусловной любви, не может дать ребенку то, чем сама не обладает. Вспоминаю стихотворение Чуковского “Мойдодыр”: “Вот теперь тебя люблю я”. И так долгое время воспитывалось большинство детей. И только сегодня психологи начинают говорить о том, что то, что вы выдаете своим детям за проявления любви, на самом деле нечто иное. Это может быть желанием поместить ребенка в определенный образ, желанием добиться от него нужного взрослым поведения. Это даже не просто условная любовь, а требование-подавление без всяких условий, построенное на убеждении: “Я тебя родил, я в тебя вложил, поэтому ты мне должен...” Мы еще будем говорить о том, каким образом проявляется безусловная любовь к миру и к людям.

В период с рождения до года у ребенка формируется такое важное качество для дальнейшего здорового развития отношений с окружающими людьми как доверие к миру при одном условии: если он получает удовлетворение своих главных потребностей.

Если мама, самый важный и любимый человек в жизни ребенка, которая значит для него все, оставляет его надолго одного, проявляет к нему безразличие, отвержение, то у малыша формируется определенная жизненная позиция. Эта жизненная позиция может говорить ему о том, что никому нельзя доверять, а он недостаточно хорош для того, чтобы его любили. У ребенка проявляется страх отвержения, который мешает ему впоследствии создавать любящие гармоничные отношения.

Есть такая потребность как **потребность в периодах пристального внимания**. Внутри нас есть наш “золотой ребенок”, творческая часть. Тело со временем дряхлеет, мы становимся бабушками, дедушками, но внутри нас сидит маленькая девочка и маленький мальчик, которые олицетворяют наше детское творческое начало и никуда от нас не денутся. И этому внутреннему ребенку с его огромным творческим потенциалом необходимо уделять внимание. Это означает, что нужно выделять себе время для занятий творчеством.

Если это проецировать на детей, то ребенок должен иметь свое время, когда все внимание мамы отдается только ему. Это не просто физическое присутствие, когда мама рядом варит кашу. Ребенок должен знать, что будет время, хотя бы час, 1,5, 2, когда мама и папа будут принадлежать мне безраздельно: играть, обнимать, мастерить что-то вместе...

Почему на Западе так распространена профессия психотерапевта? Потому что к нему можно прийти и гарантировано получить необходимые объемы внимания, когда человек точно знает, что его в этот час внимательно выслушают, и только он будет в центре внимания, и он готов заплатить за это большие деньги.

Если говорить о шестой потребности, то она называется так: **обратная связь от значимых людей**. Человек существо социальное. Мы растем и развиваемся, отражаясь в глазах и сердцах других людей. Ничего случайного в нашей жизни не происходит. Все, что происходит

в нашей жизни – это отражение того, что мы в нее вкладываем. Если ребенок не получает от взрослых честную, достоверную обратную связь о том, что он делает, то он не имеет о себе объективной информации.

А ведь у многих существует система верований, убеждений о том, что, если я хорошая дочь, жена, мать, подруга, то я должна говорить только хорошие вещи, чтобы не обидеть другого человека. Но, если я вижу, как человек отражается во мне, и вижу, что своим поведением он разрушает свою жизнь, то, скрывая это, я скрываю от него важную информацию.

Если вы проанализируете свое детство, то, возможно, увидите, что ваши родители также не давали вам достоверную обратную связь о вашем поведении и не принимали ее от вас в свой адрес.

Человек видит в себе только какую-то часть, его восприятие о себе субъективно, а увидеть себя объективно можно только вместе с кем-то, получая о себе недостающую честную информацию. Сегодня такую обратную связь легко получить в группах поддержки, о которых еще пойдет речь в этой книге. Среди людей, духовно выздоравливающих в этих группах, есть такая поговорка, отражающая суть происходящего: “Если в группе 5 человек сказали тебе о том, что ты конь, – иди и купи себе седло”. Честная обратная связь – это акт уважения к людям, но, конечно, не в том случае, когда вас об этом не просят.

Седьмая потребность – это **потребность в руководстве**. Чем больше у ребенка в детстве значимых взрослых, от которых он мог перенимать опыт в разных жизненных сферах, – тем легче ему будет в дальнейшей жизни, поскольку он может воспользоваться множеством моделей поведения в тех или иных трудных для него ситуациях.

У зрелого человека в каждой области жизни есть так называемый, «впереди идущий». Это более опытный человек, который может где-то направить, что-то подсказать, поделиться своим опытом. Незрелые, инфантильные люди – сами себе руководители, никто им не указ. А плата – неудачи, провалы, разочарования. Образно говоря, – это все равно, что сесть впервые за руль автомобиля без инструктора... Кто утоляет свою потребность в руководстве, тот будет более успешен в этой жизни, и тому меньше придется пострадать.

