

**ОКСАНА
ЕВГРАФОВА**

СИЛА ПСИИНТЕЛЛЕКТА

**КАК СОЗДАТЬ
ЧАСТНУЮ ПРАКТИКУ
С ОПОРОЙ НА СЕБЯ**

**Книга-наставник
для помогающих практиков:
психологов, коучей, тренеров,
профориентологов, педагогов,
наставников, терапевтов**



Оксана Евграфова

Сила псиинтеллекта.

Как создать частную

практику с опорой на себя

<https://litres.ru/74425579>

SelfPub; 2026

Аннотация

Ты — помогающий практик, но начать своё дело мешают страхи и сомнения. Эта

книга — наставник и поддержка, практичный и вдохновляющий путеводитель

по частной практике, написанный с теплом и пониманием внутреннего мира специалиста. Опираясь на концепцию псиинтеллекта — внутренней устойчивости и профессиональной зрелости, — ты научишься экологично продвигать себя, справляться с синдромом самозванца, выстраивать границы, ценообразование и устойчивую практику — в контакте с собой и своими ценностями.

В книге вы найдете: авторскую концепцию псиинтеллекта как внутреннего компаса помогающего практика; авторский тест для определения уровня вашего псиинтеллекта; 27 техник и практических упражнений для старта, устойчивости и роста

частной практики; работу со страхами, сомнениями, внутренним критиком и темой денег; примеры из реальной практики и личные истории автора.

Ты не один, идём вместе.

Иллюстрации созданы автором с помощью нейросети chatgpt.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ. ТЫ НЕ ОДИН. ИДЁМ ВМЕСТЕ	8
ГЛАВА 1. ОГЛЯНИСЬ, ТЫ УЖЕ ЗНАЕШЬ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ДУМАЕШЬ	11
1.1 ЛЮБОЙ ПУТЬ НАЧИНАЕТСЯ НЕ ПОСТАНОВКИ ЦЕЛИ, А С ТВОЕГО ВНУТРЕННЕГО ПОРЫВА — «ХОЧУ!»	11
1.2 ТВОЙ БАГАЖ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ДИПЛОМ	17
1.3 ГЛАВНЫЙ ИНСТРУМЕНТ — В ЗЕРКАЛЕ	22
1.4 ЧЕСТНО ПРО СЛАБЫЕ СТОРОНЫ	26
1.5 ТОЧКА ОПОРЫ УЖЕ С ТОБОЙ	34
ГЛАВА 2. ПСИИНТЕЛЛЕКТ — ТВОЙ ЛИЧНЫЙ КОМПАС, ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ ПРАКТИКУ УСТОЙЧИВОЙ И ПРИБЫЛЬНОЙ	39
2.1 ЧТО ТАКОЕ ПСИИНТЕЛЛЕКТ И ЗАЧЕМ ОН НУЖЕН?	39
2.2 ТАЙНА ТВОЕГО ВНУТРЕННЕГО НАВИГАТОРА	44
2.3 ПРОКАЧАЙ СВОЮ СУПЕРСИЛУ	57
2.4 ТВОЙ УРОВЕНЬ ПСИИНТЕЛЛЕКТА — АВТОРСКИЙ ТЕСТ	68
Конец ознакомительного фрагмента.	74

Оксана Евграфова

Сила псиинтеллекта.

Как создать частную практику с опорой на себя

ОКСАНА ЕВГРАФОВА

СИЛА ПСИИНТЕЛЛЕКТА

Как создать частную практику с опорой на себя

2026

ДЛЯ КОГО КНИГА?

Для начинающих психологов, коучей, тренеров, педагогов, профориентологов, которые хотят начать частную практику и ищут поддержку в преодолении внутренних барьеров.

Для специалистов, испытывающих сомнения, страхи и синдром самозванца при продвижении себя.

Для помогающих практиков, желающих выстроить устойчивую и экологичную практику без выгорания.

Для профессионалов, стремящихся совмещать развитие карьеры с личностным ростом и сохранением внутренней гармонии.

Для экспертов, интересующихся инструментами управления тревогой, самокритикой и выстраивания здоровых гра-

ниц.

Для всех, кто хочет работать в профессии в контакте с собой, своими ценностями и с пониманием своих ресурсов.

ИДЕЯ КНИГИ

Книга сочетает в себе практическое руководство для психологов, коучей и других специалистов, желающих начать или развить свою частную практику, с акцентом на развитие **псиинтеллекта** — способности психолога сочетать профессиональную интуицию с предпринимательским мышлением. Это книга не только о том, как заработать, но и о том, как сохранить внутреннюю гармонию, избежать выгорания и построить устойчивую практику, оставаясь верным своим ценностям.

В книге вы найдёте:

авторскую концепцию псиинтеллекта как внутреннего компаса помогающего практика:

1 авторский тест для определения уровня вашего псиинтеллекта;

27 техник и практических упражнений для старта, устойчивости и роста частной практики;

работу со страхами, сомнениями, внутренним критиком и темой денег;

примеры из реальной практики и личные истории автора; пошаговые ориентиры для выстраивания своей частной практики без выгорания и хаоса.

Ты не один, идём вместе.

СЛОГАН «От знаний к своему делу!»

ВВЕДЕНИЕ. ТЫ НЕ ОДИН. ИДЁМ ВМЕСТЕ

Если ты держишь в руках эту книгу, скорее всего, внутри уже зреет решение. Может, оно пока не оформлено словами. Может, ты просто устал от гонки, от консультаций «по остаточному принципу», от ощущения, что отдаёшь больше, чем получаешь. А может, ты только в начале — без опыта, но с горячим сердцем и тревожным вопросом: «*А вдруг не получится?..*».

Ты не один и не одна. Я знаю тысячи таких историй. Кто-то долго сомневался, кто-то рвался вперёд с энтузиазмом, кто-то пробовал и обжигался, кто-то не верил, что «имеет право» идти в частную практику. Но всех их объединяла внутренняя потребность: «*Я хочу иначе*». Именно для таких людей я и написала эту книгу.

С 2020 года я руковожу Академией практической психологии ПСИИНТЕЛЛЕКТ. За это время мы обучили более 8 000 специалистов. Мы не просто давали знания, мы поддерживали, сопровождали, помогали почувствовать внутреннюю опору и сделать первые шаги в практике.

Наши сила и преимущество — упор на практику с первого шага. Мы верим: самый безопасный и эффективный старт случается под крылом наставников. Это даёт ощущение

ние устойчивости, которое так нужно в начале.

Поэтому нет, эта книга не обещает «сделать вас успешным консультантом за три месяца». Здесь живой путь: реальные шаги, работающие инструменты, поддержка и вдохновение. Всё, что нужно, чтобы начать по-настоящему, по-своему.

Частная практика — это не только про уютный кабинет и гибкий график. Это прежде всего про **свободу быть собой**: работать с близкими по духу клиентами; не выгорать; не делать консультации на бегу между отчётами. Не терять себя.

Ты, наверное, уже ловил себя на этих мыслях:

«А если никто не придёт?..»

«Я, наверное, ещё не готов...»

«Вдруг я подведу клиента?..»

«У меня нет ни диплома мечты, ни 10 000 подписчиков, с чего вообще начинать?..»

Эти страхи, как назойливые комары, мешают сосредоточиться. Они обесценивают мотивацию, и старт кажется прыжком в пропасть. Но знаешь что? Эти мысли были почти у всех. Даже у тех, кто сегодня уверенно ведёт группы, запускает авторские проекты и зарабатывает больше, чем когда-либо мечтал. Они просто не остановились.

Важно отнестись к страху не как к знаку «СТОП», а как к индикатору роста. Психика сопротивляется новому, и это нормально. Чтобы начать, не нужно быть идеальным. Достаточно быть живым и честным с собой.

Вот почему я написала эту книгу. Чтобы ты не ждал ми-

фической «готовности». Уже сейчас в тебе есть всё необходимое для первого шага. Остальное придёт. Знания, структура, поддержка — всё будет в книге.

Посмотри, например, на Олесю из Воронежа, одну из наших выпускниц. Когда она пришла в Академию, была в декрете, полна тревог и сомнений. Не знала, с чего начать. Но шаг за шагом через практику, ошибки и поддержку пришла уверенность. Она запустила свою консультационную практику, вышла на стабильный доход, начала вести группы, а позже создала собственную систему наставничества. А всё началось с того, что она разрешила себе попробовать.

Именно такие истории не про везение, а про движение ты встретишь в этой книге.

Это не лекция, это маршрут. Я помогу тебе изучить карту, найти компас, собрать рюкзак с инструментами. Дам фонарь, когда будет темно. Внутри структура, пошаговые действия, упражнения, разбор ошибок и способы справляться с трудностями. Всё, чтобы практика не просто началась, а была в радость.

Ты можешь двигаться в своём темпе: возвращаться к главам, делать паузы и начинать снова. Это не гонка, а путь к себе. К своему голосу. К своему «хочу» и к своему «можно».

Ты уже сделал первый шаг, просто открыв эту книгу. Осталось только идти. Вперёд, к себе!

ГЛАВА 1. ОГЛЯНИСЬ, ТЫ УЖЕ ЗНАЕШЬ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ДУМАЕШЬ

1.1 ЛЮБОЙ ПУТЬ НАЧИНАЕТСЯ НЕ ПОСТАНОВКИ ЦЕЛИ, А С ТВОЕГО ВНУТРЕННЕГО ПОРЫВА — «ХОЧУ!»

О том, как важно чётко понимать, зачем ты идёшь в профессию и чего хочешь достичь, чтобы движение было осознанным и целенаправленным

Не надо ждать великого предназначения, лучше спросите себя: что для меня важно уже сегодня?

Для многих слово «цель» звучит как что-то громоздкое, требующее железной воли, чётких планов и дисциплины спецназовца. Как будто без сложных таблиц и дедлайнов даже начинать нельзя. От этого внутри поднимается сопротивление: «Это слишком серьёзно, я не готов...» или «Я же всё равно не смогу сделать идеально».

