

Татьяна Коликова

Держись, моя
кукушка!

как НЕ слететь с
катушек в неизменных
кризисах и найти
опору в себе

#1000ИНСАЙТОВ

Татьяна Коликова

Держись, моя кукушка! Как не слететь с катушек в жизненных кризисах и найти опору в себе

<https://litres.ru/74350339>

SelfPub; 2026

Аннотация

«Держись, моя кукушка. Как НЕ слететь с катушек» — это книга о том моменте, когда жизнь испытывает вас на прочность полной перезагрузкой. Когда старые модели рушатся, доходы меняются, а напряжение в семье достигает пика. Автор проходит этот путь вместе с вами и делится не только техниками выживания, а целой навигацией по выходу из кризиса.

Здесь вы не найдете волшебных таблеток.

Но найдете честный разговор о страхах, деньгах, усталости и о том, как не потерять себя, когда кажется, что всё идет не по плану.

Вы научитесь распознавать свои «голодные ценности» (те самые, что толкают на ссоры), составлять личный «кодекс чести» и технику безопасности, а главное — отделять свои выборы от оценок окружающих.

Это книга-поддержка.

Она — про то, что даже в самой вязкой точке есть выход.

Что ваша кукушка — это ваша внутренняя опора, и она всегда с вами.

Если вы устали бороться и хотите не просто «держаться», а жить с ощущением, что у вас всё получается, — эта книга для вас.

Откройте ее.

Вы не одни.

Содержание

Глава 1 Знакомство и начало полета	5
Глава 2 Квартиранты по наследству	10
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Татьяна Коликова

Держись, моя кукушка!

Как не слететь с катушек в жизненных кризисах и найти опору в себе

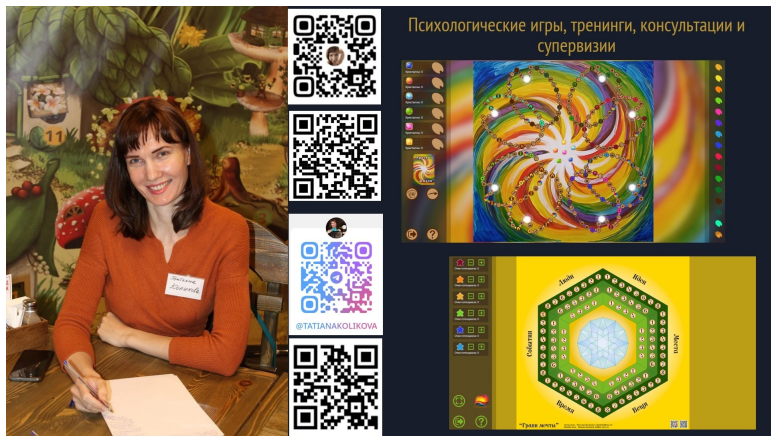
Глава 1 Знакомство и начало полета

Об авторе

Татьяна Коликова – психолог, НЛП тренер, автор книг, тренингов, курсов и игр.

17 лет в психологии, выступает экспертом на радио и ТВ, эксперт реалити «Тело говорит» второй сезон. За плечами больница и онкология мамы, переезд в Москву, двое детей. Данная книга – пятая у этого автора. Одна из книг (печатная версия «Жизнь феникса. Путь к полету») входит в фонд ряда библиотек России, в некоторые госпитали, социальные

и реабилитационные центры, есть на площадках Озон и на Книжной ярмарке ДК им Крупской в Санкт-Петербурге (павильон 32).



Предисловие

Здравствуйте, дорогие друзья!

Эта книга написана в период прохождения моего кризиса и включает мысли по выходу из финансового, эмоционального, ментального кризиса. Когда одновременно «наваливаются» неподъемной громадой финансовые вопросы, дикое напряжение в семье, когда вспышки ссор могут произойти «на ровном месте», когда рушатся старые модели, которые

работали годами и не понятно, как и куда идти дальше, но очень хочется радости и счастья в жизни.

В книге инструкция, как не сойти с ума, когда у вас перекредитованность и вы в финансовой яме, и в работе какой-то проект рушится и происходит еще что-то, когда в моменте «все плохо» (ведь, обычно, мы с вами легко справляемся в ситуациях, когда «сыплется» или требует внимания только одна или две сферы жизни, а вот в моментах, когда наступит тотальная перезагрузка, мы с вами ощущаем куда более значительные испытания). Как над доходами поработать, и как над кукушечкой поработать, и как стратегию выработать. Как вылезти из жизненной ямы, и как не сойти с ума, пока еще не вылез, и, как в этом существовать.

