

Екатерина Жебрак

7 слагаемых успеха



ПРАКТИКУМ САМОРАЗВИТИЯ

7 конструкторов психики,
которые помогут перестроить мышление
и достичь желаемого

Екатерина Жебрак
7 слагаемых успеха

«Автор»

2026

Жебрак Е.

7 слагаемых успеха / Е. Жебрак — «Автор», 2026

Успех... Желаемый многими, достигаемый единицами. Почему одни - успешны, а другие - нет? Почему одни - занимаются любимым делом, другие годами ходят на ненавистную работу? Почему одни берут вершину за вершиной, а другие ходят по кругу? Психолог Екатерина Жебрак предлагает концепцию "7 слагаемых" - 7 конструктов психики, которые позволяют людям достигать успеха. В книге приведены практические упражнения, которые могут помочь в выстраивании этих компонентов для перестройки мышления и достижения желаемого. Книга также будет полезна тем, кто своего успеха достиг, чтобы новые вершины были ещё выше, а степень удовлетворённости жизнью - ещё глубже. 7 слагаемых - это практикум саморазвития, доступный каждому, кто готов уделить себе внимание и кто достаточно смел, чтобы заглянуть в себя.

© Жебрак Е., 2026

© Автор, 2026

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
УРАВНЕНИЕ УСПЕХА	9
Выведение своего уравнения	13
Понятие успеха	14
Выявление дефицитов	15
Чек-лист успешной (счастливой) жизни	16
СЛАГАЕМОЕ 1. САМОУВАЖЕНИЕ	17
Задача «Критерии самоуважения»	18
Задача «Критерии унижения/уважения»	19
Задача «Самопроверка»	22
Задача «Отношение к себе»	23
Упражнение «Критический анализ»	25
Задача «Объективизация»	27
Практика «Терапия самоунижения»	29
Практика «Перепрошивка прошлого»	31
Практика «Усиление самоуважения»	33
Практика «Факты»	34
Задание на месяц	35
СЛАГАЕМОЕ 2. УВЛЕЧЁННОСТЬ	36
Задача «Корреляция»	39
Задача «Увлечённость»	40
Задача «Выявление любимых занятий»	41
Практика «Возвращение права хотеть»	44
Упражнение «Вспоминание желаний»	45
Конец ознакомительного фрагмента.	46

Екатерина Жебрак

7 слагаемых успеха

ВВЕДЕНИЕ

Здравствуйте, дорогие друзья. Приветствую вас на уроке математики. Да-да, вы не ослышались. Математика – царица наук, разве не так? Царица всех наук. Потому что математические законы гармоничны и прекрасны. И, когда мы их понимаем, мир нам куда более понятен, чем в ином случае...

Да, возможно, сейчас вам захотелось удостовериться, что за книгу вы держите в руках. Всё в порядке. Мы на месте. Мы действительно будем изучать тему успеха. А точнее, его слагаемых. Ну а слагаемые – это составная часть математики. И если есть слагаемые, то будет и сумма. Но есть и смутное подозрение, что и вычитаемое может маячить где-то вдалеке. Вместе с разностью...

Итак, друзья мои, в этой книге мы поговорим о слагаемых успеха. О психологических слагаемых. О том, что может помочь вам в достижении успеха в любой сфере, чем бы вы ни занимались.

Возможно ли это? Чтобы одни и те же принципы были применимы к многообразию задач и тем? Конечно. Ведь речь о математике, а она – универсальна.

Я приглашаю вас в вычислительное путешествие, в котором вы составите и проанализируете уравнение своего успеха. Уравнение с несколькими неизвестными. И даже с ошибками. Уравнение психологического характера, безусловно. И – сразу должна предупредить – здесь не будет ни слова про продажи, маркетинг, продвижение, рекламу, лэндинги и т. д. Эта книга – не о технических вопросах действий. Она – о том, **кто** этот успех будет достигать. Она – о вас.

О нас.

О людях. О живых людях с разными историями, с опытом и памятью. С представлениями и ограничениями. С талантами и ресурсами. Эта книга о нас и о том, что может сделать нас как более сильными, так и более слабыми.

Слагаемые успеха – это те психологические конструкты, которые помогают нам совершать полезные для нас действия, достигать целей, получать желаемое и быть счастливыми. Читая эту книгу, вспоминайте своих знакомых – как успешных, так и неуспешных. И вы найдёте множество иллюстраций описанному на этих страницах.

Значит ли это, что **успех – это просто комплекс состояний, что это всего лишь результат сложения нескольких факторов**? Да. Пожалуй, да. Вот только формулировка «всего лишь» тут неуместна. Поскольку собрать эти слагаемые воедино – не так-то просто.

Начнём с того, что далеко не каждый понимает, какие качества личности и навыки мышления могут привести к успеху, а какие, наоборот, будут от успеха отдалять. На эту тему есть множество противоположных суждений. Я выскажу свою точку зрения, основанную на своём опыте. Работая больше 10 лет с клиентами в психологической и психотерапевтической практике, я видела многое. И то, что ведёт к успеху, и то, что от него отдаляет. И самое удивительное здесь в том, что многие стратегии кажутся на первый взгляд эффективными – а на проверку оказываются провальными. А то, что кажется странным, приводит человека к вершинам успеха. Вот этими знаниями я с вами поделюсь на страницах этой книги. И, может, вам – конкретному вам – откликнется не всё. И всё же – я уверена – мыслящий человек найдёт здесь нечто полезное для себя. Нюанс, деталь, идею. Потому что успеха без поисков не бывает. Успех – это всегда результат действий, и одно из них вы уже делаете, читая эту книгу.

Итак, для кого эта книга?

Для тех...

- кто запутался в себе
- кому жизнь перестала доставлять удовольствие
- кого выматывает жизнь
- кто боится ошибок и потому бездействует
- кто ощущает себя в тупике
- кто живёт, постоянно себя критикуя
- кто чувствует себя виноватым 24 часа в сутки

А ещё для тех...

- кто упёрся в потолок успеха
- кто стоит на месте
- кто чувствует, что способен на многое, но не может сдвинуться

И для тех...

- кто достигает успеха через силу, на пределе напряжения
- кто каждый день преодолевает страх, сомнения и волнение
- кто мотивирует сам себя, помогая себе же заглушить предательские мысли в собственной голове

И даже для тех...

- кто уже успешен, и хочет понять, почему
- кто хочет разгадать загадку собственного счастья
- кто интересуется психологией и философией
- кто расширяет свой кругозор и ищет интересные и полезные идеи и подходы

Вот такой широкий список тех, кому эта книга подойдёт. Кстати, я не сказала... Эта книга – практикум. Говорить о том, как надо – легко. Только бесполезно. Мы все с вами умные люди, мы многое понимаем. Но не делаем. Кто не знает, что здоровый образ жизни полезен? Что полезна зарядка, разумное соотношение белков, жиров и углеводов, прогулки перед сном и информационный детокс. Но все ли и всё ли делается?

Так и в практической психологии. Многие знают, что надо себя любить и ценить – но кто это делает? И как делают? И то ли делают – или уходят в злобный эгоизм и потребительскую позицию?

В чём же проблема?

Мало знать, что делать. Надо знать, как делать.

Я – психолог-тренер. Я помогаю моим клиентам достигать их результатов как раз потому, что даю техники и упражнения, отвечающие на вопрос «как» и «что именно». Так же, как тренер в спорте. Если бы тренер по фигурному катанию сказал: «Просто верь в себя и лети», сделал бы фигурист двойной тулуп? Маловероятно. Так и я в своей работе не могу сказать человеку: «Просто надо начать заботиться о себе». Этого мало. Эти слова не помогают человеку понять, что для него значит забота, что он любит, а что нет, как вместить эту заботу в жизнь, как дать себе право на эту заботу... Все эти нюансы и создают наш процесс работы, на выходе из которого клиент имеет чёткие представления о себе – вместо общих слов, и опирается он на себя, а не на меня.

Безусловно, книга не может быть заменой терапии. Терапия – индивидуальна. И всё же я постараюсь дать вам на страницах этой книги инструкции, упражнения, задачки, которые помогут вам пройти эту часть пути самостоятельно.

Предупреждаю – результат от этой книги будет ТОЛЬКО в случае выполнения заданий. Письменно, без спешки, с размышлениями на досуге, в спокойном темпе. Если пробежаться глазами поверхностно – результат будет столь же поверхностным. Точнее, никаким.

Изменение – это результат личной внутренней работы человека. Результат конструктивных размышлений. А вот о чём размышлять – я вам подскажу. Дальше – ваш ход!

В итоге проработки практикума «7 слагаемых» вы можете...

- научиться понимать себя (без иллюзий и потаканий)
- перестать подпадать под суждения людей о вас
- стать уверенным в себе человеком, который понимает, что хочет и куда идёт
- выйти из состояния жертвы
- вернуть в жизнь состояние радости и энергичности
- начать нравиться самому себе (и другим, кстати, тоже)
- просыпаться в хорошем настроении (и высыпаться при этом тоже)
- приходить к желаемым результатам
- ощутить, как это, дышать полной грудью

В ходе практикума мы решим 33 задачи.

1. Выявим уравнение успеха и все его неизвестные
2. Изучим чек-лист счастливой жизни
3. Выявим 7 слагаемых и их составные части
4. Проведём диагностику 7 слагаемых – этих психологических конструкторов, необходимых для создания счастливой жизни
5. Познакомимся с собой поближе – и сделаем это по существу
6. Улучшим отношение к самим себе
7. Научимся конструктивно поддерживать себя
8. Сформируем иммунитет к чужой критике и чужим оценкам
9. Изучим несколько способов работы с ошибками
10. Переведём жизнь в формат научного процесса
11. Сделаем из страхов – козырь
12. Освоим навык дальновидного доверия... и недоверия
13. Сформируем собственный Кодекс чести
14. Разберёмся с сомнениями и их истинным посылом
15. Научимся нескольким техникам принятия решения
16. Нивелируем тягу к жертвенности
17. Выйдем из мышления дефицита
18. Проведём терапию отвержения и стыда
19. Освободимся от агрессии в свой адрес
20. Получим чек-лист для превращения дела в продуктивный процесс
21. Научимся персонализировать задачи, делая их реальными именно для себя
22. Изучим феномен лени и то, что за ним скрыто
23. Сформируем конструкт самоподдержки и устойчивость от нападок
24. Посмотрим на себя глазами других
25. Выявим свои сильные стороны
26. Научимся противостоять манипуляторам
27. Узнаем основы формирования партнёрства
28. Переосмыслим ссоры и расставания
29. Поймём, как слушать себя и к чему из услышанного – прислушаться
30. Выявим индивидуальную стратегию успеха

31. Улучшим восприимчивость и адаптивность
32. Получим прививку от фанатизма
33. Добавим в свою жизнь позитива, тепла и хорошего настроения

Вот такие амбициозные у нас с вами цели. Амбициозные – потому что всё это делаться будет на практике. Без общих слов. Конкретика и только.

Дорогу осилит идущий. Начинаем.

УРАВНЕНИЕ УСПЕХА

Успешен может быть каждый – слышали такое? Позвольте кое-что добавить в это утверждение.

Каждый, кто делает себя сам.

Человек – существо талантливое. И обучаемое. И впечатлительное. Талант – это исходник. Обстоятельства, люди, окружение, личный опыт – это те факторы, которые либо помогут выражению таланта, либо будут препятствовать.

Уравнение успеха (для начала) я предлагаю вам в следующем виде:

ТАЛАНТ + СРЕДА + ВОЛЯ = УСПЕХ

Почему «для начала»? Потому что это верхний слой. Есть и более глубокий, лежащий под ним.

Но пока давайте внимательно посмотрим на имеющееся уравнение.