Но знаешь что? Прежде чем у тебя появится *цель*, всегда

появляется *хочу*.

Это тихий, иногда даже неосознанный порыв. Он может быть нелепым, туманным, противоречивым — и всё равно именно он даёт первый толчок. Не из папки «Правильные цели», а из глубины: *«Мне бы хотелось...»*.

«Хочу» — живой импульс. Оно появляется внезапно из ситуации, эмоции или даже раздражения. И это нормально, что вначале оно не оформлено в красивую фразу. Любой путь начинается именно с этой искры, а уже потом она превращается в осмысленную цель.

Цель не обязана возникать сразу. Её можно докручивать, уточнять, пробовать на вкус. Иногда путь к ней начинается с ситуации, которая больше не устраивает. Иногда — с неожиданного вдохновения. Но всегда — с внутреннего порыва.

Вот почему не нужно ждать великого озарения или небесного указа о своём предназначении. Вместо этого можно задать себе простой вопрос: *«А что мне важно уже сегодня? Что я хочу почувствовать, изменить, попробовать?»*.

С этого и начнём.

После полутора лет декрета я вернулась в офис. Села за привычный стол, вдохнула аромат корпоративного кофе и почувствовала себя почти как раньше. Почти. Потому что меня ждал сюрприз. Директор посмотрел на меня с благодарностью и... сдержанной грустью.

— Слушай, — сказал он, — зарплата у тебя теперь будет в три раза меньше.

— Это шутка? — хотела спросить я.

Но, увы, это была вовсе не шутка.

Да, он признал, что я выстроила отличную систему, всё работает как часы, но... Цитирую: «Ты уже получила за это все деньги. Нужно что-то новое».

Ну, думаю, новое так новое. Решила внедрить CRM-систему на предприятии. Казалось бы, хорошая идея! Но нет.

Соппротивление было таким, будто я предложила перевести всех на эльфийский язык. Сотрудники крутили пальцем у виска: «Опять она со своими заморочками!» Директор смотрел с грустью Будды и в какой-то момент сказал:

— Буду рад, если ты реализуешь это где-нибудь... но не здесь.

А потом добавил:

— Можешь искать новое место сколько хочешь. Но тебе нужно уйти.

Вот так с лёгкой (а может, тяжёлой) руки директора у меня и появилась цель — найти что-то новое. А если говорить честно, появилась необходимость понять, чем кормить детей. Их у меня тогда было уже двое.

Первая очевидная мысль — идти искать новый наём. Но душа скрутилась в узел. Опять собеседования, опять кому-то что-то доказывать, подстраиваться, прогибаться... Бр-р-р...

И тогда внутри щёлкнуло:

«А что, если... попробовать пойти своим путём? Начать своё дело?»

Правда, я тогда даже не знала, *какое* дело. Но сама мысль — больше никогда не зависеть от чужого «нам не подходит» — грела сильнее любой зарплаты.

О том, как я выбирала своё направление, расскажу чуть позже. Сейчас важно одно: всё началось с «хочу». Хочу обеспечить свою семью и чувствовать себя живым цветком, а не выжатым на корпоративной кухне лимоном.

Оказалось, для начала движения достаточно наметить вектор: «хочу больше свободы», «хочу меньше выгорания», «хочу работать с теми, кому действительно могу быть полезен».

Иногда цель может нас пугать. Кажется, что, пока не знаю и не умею всего, не имею права начинать. Или даже не могу хотеть. Но правда в том, что движение начинается не после ясной цели, а вместе с ней. Ты идёшь, и цель проясняется. Корректируется. Живёт. Идёт рядом.

Порой она шепчет, порой молчит. А иногда вдруг ярко вспыхивает, как фонарик в ночи: «Вот же оно. Сюда».

Именно поэтому важно не ждать великого предназначения, начертанного на небесах. Лучше спросить себя: «А что для меня важно уже сегодня? Что зовёт именно меня, пусть и тихо, неуверенно, едва-едва?».

Это и есть та самая внутренняя искра. Её не всегда видно снаружи, но она есть у каждого. И если немного послушать, немного приглядеться, становится теплее. Появляется точка отсчёта.

Это ещё не бизнес-план, не ниша, не идеальный оффер. Это твоя правда. И с неё лучше всего начинать.

Чтобы помочь тебе почувствовать эту искру, я приготовила небольшое упражнение.

Упражнение: «Мое „хочу“ сейчас»

Найди 10–15 минут в спокойной обстановке. Ответь письменно на следующие вопросы. Не спеши. Лучше писать от руки, так честнее.

1. Какие мысли мне приходят о моей профессии, о моём деле? Что я хочу изменить в профессиональной жизни?

Не «как надо», не «что модно», а что действительно важно для тебя.

2. Зачем мне это?

Что даст тебе эта перемена? Ради чего ты готова/готов вложиться, рискнуть, попробовать?

3. Как я пойму, что двигаюсь в правильном направлении?

Это может быть внутреннее чувство — спокойствие, интерес, ощущение, что ты «на своём месте». Или внешние маркеры — больше свободного времени, благодарные клиенты, стабильный доход.

4. Как из этого сформулировать цель?

Теперь попробуй перевести свои размышления в короткую, понятную формулировку. Не ищи идеального варианта, не пытайся угадать «правильное». Цель на этом этапе — ори-

ентир, маленький маяк, который будет показывать направление.

5. Каким может быть мой первый шаг?

Простым. Реалистичным. Не «открыть офис», а, например, «выделить два часа на размышления», «выписать, что мне нравится делать», «позвонить коллеге, который уже в практике».

Не жди, что всё станет ясно. Здесь нет «правильного» и «неправильного». Просто наметь своё «пока что».

1.2 ТВОЙ БАГАЖ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ДИПЛОМ

Диплом открывает дверь, но твои ценности и опыт делают тебя настоящим профессионалом

Вместо одной только бумажки ты берёшь с собой целую жизнь, свои радости и разочарования, ошибки и победы, страхи и мечты.

Когда думаешь о частной практике, первое, что приходит в голову, — это диплом и знания, полученные в университете. Как будто вот она, волшебная палочка: получаешь корочку — и сразу профессионал, готовый к любым вызовам! Но на самом деле всё гораздо интереснее и глубже.

Вместо одной только бумажки ты берёшь с собой целую жизнь, свои радости и разочарования, ошибки и победы, страхи и мечты. Это твой багаж, который и делает тебя настоящим профессионалом.

Представь, у тебя в руках не сухой учебник, а уникальный строительный материал — кирпичики твоих переживаний, опытов, внутреннего роста. Это поможет тебе увидеть не просто проблему, а себя со всеми своими причудами, страхами и надеждами, даже теми, которые ты сам ещё не осознал.

Позволь рассказать немного своей истории. Когда я решила уйти из найма и создать свой бизнес, я честно не знала, с

чего начать. Самое простое, что могло бы прийти в голову, — торговля. Но ещё в юности я разочаровалась в этом направлении. Мы с подружкой ездили в соседнюю деревню и продавали продукты, пытаясь построить маленький бизнес по принципу «пойду-ка я подзаработаю» (об этом ещё расскажу, обещаю). Уже тогда я поняла: торговля — это суета и хлопоты, хранение товара, скоропортящиеся продукты, тяжёлые грузы, доставки... Всё это было совсем не для меня.

Также можно было подумать об услугах. «Кому я могу что-то предложить?», «Что было бы мне интересно?» — спрашивала я себя. Например, в 90-е мне казалось, что нотариусы и адвокаты живут в мире дорогих шуб и золота, всё красиво, солидно и, конечно, прибыльно. Но ведь для этого нужны годы учёбы, специальные знания, лицензии... и, главное, времени у меня на всё это не было вообще. Так что идея отпала.

И тогда я задала себе главный вопрос: «А что я уже умею сама? Какой у меня багаж?». У меня два высших образования — экономическое и педагогическое. Проработала больше 10 лет в финансах, налоговый и бухгалтерский учёт, продажи, маркетинг, бизнес-тренерство и, конечно, любовь к творчеству. Во что это можно соединить?

И в какой-то момент мне пришла мысль об онлайн-образовании. Ещё будучи в декрете, я часто слушала аудиокниги: психологию, биографии, художественную литературу. Это был непростой период: маленький ребёнок, напряжённые от-

ношения, предательство, развод, сложные эмоции. Слушая книги, я пыталась наполнить голову полезными мыслями, чтобы не дать себе сломаться. И это действительно помогало. Так вот, иногда между книгами мелькала реклама курсов, тогда это называлось инфобизнес. Это и стало зерном, которое проросло, превратилось в сильное дерево с красивыми и сочными плодами.

Честно говоря, изначально я была настроена скептически. Но со временем стала приглядываться к бизнесу в сфере онлайн внимательнее. В конце концов купила первый курс. Он назывался «Создай свой инфобизнес». Потом курс по продюсированию. Первые попытки были... мягко говоря, неидеальными. Курсы оставляли желать лучшего, а я часто ловила себя на мысли: «Что я вообще делаю?». Но желание учиться и развиваться не пропадало, особенно учитывая финансовые и рабочие сложности.

Постепенно я погружалась в эту новую для меня систему знаний, и в какой-то момент повезло найти действительно хороший курс по продюсированию. Он помог мне выйти на новый уровень. Знания из той программы стали основой моего дальнейшего развития и становления нового проекта.

Вот что важно понять: путь к цели — это точно не прогулка в парке. Иногда хочется всё бросить и спрятаться под одеяло с шоколадкой. Но если внутри горит искорка, всё обязательно сложится.

К слову говоря, моя самореализация именно в качестве

наставника тоже началась задолго до того, как я официально «присвоила» эту профессию.

В детстве у меня под крылом оказался брат младше меня на приличное количество лет, и я с головой окунулась в роль заботливой старшей: варила ему каши, укладывала спать, вела в детский сад за ручку, как настоящая вторая мама. И, надо сказать, с таким «стажем» я легко могла бы давать советы в духе «как уложить ребёнка за пять минут», хотя чаще всё получалось наоборот: он укладывал меня.