Словом, если вам знакомы такие состояния, то нам по пути, читайте дальше, в книге будет много интересного и рабочие фишки, которые помогают оставаться собой и сохранять свою кукушку в любых ситуациях.

Введение

Помните в конце 1980-х - "перестройка" и "ускорение"? В анекдотах тех лет смеялись над таким сочетанием, но на мой взгляд это очень четко прослеживается в современности. Когда важно и менять что-то и действовать активнее. Однако, чаще всего, в ощущении внутреннего кризиса, напряжения в семье, разных финансовых вопросов, на эти перестройку и

ускорение банально не хватает внутреннего ресурса.

Когда сложная ситуация происходит в какой-то одной сфере, то, вероятнее всего, вы решаете эти вопросы, даже не замедляя привычный темп жизни. Но, в моменты, когда вы чувствуете кризисные ситуации с разных сторон... Сложно сохранить силы и действовать на опережение.

В таких системных перестройках важнее всего найти себя. Помните эту «базу»? Найти себя, свое и своих.

Самое важное за внешним шумом, возможно, за чужими оценками и порой циничным мнением других людей, услышать себя и свой внутренний голос.

Да, это время перемен, которые назревали долго и зачастую не видны сразу. Но как только вы в тишине, оставаясь наедине с собой, услышите себя, вы найдете отправную точку. Вы найдете опору и ответы, которые давно не слышали внутри себя, но которые важны для вас.

И эта опора поможет выстраивать следующие шаги и новую стратегию, заново знакомиться с собой и выстраивать новые отношения со своими близкими, с тем, кто вам по-настоящему дорог и важен.

В моменты кризиса, когда вы чувствуете, что «как было» больше не работает, а «как по-новому» еще не ясно, вспомните метаморфозу бабочек. Ведь, когда гусеница забирается в кокон, её старое тело выделяет специальные ферменты и полностью растворяет себя изнутри. Однако, мы с вами с удовольствием наслаждаемся красотой и грацией бабочек.

Возможно, если вы чувствуете, что вам в моменте очень сложно, то это и есть переход на новый более высокий уровень, и процесс личной метаморфозы.

А книга поможет вам пройти этот жизненный этап с поддержкой и более комфортно.

Вы не одиноки. Я рядом. И поделюсь историями и лайфхаками, которые помогут проще делать шаг за шагом.

Глава 2 Квартиранты по наследству

Знаете, самые сильные уроки стойкости нам часто преподносит жизнь в самые неожиданные моменты.

Надежда Абрамкина

Когда в очередной раз у нас полностью поменялась структура дохода (и тут я поняла смысл поговорки про «яйца в одну корзину»: да, действительно, лучше получать доход из разных источников и иметь подушку безопасности и тп), оказалось, что это не единственный сюрприз из 2024 для нашей семьи.

В конце лета позвонила дочь пожилой хозяйки и убитым голосом сказала, что ее мамы больше нет и она сообщает об этом всем из телефонной книги. А через пару дней...

Раздался звонок на мобильный: «Нам надо поговорить». Это был мужчина. Говорил делово, шутил несколько странно, задавал много вопросов. Назвал себя сыном прежней хозяйки. Я извинилась и перезвонила дочери хозяйки с вопросом, есть ли у нее брат, так ли его зовут и такой ли у него номер телефона.

Она ответила: «Да», и понеслось...

Нет ни дарственной, ни завещания, у них разные мысли и

идеи, договоренности были у нас только с прежней хозяйкой, арендная плата (о чем делово сказал нам в разговоре мужчина) в Москве выросла. Мы уточнили, что по договоренности мы зафиксировали себе арендную плату, а сами делаем ремонт своими силами, меняли кухню, ставили пластиковые окна на лоджии, утепляли пол и стены, меняли линолеум и обои, диваны... Но мужчине были интересны деньги.

Да, пожалуй, его тоже можно понять. Квартира стала намного лучше и привлекательнее, по «рыночной» стоимости аренды она может выиграть значительно, а семью с двумя маленькими детьми и тремя взрослыми мало где будут рады видеть.

