

Ирина Кальтефляйтер

ФОРМУЛА СТИЛЯ



Как осознать свои внутренние
потенциалы и превратить их
в подлинный стиль жизни
и самовыражения

Ирина Кальтефляйтер

Формула стиля. Как осознать свои внутренние потенциалы и превратить их в подлинный стиль жизни и самовыражения

<https://litres.ru/74502307>

SelfPub; 2026

Аннотация

Вы держите в руках книгу не просто о стиле и не просто о психологии. Это путешествие, в котором вы научитесь соединять внутренний мир и внешнее проявление так, чтобы образ стал естественным продолжением вашей личности.

В этой книге вы отправитесь в образное погружение — в глубины своего Я-ядра. Под руководством автора вы познакомитесь со своими внутренними настройками, которые определяют желания, решения, стиль самовыражения и направление движения в жизни.

Поняв, что вами движет, вы сможете осознанно выбирать не только одежду, но и поведение, роли, окружение и путь развития.

Об авторе:

Ирина Кальтефляйтер — магистр бизнес-психологии (Европа), практикующий психолог и коуч с 20+ опытом работы

с руководителями и предпринимателями в России, Казахстане, Германии, Швейцарии и ОАЭ.

Член Немецкой ассоциации бизнес-коучинга (DBVC).

Основатель Business Kompetenz Center (Германия), HumanVista (Швейцария).

Содержание

Формула стиля	6
ВВОДНАЯ ЧАСТЬ	7
Перед стартом, или Обращение к читателям	9
Знакомство с капитаном корабля	16
ЧАСТЬ I. Путь внутрь: глубина Я	33
ГЛАВА 1. В поисках внутреннего стержня	33
1.1. Эмоции как топливо для открытия себя и проявления в жизни	34
1.2. Внутренний стержень как основа подлинного стиля и жизни	39
1-й уровень: копируем и подстраиваемся под внешние образы	41
2-й уровень: повторяем ошибки и шаблоны близких	43
3-й уровень: погружаемся в себя	45
ВЫВОД	47
ГЛАВА 2. Путешествие к Я-ядру: как внутренние свойства формируют стиль	48
2.1. От внешнего к внутреннему: пробуждение личной силы	51
2.2. Карта внутреннего ядра: мужские и женские маршруты к гармонии	56
2.3. Внутренний аккумулятор: находите и	61

используйте ресурс Я-ядра	
2.4. Масштаб Я-ядра: как измерить и реализовать внутреннюю мощь	64
ВЫВОДЫ К ГЛАВЕ 2: как Я-ядро формирует ваш внутренний стержень	69
Практики к главе 2 «Погружение к Я-ядру: проверка связи за 5 минут»	72
Задание читателям: «Практика проживания Я- ядра через образ»	74
Задание профессионалам: «Навигационные инструменты: применение Я-ядра в работе с клиентом»	76
ГЛАВА 3. Мотивы как глубинные коды уникальности	81
3.1. От идеи к инструменту: метод диагностики мотивов	81
Конец ознакомительного фрагмента.	83

Ирина Кальтефляйтер **Формула стиля. Как** **осознать свои внутренние** **потенциалы и превратить** **их в подлинный стиль** **жизни и самовыражения**

Формула стиля

Ирина Кальтефляйтер

Подготовка редакции: Татьяна Штром

Русский оригинал · редакция с внесёнными правками

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Эта книга — не о моде. И не о правилах создания образа. Она — о формуле. О той глубинной формуле, по которой внутри каждого из нас складывается стиль жизни, мышления, решений, отношений, самореализации и внешнего образа.

Мы привыкли искать стиль снаружи: в трендах, советах, примерах, рекомендациях. Примеряем на себя чужие образы, ориентируемся на социальные ожидания, подстраиваемся под обстоятельства, роли. И часто получаем лишь красивую оболочку, за которой не стоит ощущение подлинности.

Однако в таком случае мы упускаем главное: настоящий стиль никогда не создаётся снаружи. Он всегда рождается внутри.

В основе подлинного стиля лежит Я-ядро — глубинная внутренняя структура личности, где соединяются эмоции, ценности, энергия, жизненный опыт и внутренние мотивы. Именно они формируют наш способ чувствовать, выбирать, действовать и проявляться в мире. В этом смысле стиль — это не внешний образ, а отражение внутренней формулы личности.

Первая часть книги — это путь внутрь: глубина Я. Здесь мы с вами исследуем свои эмоции, внутренние настройки, жизненную энергию и глубинные мотивы. Вы познакомитесь

со своим Я-ядром — тем центром, из которого рождаются решения, реакции, желания, устремления и индивидуальный путь. Это этап внутренней настройки, без которого невозможен подлинный стиль.

Вторая часть книги — это путь наружу: проявление и стиль. Здесь внутренняя формула начинает обретать форму: в образе, одежде, движении, голосе, границах, профессиональном позиционировании и повседневных выборах. Стиль перестаёт быть маской и становится языком самовыражения, продолжением внутреннего Я, способом честного диалога с миром.

Так складывается формула стиля: Я-ядро → мотивы → внутренние ориентиры → внешние проявления → стиль жизни.

Эта книга — о целостности. О соединении глубины и формы. О том, как перестать играть чужие роли и начать жить в согласии со своей природой.

Это путешествие от внешнего к внутреннему — и обратно. От поиска — к ясности. От сомнений к внутренней опоре. От разрозненных образов — к цельному стилю жизни. Перед стартом, или Обращение к читателям

Перед стартом, или Обращение к читателям

Мои дорогие читатели, если вы держите в руках эту книгу, значит, вы готовы расти — лично и профессионально, понять себя настоящего и создать собственный стиль жизни. Перемены, как внутренние, так и внешние, уже назрели. Возможно, вы пока не знаете, чего именно хотите, но точно понимаете: дальше по-старому нельзя или просто не хочется.

Вы ищете новые возможности. Пробуете себя в разных направлениях. Но пока не находите то, что откликается вашему внутреннему «я».

У каждого есть свои нерешённые вопросы и переживания, например, страх ошибки, сомнения в выборе «своих» или «не своих» целей, жизнь чужими ожиданиями, растерянность от потери привычных опор. К тому же, трудно балансировать между личными интересами, карьерой и отношениями, особенно когда внутренний ритм и энергия ослабли. Быть может, и вовсе утих интерес к жизни, не радуют даже успехи. Однако так хочется противостоять хаосу, обрести гармонию, сохранить ясность, силу, внутреннюю опору! Но пока нет понимания, как это сделать.