Позже, в институте, я проходила практику в школе, и моя наставническая жилка снова проявилась. Я организовывала различные мероприятия для учеников с поездками на природу, играми, во время наших походов фотографировала ребят на плёночный фотоаппарат (да-да, всё вручную: снимала, проявляла, сушила на бельевой верёвке). Это был мой способ наладить контакт, стать ближе, выстроить доверие. А потом удивлялась, как они легко и «почеловечески» вели себя на уроках. Без лишних криков, с уважением, с интересом.

Вот так и получилось: до всех дипломов и статусов я уже была в этом процессе — рядом, с открытым сердцем и включённым вниманием. Просто раньше это называлось «помогаю», а теперь — «наставничаю».

В результате сейчас в моей работе сошлись преподавание, организаторская деятельность, тренерство, творчество. Я быстро разбираюсь в программах, приложениях, сервисах, имею навыки управления финансами, продажи. Всё вместе

— это мой икигай, мой смысл и радость.

И я могу сказать с уверенностью, что именно разнообразный жизненный опыт, прожитые эмоции и личные ценности делают специалиста настоящим профессионалом, а диплом — это лишь стартовая точка, но точно не суть.

А теперь задумайся:

Что умеешь ты?

Что любишь?

Какой у тебя жизненный багаж?

Помни, это гораздо больше, чем диплом. Это твоя настоящая сила и уникальность.

Береги и развивай этот багаж. Он — твоя опора и вдохновение на пути к мечте!

1.3 ГЛАВНЫЙ ИНСТРУМЕНТ — В ЗЕРКАЛЕ

Разбираемся, почему ты — самый важный ресурс в своей практике и как развитие себя влияет на качество работы с клиентами

Для клиента ты — не просто человек напротив. Ты — пространство, в которое он заходит со своими задачами, надеждами, ранами или страхами.

Когда мы слышим слово *инструмент*, сразу представляем полезные штуки вроде отвёртки, молотка или хотя бы компьютерной мышки. Но если ты психолог, коуч, тренер, наставник или другой консультант, твой главный инструмент не лежит в ящике и не подключается к Wi-Fi.

Он каждое утро смотрит на тебя из зеркала. И может быть как ясным, свежим и ресурсным, так и помятым, уставшим и слегка раздражённым.

Да-да, речь о тебе. Потому что в помогающих профессиях ты и есть тот самый главный и важный инструмент.

Когда клиент приходит, он считывает не только слова. Он улавливает интонацию, дыхание, взгляд, а иногда даже то, как ты держишь кружку с чаем. Ты — не просто человек напротив. Ты — *пространство*, в которое он заходит со своими задачами, надеждами, ранами или страхами.

В помогающем пространстве важно всё.

Важно, что ты действительно здесь, не мыслями в завышенном плане, не в спешке, а в моменте. Это чувствует-ся. Именно тогда у человека внутри рождается тихое: *«Здесь безопасно. Меня замечают. Можно быть собой»*.

Важна твоя **чуткость**. Когда ты слышишь не только слова, но и паузы между ними. Замечаешь, где за «всё в порядке» прячется усталость, тревога или неуверенность. И мягко, бережно направляешь внимание туда, где человеку пока непросто быть.

Важна твоя **внутренняя опора** — способность быть рядом, даже если другой в замешательстве, сомнениях или боли. Не спешишь решать за него, не перекрываешь своей уверенностью, а просто держишь это пространство устойчиво.

И важна твоя **настоящность**. Когда ты не надеваешь маску «идеального профессионала», а вступаешь в контакт с теплом, вниманием и открытостью. И тогда рядом с тобой становится спокойно. Потому что ты настоящий и тебе можно доверять.

В нашей Академии на открытых встречах-практикумах со студентами часто можно наблюдать, как во время сессии некоторые начинающие консультанты стараются быть идеальными: сосредоточенными, логичными, с безупречно подобранными вопросами, правильной техникой.

Но эти попытки произвести впечатление и создать идеальный образ всегда очень заметны. На самом деле это выглядит как броня. Вроде человек рядом, но как будто видишь его

сквозь стекло. Слишком всё выверено, слишком правильно.

И знаешь, стоит предложить им расслабиться, выдохнуть и стать собой, с лёгкой неуверенностью, где-то с самоиронией, с живым интересом, — контакт сразу оживает.

Ещё пара слов об «идеальных» инструментах.

Моя коллега, практикующий психолог, считает, что в работе помогающего специалиста личность консультанта составляет 99% успеха, а профессиональный инструментарий — лишь 1%.

В своей работе она использует метафорические ассоциативные карты. Но в её практике есть множество примеров, когда вместо карт она брала любые подручные средства, оказавшиеся на столе во время консультации. Это могла быть шариковая ручка, исписанный блокнот, старый ластик, песочные часы, небольшой настольный календарь или даже сломанная скрепка.

Она просто раскладывала перед клиентом всё, что находилось под рукой, и предлагала выбрать то, что «цепляет» взгляд. А дальше — классика: образы, ассоциации, метафоры, вопросы, пауза и озарение. Клиенты открывали важные смыслы, замечали свои страхи, уязвимости и, наконец, позволяли себе говорить об этом вслух. После сессии они всегда уходили с глубокой благодарностью и словами: «Это было волшебно. А как это вообще работает?».

Мне вспоминается мультфильм про ёжика и палочкувыручалочку. Помните, как в конце, когда все думали, что вол-

шебство в палочке, ёжик вдруг говорит: «А выручалочка-то вот она где», — и показывает на свою голову? И здесь так же: настоящая сила в нас самих, в нашем уме, в нашем умении видеть и чувствовать.

Вот почему личность консультанта не просто важна. Она основа. Всё остальное строится на ней. И если ты хочешь быть по-настоящему эффективным специалистом, начни с главного инструмента — с себя. Всё остальное придёт и станет только дополнением.

1.4 ЧЕСТНО ПРО СЛАБЫЕ СТОРОНЫ

Как не бояться своих ограничений, воспринимать их в качестве точек роста и работать с ними без самокритики и страха

Настоящий специалист — не тот, у кого нет слабых мест. Это тот, кто не боится в этих местах останавливаться, признавать их, учиться и превращать в свою особую силу.

Что же делать с опасной иллюзией идеальности, которая часто мешает многим сделать шаг в частную практику?

Она звучит примерно так: *«Чтобы начать, надо всё знать, накопить умения, выработать уверенность, системность, идеально выглядеть и говорить строго по плану. Если я где-то недоотягиваю, значит, рано. У меня ведь так много слабых сторон. Надо ещё доучиться, ещё подготовиться...».*

Я скажу так — это точно ловушка! Причём очень тонкая, потому что выглядит как забота о качестве. А на деле — это способ бесконечно откладывать живой старт, прятаться за «ещё не готов» или «не готова».

Честно говоря, мне даже не нравится словосочетание «слабые стороны». В нём есть оттенок стыда, обесценивания. Как будто с тобой что-то не так. А ведь на самом де-

ле это просто особенности. Точки, где мы не такие быстрые, не такие уверенные, не такие прокачанные. Не дыры, а зоны роста. Пространства, в которые можно бережно зайти, освоиться и понять, как с этим жить.

Каждый человек — сочетание сильного и уязвимого. Именно оно составляет нашу индивидуальность. Именно так появляется профессиональная идентичность, не из идеального образа, а из признания: «Вот здесь я хорош, а вот тут мне нужна опора. И это тоже я».

Чтобы это проиллюстрировать, поделюсь личной историей из той самой области, где мне приходилось учиться видеть свои ограничения прямо в моменте.

Я чётко поняла это много лет назад, когда проходила обучение на одном из бизнес-тренингов. Мы играли в игру — импровизированный «Теремок». Помнишь старую сказку? Зверушки приходят в теремочек, а первый из жителей сам решает, кого впустить, кого нет. Ну а в конце приходит огромный медведь. И — хлоп! — весь теремок в щепки.

Только в нашей игре всё было немного иначе. Всем выдали роли втайне, и мне досталась... роль комара. Я первая должна была решать, кого пускать в теремок, а кого нет. Все вокруг, конечно, могли лгать, изворачиваться, притворяться кем-то другим. Называть себя лисичками, мышками, лягушками, даже если на самом деле таковыми не являлись. Ведь их задача была попасть в теремок любой ценой. Ну а моя задача — не пустить медведя. Подвох в том, что я, конечно,

не знала, кто есть кто. Мне нужно было найти способ это понять.

И вот посадили меня на стул в центр (в воображаемый теремок), а вокруг расположились остальные участники. Когда стартовала игра, начался полный хаос! Все десять человек разом закричали: «Возьми меня! Пусти меня!» От этого шума, гама в голове гудело, и я никак не могла сообразить, с чего начать и что делать дальше.

«Воображаемые звери» не просто кричали, они перебивали друг друга, спорили, пытались достучаться до меня. Кто-то в качестве аргумента делал ставку на дружеские отношения за пределами тренинга: «Оксана, ты же меня знаешь! Я не обману!» Кто-то кричал прямо в лоб: «Я мышка, не медведь, честное слово!» Кто-то просто орал, что он знает, кто медведь, и я должна взять именно его в свои союзники в первую очередь.



Я была в полном шоке. От игры, от ситуации, от этих орущих «безумных зверей» и от самой себя.

Не знаю почему, но в какой-то момент мой взгляд остановился на одной из участниц — нашей новенькой, немножко странной и отстранённой девушке. Она недавно пришла в нашу группу из другого потока и редко участвовала в общих упражнениях. Мне почему-то захотелось первым делом впустить именно её. «Чёрт попутал», — уже потом думала я...

Я её взяла. И что в итоге? Ситуация только ухудшилась. Медведем она не оказалась, зато начала вести себя как главная хозяйка в теремке! Так, будто теперь именно она решает, кого брать, а кого нет. И вот ещё больший балаган: те кри-

чат мне в левое ухо, она — в правое. Пытается перекрычать всех, указывая, кого именно я должна впустить, ведь она-то точно знает, кто есть кто.