Если всё хорошо, то талант, попадая в продуктивную, подходящую, лояльную среду, при условии усилий человека неминуемо приводит к достижению успеха и к ощущению счастья. Откуда взялось счастье, если мы договорились изучать слагаемые успеха? Но, позвольте, а если успех не приносит счастья, то зачем он нужен? Успех – это один из синонимов счастья – на мой взгляд.

Если ребёнок ходит по дому и поёт песни, и родители ведут его в вокальный кружок, и он с увлечением разучивает всё новые и новые произведения, тренируется и занимается – он достигнет успеха.

Если у ребёнка проявляются лидерские качества (талант), и родители помогают ему научиться использовать их во благо, и он начинает организовывать других детей в играх, а затем в качестве вожатого – мы получим в итоге человека, которому успех на руководящей работе будет естественен и логичен.

Вернёмся к уравнению. А что, если в нём появятся отрицательные числа? Если среда будет не со знаком плюс, а со знаком минус? Где вместо развития задатков происходит их подавление и попытка переучить, заблокировать? Тогда мы будем иметь уравнение

ТАЛАНТ – СРЕДА + ВОЛЯ = ДОСТИЖЕНИЕ

Почему в итоге я ставлю слово достижение, если среда идёт со знаком минус? Потому что остаётся воля со знаком плюс. И пока эта воля есть, пока личные усилия человек предпринимает, он может даже в деструктивной среде сделать себя сам. И прийти к цели. Но достижение – не равно успех. Если ты живёшь на одной только воле, постоянно преодолевая сопротивление среды – своего окружения – то достижения будут. А счастье – вряд ли. Потому что в состоянии войны со всем миром счастливым быть сложно.

Если родители говорят, что пение – это глупости, но подрастающий ребёнок всё равно поёт, учится по видеоурокам и приложениям – он может достичь многого. Хоть и непросто. Если окружение препятствует творческой карьере человека, он может действовать сам, на своей воле, и сделать эту карьеру. Но ощущение отвержения и неприятия будет скрадывать радость.

А вот если и воли нет...

ТАЛАНТ – СРЕДА – ВОЛЯ = ПРОВАЛ

...Никакой талант без подходящей среды и без личных усилий не может стать синонимом успеха.

Девушка с удивительными вокальными данными может работать за копейки нянечкой в детском саду просто потому, что не верит в себя и в свой талант (-воля). Потому что в детстве её пение высмеял кто-то из значимых взрослых (-среда). И мир теряет замечательную певицу. А сама девушка теряет себя, теряет огонь в глазах, смысл жизни, постепенно вянет, тускнеет, полнеет, становится ворчливой и вечно недовольной. А молодой человек с прекрасными кулинарными способностями может безуспешно строить карьеру в полиции, потому что в его семье быть мужчиной – это быть представителем силовых структур (-среда). И мир теряет великолепного шеф-повара, получая посредственного полицейского, который начинает злоупотреблять алкоголем и закусками, коротая вечера за обильным самоубийственным столом (-воля)...

Мрачные картины. В уравнении успеха у этой девушки и этого молодого человека вместо слагаемых были уменьшаемые и вычитаемые. Итого – вместо суммы получилась разность. Вместо успеха – несчастье. Потому что ни среды, ни воли здесь не было.

А если есть среда, но нет воли?

ТАЛАНТ + СРЕДА – ВОЛЯ = ПСЕВДОУСПЕХ

Почему? Потому что без усилий человека, без его труда, на одном лишь потенциале подходящей среды он будет на первый взгляд успешен. Но проблема в том, что так формируется зависимость. Не станет этой среды – и будет провал. Потому что нет опыта личного стремления, преодоления, целеустремлённости. Так, порой, одарённые люди живут весьма средней жизнью, имея некие блага. Им кажется, что у них всё хорошо. Это потому, что они не видят, какие возможности были бы ими реализованы, если бы они умели трудиться. Такие люди – привыкшие к лояльности среды – так и полагаются на неё, зависят от неё. И многое теряют.

Приведу пример через метафору.

Представим семечко. Это – талант. Из него может вырасти яблоня, которая даст множество плодов. Что для этого нужно? Почва, тепло, вода. И забота садовника. Если нет ничего из вышеперечисленного – семя просто останется семенем. Если будет почва, вода и тепло – семя прорастёт. Но без ухода садовника – самого человека – яблоня будет лишена ухода, обрезки сухих ветвей, защиты от вредителей. А времена засухи она может просто не пережить.

Если же садовник – то есть сам человек – начинает своё семечко развивать, то даже неподходящие условия он может сделать подходящими. Прорастить семя не в земле, а в песке. Поливать, согревать. И найти-таки место с плодородной землёй, где его яблоня расцветёт. Вот это и будет успехом (а вот пытаться растить яблоню в песке – это будет достижением, но не тем успехом, который мог бы быть, если бы наш садовник взялся за поиски лучшего грунта).

Во всех этих вариантах мы оставляли константой Талант. Но и с ним бывает всё не так благополучно. Задатков может не быть, но что если есть среда или воля?

– ТАЛАНТ – СРЕДА + ВОЛЯ = ХАЛТУРА

Нет таланта и нет поддерживающей среды, но есть воля? Как это в реальности? Это когда человек пытается что-то делать, несмотря на отсутствие задатков и в противовес окружению – то есть без возможности учиться у кого-то, советоваться, калиброваться. Что-то может и получиться: кривая вазочка, глупый совет, примитивное стихотворение. Что-то довольно-таки ужасное. Что делать в таких случаях? Искать свой талант. Он есть. Но люди часто пытаются на одном упорстве идти к цели, невзирая на здравый смысл. Когда человек – совершенно чёрст-

вый, с нулевым эмоциональным интеллектом, живя в быдловатом окружении, пытается стать психологом – вы представляете себе качество его услуг? Когда девушка без глазомера и с плохой моторикой учится по видео делать маникюр – вы представляете, что за кошмар будет в итоге?.. Это о том, что одного упорства мало – нужны исходники.

– ТАЛАНТ + СРЕДА – ВОЛЯ = ПРОФАНСТВО

Нет задатков и воли, но есть среда? Будет профанство. Что-то слышал, что-то видел, но ничего не умеет и лишь имеет смутное представление о вопросе.

Я хочу обратить ваше внимание на несколько моментов.

Первое. На одной настойчивости можно уйти далеко, но это будет тяжело. Что уже вызывает опасения.

Второе. Среда важна. Те люди, которые нас окружают, их мысли и взгляды. Поэтому часть нашей настойчивости было бы неплохо направить на формирование своего окружения, на приобретение конструктивного, поддерживающего окружения.

Но загвоздка в том, что для этого тоже нужны силы. Нужно что-то, что поможет найти это окружение. И на коррекцию отношения к имеющемуся окружению (когда мы понимаем негативный настрой окружающих, но умеем себя от него оберегать) тоже нужны ресурсы.

И на этом месте у многих опускаются руки. Потому что вот она – среда враждебная, обесценивающая, унижающая. И её не так просто сменить – терять мы не хотим даже тех, кто нам причиняет боль. А приобретать зачастую не умеем. И накатывает отчаяние. Воля есть, а среды нет. Из-за этого и воля постепенно сходит на нет. Или таланта – нет. И мы – в тупике...

Постойте. Отставить панику.

Может быть иначе. Ведь – я повторюсь – человек обучаем. Как плохому, так и хорошему. Пока мы живы, мы можем меняться, можем знакомиться, можем находить близких по духу людей. Можем переосмысливать свой опыт, можем поддерживать себя, можем действовать.

И вот в этом главная проблема.

Как.

Как это сделать.

Как приобрести волю к действию.

Как преодолеть то, что в нас искорежила среда.

Вот это и скрыто в 7 слагаемых. В них – важные составляющие, паттерны мышления, которые делают нас неуязвимыми к разлагающему влиянию несчастного окружения (а ведь только несчастные люди будут делать несчастными других), которые могут понять свои таланты, и которые могут помочь сформировать здоровую волю к действию.

Важные составляющие, которые помогают нам встать на крыло.

Найдём ли мы свои задатки, или будем упорно идти в тупик, добавим ли мы к нашим задаткам вычитаемые или слагаемые, определяется тем, как мы оцениваем действительность, умеем ли конструктивно анализировать происходящее. Обретению этих навыков и посвящён наш практикум.

7 слагаемых – это внутренние неизвестные нашего уравнения. То, что помогает как обнаружению задатков, так и формированию здоровой воли, и даже обретению конструктивной среды. И защите от среды деструктивной – мы же не станем притворяться, что все вокруг нас любят и желают нам успеха – люди разные, и цели у них разные, и мотивы, поэтому причинение

морального вреда мало того, что возможно, оно ещё и происходит в жизни каждого человека с завидной регулярностью.

Повторюсь. 7 слагаемых – это инструменты для создания гармоничного уравнения успеха. Даже если вы не знаете свой талант, у вас опустились руки и все вокруг против – вы сможете. Если будете делать.

И тогда, в конце книги, мы решим это уравнение, подставив значения всех слагаемых.

Приступим же скорее. Только для начала...

Выведение своего уравнения

Я предлагаю вам накидать пару уравнений вашего успеха.

1. Ваш жизненный успех в целом. Как вы оцениваете его? Среда была со знаком плюс или со знаком минус? А воля, личные усилия? Как вы оцениваете итог – как достижение или как успех?

2. Ваши дела, важные задачи, которые вы смогли реализовать. Как дела обстоят там? Была ли лояльна среда? Насколько работала воля? Может, вы сейчас занимаете хорошую должность – что помогло этому? Среда+воля или воля вопреки среде?

3. Ваши проблемы. Чего не хватает в них? Среды или воли?

4. Вспомните несколько моментов, где ваша воля помогла вам найти наилучшую среду (окружение, людей), благодаря чему вы достигли успеха, так как все составляющие сошлись.

Понятие успеха

Странно, не правда ли, сначала вывести уравнение успеха, а потом обсуждать само понятие?

Вполне. Но нам это подходит.

В начале пути нам кажется, что всё понятно, и читать прописные истины об «успешном успехе» скучно. Кажется, что это совершенно ясно и так. Успех – это иметь, что хочешь. Практически синоним достижения цели.

Но разве вы не встречали людей, у которых миллионные обороты в бизнесе – и при этом грустные глаза, разочарование и усталость? А страшные истории про тех, кто со стороны – успешнее некуда, а потом в новостях известия о том, что этот человек повесился?

Успех ли это?

Я предлагаю смотреть на вопрос успеха в двух плоскостях.

1. Успех в чём-то.
2. Успех как состояние.

Первый вариант – это «достичь успеха в учёбе», «успешно реализовать проект», «провести успешные переговоры».

Второй вариант – это «я доволен своей жизнью как таковой». Это, наверное, скорее про счастье. Но если бы я назвала книгу «7 слагаемых счастья», она бы многими была воспринята как очередные, простите, «розовые сопли» ни о чём. А успех – штука конкретная и многими страстно желаемая. Практичная – в отличие от непонятого «счастья». И успех – это то, что привлекает людей деятельных, активных, динамичных. А вот счастья частенько ищут те, кто успеха достичь не смог. И им моя книга не подойдёт, поскольку она – практикум. Пособие для действий. А те, кто ищут не успеха, а счастья, часто прикрывают таким образом свою лень. Эдакая уловка мозга, когда человек оправдывает неудачи тем, что «я и не стремлюсь к успеху, мне достаточно простого счастья».