Сегодня все поколения живут в пространстве внутренних перемен. Молодые ищут свой вектор, проверяя: «Это дей-

ствительно моё или я живу чужими ожиданиями?» Взрослые балансируют между реализацией, семьёй, отношениями и поисками смыслов. Старшие, имея в жизни видимый внешний порядок, всё чаще задаются вопросами внутреннего наполнения, интереса и радости жизни. Так или иначе, на каждом этапе жизненного пути человек сталкивается с одними и теми же вопросами: «Кто я?», «Куда иду?», «На что могу опереться?», «Где моя сила?».

Вопросы возникают в моменты выбора, кризисов, перемен, усталости и сомнений — тогда, когда прежние опоры перестают работать, а новые ещё не найдены. Именно в такие моменты человек особенно остро чувствует потребность не просто в изменениях, а в ясной внутренней системе координат — в понимании себя, своей природы, своих внутренних законов.

Найдутся ли ответы? Зависит от вашего выбора, внутренней честности, труда и вдохновения. Нахождение ответов становится возможным тогда, когда человек позволяет себе быть живым, а не только «устроенным» в жизни. Когда он начинает внимательно прислушиваться к себе и выстраивать жизнь не по шаблонам, а по внутренней логике.

Именно с этой верой в человека — независимо от возраста, пола и профессии — я обращаюсь к вам. Мы встречаемся в точке перемен, где учимся говорить с миром на языке нового, зрелого, живого и подлинного стиля. Стиля не как модного образа, а как целостного способа быть, жить, выби-

рать, действовать, проявляться.

Жизнь и моя многолетняя практика показывают: внешний образ — это не случайный набор вещей и не следование стандартам. Это отражение внутреннего состояния, ценностей, уровня зрелости и степени контакта с собой. Именно поэтому стиль становится зеркалом внутреннего мира, а не просто результатом удачного подбора одежды.

В этом смысле стиль — не про моду и тренды. Это язык, через который проявляется внутренний стержень человека. Пока он не осознан, внешний образ остаётся лишь оболочкой — иногда красивой, иногда модной, но не всегда подлинной.

Когда человек начинает изучать и понимать свой внутренний стержень, он выстраивает жизнь в согласии с собственной природой.

Постепенно внутренний стержень складывается в чёткую систему — личную формулу стиля. Формулу, в которой соединяются внутренние мотивы, ценности, особенности мышления, эмоциональные реакции, телесные сигналы и способы самовыражения. Именно она позволяет создавать не просто образ, а гармоничный, устойчивый и аутентичный стиль жизни и внешнего проявления.

Пока эта формула не осознана, наедине с собой бывает некомфортно, порядок отсутствует — и внутри, и снаружи. Возникает внутреннее недовольство, ощущение хаоса, разрозненности, потери ориентиров. Это состояние — не ошиб-

ка и не слабость, а важный сигнал: пришло время освободиться от старых шаблонов, сбросить накопленный стресс и двигаться к более глубокому пониманию себя.

Любая боль — физическая или душевная — становится импульсом к росту: через неё человек получает шанс на трансформацию, на выход на новый уровень осознанности и целостности.

Эта книга станет вашим проводником к себе и к вашей формуле стиля. Она поможет найти ваш внутренний стержень, укрепить опору и обрести уверенность в решениях. Шаг за шагом вы начнёте упорядочивать внутренний мир и видеть, как он отражается во внешнем — в стиле одежды, привычках, выборе, образе жизни, отношениях и профессиональной реализации.

Вы не просто лучше поймёте себя — вы научитесь **собирать свою уникальную формулу стиля**, основанную на ваших природных настройках, ценностях и внутренних ресурсах. Формулу, которая позволит вам выстраивать жизнь в согласии с собой, чувствовать устойчивость в переменах и создавать внешний образ как естественное продолжение внутренней целостности.

Более того, перед вами не только инструмент личного поиска и самопознания, но и профессиональный ресурс. Книга будет полезной для экспертов, работающих с людьми, а это психологи, коучи, дизайнеры одежды, имиджмейкеры, стилисты, дизайнеры интерьера. С её помощью специалисты

смогут глубже работать с запросами — не только на уровне поведения или внешнего результата, но и на уровне внутренних мотивов, природных настроек и глубинных причин. Именно такой подход позволяет создавать устойчивые изменения и формировать для каждого клиента его собственную формулу стиля жизни и самореализации.

Настоящие профессионалы стремятся закрепить результат так, чтобы человек после работы не «откатывался» назад, а уверенно двигался вперёд. Это требует постоянного личностного и профессионального совершенствования, глубокого понимания того, как устроена психика человека.

Здесь мне хотелось бы обратиться к представителям некоторых обозначенных выше профессий. Посыл, который я оставляю, особенно важен в наше сложное, но интересное время, когда внутренний мир человека становится всё более многослойным, а запросы — более тонкими и глубокими.

Экспертам, работающим с людьми, важно понимать не только, *что* происходит с человеком, но и *почему* — видеть структуру его внутреннего мира, его личную формулу стиля мышления, чувствования и поведения.

Коллеги-психологи и коучи, современная практика требует от вас быстро распознавать причины проблем клиентов и помогать достигать первых результатов в короткие сроки. Эта книга предлагает подходы, которые позволяют глубже видеть внутреннюю логику человека и выстраивать точные стратегии работы, опираясь на его природные настройки.

Дизайнеры одежды, ваш успех и радость от работы напрямую зависят от самобытности и оригинальности идей. Книга наполнена импульсами, которые помогут развивать креативность и создавать проекты, отражающие глубинную индивидуальность клиентов, а не только их внешний запрос.

Имиджмейкеры и стилисты, вы научитесь видеть клиента целостно — не через призму собственных вкусов и трендов, а через понимание его внутреннего мира. Это позволит создавать образы, которые не просто украшают, а усиливают, поддерживают и раскрывают личность.

Дизайнеры интерьера, книга поможет вам смотреть на пространство как на продолжение внутреннего мира человека — создавать среду, которая поддерживает баланс, ресурс, вдохновение и ощущение дома на глубинном уровне.

Все мы знаем: путь человека — как подъём в гору. Каждый шаг приближает к вершине и открывает новые горизонты. На этом пути бывают трудности, остановки и желание повернуть назад. Источник силы, который подпитывает нас на каждом шаге, всегда внутри.