Восьмая потребность – **быть услышанной**. Мы можем разговаривать, слушать, но совсем не слышать другого человека. Слышать – это значит понимать то, что он хочет до вас донести. Когда мы будем говорить о любви, то одним из ее проявлений является способность слышать другого. Какие бы тексты человек не говорил, моя задача – услышать и увидеть не слова, не предложения, а смысл произнесенного: что он хочет действительно мне этим сказать?

Муж приходит с работы угрюмый, молчаливый, ложится на диван, включает телевизор. Раньше я в этом случае сыпала обвинениями на тему: «Как так, я весь день кручусь с маленьким ребенком да по хозяйству, ни разу не присела, для себя времени нет! А тут на те, явился-развалился, носки грязные разбросал...» Теперь я вижу в его поведении нечто другое: “Я люблю вас и стараюсь для вас сделать все, что в моих силах. Сегодня был трудный день, не вышла сделка, я устал и огорчен. Я боюсь, что не смогу обеспечить вам то, что вы хотите. Я боюсь, что вы будете осуждать меня за это. Мне нужна ваша поддержка и любовь. Дайте мне немного отдохнуть, и снова смогу быть вам полезен”.

Многих семейных конфликтов можно избежать, если не кричать о своих обидах, (а вас при этом также не слышат), а понять, что думает и чувствует другой человек в это время.

Девятая потребность – **быть реальной, быть такой, какая я есть**. Многие по разным причинам играют какие-то роли. Например, чтобы заслужить любовь или избежать отвержения, нужно быть хорошей дочерью, женой, матерью, подругой, специалистом, начальником и пр. Все творческие силы при этом тратятся на обслуживание этой роли, ничего не остается себе самой. Поэтому самый дешевый способ существования – быть самой собой. Помните главный вопрос каждого дня вашей жизни: “Кто я?” Это единственное, что у меня точно есть: я сама со

всеми своими недостатками и достоинствами. И я, такая, какая есть, достойная любви, поэтому мне не нужно тратить дополнительные усилия для того, чтобы ее заслужить.

Десятая потребность – не только быть реальным, а быть **принятой такой**, какой я есть. Часто родители сравнивают своего ребенка с другими детьми, как правило, не в его пользу. Хотя каждый ребенок, каждый человек достоин уважения. Один из факторов возникновения зависимости у ребенка – повышенные социальные ожидания от него со стороны родителей: “В твои годы мы уже..., а ты двойки таскаешь”. И как-то раз, по пути из школы с очередной двойкой и тяжелыми думами о предстоящем нравоучении родителей он встречает компанию ровесников, которые принимают его таким, какой он есть, и предлагают выпить с ними пиво. Они говорят, что он хороший, что он свой, что никакой он не дурак. И это действительно так. Но плата за такое принятие – формирование химической зависимости.

А родители сокрушаются: “Мы не понимаем, что происходит. Нам для него ничего не жалко. У него суперкомпьютер, скутер, - имеет все, что хочет. Почему он уходит из дома чуть ли не к бомжам?” Просто родители не дают то, что действительно нужно и важнее любых дорогих игрушек: принятия своего ребенка таким, какой он есть. И у такого ребенка есть риск в дальнейшем искать принятия любыми средствами, в том числе и через употребление химических веществ. Недаром в странах мира, независимо от социальной принадлежности и уровня достатка, выпивающие вместе люди задают друг другу вопрос: “Ты меня уважаешь?”

Знакомая картина: женщина, от которой ушел муж, жалуется подругам. Те тоже в недоумении: “Как так, ты красивая, с высшим образованием, с карьерой, с достатком, хозяйственная, мать прекрасная, а он, такой-сякой, неблагодарный, сбежал к какой-то толстой деревенской необразованной бабе?!” А та просто его не критикует, в рот ему смотрит и говорит о том, что он замечательный и очень хороший. Принимает его таким, какой он есть. Ведь никому еще не удавалось изменить другого человека. Это выше человеческих сил. Примите это как аксиому и не тратьте впустую энергию.

Мы уже выяснили, что невозможно быть счастливым без страданий. Счастье – это динамическая характеристика состояния человека, которая постоянно видоизменяется. Человек неизбежно сталкивается с переживанием разных чувств: горя, страха, гнева, удивления, интереса, радости...

Поэтому следующая потребность человека – это **потребность в переживании любых чувств**. О роли чувств в достижении состояния счастья и своей мечты мы еще будем говорить в главе о препятствиях на пути к цели. Но здесь я хочу показать, что переживание горя - это не отсутствие счастья. Это чувство, которое после его полного проживания делает ярче и чувство радости.