Репетиторство и сарафанное радио схлопнулось после того, как был сбой в системе пробного ОГЭ по математике: все наши ученики написали пробный экзамен на один первичный балл.

Для нас это тоже было шоком, потому что дети очень разного уровня были – и очень способные, и те, кто достаточно трудолюбивый и усидчивый, и на честную тройку, а может быть даже, если повезет, на четверку, вполне могли наreshать на пробном экзамене.

Но к одному первичному баллу у каждого ученика мы абсолютно не были готовы...

И когда пришли результаты пробного ОГЭ, нам посыпались претензии от родителей, абсолютно от всех, поскольку возник естественный вопрос: «За что вы получаете день-

ги, если мой ребенок так ужасно знает математику, где ваш результат?»

Если вы чувствуете, что находитесь в «подвешенном состоянии» - например, что-то непонятное происходит на работе, тревоги о «шатком положении в коллективе, слухи о сокращении, стрессы в семье, вопросы со здоровьем родных и приближение дат очередных платежей – возьмите паузу.

Я не имею в виду «устраниться из ситуации». Скорее про паузу, например, в несколько часов. После этого попробуйте с новым силами и свежими мыслям найти разные варианты «безумного» решения ваших задач.

Мне нравится фраза: «Нет нерешаемых задач. Есть способы, которые не приводят к решению, и другие способы, которые выходят за рамки привычного».

Ведь иногда, находясь в поиске решения, мы находимся в плену наших ожиданий и стереотипов о том, как именно это решение должно выглядеть.

Почему в этом у вас может быть ловушка?

Представьте: вы хотите услышать какое-то важное для вас слово изнутри или найти решение, но у вас есть о себе предположение, к примеру, что вы прислушаетесь и услышите слово «стол». А вы прислушиваетесь и слышите слово «ложка». И, если эти ожидания очень сильны, вы можете испытывать совершенно разные эмоции от того, что вы слышали слово «ложка», а не слово «стол».

Да, возможно, этот пример забавен и утрирован. Но если

вы имеете какие-то жёсткие представления о себе, о способах решения ваших задач, о способах ваших реакций («я никогда не плачу в такой ситуации», «для меня это пройденный этап», «это ниже моего достоинства»), то вы буквально можете не заметить, что подсказывает вам бессознательное.

Если хотите услышать свой ответ изнутри, разрешите себе просто принять какое-то любое слово, любое решение или любую мысль, которая появляется. Никто не требует от вас бежать и сразу её воплощать, но как минимум вы сможете выяснить для себя что-то важное и ценное.

Если вам знакомо ощущение, словно тело устало и не хочет идти вперёд, и не хочет оборачиваться назад, а просто хочет побыть в настоящем моменте и ничего не делать, то возможно, вы какое-то длительное время живете в состоянии «надо», а не в состоянии «хочу», в состоянии большого напряжения, которое сковывает вас, но не помогает решать ваши задачи. И возможно, пришла пора разрешить себе что-то хотя бы маленькое.

Создавайте себе самостоятельно какие-то ценные значимые моменты, которые помогают менять убеждения или расширяют представление о мире: ведь чаще всего мы ограничиваем сами себя, предполагая, что, разумеется, другое поведение существует, но оно словно не для нас, или «я этого не пробовала, или даже не знаю, не примеряла на себя».

Кстати, спешу вас успокоить. Если вы за собой тоже знаете, что вам бывает нелегко поменять просто какое-то своё

поведение, это далеко не всегда говорит о недостаточной силе воли. Иногда это говорит о крепких убеждениях (но порой именно этими же убеждениями мы ограничиваем сами себя).

Бывает так, что в нашей голове звучат чьи-то мысли или голоса, впитанные для кого-то в детстве, а для кого-то и в довольно взрослом возрасте наших самых близких, наших родителей и родных, может быть, каких-то очень хороших друзей, которых мы уважаем.

И эти голоса какими-то своими фразами формируют наши представления о том, как хорошо, как правильно или как неправильно. Например: «работать нужно только в офисе, или необходимо, чтобы у тебя был адекватный начальник», «если ты работаешь на себя, то это вообще не работа», «а где социальные гарантии», «что ты занимаешься всякой ерундой».

Иногда, когда такие вещи говорят нам близкие люди, родные или друзья, они хотят сделать для нас что-то ценное, на что-то открыть наши глаза, что-то посоветовать.