Я изо всех сил старалась держаться цели — распознать медведя и не сорваться на эмоции. Но этого не получалось. Я растерялась окончательно.

Когда игра завершилась, я выдохнула. Это был абсолютно новый и странный опыт для меня. Удивительно, но я даже не запомнила, впустила в итоге медведя или нет. Видимо, мой мозг решил вытеснить эту историю. Зато в тот момент я чётко осознала свои ошибки и слабые места.

Я не придумала никаких правил, не остановила весь этот цирк, не навела порядок. И, самое ужасное, не заметила момента, когда кто-то из «зверушек» забрал у меня право вести игру. Я не вспомнила о своей изначально сильной позиции.

Да, в тот момент мне это не удалось. Я спорила, отбивалась, даже немного злилась. Вела себя не как лидер, а как испуганный комар в стае крупных зверей. Но в этомто и ценность таких провалов: ты видишь ошибки прямо в моменте, а не где-то в умной книге.

Эта игра не просто потрясла меня — она изменила мой стиль руководства в жизни и в работе. Я поняла важность структуры, лидерской позиции, умения видеть ситуацию со стороны, искать партнёров среди проверенных людей и не позволять эмоциональному шуму перекрыть голос рассудка.

Спустя годы этот урок стал для меня основой. Теперь я

чётко знаю: чтобы не искать в толпе медведя, нужно в первую очередь установить свои условия и чутко держать фокус, не позволяя кому-либо захватывать то самое место в теремке, которым изначально тебя наделили.

Спасибо той истории. В игре мне подсветили то, что в жизни бывает дороже любых лекций.

И знаешь, твоя способность расти напрямую зависит от того, сколько правды о себе ты готов выдержать, не убегая от неё. Это я точно знаю. Именно осознанный взгляд на ошибки учит создавать самую сильную версию себя. И в игре, и в жизни.

Эту же идею я много раз видела в работе с начинающими специалистами. И это не просто теория, это реальные истории из жизни наших выпускников. Например, кому-то не хватает скорости в речи, кому-то — способности удерживать мысль. Кто-то не умеет заявить о себе прямо и искренне, опасается прозвучать навязчиво. Кто-то теряется в тайминге или откладывает важный звонок. Но это не приговор, а точки роста — зоны развития, которым нужно время и немного терпения.

Можно учиться говорить ясно и спокойно, делиться идеями в удобной для себя манере. Быть чуть медлительным, но вдумчивым, не умея продавать, научиться вести разговор искренне и просто. «Несовершенства» не делают нас в меньшей степени экспертами. Наоборот, они делают нас ближе и понятнее клиентам.

Настоящий специалист — не тот, у кого нет слабых мест, а тот, кто умеет **останавливаться**, признавать слабые места, учиться и превращать их в свою особую силу.

И в этом есть особенный смысл. Мне кажется, ранимые места становятся глазами души. Именно в этих тонких, чутких точках раскрывается наша способность видеть других, сопереживать им, создавать особый контакт. Многие из наших выпускников — тому подтверждение. Кто-то, сам переживший синдром самозванца, теперь проводит сильнейшие программы для начинающих специалистов. Ктото, столкнувшись с тревожностью, научился помогать другим выстраивать отношения со страхами и неуверенностью. Кто-то, пройдя путь борьбы с онкологией, стал чутким и тонким психосоматологом.

Всё это реальные кейсы выпускников нашей Академии. И есть ещё множество подобных историй. Я искренне горжусь выпускниками, которые интегрируют личный путь в профессиональную глубину. И ещё раз хочу подчеркнуть: именно честность, а не идеальность — основа настоящей практики.

Так что выдыхай. Быть живым экспертом вполне достаточно. А идеальных пусть оставят для музеев.

В заключение этой части хочу предложить тебе небольшую практику для закрепления.

Упражнение «Дневник человеческой честности»

Эту практику хорошо делать вечером, в тишине, с кружкой чая или под пледом. Она поможет тебе замечать свои

слабые стороны не с укором, а с интересом, как если бы ты изучал самого себя с любовью.

1. Что сегодня во мне было «неидеального»?

(Например: «Боялся начать новую сессию», «Прокрастинировала сторис», «Злился на себя за усталость».)

Не оценивай. Просто перечисли как наблюдатель.

2. Как я обычно к этому отношусь?

(«Ругаю себя», «Стыжусь», «Притворяюсь, что всё ок».)

Заметить — значит начать менять.

3. А что бы сказал добрый наставник во мне?

(«Ты имеешь право уставать», «Страх — не враг, а сигнал», «Ты — человек, и это нормально».)

Можно даже придумать образ этого наставника, тёплого, принимающего. Пусть он будет рядом.

4. В чём здесь моя сила или потенциал?

(«Моя тревожность делает меня внимательной», «Моя прокрастинация зовёт к отдыху», «Моя уязвимость помогает быть ближе к клиенту».)

Смотри на себя, как садовник смотрит на ростки: с терпением и заботой.

5. Что я могу сделать завтра, чтобы поддержать себя?

(«Запланирую 30 минут тишины», «Позволю себе не быть идеальным», «Поговорю с кем-то, кому доверяю».)

И заверши практику фразой: **«Я не ошибка. Я иду путь. И я иду в своём темпе.»**

1.5 ТОЧКА ОПОРЫ УЖЕ С ТОБОЙ

Каждое большое путешествие начинается не с чемоданов и билетов, а с осознания: «Я хочу идти». В этой главе мы с тобой как раз это и сделали: оглянулись назад, чтобы лучше понять, с чем ты уже стоишь на старте.

У тебя есть цель, пусть пока неясная, но искренняя. Это уже не пустота, а направление. У тебя есть багаж — целая жизнь опыта, ошибок, озарений, боли и радости. И у тебя есть главный инструмент — *ты*, живой человек, способный чувствовать, размышлять, быть в контакте.

Путь к частной практике — это не прыжок в неизвестность. Это продолжение твоей личной истории, в которой ты уже многое умеешь и знаешь.

И чем честнее будешь с собой в этом начале, тем устойчивее окажется путь.

Прямо сейчас самое ценное — уже с тобой. Важно просто это увидеть и признать.

Именно для этого нужно финальное упражнение. Оно как привал перед новым этапом. Здесь ты не идёшь вперёд, а заглядываешь в свой рюкзак. Проверяешь карту и обнаруживаешь: твоя сила рядом.

Практическое упражнение «Карта ресурсов»

Навигация твоей силы и опыта

Это упражнение поможет собрать воедино всё, что у те-

бя уже есть: знания, опыт, качества, внутренние ориентиры, источники поддержки. Всё это не просто «накопленное», а твоя живая опора в работе с людьми, вне зависимости от того, в каком помогающем направлении ты сейчас находишься: консультируешь, обучаешь, поддерживаешь, направляешь или вдохновляешь.

Вообрази, ты — проводник

Проводник, психолог, наставник, тренер, педагог, коуч — у каждого своя форма, но суть одна: ты идёшь рядом с людьми. А значит, у тебя есть свой «рюкзак» с опытом, знаниями, внутренней силой. Это твои сокровища.

Возьми лист бумаги и нарисуй карту. Можно схематично: круги, значки, стрелочки. Можно креативно — с цветами, горами, мостами, как тебе ближе. Это твоя **Карта ресурсов**.

Раздели её на пять секторов.

1. Мой опыт

Что я уже прожил (-а), что помогает мне быть рядом с другими?

Сюда можно включить:

трудные повороты жизни, которые прошёл (-а);

перемены и решения, за которые брал (-а) ответственность;

свой путь становления как специалиста.

Примеры

«Опыт выгорания помогает мне чутко слышать усталость в других».

«Смена профессии научила меня не бояться начинать заново».

2. Мои знания и навыки

Чему я уже научился (-ась)?

Что хорошо умею? Что часто отмечают мои клиенты, ученики, коллеги?

Сюда подойдут:

профессиональные подходы и методики;
умение работать с группой или индивидуально;
коммуникативные и организационные навыки.

Примеры

«Умею вдохновлять людей на действие».

«Могу донести сложное просто».

«Чувствую, когда группе нужны переключение или пауза».

3. Мои личные качества

Какие мои черты делают меня тем, кто я есть в работе?

Не с позиции «надо произвести впечатление», а как тихая внутренняя опора.

Примеры

«Я умею видеть в людях потенциал, даже если они сами пока не верят».

«Я тёплый человек, и ко мне легко идти с уязвимостью».

«Я гибкая и умею подстраивать процесс под человека».

4. Мои ценности

Что для меня действительно важно в работе с людьми?

Почему я это делаю? Что ведёт меня, даже когда сложно?

Примеры

«Верю в силу честности и бережного контакта».

«Для меня важно раскрывать в людях их силу и самостоятельность».

«Ценю живость, простоту и настоящее общение».

5. Мои ресурсы прямо сейчас

Что поддерживает меня здесь и сейчас?

Где мои точки силы в моменте?

Это могут быть:

внутренние состояния;

окружение и поддержка;

простые вещи — ритуалы, прогулки, любимая музыка или напоминание, зачем я это делаю.

Примеры

«Меня поддерживает ощущение, что я на своём пути».

«Ресурс — любимое дело, в которое я вкладываюсь с интересом».

«Мой ресурс — люди, которые верят в меня».

Когда завершишь, посмотри на карту. Это всё уже твоё. Не где-то в будущем, а здесь, в настоящем. Ты стартуешь не с пустыми руками, у тебя есть глубина, опыт, внутренний свет и свои уникальные дары, которыми ты делишься с миром.

И заверши фразой:

«Я и есть мой главный ресурс. Мне уже есть, с чем идти».

Если хочешь, можешь повесить карту на видное место,

пусть она напоминает о твоей опоре.