Когда человек понимает свой внутренний стержень, он перестаёт застревать на перекрёстках жизни и начинает двигаться к целям осознанно, уверенно, с внутренним спокойствием.

И я, практический психолог Ирина Кальтефляйтер, буду сопровождать вас в этом путешествии. Мы погрузимся в глубины вашего внутреннего мира так же бережно и внима-

тельно, как исследователи опускаются в океан на батискафе. Оставаясь в позиции наблюдателя, вы сможете через «смотровые люки» рассмотреть свои внутренние настройки: мотивы, реакции, страхи, желания, источники силы и точки роста.

Без спешки, без давления, с интересом и уважением к себе вы начнёте собирать собственную формулу стиля — формулу жизни, в которой внутреннее и внешнее, смысл и форма, глубина и проявление становятся единым целым.

Знакомство с капитаном корабля

Перед нажатием стартовой кнопки я, как капитан нашего образного батискафа, хочу поделиться личной историей. Историей не о достижениях, а о поиске. О том, как шаг за шагом формировался мой внутренний стержень и как именно этот путь привёл меня к пониманию Я-ядра. Для меня эти два понятия неразделимы:

Я-ядро — и есть та глубинная основа, из которой рождается внутренний стержень личности.

С самого детства я жила на пересечении двух миров: творчества и знаний, свободы выражения и структуры. Уже тогда, не осознавая этого, я впитывала два важных начала — чувство и осмысление.

В подростковом возрасте я увлекалась модой и искусством. Постепенно интерес к этим темам привёл к тому, что я научилась шить. Этот навык дал мне свободу самовыражения даже в СССР — в стране, где магазины предлагали скудный и однообразный выбор, а достать что-то индивидуальное было почти невозможно. В мире, где все были похожи друг на друга, я вдруг почувствовала: **я могу быть собой**. Я больше не расстраивалась, что у меня, а ещё у Даши, Маши, Кати и Наташи одинаковые платья. Я могла создавать своё.

Тогда во мне родилась мечта стать дизайнером. Более того, я получила приглашение в Московский текстильный ин-

ститут — одно из крупнейших и известнейших учебных заведений страны тех лет. Это казалось входом в мою настоящую жизнь. Но учиться на дизайнера меня не пустили. Мама предложила стать швеёй. Но я понимала: это — не мой путь. В тот момент казалось, что мир рухнул.

Сейчас, оглядываясь назад, я понимаю: именно в такие моменты и начинает формироваться внутренний стержень. Не тогда, когда всё легко, а тогда, когда рушатся опоры и приходится искать новые. Тогда я этого не осознавала, а испытывала боль, растерянность, бессилие.

«Если не дизайн одежды, то педагогика», — решила я и поступила в педагогический, поскольку чувствовала, что передавать знания мне ближе всего. Но между лекциями меня не покидали переживания и вопросы: почему так получилось? Почему всё зависит от внешних обстоятельств, а не только от моего сильного желания? И вообще — как всё устроено в этом мире?

Этот внутренний конфликт стал для меня отправной точкой долгого пути внутрь себя. Именно тогда, сквозь сомнения и растерянность, начала прорасти первая форма моего внутреннего стержня — **способность не убегать от вопросов, а искать ответы.**

Долгий поиск привёл меня к желанию стать психологом — понять, как разрешать внутренние конфликты, и помогать людям раскрывать свой потенциал. Этот путь начался в России, а после переезда я продолжила его в Германии, где

получила магистерский диплом. Было непросто, но я убедилась: если есть подлинное внутреннее движение и опора на свой стержень, возможным становится гораздо больше, чем кажется.

Переехав в Европу, я очень быстро поняла, что работать психологом смогу только в том случае, если в совершенстве овладею немецким языком. Владение им давало входной билет не только в профессию мечты, но и, в первую очередь, в немецкое общество. К слову, люди здесь оказались совсем не такими, какими представляла их себе советская я.

Пережито было многое. Я строила семью. Растила двух прекрасных дочек. Несколько лет профессиональная реализация была для меня почти недоступна. Детские сады в Германии дорогие, а порядки в них сильно отличаются от постсоветских. Детей нельзя оставить на полный рабочий день — только на несколько часов. В 90-х годах это означало выбор: либо материнство, либо работа. Третий путь существовал, но был крайне труден.

И именно тогда я особенно остро почувствовала:

Без внутреннего стержня невозможно выдержать сложность жизни. Внешние обстоятельства не подстраиваются под нас, поэтому мы либо учимся находить в себе опору, либо ломаемся.

Когда мои девочки пошли в сад, я свернула на этот неизведанный путь. Стимул был огромный: хотелось достичь профессиональных высот в незнакомом мне обществе. И тогда я

даже не могла представить, что через тридцать лет буду делиться своими знаниями с людьми, работающими в самых разных сферах и живущими в разных странах.

Я постепенно пробовала себя в нескольких направлениях психологии и вскоре поняла: мне комфортнее работать с теми, которые сами стремятся к развитию и движению вперёд. Такие люди не только вдохновляют — они действительно меняют жизнь вокруг себя.

Сегодня я — магистр бизнес-психологии, член Академии нейропсихологии, основатель нескольких интернациональных компаний. В моих кейсах — работа с руководителями крупных предприятий в Европе, России и Казахстане. Я консультирую, обучаю, помогаю формировать команды, подбирать сотрудников. А если шире — помогаю людям выходить на новый уровень в развитии бизнеса и самих себя.

Но, прежде чем все эти достижения стали реальностью, я прошла долгий путь изучения сложной природы человека и его внутреннего мира. И за этот путь я испытываю глубокую благодарность — себе за настойчивость, людям за поддержку, жизни за уроки. Потому что именно этот путь позволил мне не просто накопить знания, а **вырастить внутренний стержень и научиться видеть его истоки.**

Я не только изучала теорию, применяла её на практике с клиентами, но и не упускала возможности разобраться в собственных ситуациях, которые приносили мне трудности. С детства мне хотелось понять: почему иногда непонятно,

как вести себя с родителями? Почему запрет учиться на дизайнера пробудил во мне такой мощный интерес к теме взаимоотношений? В чём причины проблем и ссор вокруг?

Чем глубже я анализировала психологию, учебники и жизненные ситуации своих клиентов, тем яснее понимала: человеческая психика устроена невероятно сложно. Но если подобрать правильный ключ, можно открыть даже самые, казалось бы, неприступные двери. Поиски постепенно приводили меня к осознанию:

Внутренний стержень формируется не через контроль и силу воли, а через понимание глубинных механизмов собственной природы. А это значит, что в первую очередь нужно выстраивать отношения с собой и только потом с внешним миром.