И, тем не менее, я бы поговорила с вами о счастье. И о достижении конкретных целей тоже. Вспоминая свои времена, когда в 2009 году у нас с мужем было 500 рублей на 10 дней, я могу точно сказать, что счастье меня не интересовало. Меня интересовало, как решить финансовые проблемы, что начать делать, чтобы было, на что жить. И я начала. Причём успешно. Потому что начала через психологию. И постепенно, собирая все слагаемые, пришла к тому, где нахожусь сейчас – когда и я, и муж – специалисты в своём деле, когда растут дети, построен дом, когда вокруг – ухоженный своими руками сад, кошки с собаками, клиенты, интересные проекты, книги, признание и так далее. В 2009 году я бы даже представить не могла всё это. И, повторяюсь, мне тогда темы счастья казались не важными. Важно было – достичь финансовых успехов.

Поэтому я не буду говорить, что достижение конкретных, значимых целей – это мелочи, и надо думать об общем счастье. О нём можно думать тем, у кого закрыты базовые потребности. Когда в доме нечего есть – мир во всём мире немного неактуален. Как и духовное развитие. И признание со стороны социума. И это, кстати, важно понимать. Чтобы планка достижений была выставлена объективная, реалистичная, практичная.

Выявление дефицитов

Выписываем в столбик:

- наличие болезней, недомоганий, лишний / недостаточный вес
- долги, кредиты, отсутствие накоплений
- отсутствие своего жилья
- поломанные вещи дома
- суды, тяжбы
- неприятности, проблемы в работе
- сложные отношения (родня, друзья, соседи, коллеги)
- рутина и однообразие, «работа-дом-работа»
- залипание в гаджетах
- алкоголь
- разговоры на повышенных тонах, крики, слёзы

Ставим столько плюсиков около каждого пункта, сколько этот пункт присутствует в вашей жизни. Например, если у вас кредит, долг по кредитной карте, а ещё вы занимали 600 р у подружки – это уже 3 плюсика. Если у вас гастрит, болят колени, на погоду ноет плечо, иногда болит голова – считайте сами. Если нет своего жилья – тоже плюсик (добрачное жильё мужа или мамы – это жильё мужа или мамы, а не ваше)

Итого: чем больше плюсиков, тем хуже наши дела. Уровень счастья ниже. Количество задач – больше. Все эти сферы – если мы хотим представить себе успешную жизнь – должны выглядеть иначе.

Чек-лист успешной (счастливой) жизни

- здоровое тело, хорошее самочувствие, оптимальный вес, бодрость
- хорошее настроение, много сил
- накопления, подушка безопасности, свободные деньги в кошельке и оплаченные счета
- своя крыша над головой, обустроенное жильё
- чистота и порядок в доме (не обязательно евро-ремонт, но всё целое – это точно), удобная мебель и другие вещи в доме – рабочие, ухоженные
- порядок в работе, выполненные задачи
- уважение от окружающих, признание начальства, коллег, подчинённых, клиентов, тепло в личных отношениях
- творчество, досуг, прогулки, хобби, книги, интересное общение, обучение
- душевные беседы, активные разговоры, тактичное окружение, смех

Возможно, этот список вызывает сейчас тошноту. Уж очень всё замечательно. Так вот. Это – реально. Это – возможно. И это – достижимо.

Я выписала для вас эти пункты, чтобы ваш мозг увидел эти идеи как вариант развития событий. Многие не думают о том, что в успех может входить и тактичное общение, и разные обучения. Если мы сужаем успех лишь до денег или карьеры, мы можем туда прийти в совершенно-разбитом состоянии, больные, одинокие, разочарованные и потерявшие желание жить. Поэтому предлагаю рассмотреть успех – как образ жизни. Чтобы, идя к цели, возвращать ВСЮ свою жизнь. Без жертв и сделок с совестью.

Это кажется невозможным? Значит, не хватает каких-то слагаемых. Давайте выстроим их. Счастье можно считать случайностью, совпадением, незаслуженной удачей. Так проще, да. Ничего делать не надо – просто объяснять чужое счастье случайностью, везением. Признать счастье – заслугой, результатом труда – сложнее. Потому что тогда придётся-таки трудиться.

Кстати – хорошая новость – трудиться не значит страдать. Но для этого тоже нужны 7 слагаемых. И для достижения узких целей, и для построения сбалансированной жизни нужны одни и те же принципы.

Вторая хорошая новость. Слагаемые мы будем формировать на практике. Через упражнения на размышления. Без общих слов из разряда «просто успокойся». Честно вам скажу – терпеть не могу такие рекомендации. Это всё равно что «просто переплыви реку», «просто приготовь утку по-пекински», «просто научи ребёнка писать». Ага. Просто.

Просто – когда знаешь, КАК. Вот этим займёмся. Практикой. Я буду объяснять природу слагаемых, их источники, причины дисбаланса – а затем мы будем выполнять упражнения для перестройки системы.

Всё осваиваемо. Главное, делать.

СЛАГАЕМОЕ 1. САМОУВАЖЕНИЕ

Первое слагаемое успеха, с которым я хочу вас познакомить – это самоуважение. Звучит довольно логично: успех без самоуважения представить довольно сложно. Но зачастую кажется, что это лишь мелочь, что на самом деле успех основан на чём-то другом, а самоуважение возникает уже вследствие успеха.

Так ли это?

Есть нюансы. Но если я просто буду рассказывать вам что-то – это будет лекция. А если вы поучаствуете в процессе, «сдавая анализы», «подавая сведения», «проходя процедуры» - то это уже начало коррекционной работы. Нам нет смысла читать очередные умные вещи безотносительно к себе. Нам интересны не знания, нам интересны мы.

Итак...

Задача «Критерии самоуважения»

1. Что такое самоуважение?
2. Как понять, что оно есть?
3. Что делает человек, который уважает себя?
4. Чего он делать не станет?

Остановитесь на мгновение, задумайтесь. Можно выписать свои размышления на бумагу или в заметки в телефоне. Они не могут быть правильными или неправильными, они – ваши, они продиктованы вашим опытом.

Почему я задаю вам этот вопрос про очевидные вещи? Увы, когда мы оперируем абстрактными категориями, неминуемы неточности и домысливания. Общие слова на то и общие, что, казалось бы, всем понятны, но стоит спросить «а что это?», и в ответ – растерянность.

Кстати, хочу обратить ваше внимание на важный момент. То, что мы не можем представить – мы не можем достичь. Если самоуважение – это нечто вроде понятное, но таки смутное – его не сформировать. Судите сами: если вас попросят поднять карандаш с пола, вы можете это сделать. Или не сделать – как угодно вам. Но такой шанс велик. А вот если вам предложат вернуть целостность этому месту? Что это за действие? И можно ли сделать то, у чего нет конкретики?

С точки зрения нашего мозга – нет. Поэтому загадывание желаний (это ещё называют «манифестированием») вроде «хочу быть востребованным», «хочу изобилия», «хочу улучшить финансовое положение» безрезультатно – мозг не может это представить и не может это достичь. А вот если загадывающий задумается над тем, что это конкретно, из чего состоит, что именно принесёт – то подвижки событий будут. Потому что его собственный мозг начнёт выполнять эту задачу. Если рост доходов – это, на самом деле, желание карьерного роста – это одна задача, а если рост доходов – это желание подработки или открытия своего дела – это вообще другая задача. Востребованность – что это? Когда тебя все дёргают и ты всем нужен? Или когда к тебе очередь из клиентов? Или когда клиентов мало, но это ВИП-сегмент? Или вообще востребованность для человека – это признание его достижений вышестоящим руководством? Каждый представляет что-то своё. Поэтому анализ своих желаний должен быть тоже индивидуальным.

Так вот, вернёмся к самоуважению. Чтобы определить, как его достичь, нужно понять, что это такое. Ведь это важное слагаемое может легко превратиться в вычитаемое... В самоунижение.

И это, кстати, один из удобных ходов для ответа на вопрос «что это». Размышление от противного. Если мы хотим понять, что такое самоуважение, можно оттолкнуться от того, что это противоположность самоунижению.

Это уже важно. Предлагаю заострить внимание.

Самоуважение – это когда вы перестаёте унижать себя.

Перестаёте. Унижать. Себя.

А это – что?..

Задача «Критерии унижения/уважения»

1. *Что такое унижение?*
2. *Как понять, что оно есть?*
3. *В чём оно проявляется?*
4. *А что показывает, что человека уважают?*
5. *В чём это проявляется?*

Напишите свои размышления. Это очень важно. Трансформации происходят, когда мы действуем, делаем. Когда вы размышляете над моими вопросами, вы вытаскиваете из глубин сознания смыслы, они соединяются в единую картину, в карту, по которой ваше сознание сможет сориентироваться и добраться до места назначения. При всей лёгкости или понятности моих задачек – уделите им время. Тогда вы получите от книжного практикума гораздо больше, чем просто информирование.

Изменения строятся постепенно. Через последовательные, направленные размышления.

...И вот сейчас, когда вы написали ответ на эту задачу, я позволю себе дополнить ваш список. Уверена, многое перекликается. Итак...

Что такое унижение? Как понять, что человека унижают?

1. Создают дискомфорт своими действиями, вынуждая вас делать что-то неприятное или внезапное (опаздывают, забывают о чём-то, нарушают договорённости, создают условия, где вам приходится ему что-то напоминать, просить, ходить за ним)
2. Обесценивают, высмеивают мнение, нарушают субординацию
3. Оскорбляют, неуместно шутят, подкалывают
4. Лгут ему, переобуваются в воздухе
5. Относятся потребительски
6. Не слушают, перебивают
7. Нарушают обещания
8. Сплетничают
9. Игнорируют
10. Черствы

Давайте проанализируем эти 10 пунктов в контексте успеха. Представьте себе человека, которого игнорируют, обесценивают, высмеивают, забывают о том, что должны были для него сделать, подшучивают, вытворяют, что пожелают, судачат о нём, эксплуатируют в своих целях... Похож он на успешного?

Нет.

И это важно. Отметим этот факт и посмотрим далее.

Как понять, что человека уважают?

1. Внимательное, серьёзное отношение к его мыслям
2. С его мнением считаются, прислушиваются
3. Пунктуальны, сдерживают обещания
4. Внимательны к его потребностям
5. Тактичны, учтивы

Похожи эти 5 пунктов на портрет успешного человека?

Весьма.

Запомним это.

Сейчас мы размышляли в третьем лице, как это выглядит со стороны. Как выглядит унижение и уважение без приставки само-. Важно ли это? Очень. Потому что это отправная точка размышлений.

Многие люди **безуспешно** пытаются разобраться в себе лишь по одной причине. *Они задают себе **слишком** сложные вопросы.* Вопросы, на которые появится ответ лишь когда будут найдены ответы на ещё 15 вопросов. Но вот какие они, эти 15 вопросов? В том-то и проблема. Впрочем, и решение. Я готова вам задать не то чтобы 15, а все 150 вопросов, чтобы в итоге вы нашли ответ на свой самый главный вопрос.

Поэтому идём шаг за шагом. Внимательно к каждой задаче. Когда я веду клиента в формате сопровождения, я задаю много вопросов. И необходимо, чтобы человек поразмышлял над каждым, и на каждый дал ответ. Пусть даже кажущийся ему странным. Потому что, когда мы ищем ответ, наш мозг работает. Мы думаем. Анализируем. И... находим. Что-то. Порой – что-то странное. Но очень нужное.

К 30 годам люди в основном живут на автоматизмах. Что это значит? То, что они действуют бездумно. Просто делают. Без размышлений. Почему, зачем, для кого, а можно ли иначе – вот эти темы даже не возникают в их голове. Они ходят по рельсам. А рельсы – по кругу. Вот оно, однообразие. Беличье колесо и унылая рутина. И мечтают такие люди о счастье и успехе... И идут на очередной круг...

Давайте начистоту. Если у нас чего-то нет – значит, мы делаем что-то не то. Если мы будем продолжать это делать – что будет? То же самое. Логично. Но почему-то множество людей собираются обрести успех и счастье, при этом ничего не поменяв. Вот это уже алогично.

Идём дальше:

- как понять, **что** надо поменять?
- как понять, **что** надо *перестать* делать?
- как понять, **что** надо *начать* делать?