Также предлагаю тебе прослушать мою авторскую антимедитацию для закрепления:

[https://drive.google.com/drive/folders/1jJn7pgM2J_NJW78R2irbf90TdCAUsZ3K?usp=drive link](https://drive.google.com/drive/folders/1jJn7pgM2J_NJW78R2irbf90TdCAUsZ3K?usp=drive_link)

ГЛАВА 2. ПСИИНТЕЛЛЕКТ — ТВОЙ ЛИЧНЫЙ КОМПАС, ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ ПРАКТИКУ УСТОЙЧИВОЙ И ПРИБЫЛЬНОЙ

2.1 ЧТО ТАКОЕ ПСИИНТЕЛЛЕКТ И ЗАЧЕМ ОН НУЖЕН?

Объяснение понятия псиинтеллекта и как я пришла этой концепции

Псиинтеллект — это внутренний компас, который соединяет разум и чувства, помогает принимать зрелые решения и устойчиво двигаться к целям, оставаясь в контакте с собой.

Да. Сила в тебе — прекрасная вдохновляющая фраза. Но что же помогает **управлять** этой силой? Давай разбираться.

В этой главе я хочу поделиться своей авторской концепцией **псиинтеллекта**. Она объясняет, как в нас взаимодействуют разум и чувства, почему важно уметь управлять собой и как это умение превращается в профессиональный и личностный рост.

Что же такое псиинтеллект?

Псиинтеллект — это система, которая позволяет личности осознавать свои состояния, управлять собой и принимать зрелые решения, соединяя разум и чувства.

Если сказать просто, псиинтеллект — союз нашей души и разума, психики и интеллекта. Это не абстрактная идея, а вполне конкретная способность:

- понимать, что с тобой происходит;
- управлять эмоциями, а не подавлять их;
- осознанно принимать решения;
- быть в контакте с собой;
- действовать эффективно.

Это как иметь встроенный навигатор, который одновременно определяет погоду и знает карту местности. Ты и чувствуешь, и понимаешь, и можешь сделать шаг.

Хочу поделиться тем, как родилась данная концепция.

Когда мы с командой создавали Академию, перед нами встал непростой вопрос: как назвать то, что мы делаем? Это было не только обучение, но и пространство роста — профессионального и личного. Хотелось, чтобы название отражало и смысл, и глубину, и энергию.

Маркетологи предложили мозгоштурм. Я подключила интуицию, опыт, фантазию... Было много идей — солидные, замысловатые, креативные, некоторые даже с налётом пафоса. Но когда появилось **слово «Псиинтеллект»**, внутри щёлкнуло. Как будто кто-то включил свет.

Я сказала: *«Вот оно. Наше»*. И не ошиблась, коллеги по-

том тоже признали: с неймингом у меня, похоже, всё в порядке.

Это слово объединило в себе то, что мы даём: знание о душе (психике), активацию мышления (интеллекта) и практическое применение в профессии.

Поэтому в Академии связались в одно целое эти два живых начала:

1. *Душа* с её чувствами, переживаниями, внутренней мудростью. Это наши поддерживающие наставники, тёплое пространство обучения, живые встречи, бережные инструменты и знания.

2. *И разум* с его ясностью, логикой, способностью анализировать и действовать. Именно поэтому в Академии с самого начала обучение выстроено вокруг практики. Лекции здесь — опора и навигация, а ядро процесса — работа «в полях»: реальные консультации, настоящие клиенты, первые деньги за свою сессию.

И, пожалуй, самое ценное — тот самый момент внутреннего сдвига, когда появляется удивлённое и уверенное: «Ой... так я правда могу».

Мы помогаем тем, кто обращается к нам, не только понять, *как работает психика*, но и научиться использовать свои знания с умом и уважением к себе. Чтобы выстраивать свою практику устойчиво, без выгорания и надрыва, с ощущением: «*Я на своём месте, и у меня получается*». Ведь часто бывает, что, помогая другим, человек просто забывает о

себе.

Иными словами, псиинтеллект — это когда в тебе сочетаются мудрость психолога и трезвость предпринимателя.

Как будто ты и волшебник, и стратег в одном лице. С одной стороны, тонко чувствуешь, с другой, умеешь думать, выбирать и выстраивать свою практику с умом.

Сейчас модно говорить об эмоциональном интеллекте. Он важен, конечно. Но это всего лишь один угол большого внутреннего дома. А псиинтеллект — это весь дом целиком: с чердаками воспоминаний, кухней ценностей, подвалами страхов и уютной гостиной осознанности. Это про всё, что делает нас собой.

А знаешь, что особенно важно?

Наша внутренняя опора, о которой мы говорили в первой главе и на которую мы так надеемся, как раз и управляется псиинтеллектом. Это процесс тонкой настройки между разумом и чувствами, между «я адекватный взрослый» и «а внутри маленький, испуганный ёж».

Он реально влияет на всё: как мы принимаем решения, справляемся со стрессом, общаемся, идём к целям и поддерживаем других.

Но есть нюанс.

У некоторых людей псиинтеллект, как хороший фрилансер, по вечерам уходит в тень, а по пятницам берёт выходной. Особенно когда нужно выдержать чьи-то слёзы, отказ, критику или не засесть в прокрастинацию до следующего по-

недельника.

Вот почему важно не просто знать, что он у нас есть, а понимать, как он работает и как с ним подружиться. Иначе он продолжит включаться по настроению, а мы будем удивляться, почему всё снова пошло не по плану.

Если откликается, значит, ты точно по адресу.

Дальше я расскажу, как использовать этот внутренний компас на практике: в консультациях, в профессиональном развитии и в жизни. Чтобы не просто помогать другим, но и чувствовать: «Я на своём месте, и у меня получается».

2.2 ТАЙНА ТВОЕГО ВНУТРЕННЕГО НАВИГАТОРА

Важные составляющие псиинтеллекта. Примеры из жизни

Пять активаторов псиинтеллекта: 1. Желание. 2. Вера. 3. Готовность к риску. 4. Психологическая устойчивость. 5. Приоритет.

Интересно, а на сколько процентов от 0 до 100 ты хочешь, горишь, мечтаешь запустить свою частную практику? Прежде чем читать дальше, попробуй честно ответить себе на этот вопрос.

1. Итак, истинное желание — первый активатор псиинтеллекта

Комплексный внутренний настрой — это главное. Без него ничего не вырастет.

Можно купить землю, полить её, даже поставить забор с табличкой «здесь будет сад», но если в земле нет семени, сколько ни ухаживай, всходов не будет.

Иногда мы долго возимся вокруг «ростка», которого на самом деле нет. Не потому что мы плохие или ленивые, просто там нет подлинного намерения. Бывает, мы путаем настоящее «**хочу**» с навязанным «**надо**». Или с чьей-то чужой мечтой, которую приняли за свою.

Вот почему важно честно посмотреть внутрь: есть ли там

у тебя это крошечное «да», эта жажда света, этот тайный зов к жизни и росту?

Если да — береги. Даже если он ещё не пророс, даже если ты не видишь его сейчас.

А если нет — это не повод себя ругать. Это повод задать себе вопросы: «Что моё?» и «К чему тянет именно меня?». Смотреть вокруг, больше исследовать, пробовать разное. Даже если промахнулся (не твоё), это всё равно полезно и ляжет в опыт, продолжай тест гипотез.

Одна из наших выпускниц, Алёна, 29 лет, пришла на курс по выходу в частную практику с горящими глазами. Она говорила: «Я хочу быть психологом, вести сессии, помогать людям, это моё призвание!» Она активно выполняла все задания: оформила шапку профиля, провела первые пробные консультации, завела блог. Но... через месяц начались «замирания». Посты прекратились, на сессиях жаловалась на усталость, избегала любых шагов, связанных с продвижением. Клиенты, которых она пробно вела, отзывались о ней хорошо, но Алёна не чувствовала удовлетворения. Всё было «как будто через силу».

На одном из упражнений по работе с образом будущего её спросили:

— Представь, что ты уже состоявшийся частный практик. Как проходит твой день?

Алёна помолчала. Потом тихо сказала:

— Я... сижу дома. Пью чай. Вокруг спокойно. Никто ни-

чего от меня не хочет. Я чувствую свободу, лёгкость и... что я творю. Рисую. Пишу тексты. Делаю красивое. А сессий нет.

Выяснилось, что настоящая потребность Алёны не в практике как таковой, а в творчестве и свободе.

Она выбрала психологию как «разумное» и «одобряемое» объяснение своему уходу из офиса и попытке сменить профессию. Но сердце её хотело другого: создавать, вдохновлять, быть в потоке, а не быть постоянно «контейнером» для других.

Вскоре она переключилась на творческую нишу. Стала делать иллюстрации и сторителлинг-проекты о внутреннем мире людей, добавила к этому метафорические карты и начала вести душевные эфиры о чувствах и смыслах без терапевтического контракта. В итоге именно там у неё всё и взлетело: появились подписчики, предложения, первые заказы.

Поэтому иногда, например, за фразой «я хочу быть психологом» скрывается совсем другой росток. Не потому, что человек врёт, он просто ещё не слышит себя до конца.

А когда вдруг начинает слышать — исчезает сопротивление, уходит усталость, появляется энергия. Потому что *своё* не высасывает, а наполняет.

2. Второй важный активатор — вера

Твоя цель или мечта — это больше, чем красивая картинка в голове. Это твой личный ребёнок. Да-да, именно ребёнок! Предлагаю посмотреть на это именно так.

Представь, что у тебя внутри зреет маленький проект,

идея или большая цель. И для того, чтобы этот «малыш» родился и вырос, нужна не просто вера, а **безусловная вера**. Как в настоящего малыша, которого ты ещё не видел, даже не зачал, но уже чувствуешь, что он твой.

Будь ты мужчина или женщина, это неважно. Ведь вынашивать идею — всё равно что вынашивать ребёнка. Ты не просто ждёшь, пока он появится на свет, ты вкладываешь в него душу, энергию, время. Ты заботишься, чтобы он получал всё самое лучшее: «питание», позитив, поддержку. Даже если твой маленький проект не «сел», или не «пошёл» в срок, или пока молчит, ты же не перестанешь верить, что он вырастет и заговорит?