Как правило, ни у кого из них нет желания сделать нам больно или как-то нас высмеять. Просто это привычные страхи или опасения, когда работа в фирме или государственной организации предполагала стабильность, надёжность, социальные гарантии, иной лучший путь для каждого человека.

Но в последнее время экономика очень сильно поменя-

лась, и всё больше получает развитие малый бизнес и самозанятость, возможность работать на себя, возможность находить клиентов через различные сайты, агрегаторы. В последнее время появилось огромное количество вакансий, которых совсем недавно мы даже не могли себе представить. У вас появляется с каждым днем намного больше возможностей и свободы, чем было пять или десять лет назад.

Другой вопрос — как этими возможностями воспользоваться и что откликается именно вам.

Возможно, в какой-то момент желание паузы, которое вы тоже можете ощущать, как раз даёт шанс прислушаться к себе и набраться ресурсов прежде, чем делать какие-то новые шаги или действия.

Весь секрет кроется в том, что это любой ваш выбор и путь — абсолютно нормален, и вы можете изучать себя и идти вперёд так, как откликается и комфортно именно вам: нет «правильного» и «неправильного».

Ваш способ просто ваш.

Используйте любые зацепки и возможности, которые дает вам жизнь. Как, например, это было и в моей истории.

Из одного чата района написала женщина (тетя ученика, который тоже написал пробный экзамен по математике).

ке на один балл) и попросила, чтобы мы с ним позанимались.

Ранее мы с этим юношей не виделись, не занимались. Женщина решила взять дело в свои руки и помочь найти репетиторов. Я описала условия. Мальчик к нам приехал.

...и примерно за 40 минут он решил абсолютно все ОГЭ.

...и у меня возник вопрос, каким образом так получилось, что такой способный ученик, который прекрасно понимает темы курса, написал всего на один балл. На что молодой человек сказал, что им учителя рассказали о сбое в системе оценки пробного ОГЭ.

Я спросила, в какой он школе, и написала эту информацию в вежливой форме абсолютно всем родителям наших учеников. Но все, кто от нас отказался в тот период, остались при своем мнении, и никто обратно к нам учениками не вернулся. Это очень сильно ударило по семейному бюджету, поскольку длительное время репетиторство было очень приятным дополнительным источником дохода и составляло примерно половину нашего оборота.

Но я использовала ту возможность и довольна своим выбором. Ведь кто-то из родителей мог поменять свое решение, а кто-то мог запомнить нас и написать позже.

У вас бывали такие ситуации? Когда есть возможность и выбор – «сеять» ли на будущее или нет? Ведь глобально есть два пути: оставить все как есть и продолжать что-то делать.

А для того, чтобы было легче сеять, очень ценно разделять то напряжение, которое у вас возникает, когда вы дела-

ете то, что вам нравится (даже если в моменте вам не очень легко), и «какое-то тяжёлое напряжение», сопротивление, которое у вас возникает, когда вы принуждаете себя что-то делать, что вам не нравится. Во втором случае вы чувствуете, что тратите огромное количество своих сил и энергии и при этом практически безрезультатно.

А, если вы выбираете продолжать действия и попытки, но результата в моменте нет? Как с этим быть, если вдруг вы находитесь в ситуации, когда другого выхода прямо сейчас даже не видно? Как минимум честно признайтесь: для чего важного и значимого вы делаете то, к чему «как бы принуждаете» себя?

Например, иногда возможно, вы стараетесь промолчать там, где вам есть что сказать, но это сильнее обострит конфликт и не решит в моменте вашу проблему. Возможно, иногда вы ругаете себя за то, что промолчали, и даёте себе обещание, что в следующий раз обязательно скажете. Но в следующий раз вновь молчите. И иногда в такие моменты вспоминаются статьи из интернета о том, что молчать в таких ситуациях — это предательство себя.

Но здесь нет «железного правила». Жизнь более многогранна и резкая категоричность может в чем-то вам помешать.

Например, когда вы понимаете, что именно в этот момент вас второй человек не услышит в принципе, то зачем пы-

таться что-то прямо сейчас ему донести? Банальный пример: муж разозлился и ругается, и вы понимаете, что чтобы вы сейчас ни сказали или ни сделали, он не видит вас и не видит то, что вы хотите сказать.