Если не учитывать эту важную особенность, внутри так и будут скрестись кошки, мешая чувствовать радость, уверенность и опору.

Чтобы прогнать этих «кошек с когтями», мне понадобились годы обучения, разговоров с мудрыми людьми из разных стран, изучения множества теорий и чтения сложных глубоких книг. Постепенно я поняла: первый советчик — это не подруга, не мама и не мальчик из класса. **Первый и главный советчик — это вы сами.**

И именно здесь начала проступать связь между тем, что я позже назову Я-ядром, и тем самым внутренним стержнем, который позволяет человеку не терять себя в сложных об-

стоятельствах.

Я искала не только понимание, но и способы взаимодействия между внутренним и внешним мирами. Выстроить отношения с собой — первостепенная задача. В поисках ответов я снова и снова погружалась в книги, исследования, практики.

Постепенно стало ясно: **наощупь** понять себя крайне **трудно**. Интуиция важна, но ей нужна опора. Так же как внутреннему стержню нужна структура. Именно тогда я пришла к мысли, что человека важно не просто чувствовать, а **понимать системно**: почему мы все такие разные, какие механизмы лежат в основе нашей мотивации, поведения, реакций.

Так моё внимание оказалось направленным на **Я-ядро**. В нём, как в глубинном центре личности, спрятан главный клад — ответы на вопросы о себе и разгадка человеческой уникальности.

И в какой-то момент я ясно увидела:

Внутренний стержень формируется из контакта с собственным Я-ядром.

Пока человек живёт только внешними ожиданиями, этот стержень остаётся хрупким. Но как только он начинает понимать глубинные настройки своей природы, внутри появляется устойчивость, спокойствие и внутренняя сила.

Мне было принципиально важно не просто почувствовать это, а убедиться, что эти процессы **можно описать, изме-**

ритель и научно подтвердить. Так мой путь всё больше смещался в сторону диагностики, исследований и методов, позволяющих объективно увидеть параметры Я-ядра. Именно поэтому дальше в книге я буду давать инструменты, которые позволяют не интуитивно угадывать себя, а **структурно и надёжно** исследовать свою внутреннюю архитектуру.

Чтобы вы смогли получить первое представление о, пожалуй, самой важной части самих себя, спешу поделиться самым обобщённым пониманием структуры Я-ядра.

Я-ядро напоминает сложный многослойный механизм, детали которого открываются постепенно, слой за слоем.

Первый **компонент** — внешний, самый очевидный уровень — это гендерная принадлежность.

У мужчин и женщин принципиально разные функции Я-ядра, что отражается не только на физиологии, но и на психике. Такие различия напрямую влияют на наше отношение к себе, к другим и к миру.

Понимание этого уровня — важная часть формирования устойчивого внутреннего стержня. Второй компонент — мощность Я-ядра, или масштаб личности.

Образно говоря, это двигатель определённой мощности. У кого-то он как у катера, у кого-то — как у крейсера. Мощность Я-ядра определяет, с каким масштабом человек способен реализовывать себя, брать ответственность за свои решения, выдерживать напряжение и двигаться вперёд. Третий компонент — сочетание внутренних мотивов.

Это самый тонкий и глубокий уровень Я-ядра, о существовании которого большинство людей и не подозревает. А между тем он задаёт «внутреннюю мелодию» личности — создаёт то, что наполняет жизнь смыслом, энергией и ощущением счастья.

Следование внутренним мотивам даёт человеку чувство глубинной наполненности, позволяет точно определить своё место в мире и выбрать такую деятельность, которая вдохновляет делать больше, чем просто «надо». Внутренние мотивы становятся постоянным источником силы, подпитывающим внутренний стержень и позволяющим приносить пользу другим.



Иллюстрация 1. Я-ядро

Разобраться со своим Я-ядром — важная задача для всех, кто находится в точке перемен и ищет себя. Зачем это нужно? Чтобы понять свои особенности и способности. Чтобы научиться управлять своей жизнью и поведением. Чтобы освободиться от паразитов сознания — стереотипов, внешних ожиданий, навязанных сценариев.

Только тогда человек начинает дышать свободно — и на глубине, и на поверхности жизни. Потому что его внутренний стержень больше не зависит от внешних обстоятельств,

а опирается на глубинное понимание собственной природы.

Внутренние мотивы человека скрыты в его Я-ядре настолько глубоко, что по одному лишь поведению их почти невозможно точно распознать. Мне было важно не просто описывать проявления, а понимать их с точностью. Поэтому я поставила перед собой задачу найти метод, который позволил бы объективно определять уникальность каждого человека. Со временем таким инструментом для меня стал **метод диагностики внутренних мотивов**.

Метод выносит за скобки жизненный опыт и буквально в цифрах даёт понимание того, что именно движет каждым из нас. Какие смыслы нас наполняют? И почему одни и те же ситуации вызывают у разных людей разные реакции?

В этой книге-путешествии на батискафе мы изучим Я-ядро на каждом уровне. От самого простого к тонким настройкам. Но даже на поверхности будут свои инсайты. А дальше — всё больше и больше.

Первым делом диагностику мотивов я попробовала на себе. И результат превзошёл все ожидания! Я, которая много лет занималась самопознанием, практически открыла себя заново! Стала лучше понимать себя, разбираться, когда мне хорошо, когда плохо. Стала опираться на свои мотивы, а значит — идти верным путём и не предавать себя.

Жизнь, благодаря знанию своих мотивов, подарила мне такое открытие: чтобы идти вперёд, надо гореть любимым делом! Если я чувствую, что пламя гаснет, то это сигнал о

дефиците определённых эмоций. И пришла пора подбросить новый заряд энергии, который наполнит мою индивидуальность. Как? Чётко, как в аптеке. Если у нас нехватка витамина С, мы покупаем витамин С или идём в супермаркет за лимонами. А если дефицит физического отдыха? Ложимся и отдыхаем.

Заряжать, отдыхать, восполнять дефициты эмоций — не что иное, как забота о психике. Это базовое поддержание порядка в нашем внутреннем мире. Понимание необходимости заботы о психике выводит человека на новый уровень. Оно открывает потребность к саморазвитию и к обретению внутреннего стержня, как собственной точки опоры. Иначе человек останется в большой зависимости от внешних обстоятельств. А это прямой путь к апатии и депрессии. Какая уж тогда забота о психике?