Вот тут и загорается твой внутренний огонёк поддержки. Ты начинаешь вкладываться по полной: ищешь лучших «врачей» и «учителей» для своей идеи. Будь то курсы, наставники, книги, тренинги. Вкладываешь время, деньги, силы и, главное, веришь. Веришь, что этот «ребёнок» пойдёт, заговорит и сделает тебя гордым родителем.

Честно скажу, раньше я не понимала, что значит «главное — верить». Как можно верить, если у тебя ничего этого ещё нет? Хочется бизнес, но его нет. Хочется доход, но деньги не идут. Хочется отношений, а вокруг только эхо. Как в это верить, если пока пусто?

Но вера — не магическое слово, которое превращает мечты в реальность. Это процесс. Это как каждый день напоминать себе: «Да, я могу! Да, это возможно! И да, я не один!».

Вера — топливо, которое движет мечту вперёд, даже когда всё вокруг шепчет: «Забей».

Так что, если хочешь, чтобы твоя цель или мечта выросла и засияла, корми её верой. Не просто «хочу», а «верю». Ведь без веры твоя идея — всего лишь хорошая мысль. А с верой — настоящий будущий шедевр!

3. Третий активатор — *готовность к риску*

«Проблема в том, что, не рискуя, мы рискуем в сто раз больше».

Отличная фраза, не правда ли? Её приписывают римскому императору и философу Марку Аврелию.

И лично мне она по-настоящему откликается. К риску я отношусь очень уважительно.

Для меня готовность к риску — это не про безрассудство, а про внутреннее решение идти, несмотря ни на что. Это шаг в неизвестность, сделанный не из глупости, а из зрелости. Из веры. Из настоящего желания.

Когда я ушла из найма, у меня было время — целый год на то, чтобы найти новую себя, своё дело и путь к деньгам. Я пробовала всё: училась, искала, ошибалась, улучшала, снова пробовала. Меняла экспертов, направления, стратегии. И в какой-то момент мой «золотой парашют» закончился. То есть совсем. Все деньги, которые я отложила на «поиск себя» и на запуск бизнеса, ушли.

Казалось, я уже даже нашла идеального партнёра: у нас совпадали ценности, взгляды, цели, но первые запуски не

принесли желаемых результатов.

Мы старались. Пробовали разные варианты. Использовали бесплатные тестовые периоды необходимых для запуска специальных сервисов, которые были нам в тот момент не по карману. Вытаскивали себя буквально за волосы из усталости, сомнений, страха облажаться, из состояния «я больше не могу» и «а вдруг зря». Вытаскивали из ночей без сна, из тревожных мыслей о деньгах, из постоянного внутреннего диалога «а точно ли я имею право?» и «а вдруг не получится?».

Конечно, если бы тогда не было нужды, я бы не стала искать такие лазейки. А так пришлось. Но в голове была мысль: «Вот-вот, ещё немного, и обязательно получится. Нужно втопить».

А деньги совсем закончились. У меня долги, дети, платежи за квартиру.

И тут — звонки из банка: «Возьмите кредит», «Оформите кредитку». Я не хотела. Но в какой-то момент сдалась. Подумала: «Возможно, это шанс?» Оформила кредитку на 200 000 рублей. Думала: «Пусть будет на всякий случай». Специалист приехал, оформил и... сам активировал. И минус 2400 рублей сразу за обслуживание. Я была в шоке. Хотелось его убить. Но теперь... я ему благодарна.

Он, не зная того, включил мой путь.

Я стала оплачивать с этой кредитки рекламный трафик. И у нас получилось.

Мы стартанули! Запустились!

Вот она, готовность к риску. Не красивая фраза из книги, а настоящая: с дрожью в коленках, в шаге от банкротства, с верой в себя, через слёзы и кофе на ночь.

Это активатор псиинтеллекта.

Когда мы идём на риск, наша психика собирается в кулак. Это не «стресс ради стресса». Это мобилизация. Момент, когда ты чувствуешь: «Я живу». Он запускает всё. Он говорит мозгу: «Выходи из автопилота. Работай по-настоящему». Он включает креативность, устойчивость, внутреннюю опору.

В такие моменты пробуждаются способности, спящие в рутине. Исчезают расфокус, привычная суета, прокрастинация. Отключается лишнее, включается важное. Ты становишься внимательным, сосредоточенным, быстрым, ум обостряется и тело активизируется.

Но! Это не значит, что всё будет легко. Это значит: ты живёшь, а не просто ждёшь.

И да, риск может пугать. Но ещё он может спасать. От небытия.

Потому что, не рискуя, мы часто упускаем шанс на настоящую жизнь.

4. Ещё один важный активатор — психологическая устойчивость

Простыми словами, умение держать себя в руках, когда штормит. Это не значит быть всегда спокойным или сильным, а значит справляться, адаптироваться и возвращаться

в себя после стрессов.

Поделюсь ещё одной личной историей.

Начитавшись о маятниках из «Трансёрфинга реальности», я как-то раз оказалась в классической ситуации «карма в действии».

Еду себе, никого не трогаю, объезжаю машину. Задеваю её зеркало своим зеркалом. Чуть-чуть. Еле-еле. На минимальной скорости. Зеркало даже не пострадало, просто вежливо отогнулось, как будто сказало: «Ой, извините, проходите».

И тут начинается. Через секунду визг шин, пробуксовка, и вот уже этот праворульный гонщик поравнялся со мной и, высунувшись из окна, начинает орать матом. Со страстью. С душой. Так, словно его машина пережила встречу с бронетранспортёром.

Я смотрю прямо на дорогу, боковым зрением наблюдаю этот спектакль. Внутри — закипание. Не просто пар, а настоящий вулкан. Всё во мне хотело ответить: громко, зло и так, чтобы его уверенность осыпалась, как старая штукатурка. Хотелось ответить так, чтобы точно запомнил.



И вот в этот момент, когда уже рвётся на волю мой внутренний терминатор, я вспоминаю про маятники.

О да. Нельзя их раскачивать. Ни в коем случае. Потому что как только ты ввязываешься в чужую истерику, всё, ты уже не ты, ты — топливо для чужого фаер-шоу.

Скрепя волю, сжав зубы и выпустив весь мат внутрь, я поворачиваюсь к нему лицом... и улыбаюсь. Милой, почти буддийской улыбкой.

И тут случается чудо.

Он *просто* исчез.словно его ударили по глазам светом. Сдуло. Пропал из поля. Уехал в точку. Без финального аккорда. Я, признаться, даже не успела насладиться моментом.

Но это и был он, мой переломный момент в понимании того, как работает управление эмоциями. Когда ты не только «слышал, что можно», но и реально *смог* остаться на своём берегу, пока по соседству бушует шторм.

Иногда величайшее проявление силы не в том, чтобы ответить ударом на удар, а в том, чтобы остаться в центре себя. Улыбнуться. Не дать маятнику разогнаться. Ну и, конечно, проверить зеркала на всякий случай.

5. Завершающий активатор — *приоритет*

Знаешь одну из самых частых ловушек для начинающих предпринимателей?

Отношение к бизнесу как к хобби.

«Ну, попробую... Вдруг получится... Если останется время после семьи, детей, быта, сериала, дачи...»

А потом удивление: «Почему не растёт?»

Если ты хочешь иметь своё дело, оно должно быть не просто пунктом в списке.

Оно должно стать ценностью. На одном уровне с семьёй, здоровьем, личностным ростом. Не выше, но и не ниже.

Это как с ребёнком. Нельзя родить и приходить к нему «в перерывах». Он требует внимания, времени, энергии. Так же и бизнес: это не лишний проект, это живая система, которую ты выбираешь растить.

И да, иногда ты готовишь ужин и параллельно наговариваешь голосовое для команды. Иногда ты в детской, но мысли о завтрашнем запуске. Это не про жертвенность. Это про

признание важности, про выбор.

Я хорошо помню, как проходила через это сама. В процессе перехода из найма в частную практику я использовала все возможные ресурсы, в том числе консультации с опытными коллегами. И на примете у меня была одна очень крутая бизнес-наставница. Она работала по циклу Колба, вела группы, индивидуальные сессии. Сильная, структурная, результативная.

Думаю, *напишу ей*.

— Сколько стоит наставничество?

— 15 тысяч за одну встречу.

Уф. По тем временам очень большие деньги для меня. А нужно было четыре встречи в месяц, итого 60 тысяч.

Я спрашиваю:

— Можно ли в рассрочку?

— Можно.

И я решаюсь.

На первой встрече она просит:

— Напиши, какие у тебя ценности.

Я пишу честно, от сердца:

— Семья на первом месте.

И тут эта улыбка и фраза, которую я не забуду:

— Вот видишь? Пока у тебя на первом месте семья, ничего в бизнесе не произойдёт. Пока ты не поставишь деньги или дело на первое место, не взлетит.

У меня внутри всё сжалось. Диссонанс. Протест. Боль.

Как можно просить отодвинуть семью? Это же святое...

Я не смогла продолжить с ней работать. Разные мы.

Но знаешь что? Прошло время, и я поняла. Ценности и приоритет — это разные вещи. Семья может оставаться на первом месте в сердце, но, если ты хочешь построить бизнес, важно на какое-то время сместить фокус именно на него.

А с близкими и семьёй можно всегда договориться. Например, так и сказать: «Мои дорогие, я вас люблю, но ближайший год по пятницам, субботам и воскресеньям меня не будет. Я буду учиться, развиваться, заниматься бизнесом и строить карьеру мечты. Прошу понять и простить. И поддерживать».

Знаешь, ведь по-настоящему вырастить что-то своё можно только тогда, когда в жизни появляется пространство. Не «на остатки времени», не «если никто не отвлекает», а целенаправленно, осознанно, с прицелом на будущее.

Когда ты определяешь приоритеты честно, внутри становится легче.

Ты перестаёшь метаться. Перестаёшь ругать себя за то, что «не успеваешь».

Ты знаешь: вот это сейчас важнее. А значит, сюда внимание, сюда ресурс.