Горе – это одно из основных чувств человека, возникающее при какой-то потере, утрате, и имеющее разные оттенки: тоска, печаль, грусть. Горе не является антиподом счастья. Человек в состоянии горя может сказать, что он счастлив. Душевная боль является отправной точкой для личностного роста.

Потери – это неизбежная часть нашей жизни, ведь у человека нет ничего вечного: ни вещей, ни друзей, ни семьи, ни работы. Поэтому смена чувств также естественна, как смена времен года. Если не будет зимы, мы не увидим, как оживает природа весной. Есть такой афоризм: “Чем темнее закат, тем ближе рассвет”.

Способность переживать горе зависит от того, насколько в детстве ребенка взрослые принимали и разделяли с ним его переживания. Обычно взрослые не позволяют детям горевать. Сломалась игрушка – «Ерунда, нашла из-за чего расстраиваться!» Упал - “Не реви, ты мужик или нет?!” Родители могут пытаться поскорее успокоить ребенка или переключить его внимание на что-то другое. Но если у любимого мишки оторвалась лапа, ребенок переживает настоящее горе. Поэтому важно говорить с ним о том, что он переживает, обнять, спросить, что для него значит случившиеся, сказать, как вы его понимаете, вспомнить, как вы переживали

подобные потери в детстве. Не нужно прерывать плач – естественную разрядку горя, пусть он плачет столько, сколько ему нужно.

Двенадцатая потребность - **потребность в поддержке**. Поддержка означает, что значимые для меня люди с уважением относятся к тому, что я делаю. Поддержка не значит одобрение. Это скорее предоставление права выбора, принятие выбора и поддержка при любых последствиях этого выбора. Это нечто противоположное критике, оценке, отвержению, осуждению. О том, как оказывать любящую поддержку ребенку, принимать его уникальность, уделять ему особое время, способное вылечить его душу, передавать ему ответственность за его потребности, - замечательно написано психологом из Санкт-Петербурга Лидией Сковронской в ее книге «Родительский класс».³

У человека есть **потребность в проявлении своей сексуальности**. Ему присуще стремление нравиться противоположному полу, быть привлекательным. Считается, что старость наступает в тот момент, когда в нас пропадет желание позитивно отражаться в глазах другого человека. Один известный хирург наблюдал за своими тяжелыми пациентами: как только он видел, что пациенты начинают смотреться в зеркало, он понимал, что кризис миновал, и человек хочет и будет жить.

Еще одна важная потребность, - это **потребность в получении удовольствия**, в отдыхе. Это то, что дает радость человеку и заряжает его энергией. Без удовлетворения этой потребности человек не сможет продуктивно работать, не сможет хорошо выполнять свои социальные роли мужа, отца, сына, друга. У него не будет на это энергии.

Следующая потребность – **способность доводить начатое дело до конца**. При удовлетворении этой потребности формируется настойчивость, воля, терпение, способность достигать своих целей, умение переживать первоначальную эйфорию от нового интересного дела и продолжать осуществлять деятельность, даже когда уже нет той энергии. Важно доходить до результата, а не бросать процесс на половине. Если человек с детства не привык завершать начатое, то впоследствии у него может не быть веры в себя, в то, что он сможет сделать что-то значимое в своей жизни.

Также имеет значение, насколько удовлетворяется **потребность человека в самореализации**. Эта потребность заключается в том, насколько он нашел в своей жизни применение своим талантам и реализовал свои способности, создал какой-то продукт, получил от этого удовлетворение. При этом для него является весьма значимым, насколько его способности и таланты оценили и признали другие, т.е. у него есть **потребность в признании**.

Еще одна важная потребность человека - это **осознание того, что за рамками обыденного**. У каждого человека наступает момент, когда его не удовлетворяет обыденное, - то, что можно потрогать. Он начинает задумываться о том, почему происходит именно так, а не иначе. Что еще помимо его самого влияет на его жизнь? Кто-то становится суеверным. Кто-то приходит к вере в Бога.

Валентина Новикова в качестве примера приводит разговор с одним мальчиком, учившемся у нее пению в церковном хоре. Когда она спросила у него, боится ли он, то мальчик ответил, что когда ему страшно, он представляет перед собой Бога, а за своей спиной Ангела-Хранителя, и тогда ему уже не страшно. А еще в трудных моментах жизни он спрашивает у Бога о том, зачем ему сейчас дана такая ситуация. Его так мама научила.

Мама уже успела научить сына, что все, что происходит в этой жизни, - это контакт с Богом, который ничего просто так не посылает, и все, что он посылает – это ситуации для укрепления, для познания, учения. Он знает, что он не один. Что с ним всегда Бог и Ангел-

³ Сковронская Л.В.. Родительский класс, или Практическое руководство для сомневающих родителей. - М.: Генезис, 2014.