Высший пилотаж не в том, чтобы полностью уйти в себя, а в том, чтобы научиться соединять внутреннее и внешнее.

Если опираться исключительно на внешний мир, то он может безвозвратно поглотить человека. Если только на внутренний — есть опасность уйти в себя, утратить способность общаться и даже решать простые бытовые задачи.

Однако стержень — именно внутренняя опция, которая, если найдена и работает исправно, то является настоящим главным призом! Это тот самый спасательный круг для перемен, о котором шла речь в самом начале.

Человек, нашедший внутренний стержень, может опираться на свой психологический скелет и легче проявляться во внешнем мире. Но на самом деле это не статичность и не линейность, а волнообразное движение от человека к миру и от мира к человеку. В этом польза, развитие, наполнение и сама жизнь. Так что ничего удивительного, что большинству из нас нравится стоять на берегу океана и наблюдать, как волны то омывают берег, то откатываются обратно.

Человек никогда не будет освобождён от влияния внешнего мира. Мы пришли сюда, чтобы быть в гармонии с ним, чтобы наслаждаться жизнью. Значит, наша задача — научиться пользоваться миром, не бояться, не прятаться, не убегать. Нужно просто проживать вместе с ним все те возможности, которые перед нами открываются.

Как выполнить эту задачу? Нужно погрузиться в свой внутренний мир, чтобы познакомиться с настоящим собой. И там, в глубинах своей личности, важно отыскать собственную опору — внутренний стержень. Научиться управлять собственным Я и познать свои мотивы, то есть то, что нами движет. И после проявляться во внешнем мире, начав с простого — с собственного стиля. И в этом есть точка **соприкосновения психологии и стиля**. Она же — вектор нашего путешествия: от поверхности в глубину и обратно!

Признаюсь, что я и сама прохожу этот путь. Причём на глубине мне уже давно всё знакомо, поэтому я выстраиваю планы на то, чтобы более тонко и активно проявляться на

поверхности.

Например, в моём прошлогоднем блокноте сделана запись: «В следующем году начну работать над своей коллекцией одежды и напишу книгу». И если для коллекции я ещё питаюсь вдохновением, то эта книга довольно давно жила в моей голове. А теперь воплотилась в жизнь. Почему? Дело даже не в длительной работе над ней... Дело в желании и в словах. Помните: слова имеют огромную силу, поэтому планировать, записывать, говорить нужно то, что вам не противоречит.

Итак, чем связаны мода и психология? Внутренним стержнем человека и, конечно же, тем, что обе эти сферы — мои профессиональные интересы. Доля лёгкой иронии здесь допустима. На самом деле, **стиль** — это не про одежду, а про человека. И в процессе погружения в чтение этот тезис будет раскрываться всё глубже.

В отличие от личности, стиль более гибкий и изменчивый. Он как мягкая проволока, из которой можно создавать любые формы и украшать их деталями. Работа над личностью — более сложный процесс. Она заключается в том, чтобы убрать всё лишнее и дать пространство тем потенциалам, которые оказались потерянными под слоем личного жизненного опыта и различных драм.

Вы можете каждый день примерять разные образы, но без внутренней проработки не будет чувства целостности, комфорта и удовлетворения с подтекстом: «Люди, смотрите, это

я!»

Без внутренней работы шопинг превращается в приготовление блюда «на скорую руку», а шкаф — в хаотичное пространство.

Конечно, наш стиль меняется не только по настроению или состоянию. Он прогибается под ожидания общества, правила и дресс-код. В юности мы хотим активных действий, отрыва от родителей и свободы самовыражения. Но школьная форма не всегда это позволяет. Потом приходит студенческая пора с более свободным стилем, хотя и приближенным к деловому.

А дальше у каждого свой путь. Девушки нередко экспериментируют со смелыми образами, чтобы привлечь внимание партнёра. Носят короткие юбки, каблуки, романтические платья. Парни чаще выбирают спортивный стиль, позиционируя себя как «чемпионов по жизни».

С рождением ребёнка женщина часто откладывает каблуки и выбирает спортивные костюмы и кроссовки. Это вынужденный период, когда на первый план выходит забота о малыше. О собственных желаниях приходится на время забыть. Признаюсь, так было и у меня.

У мужчин с рождением детей стиль меняется меньше. Он может стать более практичным.

Да, она — жена и мама, но есть ещё и другие социальные роли. Даже если удаётся выкроить время для кафе с подругами или похода в театр, возникает проблема: что надеть, ес-

ли гардероб временно свёлся к удобным вещам.

Да, он — муж, отец, ответственный работник, но ещё и друг, брат, сын и так далее. Даже для поездки на рыбалку или встреч с друзьями ему хочется выбрать не случайную старую одежду, а что-то подходящее по духу и настрою.

Дети растут быстро. Обычно примерно к тридцати пяти годам у родителей открывается второе дыхание. Ещё больше свободы появляется, когда дети уже ходят в сад или школу.

И чаще всего в этот момент женщины первыми начинают задавать себе вопрос: «А кто я сама?» Это как возвращение к юности, но уже с богатым опытом. Не хочется больше жить чужими подсказками и одеваться «как принято». Возникает потребность обратиться внутрь себя. И это верный путь — как для женщин, так и для мужчин.

Ваш настоящий образ заложен внутри. Он идёт из глубины. Нужна лишь смелость, чтобы увидеть его и принять. Настоящее «Я» приносит спокойствие и радость. Люди, довольные собой, становятся более креативными, открытыми и успешными.

Представьте скромную девушку, которая прячет красоту за серыми платьями. Но однажды ей становится тесно в этой роли. И она открывает себя заново: вулкан энергии, страсти и креатива. Теперь она позволяет себе яркие цвета, смелые образы и при этом остаётся гармоничной и аутентичной.

Или представьте молодого человека в строгом костюме, которого все воспринимают как серьёзного бизнесмена. Но

внутри он — бунтарь. Галстук начинает душить, пиджак превращается в жёсткие рамки. И вдруг он позволяет себе быть собой: кожаная куртка, ботинки на грубой подошве, ощущение дороги и свободы. Отныне он не «модель в коробке», а сильный, динамичный человек, идущий навстречу ветру.

Иными словами, сверкать по-настоящему может каждый! Теперь у вас есть понимание, что я, как и эта книга, отнюдь не про популярное самосовершенствование и не про «проработки» родительских установок. Я — **про экспертность и научный подход**, про возможность заглянуть вглубь себя, словно в люк, и увидеть там себя настоящего. Это такое «Я», которое освобождено от влияния социальных обязательств, стереотипов и масок.