И с тех пор я ношу в сердце фразу, которую повторяю тем, кто стоит на старте:

«Ваш фокус на год — это ваша частная практика».
Подпись Оксана Евграфова

Вот они, пять ключей, пять активаторов псиинтеллекта, запускающих внутреннюю систему навигации. Это твои внутренние ресурсы, на которые ты можешь опираться каждый день, даже когда сложно, страшно или неясно.

Желание Вера Готовность к риску Психологическая устойчивость Приоритет

Каждый из них не просто качество, а точка силы. Если ты чувствуешь, что пока не все ресурсы активированы, — это нормально. Главное, ты знаешь, где искать.

Теперь ты понимаешь, что запуск практики — это не только про стратегии, посты и визитки. Это в первую очередь про тебя. Про твоё внутреннее «да», про смелость, про доверие себе и своему пути.

Дальше будем разбираться с конкретными шагами. А пока задержись здесь. Подумай, какой из пяти активаторов у тебя уже работает? И какой пока только хочет, чтобы его услышали?

2.3 ПРОКАЧАЙ СВОЮ СУПЕРСИЛУ

*Стратегии и привычки для развития псиинтеллекта.
Личные истории*

Псиинтеллект — это весь твой внутренний дом: с чердаками воспоминаний, кухней ценностей, подвалами страхов и уютной гостиной осознанности.

И что дальше? Что со всем этим делать? Где искать волшебную кнопку?

Активаторы дают импульс, но именно действия формируют путь. Они превращают внутренние состояния в результаты. И здесь особенно важно не просто делать «чтото», а действовать по определённой стратегии. Псиинтеллекту свойственны свои повадки, и если действовать в его стиле, всё идёт гораздо легче и продуктивнее.

В этой главе я поделюсь тремя ключевыми стратегиями действия, которые поддерживают псиинтеллект в движении: **делай много, делай быстро и относись к трудностям как к возможностям.** Это не жёсткие правила, а скорее привычки мышления и поведения, которые помогают сохранять энергию, не вязнуть в сомнениях и быстрее накапливать опыт.

Здесь тоже будет много личного, потому что именно в опыте, а не в теории, рождаются настоящие ориентиры. Вдруг что-то из этого откликнется и в твоей истории?

Итак, правило 1. Делай много

Однажды я участвовала в бизнес-тренинге. Всё шло по привычному сценарию: флипчарты, маркеры, кофе в бумажных стаканчиках, бодрые задания в духе «а теперь представьте, что...».

Но тут случилось особенное.



Задание было таким: «Представь, что с Земли улетает последний космолёт. Мест немного. У тебя один шанс — объясни, почему именно тебя должны взять».

На раздумье пара минут. Всё как в жизни: быстро, стрессово и судьбоносно.

Я подошла к задаче со всей серьёзностью. Написала такую речь, что сама бы себя немедленно взяла в космолёт, шаттл, телепорт и вообще куда угодно. Опыт есть. Умения внушительные. Достижения, ответственность, харизма, трудолюбие и даже немного скромности (ну надо же!). Настоящая заявка на выживание.

Я была уверена: теперь-то точно возьмут. Но... мне сказали: «НЕТ».

Сначала я не поняла. Потом удивилась. Потом разозлилась: «Как нет?! У меня же всё по полочкам! Я же крутая, опытная, собранная!»

А кто-то другой без списка достижений, без пафоса радостно кричал: «Ура! Меня взяли!»

Я сидела с лицом оскорблённой планеты и думала: «Всё куплено. Тренер необъективен. Завидует».

Но я не сдалась. Пошла ко второму тренеру. Выступила ещё лучше, с интонацией, почти со слезой. И снова «нет». Это был крах.

Потом всем открылась страшная правда: в космолёт брали не тех, кто говорил лучше, а тех, кто *пробовал больше*. Требовалось не качество, а количество. Представляете? Речь вообще ни при чём. Важна была настойчивость.

Меня осенило. Сначала я посмеялась. Потом запомнила на всю жизнь. Делай. Затем ещё раз. И ещё. Не из идеальности, из движения. Не накладывая на каждый шаг 300 ожиданий, просто иди. Даже неудачный шаг — это уже не точка

ноль. А космолёты, как выяснилось, улетают с площадки, где шагов больше, чем сомнений.

И тут я вдруг увидела параллель, от которой сама внутренне подпрыгнула. Ведь всё точно так же происходит у специалистов, которые делают первые шаги в частной практике.

Сценарий знакомый:

— «Всё, я решила! Сейчас выложу сторис: приглашаю на консультации!»

Сторис вышла. Никто не написал.

— «Хм... Может, люди заняты. Попробую ещё раз».

Ещё одна сторис. Снова тишина.

И вот тут начинается катастрофа, как у меня на том тренинге, —

разочарование, обида, внутренний голос шепчет: «Ви-дишь? Ты никому не нужна. Не судьба. Другие умеют, а ты, наверное, зря старалась».

Но если бы где-нибудь в углу экрана была надпись «Здесь побеждает тот, кто делает больше попыток», многие бы не сдались, а продолжили.

Ведь и правда, мы часто допускаем ошибку, постучав всего один раз. Не открыли — развернулся, ушёл и упустил свой шанс. Иногда надо постучать один раз, второй, постучать ногой, заглянуть в окно. Принести шарлотку с корицей и записку: «Я всё ещё здесь».

Поэтому важно не останавливаться: говорить снова, напоминать, быть рядом, продолжать.

Потому что, как оказалось, космолёт успеха улетает не с тем, кто идеальный и сверкающий, а с тем, кто не сдаётся.

Правило 2. Делай быстро

Это случилось на третий день после поездки в Китай. Ещё не совсем придя в себя от смены часовых поясов и реальности, я валялась утром в кровати с кофе и лениво листала ленту.

И тут в голове начинает звучать странная штука: «метаа-афора, метафора...»

Я зависаю. Откуда это? Что это вообще? Никаких песен в плейлисте не было, в Китае точно такого не слышала. А в голове крутится и крутится.

Хватаю первую попавшуюся тетрадку и начинаю писать. Вернее, не я пишу, оно само льётся. Слова, ритм, структура.

Вся песня. В один заход.

Не думая, хватаю телефон, записываю голосовое сообщение своей старой знакомой, педагогу по вокалу. С которой, между прочим, не общалась два года. Ну а что, других знакомых музыкантов у меня всё равно нет.

И такая:

— Слушай, вот пришло что-то... Это про метафорические карты, такой инструмент, ну ты не в курсе, потом объясню. А пока слушай!

И начинаю а капелла напевать свою новорождённую песню. Параллельно отправляю демо дочке: пусть тоже оценит, может, это вообще стихи?.. Хотя нет, точно песня. Но тогда

нужен припев. О! А первый куплет и будет припевом!

Это как будто кто-то сверху диктует. Я только успеваю записывать.

И вот когда начинаешь выбрасывать это в пространство: слова, звук, намерение — вдруг приходят новые идеи. Всё начинает колоситься, оживать...

Это случилось примерно в течение часа, а точнее в течение 72 минут. Я уже знала: надо делать клип, надо найти аранжировщика, надо, чтобы это услышали.

И я сказала себе: «Если бы я тогда просто подремала ещё 15 минут и не записала — всё. Кануло бы в ленту. Ну или в Лету. Там, где лежат тысячи «гениальных идей, которые вы когда-то не реализовали».

Так получилась песня. Совсем недавно я записала её в студии звукозаписи. Скажу честно, я слушала результат и думала: «Да, спеть можно было бы и получше...». И всё же я поделилась этим с аудиторией. Пусть неидеально. Но искренне.

И, о чудо, песня нашла отклик. Мне писали люди, благодарили, делились своими чувствами. Это была самая тёплая волна поддержки, которую я получала за последнее время.

Вот такой вышел опыт. Мгновенный. Живой. Рождённый за 72 минуты.

(Кстати, можешь сказать прямо сейчас: «Алиса, включи песню Метафора Оксаны Евграфовой» — или послушать по ссылке <https://music.yandex.ru/album/36957793?>

Так что, если ты когда-то услышишь в голове «Метафора, метафора...» или другой зов и порыв души — не жди три дня. Действуй. Пока горит. Пока искрит.

Потому что иногда волшебство стучится в дверь не для того, чтобы ты думал, а чтобы открыл и впустил.

Правило 3. «Эх, хорошо», или Относись к трудностям как к возможностям

Иногда одно слово может многое изменить. Не специально придуманное, не вычитанное из книги. Просто слово, которое пришло само и стало частью повседневной жизни. У меня это слово — «Эх, хорошо».

Впервые я начала его говорить в непростой период, после предательства. Было тяжело, пусто внутри, и, кажется, даже дышать было трудно. И вот в какой-то момент, просто выдыхая, я сказала: «Хорошо». Не потому что всё вдруг стало хорошо, а скорее чтобы хоть как-то себя поддержать. Это звучало как: «Я всё ещё здесь. Я справляюсь».

Потом стала замечать: в сложных ситуациях снова это слово. Ставлю чашку кофе, делаю глоток и выдыхаю: «Эх, хорошо». Это стало своего рода привычкой, мантрой, настройкой, способом поймать момент и стабилизироваться.

Не всегда даже замечая, я повторяла это слово вслух и со временем заметила, что его начали подхватывать другие.

У одной моей знакомой старший сын, лет за тридцать, вёл разрушительный образ жизни — не работал, пил, прописал

в её квартире мигрантов... Женщина находилась в постоянном напряжении, в тревоге. Мы с ней одновременно водили детей в садик, общались мимоходом на площадке, на улице. Я просто была собой, а она, видимо, уловила мою «эх, хорошо» волну.

Прошёл год, мы не виделись. А потом как-то снова пересеклись, дети стали ходить на одни и те же занятия. Она увидела меня, подошла и говорит:

— Оксана, я так благодарна тебе за «эх, хорошо»!

