

18+ Елена Мовсесьян

*Точка опоры:
стратегия
взвешенного выбора
и финансового
рывка*

14 дней возвращения к себе

Елена Мовсесьян

**Точка опоры: стратегия
взвешенного выбора
и финансового рывка.
14 дней возвращения к себе**

*<https://litres.ru/74464757>
ISBN 9785007111386*

Аннотация

Чувствуете, что застряли на месте, а страх ошибки мешает сделать шаг вперед?

С этой книгой вы найдете личную точку опоры и получите пошаговый алгоритм действий. Вы узнаете, как принимать взвешенные решения без тревоги и проработаете внутренние блоки, сдерживающие ваш рост.

Практическое руководство из 14-дневных стратегий станет вашим проводником к уверенности и позволит выйти на новый этап жизни. Ваша новая история начинается здесь!

Содержание

Введение	5
День 1	7
Эхо детской мечты и взрослая реальность	7
Ваша практика сегодня	9
Фраза дня	11
День 2	12
Разбор завалов:	12
Практика дня.	14
Фраза дня	17
День 3	18
Момент истины: Где вы сейчас и что на кону?	18
Практика дня.	20
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Точка опоры: стратегия взвешенного выбора и финансового рывка 14 дней возвращения к себе

Елена Мовсесьян

© Елена Мовсесьян, 2026

ISBN 978-5-0071-1138-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Вы держите в руках не просто книгу. Это ваш маршрутный лист. на ближайшие 14 дней.

Прежде чем мы перейдем к первой главе, я хочу, чтобы вы остановились. Прямо здесь и сейчас. И задали себе три честных вопроса, от которых возможно, вы бежали месяцы или даже годы:

1. Кто я в этой точке своей жизни на самом деле?
(Не ваши роли «мать», «сотрудник», «жена», а Вы настоящий).
2. Для чего мне нужен этот следующий шаг?
(Что по настоящему толкает вас вперед — страх остаться в болоте или искренний порыв души?)
3. Готов ли я взять на себя ответственность за то, что произойдет дальше?

Эти вопросы — не для того, чтобы найти «правильные ответы». Они для того, чтобы дать вам тот самый импульс (пинок), который поможет пройти этот путь до конца.

Эта книга — практикум. Здесь не будет пустой теории.

Каждая страница- это шаг. Каждый день- это выбор. Если вы чувствуете, что устали топтаться на месте готовы встретиться с собой настоящей- значит, вы на верном пути.

Принимайте решение. И — поехали. К вашей первой главе.

КОНТРАКТ

Я, _____,
обязуюсь пройти этот 14-дневный путь честно перед
самим собой

Дата:_____

Неделя 1

Внутренний АУДИТ и ПОИСК СВОЕЙ ПРАВДЫ

Цель: Очистить свое внутреннее пространство, по-
нять свои истинные желания и найти источник силы
внутри себя

День 1

Эхо детской мечты и взрослая реальность

Вспомним свое детство... Помните то чувство, когда весь мир казался огромной игровой площадкой. Каждый мечтал о своем, воображая перед собой, без каких либо преград, с детской, но твердой уверенностью, что задуманное обязательно произойдет. И верили в это не год и не два, продолжали упорно стоять на своем. Несмотря на возможные возражения со стороны будь то друзей или родителей. Мы твердо были убеждены в своей вере, но не из состояния «надо», а из своего «хочу» и это давало нам такую сильную веру и крылья. Но что же случается потом, когда мы становимся взрослыми? Куда уходит эта вера в себя, где теряется истина? Все просто, да еще раз повторюсь просто! В нашу жизнь приходят неуверенности, страхи, которые выбивают нас из состояния «хочу», переключая в состояние «надо», где мы напрочь забываем о каких-то детских мечтах, превращая себя в удобного, идеального с большим багажом масок, которые периодически меняем. Такова адаптация к обществу, стремление соответствовать чужим ожиданиям, которые постепенно за-

глушает наш внутренний голос. В итоге мы годами работаем на нелюбимой работе и чувствуем себя так, как будто живем не свою жизнь.

Первое, что мы должны сделать это восстановить связь с внутренним «Я», осознать, где потерялась та искра, признать свою текущую точку «несогласия».

Ваша практика сегодня

Возьмите лист бумаги и напишите себе письмо из настоящего, обращаясь к своему внутреннему ребенку. Что бы вы хотели сказать той себе, зная все, что знаете сейчас? Или представьте, что ваш внутренний ребенок пишет письмо вам, взрослому? Пусть это будет диалог. Для более точного эффекта и встречи со своим внутренним ребенком включите спокойную музыку, возможно медитацию, закройте глаза, расслабьтесь и представьте эту долгожданную встречу с собой маленькой. Как только вы откроете глаза запишите все слова сказанные, эмоции на этом листе бумаги.