Надо задуматься. А что такое задуматься? Катать одни и те же мысли в голове? Ну нет. *Задуматься – это задать вопросы и проанализировать полученные ответы.*

Я – задам вам вопросы.

Вы – ответите на них.

Мы вместе – проанализируем ответы.

Итог – вы поймёте, **что** надо перестать делать, **что** – начать и **как** это делается.

Будете делать или нет – ваше решение. На живом сопровождении я работаю с человеком 6 недель, и помогаю внедрять эти новые сценарии действий. Читатели же книг здесь – на самоуправлении.

Хочу уточнить. Книга – это книга. Терапия живая – это терапия живая. Заменить живую терапию, живое общение, где я думаю о вас, помогаю вам разобраться, вместе с вами ищу ответы, высказываю гипотезы – книгой, даже практикумом, не получится. Так зачем тогда нужна книга?

Чтобы многие, кто готов вникать и спасать себя сам, смог воспользоваться какими-то моими идеями. Не все готовы к терапии, не всех я беру. А вот книгу могут читать все, кто читать умеет.

Конечно, что-то сильнодействующее в книге я описывать не буду. Так как многие техники и вопросы требуют моего присутствия. Это как сильнодействующее лекарство, отпускаемое строго по рецепту врача. Поэтому книга – это практическое пособие, которое может существенно помочь, но это не полноценная терапевтическая помощь. Обязательно помним

об этом, отдавая себе отчёт в том, что изучаем и каковы ограничения этого формата. Что-то особенно-действенное я не дам, так как к нему требуется сопровождение и отслеживание, так как в одиночку эти рекомендации могут быть поняты превратно и исполнены ошибочно. А это – вред.

Поэтому мы пойдём безопасным путём. Шаг за шагом отвечая на мои вопросы, вы очень многое о себе поймёте и очень многое сможете сдвинуть в своей жизни.

Если же просто читать – это окажется очередная книжка по личностному росту и успешному успеху. Тут уже выбор за каждым – как использовать этот ресурс.

А вопросы мои – простые. Вот только ответы на них – эдакие. Попробуйте, опыт будет удивительный.

Итак, следуем дальше.

Задача «Самопроверка»

Пробегитесь, пожалуйста, глазами по списку критериев унижения и уважения – вашему и моему (из 10 и 5 пунктов). Когда встречаете пункт, который по отношению к вам кто-то допускает, ставьте 1 балл. Если, допустим, вас часто перебивает мама, ставим +1. Если она же неуместно шутит – ещё +1. А если вас постоянно перебивает ещё и сестра – снова +1. Если этим же грешит начальник – ещё +1.

То есть каждый параметр унижения оцениваем таким количеством баллов, сколько человек из вашего круга так себя ведут по отношению к вам.

Так же действуем со списком уважения. К вам прислушивается начальник и две сотрудницы – ура, +1+1+1. Тактична подруга? +1. И так далее.

Затем оцениваем итоговый балл по списку унижения и уважения. Если унижения больше, чем уважения, первое неизвестное таки оказалось вычитаемым – тем, что уменьшает наши шансы на успех. Если уважение в нашей жизни встречается чаще – поздравляю, это свидетельство того, что неизвестное – слагаемое.

Зачем мы решали эту задачку? Чтобы найти врагов? Тех, кто к вам плохо относится?

Нет.

Чтобы собрать статистику.

Отношение окружающих к нам – это отражение нашего отношения к себе. Судите сами: если мы обладаем самоуважением, допустим ли мы неуважительное отношение к самим себе?

Конечно, нет.

Поэтому, если и считать, что эта задача выявляет врагов, то враг может быть найден только один. Тот, кто позволяет этому быть.

Мы сами.

Да, увы. Причина неуважительного отношения других людей к нам – в нашем отношении к себе. Да, прописные истины. Но мы их всё же раскроем и выйдем на решение. Увы, я не могу дать вам ключи к решению, не обозначив затруднение, которое необходимо решить. Это неприятно, дискомфортно, обидно, полностью согласна. Это часть лечения – нащупать, где болит.

Чуть-чуть терпения, скоро всё станет понятно.

А теперь следующая задачка.

Задача «Отношение к себе»

Посмотрите, как с собой поступаете ВЫ САМИ.

Мы можем утверждать, что уважаем себя – но проявляется ли это в реальности или существует лишь на словах?

Проверяем:

Обесцениваем себя – галочку в унижение

Игнорируем свои потребности – туда же

Нарушаем данные себе обещания – галочка в унижение

Забываем о чём-то, важном для нас – туда же

Опаздываем – туда же

Прокрастинируем – тоже оно

Относимся к себе бездушно, чёрство, эксплуатируем себя нещадно – это тоже самоунижение...

Как ещё мы унижаем себя?

- заставляем себя согласиться на то, что не хотим

- заставляем себя отказаться от того, чего хотим

- заставляем себя согласиться на то, что не нравится

- заставляем себя согласиться на любой первый попавшийся вариант

- заставляем себя отказаться от своего мнения, желания, позиции, планов, целей

- не пытаемся бороться за лучшее – любыми способами

Проанализируйте эти параметры. Оцените их баллами (+1), вспоминая ту или иную ситуацию, где это происходило. И оцените их как -1, если вы делаете обратное. Посчитайте результат. Число получилось отрицательное или положительное? Положительное – значит, самоунижение преобладает. Отрицательное – значит, самоуважение главенствует.

Максимально легко отследить эти параметры в работе. Насколько вы уважаете себя, когда соглашаетесь на некомфортные условия труда, оплаты, коллектив? Или таки уважаете, и потому выбираете те условия, которые вам нравятся? Кстати, вы задумывались, что «подходит» и «нравится» – это разное? Нам может подойти пара ботинок по размеру и колодке, но при этом эта обувь может нам жутко не нравиться. Как у вас в работе – вам она подходит или нравится?

В семье тоже. Насколько вы уважаете себя, когда принимаете за норму грубость со стороны мужа, близких? Или же, напротив, в вашей семье принято уважение и такт? И это прекрасно, это показатель самоуважения.

В выборе дела. Насколько вы уважаете себя, когда считаете, что у вас не получится делать то, что хочется, и предпочитаете согласиться на что-то попроще? Или же вы понимаете, что готовы трудиться, и идёте к цели? Это – самоуважение.

В мечтах. Насколько вы уважаете себя, когда мечтаете не о том, чего на самом деле хочется, а о том, что «реально» и «достижимо». Или же вы делаете достижимым – желаемое, стремясь, действуя, обучаясь, стараясь? Это – самоуважение.

Зачем нам нужен этот анализ? Затем, чтобы увидеть отправную точку и посмотреть, как на самом деле обстоят дела с самоуважением. На самом деле – а не на первый взгляд. Потому что, наверняка, начав читать этот раздел, вы подумали, что всё у вас хорошо с самоуважением.

В этом и тонкость. Мы «думаем», что у нас всё в порядке. Но если начинаешь проверять на практике, прогонять через вопросы, то ситуация складывается иная.

Упражнение «Критический анализ»

Критическое мышление – полезнейший навык. У людей успешных он имеется. Итак... Когда мы «считаем», что нечто обстоит «именно так», стоит задать себе несколько вопросов:

- как я поняла, что это «именно так»
- на основании чего я так считаю
- какие аргументы у меня на это есть
- есть ли ещё некие данные, которые стоит рассмотреть
- есть ли исключения и насколько они часты

Дело в том, что многие наши взгляды – автоматизированы. Мы «думаем», что у нас всё хорошо с распорядком дня, с отношениями, со здоровьем. Может, на основании того, что у других хуже. Но одного только сравнения с другими мало. Нужны критерии и аргументы, которые нам покажут, что у нас *действительно* всё хорошо с отношениями и здоровьем.

Это сложно. Потому что мозг цепляется за рамки привычного и считает его – нормой. А норма может быть максимально-далека и абсолютно-непривычна.

Пример из практики. Клиентка. Обсуждаем питание. Я по ряду признаков понимаю, что есть нарушения пищевого поведения. Она отрицает. В ходе дальнейших вопросов в какой-то момент выдаёт: «Ну я ем каждые два часа, и даже ночью». Я возвращаю её к первому вопросу. Она удивляется. Пока она сама не сказала про своё питание в режиме грудничка, и пока я не обратила внимание на это, она не видела, что это уже – симптомы дисбаланса и проблемы. А если бы я просто восприняла как данность её первичный ответ, что всё хорошо – мы бы потеряли важную нить и выпустили бы из внимания наличие проблемы.

Вот поэтому без расширения кругозора, изучения себя через изучение психологии разобратся со своими проблемами не получится. Потому что мы элементарно можем **не понимать**, что эти проблемы у нас есть. Многие женщины, например, живут с мужчинами, допускающими сексистские заявления в контексте отношения к жене как к существу второго сорта – и они искренне думают, что это нормально. Что это не проблема. И уж точно это НЕ хорошие отношения с мужем. А для них это – норма.

А ведь там, где есть унижение, о любви говорить не приходится. Там будет выгода, зависимость, что угодно – но не любовь высокого порядка. Вот только каждая ли девушка это знает? А если и знает – умеет ли такое организовать?..

Вот поэтому люди и учатся у людей. Мы можем жить хорошо, а можно – великолепно. Но как к этому прийти? Надо для начала об этом узнать. От кого-то. Откуда-то. Вот этим мы с вами сейчас и занимаемся.

Но вернёмся к самоуважению. Чтобы его выстроить, нужно обнаружить, насколько оно нам свойственно *уже*. Для этого мы с вами проанализировали текущую картину отношения к вам от других людей и – что гораздо важнее и даже страшнее – отношения вашего к самим себе. Поскольку с себя всё и начинается. Мы терпим неподобающее отношение других к нам только потому, что привыкли к этому. Поскольку сами к себе так относимся. Соответственно, хотим уважения от людей – смотрим, что там с уважением у нас к себе...

И помним, что тему самоуважения мы подняли в контексте слагаемых успеха. Решив все задачи, предложенные выше, вы уже понимаете, к чему я клоню. Сложно представить успешного человека принижающим себя, обесценивающим себя, поступающим своими ценностями. Хотя бы потому, что успех – это движение к желаемому. Это действия – во имя своего блага. А если мы даже планы свои отодвигаем, если нам так сказали, то похоже ли это на движение к успеху? А если мы обесцениваем свои компетенции – мы сможем чего-то достичь?

Каким образом? Достижение – это действия. Действия – на основе умений. Умения – на основе компетенций. Компетенции – на основе знаний. Занижая свои знания, отмахиваясь от того, кем мы являемся, мы только отдаляемся от успеха.

Хотим успеха – придётся научиться уважать себя. Если сейчас я скажу вам: «Ну вот, вы себя не уважаете. Начинайте уважать» – это будет звучать смешно и нелепо (хотя такое часто встречается в психологической литературе и в рекомендациях специалистов). Если бы вы могли – вы бы уважали. Значит, дело в том, что есть некая ПРИЧИНА, по которой уважать себя не получается. А у неё, в свою очередь, есть предыстория. Есть что-то, откуда она родом.

Итак, смотрим.

Причина отсутствия Самоуважения – в первую очередь, *внутреннее согласие на дискомфорт*.

Если мы делаем что-то, что нам неприятно, если соглашаемся на условия, которые не нравятся – мы соглашаемся на дискомфорт. Он приемлем. Он привычен для нас. И даже кажется нормой. Мы же не знаем, что можно иначе. В нашем опыте, допустим, насмешки и принижение достоинства, выраженные через: «Ой, ну куда тебе», «Да ты на себя посмотри в зеркало, нашлась красавица, куда бы деться», «Ну кому ты нужна, право слово», являются постоянными. Мы привыкли. И когда кто-то нам это говорит, мы не удивляемся. Нам «вроде как» не нравится. Но давайте задумаемся. А мы делаем что-то, чтобы такой тон общения прекратился?