Я сначала не поняла, о чём речь, а она продолжает:

— Это слово помогло мне собраться. Я стала больше думать о себе, занялась теннисом, похудела, решилась на ипотеку и купила квартиру. Я стала по-другому смотреть на жизнь.

Честно, я была удивлена и растрогана. То, что для меня было почти неосознанным действием — просто выдохом, просто словом — для кого-то стало началом перемен.

Я замечаю, что это работает не только в повседневных делах, но и в бизнесе. Например, когда у нас был случай с рекламой, Facebook¹ внезапно списал сразу крупную сумму. В итоге на счёте больше 100 тысяч в минус. На старте это серьёзный удар. Первой реакцией могла быть паника. Но я посмотрела на это, выдохнула и сказала:

— Так, хорошо.

Я начала действовать спокойно, в фокусе. Позвонила в

¹ Социальная сеть Facebook запрещена на территории РФ.

банк и выяснила: к нашему счёту автоматически был подключён овердрафт за хорошую историю сотрудничества. Он срабатывает, когда на счёте не хватает денег, и его просто нужно вернуть в течение месяца. Да, за эту услугу есть комиссия, но реклама продолжила работать. Если бы она остановилась, пришлось бы запускать всё заново, и последствия могли бы быть гораздо хуже.

Да, ошиблись. Да, не уследили. Но благодаря спокойствию и принятию получилось не только найти решение, но и увидеть новые возможности — понять, как система может работать на тебя, если не реагировать с паникой, а с вниманием и осознанностью.

С тех пор я уверена: любая задача несёт в себе рост. Главное, не провалиться в ужас, а дать себе момент настроиться. И вот тут простое «хорошо» работает как волшебная кнопка.

Почему это работает? На уровне мозга и тела фраза «Эх, хорошо» действует как якорь. Она помогает переключиться с режима тревоги на состояние присутствия. Когда мы произносим эту фразу с выдохом, мы словно даём сигнал нервной системе: «Опасности нет. Можно расслабиться». Это активирует парасимпатическую нервную систему, ту самую, которая отвечает за восстановление, спокойствие, переваривание эмоций и пищи, возвращение в ресурс.

Это своего рода саморегуляция через слово и дыхание. А ещё смена фокуса. Вместо «плохо, срочно, ужас» — «эх, хорошо». Не в смысле, что всё идеально, а в смысле: «Я дышу, я

здесь, я справляюсь». Такая настройка, готовность засучить рукава и действовать. Это мгновенно снижает уровень кортизола и даёт мозгу возможность включить более рациональные и креативные отделы. Когда ты не в стрессе, ты можешь думать, принимать решения, видеть не только проблему, но и выход, и даже позитивные перспективы.

Важно, что эта фраза не отрицает реальность. Она не говорит: «Притворимся, что всё хорошо». Она говорит: «Внутри всего этого я могу быть опорой себе». Это сила. Это псиинтеллект в действии.

Попробуй. Когда неясно, тяжело, страшно, просто выдохни и скажи: «Эх, хорошо».

Пусть это станет точкой опоры. Спокойным шагом к действиям. Не нужно делать это с усилием. Пусть станет мягкой привычкой. Перед встречей, после тревожного звонка, в момент растерянности.

Я не планировала это, оно пришло интуитивно. Но теперь я точно знаю: такие простые штуки работают. Особенно если делать их регулярно. Без давления, без ожиданий, просто с собой и для себя.

Бери на вооружение. И двигайся дальше. Своим темпом. Со своим «эх, хорошо».

В завершении.

Развивать псиинтеллект — это не про то, чтобы стать супергероем без страха и сомнений. Это про то, чтобы видеть свои состояния, признавать эмоции, не терять связь с собой

даже в стрессе. Это про внутреннюю гибкость и устойчивость, которую можно тренировать. Как мышцу. Как навык. Как привычку.

Я верю, что в каждом уже есть эта сила. Иногда она спит, прячется, сомневается. Но если дать ей место, внимание и немного практики, она проявится обязательно.

Иногда это проявление будет громким, как песня, написанная за час. Иногда тихим, как «эх, хорошо» в трудный день. Главное — пробовать. Слышать себя. И просто делать.

2.4 ТВОЙ УРОВЕНЬ ПСИИНТЕЛЛЕКТА — АВТОРСКИЙ ТЕСТ

Инструмент для самодиагностики, который поможет понять, на каком этапе развития ты находишься и над чем стоит работать

Авторский тест «Твой уровень псиинтеллекта»

Инструкция

Запиши баллы для каждого утверждения. В конце подсчитай сумму баллов по каждому блоку и общую сумму по всему тесту.

Прочитай каждое утверждение и оцени по шкале: 1 — совсем не про меня; 2 — скорее не про меня; 3 — отчасти про меня; 4 — скорее про меня; 5 — это точно про меня.

Блок 1. Осознанность и самопонимание

1. Я могу точно описать, что сейчас чувствую.
2. Я понимаю, почему у меня возникают определённые эмоции.
3. Мне легко распознать, когда я действую на автомате.
4. Я умею отличать свои желания от навязанных извне.
5. Я чувствую, когда игнорирую свои настоящие потребности.
6. Мне знакомы разные оттенки эмоций, не только «пло-

хо» и «нормально».

7. Я могу уловить момент, когда начинаю напрягаться.

8. Я умею замечать и называть свои внутренние конфликты.

9. Я замечаю, как моё тело реагирует на разные эмоции.

10. Я умею отличать голос страха от интуиции.

11. Я понимаю, какие мысли мешают мне двигаться вперёд.

12. Я могу честно признаться себе, когда мне больно.

13. Я знаю, что меня заряжает и вдохновляет.

14. Я умею наблюдать за собой без осуждения.

15. Я понимаю, как моя история влияет на мои реакции.

16. Я знаю, какие у меня есть ценности.

17. Я умею замечать повторяющиеся сценарии в своей жизни.

18. Я не пугаюсь внутренней тишины. 19. Я умею быть с собой в одиночестве.

20. Я умею распознавать свои психологические защиты.

21. Я умею вести внутренний диалог, в котором поддерживаю себя.

Блок 2. Управление собой

22. Когда я злюсь или расстраиваюсь, я знаю, как себя под-
держивать.

23. Я умею отдыхать до того, как начну выгорать.

24. Мне удаётся сохранять внутреннюю опору даже в
нестабильные периоды.

25. Я стараюсь делать шаг, даже если страшно, а не ждать идеального момента.
26. Я могу вернуть себя в ресурсное состояние без «магии понедельника».
27. Я умею признавать ошибки и двигаться дальше.
28. У меня есть способы справляться с тревогой.
29. Я умею заботиться о себе телесно, эмоционально, ментально.
30. Я знаю, когда нужно отпустить, а не контролировать.
31. Я умею работать в режиме «достаточно хорошо», а не «идеально».
32. Я замечаю, когда начинаю избегать сложного, и возвращаю себя к задаче.
33. Я умею делать паузу и выбирать, как реагировать.
34. Я не бегу от страха, а иду в него осознанно.
35. Я умею благодарить себя за маленькие шаги.
36. Я умею видеть прогресс даже в хаосе.
37. Я умею восстанавливаться после эмоционального или физического напряжения.
38. Я нахожу смысл даже в сложных событиях.
39. Я не отождествляю себя со своими эмоциями. (Я умею наблюдать за своими эмоциями со стороны.)
40. Я чувствую, что могу влиять на свою жизнь. 41. Я умею расставлять приоритеты и не распыляться.
42. У меня есть внутренний стержень, который помогает мне не сдаваться.

Блок 3. Контакт с другими

43. Я умею слушать человека так, чтобы он чувствовал, что его понимают.
44. Я замечаю, что стоит за словами другого: чувства, мотивация, потребности.
45. Я умею говорить «нет», не испытывая вины.
46. Я выстраиваю отношения, в которых мне хорошо, а не просто «как надо».
47. Я могу открыто выражать свои эмоции в диалоге.
48. Я не пытаюсь «починить» человека, когда он просто хочет быть услышанным.
49. Я умею проявлять эмпатию, не теряя контакта с собой.
50. Я чувствую, когда разговор перестаёт быть экологичным.
51. Я могу спорить, не разрушая отношения.
52. Я умею замечать, когда проецирую свои чувства на другого.
53. Я могу быть уязвимым (-ой) с близкими мне людьми.
54. Я умею видеть в людях больше, чем их поведение.
55. Я не сливаю ответственность за свои чувства на других.
56. Я не теряю себя в отношениях.
57. Я умею быть рядом с человеком в трудный момент, не спасая его.
58. Я умею замечать манипуляции и мягко их останавливать.

59. Я умею просить помощи. 60. Я умею радоваться успехам других без зависти. 61. Я умею открыто говорить о границах. 62. Я замечаю, когда начинаю зависеть от одобрения. 63. Я умею восстанавливать контакт после конфликтов.

Блок 4. Гибкость мышления и действия

64. У меня непреодолимое желание запустить свою частную практику.
65. Я точно верю, что это возможно.
66. Я считаю себя готовым к риску.
67. Частная практика для меня сейчас приоритет номер один.
68. Я готов/готова потерять свой месячный доход без лишнего стресса.
69. У меня есть опыт управления командой или хотя бы одним человеком.
70. Я готов/готова начать прямо сейчас.
71. Я трезво оцениваю свои возможности.
72. Я открыт/открыта к обучению и новым подходам.
73. Я знаю, какой доход хочу иметь ежемесячно.
74. Даже если мне предложат такую сумму в найме, я выберу частную практику.
75. У меня есть финансовая подушка / план Б.
76. Я готов/готова к публичности, к тому, чтобы быть на виду. Я понимаю, как устроен рынок частной практики.
77. Я чувствую в себе предпринимательский потенциал.
78. У меня есть ресурсы для старта: время, энергия, под-

держка.

79. У меня уже есть или формируются свои продукты/программы/услуги.

80. Я умею менять стратегию, если прежняя перестала работать.

81. Ошибки я воспринимаю как материал для роста, а не как позор.

82. Я умею видеть несколько решений в одной ситуации.

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.