Хранитель. И все, что мне нужно – это благодарить и просить. И быть спокойным, потому что все во власти Бога.

Одна из самых важных потребностей – это **потребность в свободе делать свой выбор**. Если говорить языком метафоры, то Бог управляет жизнью человека, но право делать выбор он предоставляет ему. И вся жизнь состоит из череды выборов. Что бы я ни выбрал, - за все придется платить, и любой выбор несет свои последствия, оказывающие влияние на ход моей жизни.

Ну и, поскольку человек – существо не только биологическое, социальное, но и духовное, - у него есть **потребность в духовном росте**: в саморазвитии, в самосовершенствовании. Это потребность придерживаться определенных духовных ценностей, следовать неким духовным законам.

Любая из неудовлетворенных потребностей рано или поздно выливается в страдания и проблему, если ее вовремя не удовлетворить.

Обратите внимание, что в списке потребностей нет материальных вещей, - того, что можно купить, потрогать, заработать. Часто мы путаем потребности, которые имеют качество необходимости, со своими желаниями:

- хочу дорогую иномарку, чтобы чувствовать себя хорошо;
- хочу дом на острове в океане;
- хочу много денег.

Желание не всегда совпадает с потребностью. Я хочу жить в просторном доме загородном доме. И до недавнего времени думала, что у меня есть в этом потребность. Я представляла себя, как пишу свою очередную книгу одна в большом доме и смотрю из окна своей комнаты на цветущий сад. При этом я сидела за компьютером одна в своей квартире и писала очередной текст, глядя на цветущую яблоню, с которой я каждую осень собираю яблоки прямо с балкона. Тогда я задала себе вопрос: “В чем же моя настоящая потребность, если все это я имею прямо здесь и сейчас?”

Когда продолжила исследование своих потребностей, то поняла, что дом – это всего лишь символ, атрибут, наличие которого считается признаком состоятельности и успешности. Для меня важно было, чтобы меня уважали, признали меня успешной и независимой. Для меня образ дома символизировал потребность в самореализации и признании.

Существует еще одна важная, но не всегда осознаваемая потребность, которой человек наделен как биосоциальный вид. Это **потребность в своей территории**. Человек, как и животное, с рождения нуждается в своей территории, главным условием которой является безопасность. Мы так же, как и животные, “помечаем” свою территорию и ревностно охраняем ее границы.

Часто в семье возникают конфликты именно на почве нарушений территориальных границ: лег на мой диван, сел в мое кресло, взял мой компьютер, пил из моей чашки и т.п. Многие родители жалуются, что их ребенок оставляет беспорядок в квартире и не могут добиться того, чтобы он начал делать уборку. Это тоже происходит по причине отсутствия у него своей территории. Возникает резонный вопрос: “Почему я должен убирать не свою территорию!”

Конечно, родители могут возражать: “У него есть своя комната!” Но потом выясняется, что в “его” комнате находятся мамины цветы, а еще есть балкон, на который мама может пройти в любое время за продуктами, пылесосом и т.д. Нарушается безопасность личной территории. Личная территория – это территория, на которую никто не может заходить без специального разрешения хозяина.

Ответы на эти вопросы помогут найти то, в чем вы нуждаетесь.

Начните исследование того, как вы удовлетворяете теперь уже известные вам потребности. Ведь страдания приносят именно неудовлетворенные потребности. Для этого вам необходимо ПИСЬМЕННО ответить на следующие вопросы:

Если у вас есть такая возможность, узнайте у своей мамы, при каких условиях вы появились на свет? Как прошли роды? Были ли вы разлучены надолго с матерью? Каким был первый год вашей жизни?

Было ли принято в вашей родительской семье объятия, поцелуи, игры с тесным телесным контактом? Как часто вы обнимаетесь и целуетесь со своими родными, близкими людьми, со своим ребенком сейчас?

Как часто вы недовольны своей внешностью, фигурой? Считаете ли вы здоровым свое пищевое поведение?

Насколько вас устраивает сексуальная сфера вашей жизни? Какие вы видите трудности в ваших сексуальных отношениях?

Как часто у вас возникает мысль о том, что вам не хватает телесных ощущений: телесного контакта, прикосновений, массажа...

Как часто в детстве вы слышали слова любви от своих родителей? Предпринимали ли вы что-либо, чтобы получить любовь от родителей? Как вы понимали, что родители вас любят? Как сегодня вы проявляете любовь своим близким? Как ваш ребенок узнает о том, что вы его любите?