Нет. Только если не считать «деланием» стратегию «Я лучше буду молчать, чтобы надо мной не смеялись». Это не решение проблемы, это адаптация к её существованию. Которая вновь подчёркивает, что эту проблему мы возвели в ранг нормы. А она – привычка.

Итак.

Нехватка самоуважения – из привычки к дискомфорту.

Почему так?

Потому что этот дискомфорт мы когда-то приняли за норму.

А это откуда?

Из искорёженного чувства собственного достоинства. Из предательской веры в то, что большее вам не светит. Что вы недостойны, и надо соглашаться на то, что дают.

Кстати, как вы думаете...

Задача «Объективизация»

Мы говорим с вами о дискомфорте и проблеме с чувством собственного достоинства. Давайте поразмышляем.

Может ли униженность быть врождённой характеристикой? Может ли живое существо изначально считать дискомфорт – нормой, а себя – достойным лишь крох и объедков?

Нет. Разумеется, нет. Униженность – это категория, которая врождённой быть НЕ МОЖЕТ. Вспомните младенца или ребёнка до года. Он умеет самоунижаться? Нет. Он очень даже самоуважаем. Он старается сделать себе хорошо. Делать себе плохо его научат несчастные взрослые под видом воспитания. Воспитание – социализирует человека, но оно исходит из действующей в обществе идеологии. И если идеология такова, что надо терпеть, надо отдавать, надо молчать – то все попытки ребёнка делать иначе – будут пресекаться. Если он упорствует – это пресекается всё жёстче и жёстче. Но даже идеологии мало – личные качества родителей, бабушек и дедушек, воспитателей и учителей, их представления о правильном и неправильном, их, в конце концов, психологический кругозор или его отсутствие – вот то, через что идёт формирование личности ребёнка. Наказания, бессистемные меры воздействия, обман, насмешки, потакание, а потом вспышки агрессии, отчуждение или гиперопека – вот это многие называют воспитанием.

И в какой-то момент ребёнок привыкает к этому и начинает точно так же относиться к себе – как к нему относятся взрослые – уже занимаясь самонасилием. То, что в обществе иногда называют «хорошим, послушным ребёнком». Который ничего не просит, не плачет, всё делает и не имеет своего мнения. Зато имеет гипотиреоз, гастрит, тревожность, нарушения в репродуктивной системе и многое другое... Но это уже психосоматика, другая история. Нас же пока интересует психологические конструкты Самоуважения и Самоунижения.

Разумеется – такой негативный сценарий будет при воспитании через насилие. При воспитании разумном – унижения нет. При нём будут здоровые границы, будет прививаться уважительное отношение к другим, умение контактировать, решать задачи сообща, думать о последствиях и т. д.

Но речь сейчас о другом. О том, что **самоунижение – это ПРИОБРЕТЁННАЯ привычка**. У нас её не было. Нам её привили. Нас приучили относиться к себе плохо, принижать себя. Кто? Те, кто повлиял на нас в ранние годы. Родители, бабушки, воспитатели – особенно сильно. Окружение, которое было у нас в ранние годы. Нет, я не обвиняю их и не настраиваю вас против близких. Я помогаю вам увидеть источник и выполнить последующие действия. И, кстати, закрывать глаза на то, что было – это лгать себе. Я уверена, что в вашем детстве были и хорошие моменты в изобилии. Но притворяться, что не было того, что подломило вас, задело, ранило тоже не стоит. Лучше выявить и переосмыслить.

Итак, вернёмся к теме. Самоунижение / самоуважение – это то, что мы вынесли из нашего детства. Детства, которое у многих не было ресурсно. Многие травмированы, ожидая одобрения, оценок, привыкнув не высвечиваться, чтоб не наказали. Наша униженность сформировалась под влиянием людей из близкого окружения. Их реакции, их действия *или бездействия* повлияли на нас так, что мы усвоили, приняли мысль, что с нами всё не так, что мы плохие и т. д. Этот процесс привнесения из внешнего мира во внутренний называется интериоризацией – то, что мы переживаем снаружи, рано или поздно становится нашим паттерном поведения по отношению к самим себе.

И тут кроется ответ на вопрос «Что делать»...

Смотрите – **мнение** нашего окружения мы **приняли** за **Истину**.

А являлось ли это – истиной?!... Почему мы верим, что те люди правильно рассудили и что их действия были справедливыми?..

Вы скажете: «Нет, я не считаю их действия справедливыми! Я недоволен!». Недовольны, да. Но унижаете себя в настоящем. Значит, хоть и есть внутренний бунт, зараза таки проникла внутрь. Вы боретесь с тем, что в ваш адрес делалось. Но оно – внутри.

Дело в том, что боремся мы – разумом. А приняли травму – чувствами. В нежном возрасте, когда разум ещё не был настолько силён, как сейчас.

В этом есть и хорошая новость. Сегодняшним умом мы можем переосознать своё прошлое, так, чтобы затронуть и чувства. Потому что именно на чувствах формируются программы, блоки, сценарии. Одной рационализации мало, чтобы изменить оценку чего-то. Нужно, чтобы нас «проняло».

Практика «Терапия самоунижения»

*1. Когда вы себя обесцениваете, унижаете – **чьими глазами и словами** вы это делаете?*

Выпишите их. Да, это чьи-то глаза. Не ваши. Вы – изначально – к себе относитесь хорошо. А вот кто-то внешний вас одёргивал, осуждал, критиковал, смеялся над вами. Кто это? Когда в вашей голове звучат злые слова в свой адрес – чьи они? Все осуждающие слова мы взяли из внешнего мира. Маленький ребёнок не додумался бы сам, что он «неумеха», «бестолочь», «дура» и «истеричка». Это – внешнее. Нам оно не принадлежит. Порой одно это понимание действует, как ушат ледяной воды на голову. Понимание, что «Я не сама себя унижаю, я повторяю то, что слышала от других. Но почему я верю им?.. Стоит ли?..»

*2. **Какие действия** (или бездействия) **и слова** (или молчание) родителей и окружения привели к тому, что вы потеряли самоуважение, ощущение, что вы классный и у вас все получится?*

Вспомните эти ситуации, можно выписать их.

*3. **А теперь самое главное.***

*Посмотрите на образы тех, чьими глазами и словами вы себя обесцениваете. И подумайте вот о чём. Эти люди действовали так в отношении вас, потому что **не могли иначе**. Так их заставляли действовать их травмы. Счастливый, реализованный, довольный жизнью, мудрый человек не станет унижать. Значит, априори, причинённая боль говорит о наличии травмированности у вашего собеседника.*

Какие это травмы – нам знать необязательно. Можно уплыть в теоретические рассуждения о том, что заставило в той ситуации этого человека так с вами поступить. Нам важно другое. Если бы этой травмы у него не было, он не сделал бы и не сказал бы нам то, что осталось в нашей памяти! Он сказал бы и сделал бы другое.

Что нам это даёт? НЕ оправдание его, ни в коем случае. Нам это даёт понимание, что причина тех унижительных инцидентов, которые остались в нашей памяти – не в нас. А в тех, кто на них отреагировал. Событие – да, там были соавторами мы. А вот то, что нам в итоге сказали или сделали, что ранило нас – это уже сделано нашим травмированным собеседником, у которого не хватило ресурса для иной, конструктивной реакции.

Если, допустим, ваш друг не пришёл к вам на день рождения, так как заболел, вы ощущаете себя униженными его отказом? Вряд ли. Вы понимаете, что он пришёл бы, если бы был здоров, что его отказ от прихода продиктован его состоянием, и мы понимаем это. Что причина отказа – **не** в нас, не в том, что мы плохие. А в том, что он болеет. Так же и **ментальное действие, эмоциональное – оно продиктовано эмоциональной болезнью**. Эмоциональной травмой.

Но болеет ОН, а не мы!!!

Вот это – одна из опор психологической устойчивости и психологической зрелости. Конкретный инструмент для её создания. Без общих слов. Бери и делай, что называется.

Ещё раз. Вам причинил боль тот, кто болел сам. Он выплеснул свою боль, свой яд, перенаправил агрессию. Будь он или она в хорошем душевном состоянии, реакция была бы иная. Добрая.

Кстати, осуждать окружение тут не надо – максимум посочувствовать. Нам их травмы сейчас не важны, нам важно заражение их травмами ликвидировать. И всё.

А ещё нам очень важно снять корону с этих людей. Перестать их воспринимать как авторитеты, и как тех, кто имеет право быть над вами и судить вас. Потому что, особенно в дет-

стве, мы эти ситуации унижений запомнили не критично, и те слова, оценки, обиды приняли и запомнили, сделали своими. Потому что в детстве родители и воспитатели с учителями – это почти что небожители. Мы зависим от них. Мы верим им – потому что больше некому. Вырастая, а, точнее, сепарируясь, мы проходим процесс формирования своего личного мнения. Раннее же детство – не критично, восприимчиво, пластично. И негативные отпечатки тех времён – не наши на самом деле. С нами всё хорошо. Но, чтобы это ощутить, надо избавиться от выученной униженности. *От того, что мы привыкли считать нормальной – униженностью.*

Внимание. Это не про то, чтобы перестать прислушиваться. Прислушиваться можно – когда это конструктивный, спокойный разговор без попыток вас оскорбить. Видите накал, видите эмоции – это уже не конструктив. Это говорит травма. Отложите по возможности такой разговор, перенесите его, дайте человеку вернуться в сознание. Где агрессия – там боль. Где боль – там сознания уже нет, там оголённые нервы и инстинкты самозащиты. И один из них – это нападение. Загнанный в угол зверь, уже раненный, будет пытаться укусить преследователя. Именно загнанный. В обычной ситуации мышь не нападёт на кошку. А вот в последней попытке защититься – вполне может. Потому что ей самой больно и страшно.

Значит, когда больно стараются сделать вам – это говорит о том, что больно **им**. И об этом надо вспоминать в момент, когда кто-то начинает чудить.

И вот теперь нам нужно сделать практику.

Практика «Перепрошивка прошлого»

Травмирующие моменты из детства нам сейчас потребуется пережить. Звучит странно, безусловно. Но наш мозг и наше сознание, не говоря уже о подсознании – в целом довольно странные и удивительные конструкты. Наш мозг верит в то, о чём мы думаем. Поэтому, будет переписывать вашу историю.

Итак, что делаем?

1. *Закрываем глаза. Если умеем – создаём медитативное состояние. Можно выполнить короткую релаксацию.*

2. *Представляем прошлое.*

3. *Как бы повёл себя наш обидчик, не будь у него некоей травмы, из-за которой он так жестоко / чёрство / безразлично повёл себя по отношению к нам? Напомню, нам не важна причина его поведения, мы берём за исходную точку мысль о том, что счастливый человек не станет унижать. Раз нас унизили, значит, были несчастны. Точка. А если бы он был счастлив? Как бы он себя повёл? Что бы сказал?*

4. *Проиграйте новый вариант развития событий, где ваш визави реагирует конструктивно, спокойно, разумно, мудро – как большие подходит случаю.*

Например, ваша мама отмахнулась от вашего рисунка, когда вам было 5. Была ли она счастлива в этот момент? Нет, раз её реакция была такой. А если нафантазировать, что у мамы всё хорошо, она в отличном настроении, и тут вы показываете рисунок... Что бы она сказала? Улыбнулась? Обрадовалась? Погладила по плечу? Или повесила на стену, чтобы любоваться? Представьте это в своём воображении...

Таким образом перепроигрываем любые вспоминающиеся вам ситуации. Наша психика удивительна и гибка. Пока мы помним травмирующее событие, прокручиваем его, вспоминая раз за разом, мы ретравматизируемся. Если мы переживаем событие иначе, и делаем это достаточно чётко и сильно – мы меняем нейронные связи и получаем иной результат.