Мы вместе отправляемся на поиски контакта с собой. Встаём на путь собственных настроек и налаживания хороших отношений как с настоящим внутренним Я, так и с проявлением себя во внешнем мире.

В этой книге я поделюсь с вами опытом, как через понимание внутренних мотивов можно создать свой уникальный стиль жизни. Такой стиль помогает быть уверенным, гармоничным, убедительным.

Здесь вы увидите, как психология и мода через самопознание и внутренние мотивы соединяются в единую систему. Она работает как для личных трансформаций, так и для профессиональной практики.

Итак, устраивайтесь поудобнее, отбросьте всё лишнее.

Двигатели нашего батискафа прогреты. Погружение начинается.

В этом путешествии вы — не наблюдатели, а исследователи своих глубин. Для этого в книге есть инструменты, практики, задания, кейсы, опросники и чек-листы. Всё это поможет вам на пути к себе.

В добрый путь!

ЧАСТЬ I. Путь внутрь: глубина Я

ГЛАВА 1. В поисках внутреннего стержня

Вы увидите то, что так долго пряталось в темноте под толщей масок, стереотипов, заблуждений и общественных ожиданий. Пришла пора включить свет и разбудить истинное Я.

Но будьте осторожны! Пробуждение вызовет бурю эмоций. Возможно, вы испытаете страх перед изменениями.

Вас может накрыть тоска по прошлому. Но я уверена, что вы преодолеете этот шторм.

Итак, пока мы находимся не слишком глубоко, мы можем легко наблюдать и за поверхностью, и за тем, что открывают нам с вами глубины. **Наш первый шаг — понять, что движет человеком изнутри, что заставляет его действовать, искать и самовыражаться.**

1.1. Эмоции как топливо для открытия себя и проявления в жизни

Открытие себя приносит много положительных эмоций. Радость, а вместе с ней счастье, восторг, ликование, доверие к миру, удовлетворённость, желание идти вперёд и побеждать. Любовь, а вместе с ней естественность, вдохновение, умение сопереживать.

Эмоции — это топливо, без которого невозможно движение вперёд. Кораблям нужно топливо, чтобы двигаться, а человеку — эмоции, чтобы меняться и реализовывать свои цели. Даже самого вкусного стейка будет недостаточно, если нет внутренней энергии, которая даёт эмоции.

То же самое мы можем наблюдать и в стиле. Одежда — не просто ткань, а источник энергии и эмоций. Надев определённый образ, человек запускает в себе поток энергии.

Вспомните, как по-разному вы себя ощущаете в свободной футболке или в строгом пиджаке: тело то же самое, а энергия и настроение меняются. Яркое платье дарит радость, строгий костюм — уверенность, мягкий свитер — тепло и заботу.

Но если внутренний стержень не найден, одежда превращается в маску, а не в топливо. Стиль становится настоящим

инструментом только тогда, когда отражает внутреннее состояние.

Первая часть нашего путешествия больше посвящена психологии и погружению во внутренний мир, ведь именно с него всё начинается. Но исследовать себя полностью, игнорируя внешнюю среду, невозможно.

Солнце проникает в океан лишь до определённой глубины: сначала уверенный свет, потом сумерки, а глубже — почти ничего. С каждым метром вниз становится всё темнее.

Так и в нашем пути тема моды и стиля по чуть-чуть начнёт подсвечивать наш внутренний мир, а позже, когда мы выйдем на поверхность, проявится во всей красоте. Стиль и мода одновременно станут прожекторами нашего внутреннего состояния, показывая его другим и помогая нам самим понять себя.

Всё начинается с любви — любви к себе. Даже если человек воспитан в коллективистской парадигме, рано или поздно он встанет на путь любви к себе, к своей жизни. Этот путь тернист и проходит через боль.

Прежде чем человек придёт к здоровой любви к себе, к осознанной жизни и желанию разрывать шаблоны, предстоит длительная работа над собой, по масштабу сравнимая с преодолением Тихого океана.

Нужен хороший запас энергии и проводник, который поможет не заблудиться. Проводником может быть опытный человек, а может — особая инструкция, уникальный метод,

показывающий объективную картину внутреннего мира.

Когда человеку удаётся увидеть себя, эмоции становятся невероятно сильными. Представьте, что вы — Роберт Гук, только что открывший строение клетки. Эмоции — это фейерверк, который невозможно передать словами.

Внутри человека не живут только мысли, но всегда обитают эмоции, которые раскрываются как жизнеощущение. Себя нужно принять и признать. Вы вправе не меняться, даже если от вас этого ждут.

Но человек неотделим от общества, и окружение будет сопротивляться тому, как вы раскрываетесь, потому что новое пугает. Вы изменились, а всего нового боятся. Так устроен социум.

Сопротивление окружения — индикатор того, насколько мы в контакте с собой. Если оно давит, значит, человек пока не в ладу с собой. Но в этом сопротивлении есть возможность роста.

Как только контакт с собой найден, общество или поддержит, или отступит, но уже не сможет сломать. Сила человека, который находится в гармонии с собой, настолько велика, что она способна уменьшить любые преграды до размеров лужицы.

И эта сила приходит бурным потоком, но важно, чтобы поток не иссякал.

Чтобы быть заряженным, нужно быть готовым постоять за себя. **Поиск своего места под солнцем — естествен-**

ный процесс, который предполагает борьбу, нередко без правил. Невозможность дать отпор приводит к потере энергии.

Но окружение тянется к сильным, харизматичным людям. Внимание других наполняет и вдохновляет на дальнейшие успехи, хотя до этого уровня нужно дорасти. Рост начинается там же, откуда приходит внимание, — в обществе.

Современный человек больше не может просто плыть по течению. Необходима осознанность, наблюдение за собой и своими реакциями, умение опираться на себя.

Задавая себе вопросы «Кто я?», «Каковы мои сильные стороны?», «Как их использовать?», — человек начинает реализовываться во внешнем мире. Это не эзотерика. Это «магия» действия и результата: удовольствие от того, что делаешь, и драйв от того, чего добился.

Чтобы топливо не иссякало, важно, чтобы желаемый результат был связан с внутренними качествами и потребностями. Иначе «магия» действия не работает. Нужно соединять свои ощущения с обстоятельствами и условиями внешнего мира, действовать спокойно и экономно расходовать энергию.