Он очень зол на ситуацию или на кого-то из окружения, может быть, на вас, а может быть, вообще на другого человека. И он находится сейчас настолько в своих эмоциях, что в принципе не услышит, что вы говорите, или во что бы то ни стало захочет доказывать другое мнение, даже если на самом деле в глубине души он так не считает.

Мне очень нравится упражнение в курсе НЛП-практик, когда тренер предлагает написать слово «цель» сбоку на листе и обвести эту надпись в кружочек.

Ведь очень часто, когда мы с вами что-то делаем, мы абсолютно забываем, с какой целью мы это действие начали, что мы хотели реализовать и ради какого состояния или ради какой нашей с вами внутренней ценности мы вообще эту деятельность развели.

Абсолютно у любого поведения есть позитивное намерение, которое направлено на самого человека. К примеру, если я ругаюсь на своих детей, чтобы они зимой оделись теплее, когда выходят на улицу, — мне хочется, чтобы они были живы и здоровы. Я хочу быть спокойна за их здоровье и быть уверенной в том, что им на улице будет тепло.

Безусловно, когда у вас есть люди, о ком вы заботитесь, за кого вы несёте ответственность, вы возможно в чём-то ста-

раетесь на них повлиять так, чтобы, на ваш взгляд, было лучше. И в некоторых ситуациях это действительно так, потому что если ребенок в летней кепке будет гулять по морозу -25, то результат предсказуем.

Но порой мы с вами реагируем не на реально существующую ситуацию, а на какие-то призраки из своего же прошлого.

Например, если мой сын в садике задрал юбку у девочки, это ещё не говорит о том, что он хочет чего-то такого же, как если бы в тёмном переулке сильный взрослый мужчина задрал юбку одинокой симпатичной девушке.

А ведь в голове могут рисоваться как раз те самые мысли и образы, которые нас с вами пугают больше всего.

Наше бессознательное так защищается, так работает психологический костяк и способы сохранения психики. Ведь в своё время именно они помогли человечеству выжить, когда ещё не было письменности и нужно было опыт буквально впитывать с молоком матери.

...А что было в нашей неоднозначной ситуации с жильем дальше?

Мужчина, который стал периодически нам звонить и требовать какие-то нюансы и выяснять детали, делал это вежливо, холодно, но с каким-то очень странным оттенком давления.

И когда я переспросила у его сестры, она ответила, что действительно у него специфический характер. И сказала,

что с ним действительно нелегко находить общий язык, и, возможно, нам есть смысл поискать какие-то другие варианты жилья, потому что неизвестно какие мысли у него в голове, к чему он ведет и что будет дальше.

Ученики, которые к нам ходили, откололись. Осталось некоторое количество учеников онлайн. И мы заметили, что перестали быть привязаны к району, кроме как детскими садами.

И стали анализировать, есть ли смысл продолжать жить на арендованной квартире или перебираться на свою ипотечную. Это решение тоже нам далось достаточно сложно. Наша квартира расположена дальше от метро. И она меньше по площади. Как выяснилось, у нее на полметра ниже потолки. И нет лоджии, менее удобная планировка.

Мы с мужем посмеялись, что однушка-однушке рознь. И если на арендованной квартире я сделала себе кабинет из лоджии, а на кухне мы расположили диван и место для отдыха, оборудовав ее как студию, то здесь кухня еще и меньше, а коридор и тамбур уже. И у нас встал вопрос о резком и довольно жестком выборе, какие вещи мы с собой берем, а какие мы оставляем или отдаем, или предаем, но нужно было что-то делать быстро.

Помните фразу: «Потерявши голову по волосам не плачут»? Она тоже может помочь иногда «выйти из состояния ступора», отрицания и негатива к ситуации.

Когда вы принимаете для себя одно решение, как мини-

мум вас перестает разъедать неопределенность и бесконечные качели изнутри.

Но как принять свое решение? Особенно если каждый вариант имеет свои «но», «за» и «против», свою цену и влечет за собой переживания?

Скорее всего, вы уже много раз нечто подобное читали в интернете, поскольку сейчас всё больше информации о том, что важно прислушаться к себе, найти то, что впечатляет и восхищает именно вас, то, что поможет принять решение, которое вы реально хотите, про то, как найти ту самую искру, от которой у вас горят глаза и сзади словно раскрываются крылья, скорее воплощать в жизнь.