Кажется странным? Да, пожалуй. Почему бы не попробовать это странное упражнение?

Кстати, слёзы облегчения и состояние благодати на душе – это нормально после выполнения этой практики.

А ещё её последствия в том, что вы начнёте, незаметно для себя, принимать иные решения. Такие, которые делают люди, имеющие самоуважение. Потому что вы исправляете причину. Пережитое в детстве унижение, обесценивание, одиночество – это занозы в душе. Если вытащить занозу из пальца, ткани затянутся. Так же и здесь. Пока заноза торчит, будет боль и воспаление. И можно сколько угодно лечить это воспаление, но излечение наступит, когда таки будет убрана ЗАНОЗА! В нашем случае это впитанное ощущение «плохости». Если мы пересматриваем воспоминание с пониманием, что ранивший нас человек был сам в дисбалансе, заноза отваливается. Это как с младенцем. Он орёт не на мать. Он орёт. Точка. Он орёт, потому что болит животик или хочется кушать. Ему плохо – он орёт. И мать это понимает. Почему же мы считаем, что взрослые люди издают громкие звуки по иной причине? Они ранят, потому что им плохо. Были бы они в порядке – сказали бы по-человечески.

Это – про возвращение ответственности той стороне общения. А, учитывая, что мы говорим о нашем детстве, сложно размышлять о том, что мы должны были что-то понять, как-то более разумно и мудро себя вести. В диалоге «Ребёнок-взрослый» разумно может вести себя именно взрослый. И управлять процессом.

Поэтому хотя бы за своё раннее детство давайте снимем с себя вину. А эмоции родителей – их ответственность. И их действия. И бездействия. Но! Мы с вами тоже взрослые люди.

И, став взрослыми, мы супергероями не стали. Значит, и наши родители не были всемогущими. Потому и ошибались. Ругали. Или, наоборот, игнорировали. Запрещали. Или оставляли беззащитными, дистанцировались. Но потому ли, что вы – плохие? Или потому, что ваши родители не то, что вас, **они себя-то не могли защитить**?!

Не всё надо искать в себе. Вторым участником процесса так же значим, как и вы. И ему тоже может быть страшно, больно, он тоже чего-то не знает и хочет уйти от тяжёлых задач.

Но это – **его** вопросы. Они с ним – годами. А вы просто оказались рядом и ощутили на себе действие этих особенностей.

Но НЕ ВЫ БЫЛИ ПРИЧИНОЙ.

Отслеживайте систематичность в поведении людей:

- он так только ко мне или к другим тоже?
- он так только ко мне или и к себе так же?

И начнёте меньше грести на себя. Потому что выяснится, что игнорировал ваш папа не только вас, но и маму, и начальника, и соседа. И кричала учительница не только на вас, но и на половину класса. И что отказывала мама не только вам в прогулках и хобби, но и себя держала в чёрном теле. А в современном мире коллега забывает не только ваши бумаги, но и бумаги другой сотрудницы. Начальница перебивает не только вас, но и других подчинённых.

Что это даёт? Отстройку. Детское мышление – эгоцентрично. И это не только про «дайте мне всё, я прекрасен». Оно в целом считает себя причиной всего. И хорошего, и плохого. И мама с папой из-за него развелись, и праздник испорчен, потому что он заболел. А взрослое мышление видит объективно и многогранно, что, допустим, мама с папой скандалили всю жизнь, причём и друг с другом, и с окружающими, и их развод был логичным продолжением такого поведения. Поэтому, есть то, что от нас зависит, а есть ответственность второй стороны. И вот это на себя брать – излишне.

Практика «Усиление самоуважения»

1. *Вспомните все моменты, где к вам относились с уважением: где учитывали ваши интересы, где внимательно слушали, где прислушались, где восхитились, где вовремя выполнили обещанное, где проявили чуткость и внимание к вам. Не важно, когда это было, вчера или 10 лет назад.*

2. *Вспомните свои ощущения при этом*

3. *Дайте им распространиться по телу, подобно огонькам. Ощущайте тепло и спокойствие от этой энергии. Нет необходимости никому ничего доказывать – люди **уже** проявили это уважения, оценили высоко ваши действия. Ощущайте эту энергию с пониманием, что она уже есть в вашей жизни, и вы можете усилить её проявление*

4. *Побудьте в этом состоянии, вспоминая всё новые и новые эпизоды уважения. Чем больше мы поднимаем эти воспоминания, тем легче настроиться на этот тип отношений. Так перепрошивается «норма». Так смещается фокус внимания.*

Наш мозг удивителен. Если мы фокусируем его на чём-то, мы настолько смещаем фокус внимания, что начинает казаться, что только ЭТО и есть в нашей жизни. Думаем, что нас презирают – начинаем всё больше видеть примеров этому, подтверждений и доказательств. Совершенно выпуская из внимания моменты обратные. Моменты, где нас воспринимают всерьёз.

В этой практике мы актуализируем – вытаскиваем из глубин памяти – ситуации, которые абсолютно-точно были. Ситуации, позитивные по смыслу. И начинаем их обдумывать. Ощущать. Заметили, как при этом расправились плечи? Как появилась улыбка на лице? Как стало спокойно и щекочуще-приятно в груди?

А теперь смотрите – сможете вы в таком состоянии обесценить себя, отказаться от своих интересов и позволить кому-то насмехаться над вами? С чего бы?!

А знаете, что самое интересное? Когда вы в таком состоянии, вас никто и не тронет. Потому что от вас исходит спокойная уверенность. И вы двигаетесь ровно (без суеты и мельтешения униженного человека), вы улыбаетесь (без заискивания), вы довольны собой (без поисков одобрения). И это видно снаружи. Это видно окружающим. И они будут вести с вами соответствующим образом – с уважением.

Что теперь? Почаще вспоминать это состояние, учиться его удерживать. Вспоминать всё больше таких моментов. И принимать решения – именно в этом состоянии! Можно перед принятием решения делать эту практику, и затем размышлять над вопросом. Чтобы поступить в нём, как уважающий себя человек.

Да, делать.

Да, постепенно.

Да, будет забываться.

Да, иногда въезжаем на старые рельсы.

Да, снова возвращаемся в сознание и делаем, что решили мы.

Да, непросто.

Да, жить на автомате проще.

Да, многие выбирают лень и автоматизм.

Да, есть те, кто настолько заинтересован в своём успехе, что берёт и делает.

...Я вас немного успокою. Мы в самом начале книги. Каждое последующее слагаемое будет ложиться на основу понимания предыдущего, и, вместе с тем, каждое последующее слагаемое будет помогать понять и выстроить то, что ему предшествовало.

Идём дальше.

Практика «Факты»

- 1. По вечерам выделить 5 минут, включить таймер*
- 2. Выписать все полезные дела, которые вы сделали за день*
- 3. Выписать всё, в чём вы собой довольны*
- 4. Повторять ежедневно*

Таймер – это важно, так как у всех мало времени. Если я скажу просто «сядьте и выпишите» – вы не станете этого делать. А таймер даёт рамки. Комфортные. Всего лишь 5 минут. Это можно, это психика может себе позволить.

Эта практика помогает выявить объективные основы для хорошего, уважительного отношения к себе. Выписываем всё, даже то, что многие считают мелочами – завтраки и ужины для семьи, помытые полы, 33 звонка на работе. Но это – то, что вы делаете. И без вас это пришлось бы делать кому-то. Значит, это ценно. И это нужно увидеть сначала нам самим.

Итак. Мы обсудили первое слагаемое – Самоуважение. Мы уделили ему много времени. Оно – основа. И дальнейшие слагаемые будут вносить свои дополнения в эту тему. Поэтому следуем дальше, собирая картину целиком.

Что ещё важно. **Сформировать привычку отслеживать дискомфорт и исправлять его.** Это – фактическое проявление самоуважения. Когда люди с гордым видом говорят, что они уважают себя и ценят себя, но при этом им холодно, а они отмахиваются, не желая накинуть плед – где тут самоуважение? Оно проявляется в самых простых действиях. Оно выстраивается, как привычка, от повторений. Двадцать раз махнуть на себя рукой, и только один раз объявить своё несогласие с чем-то – уважение ли это? Это обманка. Притворство. Это – выдавать желаемое за действительное.

Увы, людям хочется rrrраз – и всё, ты идеален. Rrrраз – одно правильное решение – и ты успешен. В сказках такое бывает (да и то – а каковы последствия таких метаморфоз?!), а в жизни мы строим новое состояние, новое поведение постепенно. И из мелочей – а на деле из кирпичиков – строится новый образ нашей жизни. Поскольку это обтекаемое понятие «наша жизнь» является ничем иным, как конгломератом наших способов действий.

Поэтому задание на ближайший месяц у меня вам такое...

Задание на месяц

- 1. Установить на телефон напоминание с периодичностью в 2 часа (кроме ночного времени, разумеется)*
- 2. В напоминании может быть написано слово «комфорт» или «отследить комфорт», «создать комфорт».*
- 3. Как только вы видите это напоминание – отследите, насколько вам комфортно. Что нравится сейчас, а что хочется откорректировать, улучшить или убрать.*
- 4. Сделать эти шаги, улучшая обстановку.*

А всё потому, что самоунижение строится на привычке к дискомфорту. А нам надо приучить себя к обратному. К комфорту. К умению этот комфорт себе создавать. Это касается как физических обстоятельств, так и психологических. Аккуратно, дальновидно, предпринимая шаги для улучшения обстоятельств. Если нам кажется это невозможным (не можете отказать, вынуждены что-то сделать), то как минимум надо отследить тот факт, что вам дискомфортно. Это нужно для прекращения вытеснения проблемы. Дальнейшие слагаемые будут мягко помогать высветить варианты действий для решения и этого затруднения. Для начала надо научиться его видеть, перестав считать привычное – нормальным, постоянное – хорошим.

Кстати, когда вы будете перечитывать эту книгу, вы уловите ещё слой смыслов. И поймёте те нюансы, которые в первый раз могли ускользнуть. Перечитывая со знанием того, что написано дальше, глубина понимания будет расти.

А пока идём дальше...

СЛАГАЕМОЕ 2. УВЛЕЧЁННОСТЬ

Увлечённость как состояние удовольствия, когда ты заряжаешься, когда настроение поднимается, когда ты энергичен и бодр – на мой взгляд, является одним из важнейших слагаемых успеха.

«Наконец-то о приятном», – подумает кто-то. Ну наконец-то мы будем говорить о том, что надо делать, что нравится. Гулять, отдыхать, смотреть на облака, веселиться, лежать в ванне с пеной, ходить в рестораны, путешествовать, и по-всякому себя «наполнять», холишь и лелеять, потому что жизнь должна быть в кайф. И тогда успех сам найдёт тебя.

...Я очень ему сочувствую... Этому неизвестному, кто обрадовался слишком рано.

Будем откровенны – любое мнение индивидуально. Моё мнение может кому-то подходить, а кому-то – нет. Хотя оно и обосновано, подкреплено практикой. Но есть ещё и личностные особенности. А ещё есть травмы и триггеры. Кто-то так настрадался в прошлом, что, стоит ему услышать предложение о деятельности или о необходимости себя разумно ограничивать, как у него резко снижается качество слуха. И зрения. И речевой аппарат отказывает. Вместе с гаджетами и мессенджерами. И книга закрывается. И разговор прекращается. И даже кот случайно нажимает кнопку «покинуть чат»...

Бывает, не страшно. Каждый живёт свою жизнь, как ему нравится. И только когда уже что-то начинает смущать, мешать и беспокоить, мы таки начинаем искать инструкцию.