Сколько вам уделяли внимания в детстве ваши родители? Как родители проводили время с вами? Чем вы занимались вместе? Сколько времени в день вы получаете внимания от своего любимого человека? Сколько времени в день вы сегодня уделяете внимания своему ребенку?

Практиковалось ли в вашей родительской семье честно высказываться по поводу поведения любого члена семьи? Было ли принято обсуждать, что в семье происходит? Получали ли вы честную обратную связь о каких-то ваших действиях? Как вы воспринимаете обратную связь о себе от близких сегодня? Высказываете ли вы сами свое мнение своим близким? Как вы даете обратную связь своему ребенку?

Как удовлетворялась раньше ваша потребность быть услышанным? Слышали ли вас ваши родители? Как удовлетворяется потребность быть услышанным сегодня? Слышат ли то, что вы хотите сказать, ваши близкие? Слышите ли, что вам говорит ваш ребенок?

Как часто и в каких ситуациях вы позволяете себе быть реальным, таким, какой вы есть? Как часто и в каких ситуациях вы играете роли, пытаетесь кем-то казаться? Какие это роли?

Что ожидали от вас родители в детстве? Попадали ли вы в их ожидания? Как часто сегодня вы стремитесь попасть в чьи либо ожидания? Что вы ждете от близких людей? От ребенка? Вы принимаете себя таким, какой вы есть? Кто принимает вас таким, какой вы есть?

Как в вашей семье родители, родственники переживали горе? Как они проявляли свои чувства? Как родители реагировали на ваше горе? Что при этом говорили? Как вы сейчас переживаете горе? Как реагируете на горе близкого человека?

Как вас поддерживали ваши родители в детстве? Как они реагировали на ваш выбор, на ваши решения? Ощущали ли вы их поддержку, или получали от них другую реакцию (неодобрение, осуждение)? Как сегодня удовлетворяется ваша потребность в поддержке? Как близкие реагируют на ваш выбор?

Что говорили ваши родители о вашей внешности? Находили ли они вас привлекательной? Что вы делаете для того, чтобы быть привлекательной?

Каким образом вы отдыхаете? Откуда черпаете силы и энергию для работы? Что приносит вам радость?

Доводите ли вы до конца начатое вами дело, не смотря на то, что оно уже не такое простое и привлекательное, каким казалось в начале? Можете ли вы назвать себя целеустремленным человеком? Что вам говорили ваши родители по этому поводу?

Как вы удовлетворяете свою потребность в самореализации? В признании? Испытываете ли вы удовлетворение от того, что вы делаете в своей жизни?

Насколько в детстве вам позволяли родители принимать собственные решения? Насколько сегодня вы свободны в своем выборе? Насколько вы берете на себя ответственность за последствия вашего решения?

Была ли у вас в детстве личная территория: комната, свой уголок, и т.п.? Как вы управляли своей территорией? Как защищали ее границы? Приведите примеры. Есть ли у вас сейчас личная территория дома и на работе? Есть ли кто-то, кто на нее посягает? Как вы сейчас защищаете свои границы?

Как вы удовлетворяете свою потребность в духовном росте, в самосовершенствовании? Как вы познаете мир за рамками обыденного восприятия и понимания?

Как удовлетворялась раньше и как удовлетворяется теперь ваша потребность в руководстве? Есть ли у вас люди, к которым вы можете обратиться за консультацией в той или иной сфере вашей жизни?

Отличайте терминальные потребности от инструментальных.

Все перечисленные потребности можно разделить на терминальные и инструментальные.

Терминальные потребности – это потребности высшего, или конечного (терминального) порядка, отвечающие на вопрос: каким я хочу быть? Хочу быть: счастливым, здоровым, свободным, независимым и т.д.

Инструментальные потребности – это потребности-средства для достижения терминальных, главных, конечных потребностей. Отвечают на вопрос: для чего?

-

Для чего тебе хорошо учиться?

-

Для

чего тебе

высшее образование?

-

Для чего тебе много денег?

-

Для чего ты хочешь снизить вес?

-

Для чего ты хочешь выучить иностранный язык?

Когда человек утверждает то, что для счастья ему нужны деньги, и больше ничего, он ставит на место терминальной потребности потребность инструментальную. Деньги не равны счастью. В некоторых случаях деньги могут выступать как один из инструментов для достижения желаемого состояния через реализацию своих важных потребностей.

Такой же ошибкой является подмена терминальной потребности в свободе наличием денег. Часто я слышу от студентов моих курсов заблуждение, что с деньгами человек имеет гораздо больше степеней свободы, чем без них.

Поэтому следующий этап работы на пути к личному счастью состоит в исследовании своих потребностей. Для этого нужно развернутым письменным сообщением ответить на следующие вопросы:

- Что я хочу иметь?

