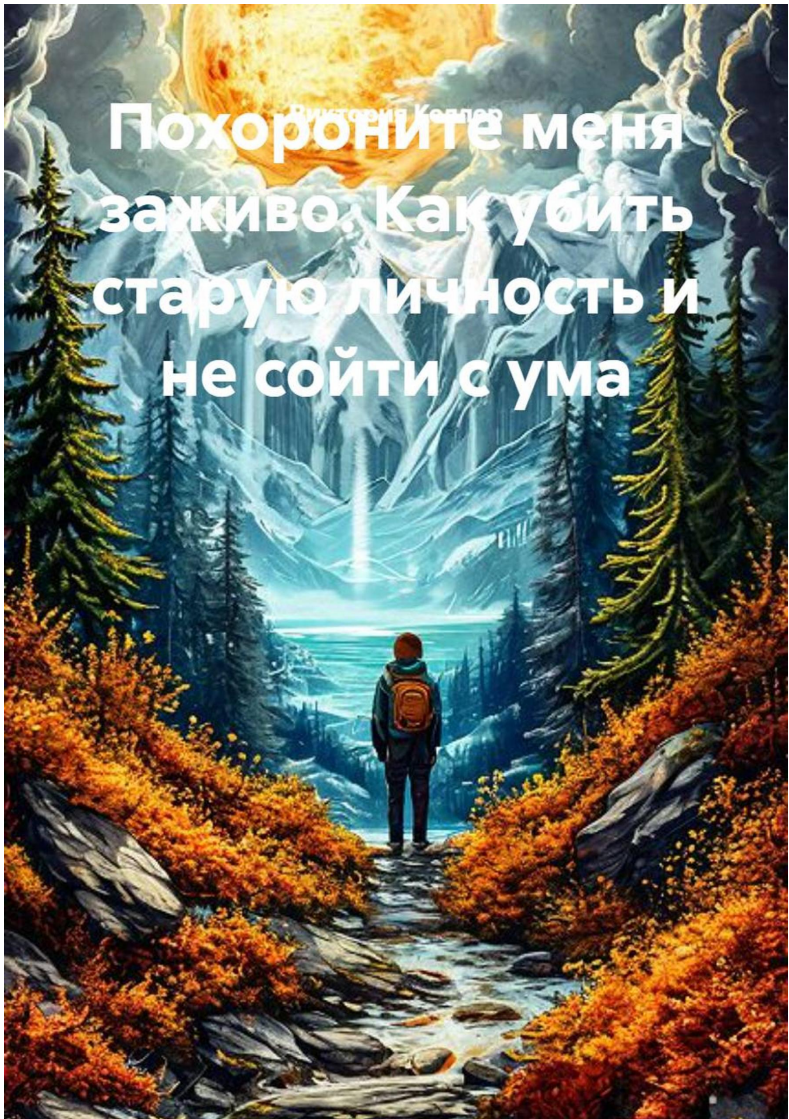


История Кетлер

Похороните меня
заживо. Как убить
старую личность и
не сойти с ума



Виктория Келлер
Похороните меня заживо.
Как убить старую
личность и не сойти с ума

<https://litres.ru/74402399>

SelfPub; 2026

Аннотация

Вы уверены, что ваши цели — ваши? А может, вы просто выполняете сценарий, который вам навязали родители, коллеги или инстаграм?

«Похороните меня заживо» — это манифест для тех, кто устал от пустых разговоров о саморазвитии. Книга построена как 12-недельная программа жесткой перезагрузки: от диагностики текущего состояния («Колесо баланса») до выхода на новый уровень ответственности.

Внутри:

— Техники распознавания чужих целей и избавления от психологических интроектов.

— Нейробиологическое объяснение, почему мотивация — это наркотик, а дисциплина — это мышца.

— Пошаговый протокол внедрения привычек без срывов (правило «Никогда не пропускай дважды»).

— Честный разговор об эмоциональном интеллекте и управлении хаосом.

Эта книга не для слабых духом. Она для тех, кто готов посмотреть на себя в зеркало без фильтров, перестать жаловаться и взять ответственность за каждый аспект своей жизни — от денег до здоровья.

Содержание

Предисловие	5
Глава 1	7
ПУНКТ 1.1. КОЛЕСО БАЛАНСА: ВАШ ТОМОГРАФ ЖИЗНИ	8
ПУНКТ 1.2. КАК ОТЛИЧИТЬ СВОИ ЦЕЛИ ОТ НАВЯЗАННЫХ (МЕТОД "ЧУЖОЙ ГОЛОС")	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Виктория Келлер

Похороните меня заживо. Как убить старую личность и не сойти с ума

Предисловие

Большинство людей приходят к идее саморазвития через боль или стыд. «Я толстый», «Я бедный», «Меня никто не уважает». Они пытаются сразу прыгнуть в «решения»: бежать в спортзал, купить курс по трейдингу или пойти на ораторское мастерство.

И через месяц они срываются. Почему?

Потому что они не знают **исходных координат**. Если у вас болит живот, вы не бежите делать 100 приседаний, вы идете к врачу на УЗИ. Так и здесь. Диагностика — это 70% успеха. Лечение без диагноза — это шаманство.

В этой главе мы становимся **учеными собственной жизни**. Мы снимем все защитные механизмы: отрицание («да нормально всё»), проекцию («это муж/начальник/страна виноваты») и рационализацию («у меня просто такой характер»).

Будет неприятно. Это как чистка зубного камня — больно, но если не сделать, зубы выпадут.