Так вот, кому-то хочется праздности. Кому-то, как и мне, напротив, претит потребительский образ жизни, ошалелый гедонизм, позиция трутня и паразита. Поэтому я буду говорить об увлечённости и удовольствии – но *удовольствии от действия, от работы*, от продуцирования чего-либо. Потребительство – на мой взгляд – это суррогат удовольствия. То малое, что остаётся несчастным людям, которые запутались в себе, свернули не туда, расписались в собственном бессилии – в провале миссии своей жизни.

Те, кто себя нашёл, счастливы иначе. Счастливы, делая. Счастливы, будучи **увлечёнными** людьми.

Увлечение и **развлечение** – это разное.

У-влечение – это погружение в глубины того, что тянет (к чему влечёт)

Раз-влечение – это движение в разные стороны, потому что вокруг слишком много всего, что так тоже влечёт.

Удовольствие будет и там, и там, но его качество – разное. Ну и, разумеется, какой успех может быть, если человек занят развлечениями? А вот если он увлечён чем-то... Тут ресурс явно есть.

А вот лежать, есть, спать и гулять – это удел малышей, стариков и больных. Когда взрослый дееспособный человек мечтает об этом – это тревожный звоночек. Сигнал о том, что в душе он – либо младенец, либо умирающий. Напрямую многие будут отвергать своё сходство с этим портретом, не видя параллелей. Но давайте переведём это на язык взрослого общества:

Лежать

- хочу лежать на диване и ничего не делать
- хочу валяться в кровати до 10
- хочу ванну с лепестками роз
- хочу в спа, на массаж и т.д.

Есть

- хочу в ресторан
- закажи пиццу на дом
- хочу столько денег, чтобы вообще не готовить, пусть привозят готовое

- хочу деликатесов каждый день

Гулять

- хочу в путешествие

- хочу на вечеринку

- хочу на концерт

Сами по себе это неплохие желания. Но когда у человека есть ТОЛЬКО ОНИ – ему очень, очень плохо. Все они – потребительские, вбирающие. Ничего создающего, продуктивного, полезного. А наш мозг имеет забавный механизм – если мы бесполезны, он включает таймер обратного отсчёта. Потому быстро стареют и увядают вполне бодрые недавно люди, выходя на пенсию, или когда дети забирают стареньких бабушек из деревни в город – где они становятся *бесполезны* по своим собственным меркам... Потому у жён богатых мужей часто обнаруживаются нехорошие медицинские диагнозы – у тех жён, кто занят исключительно потреблением и наслаждением. Опасно это. И страшно наблюдать за такими процессами со стороны.

У такого человека, ориентированного на удовольствие от потребления, два варианта спасения:

- либо подрасти, как подрастает младенец, обучиться, как он обучается новым навыкам – и попробуй удержи его от активности, он хочет делать, делать и ещё раз делать (варианты современных перекосов, когда малыш сидит с гаджетом, я не рассматриваю здесь, так как считаю это проблемным поведением родителей; это всё равно что научить ребёнка курить и подмешивать психоактивные вещества в бутылочку молока – деградация мозга вполне сравнима)

- либо вылечить то, что удерживает его в лежащем положении – какую-то душевную хворь, эмоциональный перелом, ментальный вывих, ушиб чувств, информационный вирус.

Либо так и умереть. Лежачим. Простите за прямоту – увы, тут, пожалуй, смягчать будет излишне.

Я такой судьбы никому не желаю. Жизнь в бездействии – это ад. Но люди в него стремятся. Знаете, почему?

- им плохо сейчас

- они делают что-то, чего не хотят делать, что им тяжело

И поэтому они думают, что хотят «ничего не делать, а только наслаждаться». А на деле они просто не знают, чего хотят. А если бы узнали – мы бы их не остановили...

Хорошая новость – такие люди не читают подобные книги. Они заняты потреблением и считают, что у них всё хорошо.

А мы с вами будем говорить об увлечённости как **удовольствии от дела**. Потому что успех – это результат дел, действий. А действия – в свою очередь, это не просто механика. Это то, к чему мы тем или иным образом эмоционально относимся. И от того, как именно мы относимся к тому, что делаем, зависит многое. Как минимум то, насколько мы будем удовлетворены своей жизнью как таковой.

Итак, переходим к диагностической части.

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Стоит ли ждать успеха, если ваша работа для вас – каторга?

Вы будете развиваться в этой профессии?

Изучать новое и внедрять его?

Естественно, нет.

Конечно, из-под палки можно и на учёбу ходить, и на работу. Но с каждым днём градус ненависти к этому делу будет всё выше и выше. Если мы вынуждены заниматься тем, что нам неприятно, мы будем сознательно или бессознательно стараться увильнуть. Вот они, больничные. Потому что психика перегружена напряжением, самонасилием. И это приводит к поломкам уже на уровне тела – потому что такое количество кортизола ещё никому здоровья не добавляло.

...Но люди упорно идут не в то, что им нравится, а в то, что нравится кому-то. Что престижно, модно, «где есть деньги». Более того, то, что нравится, вообще многими не рассматривается как возможность деятельности. А шутка в том, что деньги есть везде. Если ты компетентен и делаешь с воодушевлением своё дело – ты будешь обеспечен ресурсами.

Да, именно так. Но большинство считают, что надо работать через усилие, и уже затем, получив дивиденды, отдохнуть, как следует. Люди готовы поставить на кон свою жизнь, впрячься в нечто тяжёлое, в надежде, что потooooм...

А если это «потом» не наступит? Если тело, нервная система не выдержит раньше? Если вырастут дети и, обиженные безразличием, разъедутся и забудут о нас? Если уйдёт партнёр, поскольку ему надоело быть в одиночестве, пока мы сквозь тяжесть пытаемся создать некое изобильное завтра, а сегодня нас нет дома, а когда есть – мы ворчим, ругаемся и унижаем его? В чём смысл этого некоего счастливого завтра, если мы живём в бесконечном тяжком сегодня?..

Отпуск раз в год, в котором люди пытаются отдышаться – это ли то, ради чего надо убиваться и страдать весь год?..

На самом деле, это огромная боль и трагедия нашего общества и внушенных модой стандартов. Достигаторство – с одной стороны. Картины роскоши, поездок, отелей как показателей успешности – с другой. А человек – между ними. Замученный, уставший человек, который бежит куда-то, как ослик за морковкой.

А жизнь бежит в обратную сторону.

Достижения – это прекрасно. Хорошие вещи, интересные события – великолепно. Но почему бы и процесс обретения этого всего не сделать таким же прекрасным, интересным, радостным, дающим энергию, впечатления и делающим каждый день нашей жизни – приятным?

Такое бывает?

Да.

Задача «Корреляция»

1. Разделите лист на две колонки.
2. В первую выпишите, пожалуйста, имена людей из своего окружения, кто обычно активен, бодр и весел. Во вторую колонку – людей, кто обычно в унынии, апатии, тоске и муке.
3. Вспомните, как обстоят дела у этих людей. Кого из них можно назвать успешными? У кого достаточно денег, признания, кто живёт такой жизнью, которая ему нравится?
4. Сделайте соответствующие пометки около имён.
5. Проанализируйте свой список, сделайте предварительные выводы.

Это упражнение покажет нам прямую корреляцию. Бодрые, активные, весёлые – успешны. Унылые – бедствуют. Кажется, что это на поверхности. Допустим. Проблема лишь в том, что в обыденном мышлении поменялись местами причина и следствие. Многим *кажется*, что он бодр и весел – **так как** успешен, так как его любят, ценят, он обеспечен и всё у него есть. А на самом деле, он успешен и всё имеет, **потому что** бодр и весел. Точнее, потому, что он делает то, что делает его бодрым и весёлым. А что нам дарует хорошее настроение?

То, что нам **НРАВИТСЯ**.

...Такие люди с воодушевлением расскажут о своей работе, у них горят глаза, и даже о трудностях они рассказывают как-то с огоньком. Потому что они там, где надо. На своём месте. Они реализуются в том, что им близко.

Поразмышляем. Дело в том, что многие думают, что надо найти серьёзное дело и серьёзно им заниматься. Этим вопросом мы, кстати, займёмся очень скоро. Но давайте подумаем вот о чём. Если дело вам нравится, вы им будете заниматься чуть-чуть или много? А если дело серьёзное и напряжённое? Много или чуть-чуть?

...А если мы чем-то занимаемся *по чуть-чуть*, как быстро мы в нём разберёмся и станем профи?

Когда-нибудь.

А если дело нам нравится, интересно оно нам, что тогда? Тогда мы будем в нём «вариться», ковыряться, обдумывать, изучать. Будет расти профессионализм, качество работы, успех и – следственно – доход. Причём, это касается всего. Даже если вы домохозяйка, и вам нравится это, вы будете развиваться в данном направлении.

Задача «Увлечённость»

- 1. Выпишите, пожалуйста, те дела, которыми вы занимаетесь с увлечённостью*
- 2. Как бы вы охарактеризовали состояние увлечённости?*
 - как это у вас?
 - какие сравнения приходят на ум?
 - как вы себя чувствуете при этом?
- 3. Оцените, пожалуйста, насколько продуктивна ваша деятельность, когда вы увлечены?*
- 4. Побудьте в этом состоянии воспоминаний, зарядитесь им.*

Замечательно, что у вас такие дела есть. Это отличная заявка на успех. Если же написать список не удалось – чуть-чуть потерпите, следующее упражнение должно вам помочь.

Во многих психологических тренингах людей просят выписать, что те любят, и в списки попадает сплошной гедонизм. Мы же с вами фокусируемся на продуктивности.

И всё бы ничего, но многие люди искренне не понимают, что им нравится. Они разучились это понимать. Смогут ли они быть успешными и счастливыми, если понимания любимых процессов – ноль?

Мы уже обсуждали, что, когда люди говорят, что хотят «ничего не делать», это сигнал о их несчастьи. О том, что они не смогли обнаружить то, что им интересно. А всё остальное им, разумеется, в тягость. И на самом деле эта фраза говорит о желании прекратить делать нечто конкретное, что человеку даётся с трудом, а не реальная потребность лежать, как овощ, под пальмой. Живой организм активности хочет. Бездействие – сигнал слабости, болезни и – в конце концов – умирания.

Поэтому убираем в сторонку пальму. Когда у нас есть зажигающее нас дело, нам некогда посещать пальмовые заросли. Либо мы будем делать любимое дело даже там.

Я серьёзно. Да, так бывает.

Знаете, как определить, какое дело вас зажигает?

Задача «Выявление любимых занятий»

1. Выпишите, пожалуйста, все процессы, которые вы делаете в течение каждого дня на протяжении недели.

Например, по понедельникам и пятницам вы водите ребёнка на танцы, завтрак готовите каждый день, моете ванну на выходных, занимаетесь рукоделием по вечерам, готовите пирожки в субботу, гуляете с собакой каждый вечер, рассказываете ребёнку сказки перед сном во вторник и четверг, читаете книги по психологии по воскресеньям. И так далее. Ваша рутина – что входит в неё?

2. Из всего, что вы делаете в течение каждого дня на протяжении недели, я прошу вас выделить те дела, которые отвечают следующим условиям:

- они вам нравятся (в процессе вы испытываете приятные эмоции)
- они заряжают (вы увлекаетесь, дело затягивает, теряется восприятие времени, вы даже можете забыть поесть, вы энергичны, не устаете – достаточно пары факторов, чтобы выделить это дело как подходящее под критерий)
- ими хочется заниматься для себя (например, копать траншеи вам вряд ли хочется, но за большие деньги, может, вы и согласитесь; а вот **это** дело вы готовы делать даже бесплатно)

Вот эти дела стоит рассмотреть повнимательнее. В них кроется что-то ваше. Что-то, к чему у вас есть талант. То самое, первое неизвестное из уравнения успеха. Почему? Потому что талант – это то, что даётся легко.