- Для чего мне это?

- Что я получу, если буду это иметь?

- Каким я хочу быть?

- В чем я нуждаюсь на самом деле?

- Что мне действительно нужно?

- В чем моя настоящая потребность?

- Какие мои инструментальные потребности?

- Какие мои терминальные потребности?

Теперь, когда у вас есть развернутое описание своих потребностей, постарайтесь определить их одним-двумя словами. Эта работа поможет вам их осознать и сформулировать, и тем самым определить дальнейшее направление работы по становлению на свой путь к цели.

Если вы перечитаете притчу про волшебника из первой главы, то увидите разницу между терминальными и инструментальными потребностями, когда обиженный на Волшебника Человек восклицает:

- Я прошу и прошу тебя то, что я хочу, а оно все не то и не такое!

- Это потому, - отвечает Волшебник, - что ты ни разу не попросил того, чего хочешь.

- Неправда, я всегда прошу того, чего хочу!

- Нет, - ответил Волшебник. - Ты просишь машину, а на самом деле хочешь уважения, ты просишь денег, а на самом деле хочешь свободы, ты просишь красивую девушку, а на самом деле хочешь любви...

Глава 4.

Чем я готова заплатить за свое счастье?

Идти вперед или отступить перед препятствиями?

Итак, допустим, что у вас конечной целью будет обретение здоровья. Скорей всего, вы и раньше ставили перед собой такую цель. Может быть, вы собирались бегать по утрам или ходить в спортзал, обливаться холодной водой, хотели раньше ложиться спать, чтобы выспаться и перестать наедаться на ночь. Все эти действия действительно могли бы отвечать вашим настоящим потребностям и могли бы помочь в решении проблемы.

Но проходило какое-то время, и все ваши усилия по достижению цели сводились на нет. Вы обнаруживали, что “забыли” завести будильник, и пробежка не состоялась. Или оказывалось, что сегодня вообще неподходящая погода для занятий спортом и прогулок на улице. Или вас угостили кусочком любимого торта, и вы решили, что один раз можно себе и позволить.

Таких соблазнов – море, и наша патологическая часть личности, задача которой сохранить нашу болезнь, говорит: “Да выбрось ты всю эту чушь из головы, все это ерунда! Живем один раз! Наслаждайся жизнью прямо сейчас!” Подобные фразы вы можете услышать также и от людей, которые оказались посвящены в ваши планы относительно здоровья. И здесь просто нельзя ни с чем не согласиться: в самом деле, почему я мучаю себя лишая себя привычных радостей и комфорта?

Этот регресс в поведении связан с тем, что потребность, хоть она и есть, не обладает такой силой, которая могла бы быть противопоставлением более мощной силе, присущей болезни. Речь идет о том, что у человека может не хватать достаточной мотивации для последующих изменений в поведении.

Я никогда не задумывалась о том, что с моей фигурой что-то не так, пока в 17 лет мой молодой человек не сказал, что я толстая. Через полгода у меня не стало даже необходимой жировой прослойки. Хоть этот пример показывает мое нездоровое поведение, основанное на чувстве собственной неполноценности, но он довольно ярко описывает возможность высоких достижений на фоне сильной мотивации. Я очень хотела продолжать ему нравиться.

С какими лишениями я готова мириться на пути к цели?

Мотивация на любое достижение цели всегда связана с какими-то лишениями. Если я приняла решение каждый день делать физические упражнения, то нужно понимать, что придется:

- выделять на это время;
- заниматься упражнениями, даже если для этого нет настроения;
- отказываться ради них от другой, более привлекательной альтернативы в данный момент времени, и т.п.

Тот, у кого есть опыт сознательного снижения веса, знает, чего он лишает себя каждый день. Он не может есть привычных любимых блюд, у него обостряется чувство голода, появляется раздражительность, возникает множество проверок на стойкость, когда несколько раз в день приходится делать выбор: вернуться к прежнему питанию или идти к своей цели.

Для того чтобы выяснить, готовы ли вы чем-то пожертвовать ради награды, заполните следующую таблицу:

Что будет, если это будет (Что будет, если цель будет достигнута).

A+B+

Что будет, если этого не будет

A+B-

Чего не будет, если этого не будет

A-B-

Чего не будет, если это будет

A-B+

Например, вы поняли, что страдаете от того, что сильно устаете, не только на работе, но и дома, а при исследовании ситуации выяснили, что не удовлетворяется ваша потребность в личном пространстве, в безопасности, в отдыхе, в творчестве. В таком случае, вашей целью может стать улучшение жилищных условий: покупка новой квартиры или строительство дома.

В этом случае, последствия достижения цели в виде нового дома могут выглядеть так:

Что будет, если у меня будет дом?