Глава 1

ПУНКТ 1.1. КОЛЕСО БАЛАНСА: ВАШ ТОМОГРАФ ЖИЗНИ

Подпункт А. Почему именно 8 сфер, а не 3 и не 20

В бизнес-коучинге сферами жизни принято считать именно 8 категорий. Почему? Потому что человеческая психика не способна удерживать внимание на 20 параметрах одновременно (это перегруз), но 3 — это слишком грубо, там теряется нюанс. Восемь — это магическое число устойчивости.

Вот расшифровка КАЖДОЙ сферы, чтобы ты не путал:

Здоровье и энергия. Это не только «болезни». Это: сколько раз в день вы чувствуете прилив сил? Как вы просыпаетесь — разбитым или бодрым? Есть ли у вас хроническая усталость, на которую вы махнули рукой? Если вы курите, пьете больше 2 чашек кофе в день или едите фастфуд 3 раза в неделю — ваша оценка **автоматически не может быть выше 5**. Смиритесь.

Деньги и финансы. Это не сумма на счете. Это: ваше отношение к деньгам, наличие подушки безопасности (хотя бы на 3 месяца), умение откладывать, отсутствие потреби-

тельских кредитов на ерунду. Если при мысли о счетах у вас сводит желудок — это зона 3.

Карьера и призвание. Отличайте должность от реализации. Можно быть директором и ненавидеть свою работу (оценка 3). Можно быть курьером и любить свое дело (оценка 8). Спрашивайте себя: «Я бегу на работу или от работы?» Честно.

Отношения (личные). Это не про «есть ли парень/девушка». Это про качество близости. Есть ли человек, которому вы можете сказать всё, без фильтров? Чувствуете ли вы себя в безопасности рядом с партнером? Или вы там играете роль «хорошего мальчика/девочки»?

Отношения с семьей и детьми. Здесь отдельный сектор специально. Потому что с партнером может быть ок, а с матерью — токсичный ад. Ваша оценка зависит от того, сколько энергии вы тратите на «долженствование» перед родителями и сколько радости вам приносит общение с детьми (если они есть).

Друзья и окружение. Оценка зависит от количества людей, рядом с которыми вы растите. Если ваши друзья — это те, с кем вы только пьете пиво и жалуетесь на жизнь, это 2 балла, даже если их 20 человек. Если у вас 1 друг, с которым вы обсуждаете идеи и планы — это 8.

Личностный рост и хобби. Здесь оценка за то, ЧТО вы делаете для своего развития вне работы. Читаете ли вы книги? Проходите ли курсы? Или вечером тупо листаете

ТикТок? Если вы не научились ничему новому за последние полгода — это 1.

Духовность и эмоциональное состояние. Сектор про покой. Про то, как часто вы чувствуете тревогу. Умеете ли вы медитировать или хотя бы просто сидеть в тишине без экранов? Или ваша голова — это вечный шумящий телевизор?

Подпункт Б. Как НЕ надо ставить оценки (Типичные ошибки)

Ошибка 1: «Я поставлю 7, потому что могло быть и хуже». Это ловушка жалости. Шкала оценивает НЕ страдания, а вашу эффективность и удовольствие от жизни. Если вы живете в окопах, но говорите «могло быть хуже» — вы никогда не попросите эвакуацию.

Ошибка 2: «Я поставлю 3 во всем, чтобы себя наказать». Это манипуляция. Некоторые люди любят драматизировать. Если вы поставили себе 3 в деньгах, но у вас есть квартира и машина — вы врете. 3 — это когда вы занимаете на еду. Будьте объективны, как робот.

Ошибка 3: Завышать «социально одобряемые» сферы. Например, люди часто ставят «Карьера» 9, чтобы не выглядеть неудачниками, а «Личное счастье» 2. В итоге баланс искажен. Помните: вас никто не увидит. Вы работаете для себя.

Подпункт В. Анализ зубчатого колеса (Инсайты)

Когда вы соединили точки, посмотрите на рисунок. Теперь задайте себе 4 вопроса и запишите ответы ПИСЬМЕННО:

Где максимальный разрыв? (Например, Деньги — 3, а Здоровье — 8). Это значит, вы «живете в долг» за счет ресурса здоровья, либо вы фанат ЗОЖ, но при этом бедны. Куда утекает ваша энергия?

Какой сектор тянет за собой все остальные? В системной психологии это называют «базовой доминантой». Чаще всего это здоровье. Если вы больны, у вас нет энергии на деньги и отношения. Если у вас проблемы с деньгами — вы тревожны, и это бьет по здоровью. Найдите эту **корневую сферу**.

Почему именно этот сектор на дне? Это не вопрос «обстоятельств», это вопрос ваших решений. Напишите: «Я имею 3 в деньгах, потому что за последний год я отказался от повышения, потому что боялся ответственности». Снимите ответственность с мира и возьмите на себя.

Что случится, если я подтяну этот сектор всего на 2 балла? (С 3 до 5). Представьте жизнь, где вы уже не в долгах, а просто «хватает на жизнь» или где вы спите не 5, а 7 часов. Как изменится ваше настроение? Ответ даст мотивацию.

ПУНКТ 1.2. КАК ОТЛИЧИТЬ СВОИ ЦЕЛИ ОТ НАВЯЗАННЫХ (МЕТОД "ЧУЖОЙ ГОЛОС")

Подпункт А. Анатомия интроектов (Чьи мысли в вашей голове)

В психоанализе есть жесткий термин — **интроект**. Это когда вы в детстве «проглотили» установку значимого взрослого, не переживав её, и теперь она живет в вас как ваша собственная. Но она ваша? Нет. Она как вирус в операционной системе.

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.