Кстати. Успешные люди делятся на две группы.

Первая. **Делает то, что любит.**

Вторая. **Любит то, что делает.**

К какой категории относитесь вы?..

А если не относитесь, то на что вы готовы:

- начать делать то, что любите?
- полюбить то, что делаете?

От такой риторики обычно начинает подташнивать. Как можно любить то, что ненавистно?!

Важный вопрос, на самом-то деле. Он о том, **зачем** я нахожусь там и занимаюсь тем, что мне отвратительно? Многие скажут: такова жизнь, так надо, иначе никак. А многие даже не задумываются об этом, просто живут на автомате. И ещё большее количество людей истово желает прекратить свои мучения: кто мечтает о скорейшем окончании жизни своими руками, кто – о пенсии, кто о выигрыше в лотерею (чтобы больше никогда не работать), кто о богатом муже / жене, кто о наследстве... Перечислять мечты можно бесконечно. Суть одна – люди хотят прекращения страдания. И думают, что их мучитель – работа.

А мучитель – они сами. Они, которые стонут от тягот своего положения, но действий по освобождению не предпринимают.

Вариант спасения один – изменение. Обычно говорят одно и то же: не нравится работа – уходи. Опробетовано и опасно. Уйти несложно, а дальше-то что?! Проблема в том, что ряду

людей будет плохо везде. Почему? Потому что они не умеют делать себе хорошо. Нигде. Ни в чём. Поэтому мы так долго изучали самоуважение – чтобы потихоньку легализовать право на это «хорошо», право на заботу о себе, право на создание условий для себя (естественно, корректным образом, без вреда для окружающих).

Если у нас есть привычка обустраивать под себя пространство – мы уже страдать будем меньше, где бы ни оказались. А если мы ещё и знаем себя, свои особенности (например, кто-то продуктивен вечером, а кто-то утром; кому-то лучше работается в тишине, кому-то – когда в наушниках играет музыка) – нам ещё лучше. Поскольку мы будем действовать тем образом, который нам подходит. Одна и та же работа может делаться в каторжном режиме и в режиме «о боже, это работа мечты».

*Дело не столько в том, **что** мы делаем, сколько в том, **как**.*

Да, девочки, **бывает**, надо уходить. Но порой **лучше остаться** и научиться жить хорошо там, где мы уже находимся. От перемены мест слагаемых сумма не изменится. Как бы мы ни тасовали работы, мужей и хобби – если мы не умеем делать это со вкусом, везде будет получаться полная белиберда. А то, что имеем – семью, отношения, работу – стоит всё-таки ценить. Начинать сначала сложнее, чем навести порядок в том, что есть. Если вам достанется в наследство трёхкомнатная квартира в столице, но она сплошь загажена тараканами, там отвалились обои и протёк стояк – вы гордо откажетесь или возьмётесь за наведение порядка, ремонт и обустройство? Так чем имеющаяся работа или отношения хуже такой квартиры. Для кого-то то, что мы имеем (и чем недовольны) – это мечта. Кто-то хочет такую работу и мечтает о семье, пусть даже с ссорами, также как кто-то мечтает о трёшке в Москве.

Я призываю к дальновидности и осмотрительности в вопросах «всё, я ухожу». Бывает, это нужно. Но чаще – оно того не стоит.

В каждом конкретном случае решение должно приниматься индивидуально!

Хочу обратить ваше внимание вот на какую деталь. Про необходимость делать дело с лёгкостью, играючи, с удовольствием знают многие. Кто-то объясняет это вибрациями, магией, волшебством. Кто-то отмахивается – как раз из-за отсутствия аргументации. Давайте попробуем вывести свою гипотезу, почему работа с удовольствием приносит деньги, а работа из-под палки – нет.

Интересно? Давайте приступим.

Когда мы работаем, потому что нам нужны деньги, потому что мы вынуждены ходить сюда и делать вот это, испытывая массу негативных эмоций – как думаете, этого не видно со стороны? Видно. И ещё как. Даже если мы улыбаемся голливудской улыбкой и щебечем, как птички. Но напряжение мышц лица, тон голоса, движения – наша невербалика – покажет людям правду. Скажете, что они не разбираются в этом? И будете правы. Они – не разбираются, а вот их подсознание (лимбическая система) очень даже хорошо считывает это как сигналы угрозы. Прямо в обход сознания считывает.

А хочется ли приобретать товары или получать услуги от того, с кем рядом страшно? Нет. И люди перестают посещать такого мастера, специалиста, работника ПВЗ и так далее. Люди воспринимают многое, да и на лицах у нас многое написано.

Кроме того, люди неплохо чувствуют, когда от них хотят денег. Казалось бы, и так понятно: вам продают, значит, хотят получить от вас деньги. Но! Одно дело, когда вам *в первую очередь* предоставляют возможность получить классный товар, а другое дело, когда вас мотивируют *скорее потратить* ваши деньги. Покупать – это одно предложение. Потратить – другое. Когда на вас хотят нажиться, вы чувствуете это. А бывает, этого чувства нет. Зато есть

привлекательная вещь или услуга. И вы с удовольствием её приобретаете. И даже благодарны продавцу. И вернётесь к нему ещё.

Потому что он хотел дать. И дал.

А другой хотел взять. И ему вы свой ресурс не отдали. Потому что чувствовать себя ходячим кошельком или дойной коровой – неприятно.

Этот принцип актуален к любым темам и сферам. Заботимся о доме и семье с тяжестью, ненавидя это, совершая насилие над собой, и втайне, подсознательно, надеясь, что близкие заметят и оценят эту жертву – и не получим ничего. Делаем увлечённо, с удовольствием, творчески, потому что нам самим нравятся эти перестановки и новые тряпочки – близкие замечают и благодарят.

В чём соль? В умении получать удовольствие – **выбирая ли дело по душе** (это предпочтительнее, это +100 к успеху) или **умая это дело под себя настроить** (это примерно +50 к успеху, что тоже значительно, и это легче сделать, чем разобраться в талантах – порой без подсказок компетентного специалиста не обойтись, во всяком случае, в моей практике такое сплошь и рядом – люди свои таланты очень плохо распознают, и показать им, помочь освоиться – это серьёзная задача). Главное – **без умения испытывать позитивные эмоции о каком успехе может идти речь?! В крайнем случае, даже когда мы будем успешны, мы будем так же мрачны, недовольны, как и по пути его достижения.** Так стоит ли тогда напрягаться, если в любом случае мы хмуры, как тучи?!

Привычка к негативу лечится очень непросто.

И самое страшное, когда человек и рад бы пойти в то, что ему нравится, да вот проблема – *он не знает, что это...* Вот это – совсем страшно.

4 важных момента:

Первое, что нам важно понять: определённо есть то, что нам нравится.

Второе: мы забыли это, потому что внешнее «надо» перебило внутреннее «хочу» (директивное воспитание, школа, мода).

Третье: наше «хочу» связано с какой-то активностью, созданием, творением, а не потреблением.

Четвёртое: если мы когда-то это знали, мы можем это вспомнить.

А теперь приступим к упражнениям, которые могут помочь нам.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Чтобы выправить данную ситуацию, мы снова заглянем в раннее детство – потому что там мы знали, что любим и что хотим. А потом под влиянием окружения забыли. Заблокировали эти файлы. По разным причинам. Одна из них – в том, что наши «хочу» и «люблю» кто-то когда-то назвал капризами и глупостями. И мы – перед лицом этой значимой фигуры – приняли решение забыть об этих «хочу», чтобы заслужить принятие важного для нас человека. Чтобы вспомнить о том, что мы любим и что нам нравится, нам необходимо эту блокировку снять.

Практика «Возвращение права хотеть»

1. Выписываем тех, кто был для вас значимым взрослым – родители, бабушки, учителя, директора и прочие лица.

Те, кто обладал авторитетом и в какой-то мере вас подавлял – или, хотя бы, управлял вашим поведением, корректировал его. В добром контексте или в жестоком – не важно. Выписываем всех.

2. Если вспоминаются ситуации подавления, унижения, отрабатываем их, как в задании первого слагаемого

Вспоминаем, что исключительно травма этих людей заставила их повести себя с вами так; как бы они повели себя, если б этой травмы не было? Представьте это.

3. А теперь можно закрыть глаза (кто умеет, выполните релаксацию или войдите в медитативное состояние), и представьте их перед собой большими, а себя – маленьким. Как это и было когда-то.

4. Теперь мы начинаем расти, а они остаются прежними. Мы растём в нашем воображении, растём... И, наконец, становимся вровень с ними. Такого же роста. Также взрослыми. И если раньше они были над вами, то теперь вы на равных.

5. Проговариваем себе – «Вы и я равны, вы и я достойны, вы и я – взрослые люди. Я освобождаю вас от обязанности воспитывать меня – я развиваю себя теперь сама. Я освобождаю вас от обязательств за меня и мою жизнь – я несу ответственность сама. Я освобождаю вас от обязанности поучать меня – я учу себя сама. Благодарю вас и отпускаю»

*6. Смотрим, как их фигуры растворяются, и перед вами открывается горизонт. И все дороги. И вы можете выбрать то, что важно **вам**.*

Это упражнение – сигнал подсознанию. Где-то в его глубинах, возможно, вы всё ещё малышка, которой запретили что-то. Которая поняла, что смеяться и играть – это плохо, и потому в какой-то момент искренне забыла, каково это. Сейчас, представляя, как фигуры близких перестали быть гигантскими – перестали над вами довлеть и их догмы. И вспомнить то, что делало вас счастливым, теперь будет намного проще. Потому что нет тех, кто решит за вас, можно ли вам пойти гулять, и правильно ли, что вам нравится красная помада.

Эту практику можно делать даже с открытыми глазами, представляя образы попутно с чтением текста. Ваш мозг – восхитителен. Он всё сейчас понял, представил, ощутил. В теле может быть сейчас трепет, могут подкатить слёзы к глазам. Могут быть иные ощущения. Может не быть ничего. Но некая странная лёгкость наверняка уже возникает. Или улыбка на лице.

Это упражнение можно повторить несколько раз для закрепления эффекта.

А теперь, сняв блокировку, откроем файлы, к которым у нас возобновился доступ.

Упражнение «Вспоминание желаний»

1. Поразмышляйте о том, чего вам хотелось когда-то, но было...

- нельзя
- неправильно
- стыдно
- некрасиво
- дорого
- не нравилось маме

2. Выпишите это

Всё, что будет вспоминаться – хоть желание покрасить волосы в фиолетовый, хоть желание стать балериной или мечту о туфельках с бисером и кукольном домике

3. Проанализируйте, актуальны ли эти желания сейчас.

- что из этого хочется воплотить в жизнь
- что уже воплощено (может, в ином виде – например, хотели игрушечную машинку, а теперь у вас настоящая; хотели домик для кукол – построили себе коттедж)
- что перестало быть интересным

4. Наметьте план

- чем из этого можно заняться
- как это можно сделать в корректной, конструктивной форме, адаптированной к текущим реалиям вашей жизни.

В этом упражнении есть интересные нюансы.

Например, **повод удивиться**. Удивиться тем, что вы бессознательно многое уже воплотили в жизнь.

Повод гордиться собой – по той же причине.

Повод задуматься о том, почему вам хотелось фиолетовые волосы (выделиться, быть необычным?)

Повод поразмышлять. О том, можно ли те желания как-то адаптировать к текущему положению дел (выделиться через успехи, а не через цвет волос – собственно, может, вы уже заметны в работе, в творчестве и т.д. – а фиолетовые волосы в те времена пришли вам на ум просто потому, что других вариантов быть индивидуальностью вы не видели).

Сбрасывать со счетов то, о чём мы мечтали в детстве – плохая идея. В те времена мы ещё не умели самим себе подрезать крылья. И чётко ощущали желания.

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.