A+B+

У меня будет своя личная территория: своя комната

Я смогу дома отдохнуть или поработать в своей комнате, при этом мне никто не будет мешать

В семье исчезнут конфликты из-за борьбы за пространство.

У меня будет свой приусадебный участок, и могу выращивать любимые цветы и посадить любимые деревья и кустарники

Я теперь могу позволить завести себе собаку и других домашних животных

Я буду жить на свежем воздухе

Я буду заниматься у себя во дворе физическими упражнениями

Я буду хоть каждый день посещать сауну.

Я буду готовить во дворе шашлыки

Я смогу свободно приглашать к себе друзей

Мне дальше нужно будет ездить на работу и отвозить детей

Что будет, если у меня не будет дома

А+Б-

Я по-прежнему буду уставать от того, что нет возможности побыть одному и злиться на членов семьи, которые мне мешают

В семье будут конфликты из-за территории.

У меня будет развиваться депрессия

Я могу заболеть

У меня возникнет желание уйти из дома

Я не смогу заниматься любимым делом: выращивать цветы и любоваться своим садом

Мне придется ездить в платную сауну и не так часто, как хотелось бы.

Я не смогу приглашать к себе много друзей.

Дети будут ходить в школу рядом с домом.

Чего не будет, если не будет дома?

А-Б-

1. Не будет моей комнаты

2. Не будет собаки

3. Не будет сада

4. Не будет свежего воздуха

5. Не будет хорошего настроения

6. Не будет отдыха

7. Не будет сил и энергии

8. Не будет здоровья

9. Не будет радости

10. Не будет удовлетворения

Чего не будет, если будет дом?

А-Б+

1. Не будет рядом магазинов, работы, детского сада и школы

2. Не будет шумных соседей

Теперь вы можете сказать, готовы ли вы следовать своему решению, принимая во внимание то, чем вам за него нужно будет заплатить. Играет роль не количество определенных последствий, а их удельного веса. Одно, но очень значимое для вас последствие может перевесить все остальные.

Эта таблица показывает, чем должен пожертвовать человек во имя спасения. Если не будет жертвы – не будет воздаяния. Сама жертва должна быть обязательно значимой для человека. Если она не значима, то не будет и значимой награды.

Шаман вызывает Духа, ответственного за болезнь больного и спрашивает, что бы он хотел получить от этого больного взамен болезни. На что Дух ответил: «Пусть сам решит». Больной отвечает, что даст ему свой казан. Но Дух отказался, поскольку знал, что у него пять казанов. Когда больной предложил ему своего последнего оленя, Дух согласился принять жертву, и больной избавился от болезни...

А если я не готова платить?

В таком случае проверьте следующее:

Не слишком ли большую вы поставили цель? Может вам на данный момент времени у вас достаточно ресурсов на приобретение более просторной квартиры, но не загородного дома? Или, возможно, вы согласитесь с лишениями, если поставите цель снизить вес сначала на 3 кг, а не на 20?

А это точно ваша мечта? Вернитесь к вопросам:

-

Для чего я это хочу?

-

Что это

мне даст

?

-

Какой я стану, когда достигну свою цель?

Глава 5.

Переведите проблему в цель.

Как перевести проблему в цель.

Итак, если вы разобрались с тем, от чего вы страдаете (“Кто я?”) и в чем действительно нуждаетесь (“Зачем?”), то теперь можно перевести проблему в цель. Другими словами вы будете отвечать на вопрос “Куда я иду?”

Перевод проблемы в цель означает, что необходимо переформулировать проблемное состояние в желаемое. Цель при этом должна быть сформулирована позитивно, без частицы “не”. Помните, что вам нужно не уйти от чего-то, а иметь четкое представление о том, чего вы хотите достичь.

Цель определяет направление, в котором вы будете действовать для решения имеющейся проблемы. При этом важно также различать терминальные и инструментальные цели.

Терминальная, т.е. глобальная или конечная цель, отвечает на вопрос: “Что значит для тебя быть счастливым, свободным, здоровым?” Она раскрывает ценности человека, смысл его жизни и показывает направление, к которому движется человек.

Инструментальная цель определяет основное действие или поведение человека, направленное на решение имеющейся проблемы. Инструментальная цель отвечает на вопрос: “Для чего тебе это?” Терминальная цель не может ответить на этот вопрос. Нельзя сказать, для чего мне быть счастливым. Этот вопрос не имеет смысла.

Например, быть здоровой для меня означает иметь много энергии для воплощения своих творческих замыслов и воспитания детей. А быть счастливой - значит уметь радоваться каждому мгновению жизни. В этом случае терминальная цели – здоровье и счастье, а инструментальные цели – восполнение энергии и управление чувствами.