Но чаще всего вот этот тихий зов, который вас манит к тому, что вам очень нравится и всегда вас интересовало, или, наоборот, к чему-то такому, что совершенно не вписывается в вашу привычную картину, но зажигает вас изнутри, и есть та самая искра, которая разжигает у вас силу и желание жить, даёт что-то ценное и значимое для вас.

Тот самый тихий зов, который меняет вашу реальность, и вы замечаете, что даже после плодотворного дня у вас ещё есть энергия или вот это сладостное состояние усталости, как после хорошей тренировки. Когда вы чувствуете, что хорошо позанимались, и при этом тело в кайф.

Но почему так часто люди вокруг словно отказываются от своего внутреннего зова или блокируют его чем-то, или заливают какой-то рутиной, ограничивающими убеждениями,

своими страхами или стереотипами, которые давно уже надоели даже им самим?

Если вы посмотрите вокруг себя, то скорее всего найдёте очень маленькое количество людей, которые действительно чем-то горят.

Могу предположить, что их вокруг окажется процентов 10–15, хотя с каждым годом сейчас есть шанс, что их станет всё больше.

Это связано с тем, что один из тормозящих факторов — «А что люди подумают, что они скажут?» — и в нашем с вами информационном и медиапространстве всё больше информации идёт о том, что можно жить счастливо в любом возрасте и заниматься тем, что вас увлекает. Мы все больше осознаем, что жизнь есть и на пенсии, и в школе, и после работы, и работать можно в разных форматах, и ездить можно в разные города, носить ту одежду, которая нравится, и строить свою жизнь так, чтобы она вызывала восторг именно у вас.

Конечно, остаётся вот этот аргумент: «А что люди скажут? А что люди подумают?» — но вокруг всё больше людей, которые делают то, что им хочется, и со временем мы понимаем, что и другие люди, как на улице, так и в интернете, заняты мыслями, что же подумают о них.

Любые решения в своей жизни можно принимать с учетом двух мыслей (заметьте, у них нет противопоставления,

они друг друга дополняют).

Первая мысль: «Что я хочу сделать, с учетом того, что моя жизнь конечна? Что я хочу успеть?»

И вторая: «Что я хочу сделать с учетом того, что я буду жить еще много десятилетий?»

Ведь иногда нас с вами тормозит страх ошибки и понимание ее цены.

Так, например, может быть, и мы с семьей узнаем через какое-то время, для чего был проделан такой своеобразный путь. Ведь, конечно, нам очень хотелось бы выйти на сделку 4 года назад в том же районе, где мы снимали квартиру, где мы жили 8 лет.

Может быть, через некоторое время удалось бы снова найти учеников, потому что более младшие классы остались, которых не коснулось ОГЭ. И более старшие классы, которые уже занимались по профильной программе и поддерживали с нами связь.

Возможно, вам тоже знакомо такое.

Когда резкая перестройка подталкивает к тому, чтобы искать какие-то еще другие выходы и способы договариваться с разными людьми, искать разные возможности.

И получается еще один тренинг гибкости, умения адаптироваться, быстро включаться в ситуацию, быстро отпускать ситуацию, потому что если заикливаться на всяких "если бы, да кабы", это очень тяжело для психики. Ведь через такую заикленность каждый раз психика проходит фрустра-

цию и переживание того, что в жизни на самом деле «не так».

И такая зацикленность, например, мне свойственна. Но, если знать свои особенности личности, то можно себе «выстроить» систему маркеров и подсказок, чтобы понимать свое состояние на самых ранних этапах и понимать, как и что менять в своей жизни.

А еще бывает, что «кукушку» помогает удержать прозрачность договоренностей и оформление документов. Это в русском менталитете «некрасиво» обсуждать, но важно применять.

Как минимум, это важно, когда пожилые родители или много разных вопросов недвижимости и финансов между супругами, коллегами или партнерами: если есть устные договоренности, важно оформлять нужные документы своевременно. Это дает вам опору и спокойствие.

Так, например, летом 2025 мы посмотрели, как брат с сестрой взаимодействовали между собой, к чему привела и подтолкнула их тихая «холодная война». Когда мы переезжали, было уже очевидно, что дальше у двух наследников, двух равноправных правопреемников начнутся суды между собой, потому что они так и не смогли договориться на протяжении большого количества месяцев.

Как минимум о недвижимости в Москве важно решать вопросы наследования и дарения при жизни и заранее.

Держись, моя кукушка!.. Но это совсем уже другая история.

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.