— Запишите две-три вещи, которые особенно вас тронули при встрече с внутренним ребенком:

— Ответьте на вопрос себе, где и когда ты мог свернуть от своей мечты?

Фраза дня

Позвольте этим открытиям улечься внутри. Сегодня вы сделали первый и самый важный шаг — встретились со своей истинной частью. Завтра мы продолжим разматывать клубок, чтобы понять, кто на самом деле управляет вашей жизнью.

До встречи!

День 2

Разбор завалов: кто управляет вашей жизнью?

Задумывались ли вы когда-нибудь, кто в действительно-сти принимает решение в вашей жизни? Кто на самом деле «сидит за рулем» и выбирает маршрут? Для многих из нас ответы кроются в отголосках прошлого. На кого-то до сих пор влияют установки из детства, на других мощные внешние факторы: социум, ожидание семьи, мнение друзей или коллег. В ежедневной суете мы не замечаем, как все глубже оказываемся под завалом чужих желаний и страхов. Мы привыкаем сверять свои шаги не с внутренним компасом, а с тем, «что скажут люди». Самое коварное в этих завалах — токсичные связи. Часто на нашем пути встречаются люди, которые из скрытой зависти или собственных страхов гасят наши идеи на корню. «Брось ты это», «У тебя не получится», «Сейчас не время», — эти фразы, сказанные близкими, бьют больнее всего. И вы начинаете сомневаться в себе еще больше, боясь сделать даже самый маленький шаг в неизвестность.

Но если мы не разберем эти завалы, мы никогда не увидим

на горизонте самих себя. Мы так и будем проживать чужие сценарии, меняя маски в угоду обстоятельствам.

Наша задача сегодня-провести аудит вашего окружения и внутренних барьеров. Только откинув чужие ожидания и освободившись от токсичных связей, мы сможем расчистить путь для истинных действий. Та неизвестность, которой вы боитесь, на самом деле целительна-именно там пролегает ваш настоящий путь к масштабу.

Практика дня.

Упражнение «Карта влияния»

Сегодня мы будем работать честно и наглядно. Ваша задача-выписать всех и все, что реально влияет на ваши решения сегодня.

ШАГ 1. Составить список «Влияющих факторов»

Кто или что заставляет вас сомневаться? Кто навязывает вам свое «надо»? Это могут быть конкретные люди (мама, муж, подруга), социальные установки (в моем возрасте уже поздно) или ваши собственные страхи.

ШАГ 2. Анализ влияния

Напротив каждого пункта ответьте на вопрос:

Этот фактор помогает мне расти или тянет назад?

Дает он мне энергию или забирает ее?

ШАГ 3. Вопрос к себе

Где в этом списке находитесь Вы? Какое количество решений за последний месяц вы приняли исходя из своего «ХОЧУ», а не из чужого «ДОЛЖНА».

Фраза дня

Когда вы расчищаете пространство от чужих ожиданий, вы наконец-то даете себе право занять в своей жизни главное место.

День 3

Момент истины: Где вы сейчас и что на кону?

После того как мы провели глубокую инвентаризацию внешних факторов и «разгребли завалы» чужих ожиданий, наступает самый ответственный этап. Психологически это момент встречи с собственной правдой, которую мы часто прячем за бытовой суетой.

Сегодня мы проводим аудит текущей реальности. Задайте: какова реальная цена вашего бездействия? Мы часто фокусируемся на том, как страшно что-то менять, но забываем посчитать, сколько нам стоит оставить все как есть. Стагнация- это не просто остановка, это постепенная утрата жизненной энергии, веры в себя и тех самых смыслов, о которых мы мечтали в детстве.

Настал ваш личный «Момент истины». Прямо сейчас вы стоите на перепутье. С одной стороны- привычные «завалы», которые давят, но кажутся безопасными. С другой- полная неизвестности дорога к своему истинному «Я».

Что на кону?

На кону-ваша **единственная жизнь**. Ваша реализация,

ваше право чувствовать драйв и радость, ваша встреча с той версией себя, которая не боится своего масштаба. Либо мы продолжаем предавать свои внутренние мотивы в угоду внешним факторам, либо мы даем себе шанс. Шанс воплотить детские мечты в реальность и наконец-то начать движение своим уникальным путем.

Практика дня.

Упражнение «Весы решения»

Это упражнение поможет вам увидеть ситуацию без иллюзий. Возьмите ручку и будьте максимально честны.

ШАГ 1. Список потерь (Цена застоя)

Выпишите все, что реально теряете каждый день, если ничего не меняете. (Энергия, время, здоровье, финансовые возможности, блеск в глазах, уверенность).

ШАГ 2. Список выгод. Потенциал рывка

Что вы приобретете, если сделаете этот шаг в неизвестность? Опишите ваши потенциальные выгоды, даже если они кажутся сейчас далекими. (Свобода, новый уровень дохода,

самооценка, радость творчества, ясность).

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.