Инструментальные цели состоят из задач. Чтобы восстановить энергию, мне необходимо выполнять комплекс необходимых действий. Это личная программа выздоровления, затрагивающее как физическое, так и психическое здоровье. Действия в этом направлении – это задачи: работа в направлении здорового образа жизни, работа с психотерапевтом и в группах поддержки, медитации и самоанализ и т.п.

Допустим, что на этапе описания проблемы вы прояснили, что страдаете от того, что сильно и быстро устаете, испытываете чувство сонливости, подавленное настроение, боли в ногах. Вместо этого вы хотите чувствовать энергию, силу, иметь хорошее настроение. Тогда вашей целью может являться повышение уровня энергии, жизненного тонуса.

Проверьте свою цель на реальность достижения.

Как только вы определили свою цель, необходимо проверить ее на несколько параметров, делающих возможным ее достижение:

Цель должна быть конкретной. В предыдущем примере цель как “повышение уровня энергии и жизненного тонуса” вряд ли можно назвать конкретной. Возникает вопрос о том, что подразумевается под энергией и жизненным тонусом? В этом случае нужно максимально точно конкретизировать то состояние, которое вы хотите достичь. Важно, чтобы вы сами точно понимали, чего хотите.

Например, вы говорите: “Ну вот, раньше, лет 15 назад, я могла ночами не спать, гулять, веселиться, а утром шла на учебу, потом на работу, и при этом прекрасно себя чувствовала. А сейчас я вроде бы и сплю ночью, а к середине дня уже такой упадок сил, что с трудом справляюсь даже с самыми необходимыми делами”. Тогда ваша цель может звучать так: “Быть работоспособной в течение всего дня”.

Цель должна быть реальной. Поскольку у большинства людей негативное мышление работает на уничтожение даже вполне реальных целей, не бойтесь ставить перед собой недостижимую цель. Реальность цели – это характеристика, используемая в условиях современного менеджмента на крупных предприятиях. Поэтому критерий реальности цели на производстве довольно сужен в силу самых разных причин, начиная, с неэффективности самой системы управления производством. При оценке степени реальности достижения вашей личной цели задайте себе вопрос: **“А кто решает, насколько моя цель реальна?”** Сегодня есть люди, которые на полном серьезе готовятся улететь на Марс. И эта цель – вполне реальна, поскольку есть такой проект. А если у вас есть хороший контакт с Высшей Силой, то вы знаете, что для нее нет ничего нереального. Вы сможете все. Главное, чтобы это отвечало вашей потребности.

Цель должна быть измерима. Это значит, что у вас должны быть некие качественные и количественные показатели, фиксируя которые, вы бы понимали, насколько вы приближаетесь к своей цели. Например, если две недели назад я уставал к 12-ти часам дня, то теперь устаю уже к 16-ти часам. Если месяц назад у меня был нарушен сон, и я просыпался в плохом состоянии сил и духа, то сейчас я стал высыпаться и чувствовать себя отдохнувшим.

Цель должна быть ограниченной во времени. Моя практика показывает, что отрезок времени, за который вы хотите достичь цели, не должен превышать один год. Если вы ставите перед собой глобальную цель в несколько лет, то разбейте ее на подцели.

Ну и последний и очевидный критерий цели – это ее актуальность. Оно и понятно, ведь если цель неактуальна, и незначима для вас, то вряд ли у вас будет достаточная мотивация для ее достижения.

Практическая работа по формулировке цели.

Ваше следующее задание:

Сформулируйте вашу терминальную цель.

Сформулируйте вашу инструментальную цель.

Проверьте, совпадает ли сформулированная цель с предложенными параметрами цели.

Внесите коррективы и составьте окончательную формулировку вашей цели.

Глава 6.

Освободитесь от негативного мышления.

Итак, вы определили для себя свою конечную цель. Теперь, для того, чтобы двигаться дальше, вам необходимо разобраться в том, что мешает свободно достигать цели. Какие у вас есть внутренние ограничения, не позволяющие вам сделать это?

Реальность – это, что я о ней думаю.

В этой книге мы будем говорить именно о внутренних ограничениях, поскольку внешних ограничений на самом деле не существует. Вспомните вопрос: “Кто решает, реальна ваша цель или нет?” Все внешние обстоятельства, якобы необходимые условия для достижения цели, окружающие люди, - все это ограничения, накладываемые нашими собственными стереотипами восприятия, иррациональными убеждениями, прошлым негативным опытом. Вся реальность, которую мы наблюдаем – это всего лишь то, что мы о ней думаем. В этом смысле человек, обладающий здоровым мышлением, максимально приближен к реальности.

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.