Представьте компьютерную игру, где герой бежит к цели и сталкивается с препятствиями. Да, энергия тратится на преодоление, но герой всё равно движется к цели, получая опыт и поддержку других. Так человек помнит о большой цели и идёт к ней, заряженный энергией своих эмоций.

Эмоции — это топливо, которое зажигает наше проявление в жизни. Чем более мы в контакте с собой, тем ярче этот поток и тем сильнее его влияние на стиль, поведение и результаты. Стиль, действия, достижения — всё это естественно и гармонично возникает, когда внутренний стержень и эмоции соединены.

1.2. Внутренний стержень как основа подлинного стиля и жизни

Наша большая цель — поиск внутреннего стержня. Его ещё называют внутренней точкой опоры и сравнивают с фундаментом.

Фундамент нужен, чтобы дом был крепким, не накренился и не упал. А для чего человеку необходим внутренний стержень? Давайте разберёмся по пунктам:

Найти контакт с собой. Услышать и почувствовать себя настоящего.

Разобраться со своими истинными желаниями, целями и взглядами на жизнь без влияния извне.

Идти своим путём, независимо от внешних обстоятельств. Стойко преодолевать трудности.

Развиваться в соответствии со своими приоритетами и потребностями.

Быть уверенным в себе и независимым от чужого мнения. Отстаивать свои границы.

Если мыслить шире, ответ затрагивает не только личностное развитие, но и раскрытие человека во внешнем мире: семейное положение, карьерный рост, отношения, социальное влияние. Наличие внутреннего стержня сказывается положительно во всех этих сферах.

Человек с внутренним стержнем точно знает, чего хочет для себя, и с таким же вниманием относится к своей работе. Он способен принимать смелые решения, не оглядываясь на чужое мнение. С ним приятно и продуктивно вести переговоры.

В семейной жизни человек, который обрёл внутренний стержень, не будет терпеть пренебрежение к себе или насилие. Если что-то пойдёт не так, он уйдёт, потому что не ищет опоры в других. Он самодостаточен.

Человек со стержнем — отличный родитель и лучший советчик. Дети чувствуют себя спокойно и безопасно рядом с таким взрослым, потому что он твёрдо стоит на ногах и способен быть надёжной опорой, оставаясь при этом внимательным и чутким.

Надеюсь, мотивации и драйва для поиска внутреннего стержня у всех достаточно! Значит, мы продолжаем наше путешествие и посмотрим, как обычно происходит поиск внутренней опоры на практике.

1-й уровень: копируем и подстраиваемся под внешние образы

Часто человек начинает поиск стержня привычным способом: смотрит на общество, которое его сформировало, и берёт модели поведения извне. Если шаблон удачно «встраивается», кажется, что вот-вот наступит удовлетворение.

Но чувство «всё отлично» не приходит. Ориентира нет. Люди без внутренней опоры — как травинки в поле: куда ветер подует, туда и качнутся.

Тогда внимание переключается на конкретных людей — кумиров, чей образ жизни и успех кажутся идеальными. Звёзды кино, шоу-бизнеса, популярные блогеры. В глянце-вых журналах и соцсетях их жизнь выглядит сказочной. Кажется, внутри у них мощный фундамент, как у небоскрёба.

«Хочу быть как Бейонсе», «Мечтаю быть как Роналду», «Вот бы мне стать похожим на Мистера Биста», — говорят многие. На первый взгляд, в этом нет ничего плохого.

Но ориентир на кумира — первая ловушка. Он действует как временный костыль: поддерживает, если человек сломен; закрывает пустоту и заглушает душевную боль на время.

Но всю жизнь полагаться на чужие образы нельзя — рано или поздно придётся разбираться с собой и учиться са-

мостоятельности.

И самое главное: кумира мы не можем «переписать» под себя. У него своя жизнь, у вас — своя. Фанатичное следование за знаменитостью усугубляет ситуацию и может привести к потере внутреннего стержня.

Слепое копирование образов даёт временную уверенность, но не создаёт подлинного стиля. Человек словно надевает «чужой костюмчик»: красиво, но неудобно. Настоящий внутренний стержень замечен только через собственный выбор.

Важно отметить: наличие кумира — это сигнал, что вы начинаете осознавать: «А каким хочу быть я сам?» Это уже ваш внутренний переворот. Если вы вспомнили своего кумира — хорошо! Помашите ему сквозь иллюминатор и оставьте здесь.

2-й уровень: повторяем ошибки и шаблоны близких

На более глубоком уровне внутреннего мира «обитают» детские травмы и драмы, связанные с родителями и значимыми людьми. Здесь человек бессознательно ищет точку опоры в знакомом окружении.

Чаще всего мы копируем модели поведения близких: избегаем боли прошлого или повторяем знакомое поведение, даже если оно болезненно;

заикливаемся на чужих шаблонах и остаёмся в плену прожитой жизни.

Даже если это родные, которых мы любим, их опыт не является нашей опорой. Жизнь многообразна и прекрасна, и каждый должен стать творцом своего собственного пути.

Мы склонны верить, что если не кумиры, то близкие покажут правильный путь. Но, учитывая конфликты поколений и различия в восприятии, точку опоры здесь тоже искать бесполезно.

Люди хватаются за любую «ниточку»: марафоны, тренинги, психологи, нумерологи, астрологи, диетологи... Всё это превращается в привычку, а не в осознанный рост. Постоянное прохождение тренингов не даёт понимания собственной точки опоры и иногда создаёт ощущение, что «надо менять

себя бесконечно».

Переключение на индивидуальный стиль одежды помогает увидеть эти механизмы. Часто люди бессознательно носят «родительские» образы: строгие костюмы, нейтральные цвета, избегание яркости — заимствованные модели, которые не отражают настоящего Я.

Начинаются бесконечные вопросы: «Почему не получается?» и заикливание на ответах. Ориентир на кумира и шаблоны близких — два течения одного водоворота: куда ни поверни — движение по кругу.

3-й уровень: погружаемся в себя

Если ни кумир, ни близкие не дают опоры, путь ведёт внутрь — в глубинные слои собственного Я. Здесь спрятан внутренний стержень, который мы ищем.

Здесь открывается возможность увидеть себя настоящего, не через чужие ожидания и шаблоны. Это сложно, потому что человек социален и привык искать опору снаружи, но именно здесь скрыта истинная точка опоры.

Стержень внутри нас в психологии называют Я-ядро. Осознание Я-ядра помогает:

- наладить контакт с собой;

- определить подлинные цели и желания;

- действовать смело, преодолевая препятствия.

Для профессионалов — психологов, коучей, дизайнеров, имиджмейкеров — внутренний стержень становится инструментом, позволяющим понять:

- где искать корень проблем клиентов;

- как стиль отражает внутреннюю силу;

- почему работа над образом без осознания ядра остаётся временной.

Когда внутреннее «Я» и внешний облик совпадают, стиль перестаёт быть случайным набором вещей, а становится отражением устойчивых ценностей человека. Настоящий стиль помогает быть целостным и уверенным.

Мы продолжаем путешествие. Ни один человек ещё не добрался до ядра Земли, но каждый день можно добираться до маленьких «косточек авокадо» — шагов к себе. Новые знания помогают навести порядок во внутреннем мире и проявляться во внешнем.

ВЫВОД

Пока мы копируем кумиров или повторяем привычки родителей, наш стиль и жизнь остаются хаотичными. Как только мы осознаём своё Я-ядро, стиль складывается естественно. Общество перестаёт диктовать нам, что носить и как себя вести, — каждый транслирует во внешний мир то, кем он является.

В следующей главе мы подробно рассмотрим Я-ядро: его состав, свойства и особенности развития мужчин и женщин. Здесь начинается разговор о том, как внутреннее ядро становится источником настоящего стиля.

Итак, погружение продолжается: прожекторы батискафа направлены на самую сердцевину — Я-ядро.

ГЛАВА 2. Путешествие к Я-ядру: как внутренние свойства формируют стиль

Дорогие участники экспедиции, загляните в иллюминаторы! Прямо сейчас прожекторы направили свой свет в глубину, чтобы мы смогли начать изучение Я-ядра. **Это центральная часть вашей личности, которая управляет действиями, ценностями и проявлением во внешнем мире.** О нём я упоминала в самом начале книги. Чтобы лучше представить, о чём будет идти речь, вы можете пролистать несколько страниц или вспомнить первую иллюстрацию во введении. Так вы сможете визуальнo закрепить образ Я-ядра как «центра управления» личности.

Я-ядро — это совокупность уникальных и неповторимых свойств человека. Это внутренний компас, который помогает нам ориентироваться в жизни, принимать решения и выстраивать стиль, отражающий наши ценности. Оно неизменно, даже если вокруг меняются «погодные условия».

Я-ядро — это очень комплексная система, поэтому я не решаюсь утверждать, что знаю все компоненты. Но хочу подсветить самые важные и уже изученные наукой факты.

Итак, мы ограничимся следующими свойствами:
гендерный аспект;

масштаб личности;
внутренние мотивы;
наши инстинкты выживания.

Мы сосредоточимся на первых трёх аспектах, которые наиболее заметны во внешнем мире через поведение, решения и стиль. Инстинкты выживания мы оставим за скобками, как более фундаментальный уровень. Мы же в первую очередь будем стремиться понять, как перечисленные выше неосознанные свойства рулят его ценностями, поведением и проявлением в образах, в стиле.

В этой главе мы поговорим о гендерных и масштабных составляющих Я-ядра, потому что для освоения этих настроек пристального наблюдения со стороны будет достаточно.

Наполнение Я-ядра отвечает за наши с вами действия и решения во внешнем мире и может рассказать многое о нас, хотим мы того или нет. И внешний стиль это подтверждает.

Если Я-ядро покрыто туманом, то одежда тоже будет выглядеть случайной, без гармоничных сочетаний и целостного образа. Напротив, ясность и устойчивость внутри автоматически отражаются во внешнем виде, в манере одеваться, в выборе цветов и фасонов, которые становятся органичными. Люди видят гармонию и начинают воспринимать вас серьёзнее — ещё до того, как вы сказали хоть слово. Неслучайно в России говорят: «Встречают по одежке, а провожают по уму». Внешний стиль — это как визуальный язык Я-ядра, который транслирует вашу внутреннюю гармонию дру-

гим людям.

Чтобы показывать внешнему миру себя настоящего, в первую очередь необходимо найти контакт с самим собой. А это значит, что нужно понять своё Я-ядро, познать особенности и отличия внутреннего Я-ядра от привычных шаблонов и ожиданий во внешнем мире.

2.1. От внешнего к внутреннему: пробуждение личной силы

Как найти контакт с собой и идти к развитию? На первый взгляд, ответ прост. Ставьте и достигайте цели, применяйте полученный опыт дальше. Читайте книги, смотрите хорошие фильмы, общайтесь с мудрыми людьми, посещайте тренинги. В дополнение правильно питайтесь, займитесь спортом или йогой.

На самом деле, всё не так просто. Не каждый из этих советов принесёт пользу на глубинном уровне, а именно она очень нужна и важна для выстраивания контакта с самим собой. Но отсутствие результата — тоже результат. У наших предков вообще не было возможностей задумываться над смыслом жизни или внутренним стержнем.

То, к чему сейчас пришло человечество во внешнем мире, достигалось постепенно. Даже каких-то двести лет назад основное население думало исключительно о выживании. И лишь небольшая часть общества, получившая доступ к образованию и сумевшая раскрыть свой потенциал, творила и думала о высоком. Своими идеями и книгами эти люди потихоньку двигали человечество вперёд.

Сегодня же внутреннее развитие открыто каждому. Более того, у большинства людей есть доступ к знаниям и практи-

чески к любой информации, выложенной в Интернет.

Расширение доступности образования, технический прогресс помогли совершить гигантский скачок в развитии человечества. Причём не так давно. Именно благодаря этому у человека сегодня есть время и возможности обратить внимание на свой внутренний мир.

Все мы с детства замечали, как меняется мир не только в глобальном смысле, но и в бытовом. Сегодня жизнь устроена, по крайней мере в крупных городах и развитых странах. Я уверена:

именно сейчас человечество находится на пике своих достижений во внешнем мире. Это развитие будет продолжаться и дальше. Но сейчас настало время подумать и о душе.

Ни у одного исторически известного поколения не было такой свободы передвижения! Ещё сравнительно недавно путешествие на лошадях из Москвы до Алма-Аты — а это около 3 000 километров, примерно 1 900 миль, — могло длиться месяц или дольше. А сегодня прямой перелёт по этому же маршруту занимает около пяти часов! Более того, современный человек может меньше чем за сутки оказаться на другом континенте!

Что ещё возможно сегодня? Мы можем улететь, куда хотим. За нас работают роботы и искусственный интеллект...

Именно из-за такого развития у всех нас появился дополнительный временной ресурс, и в обществе случился пере-

кос в сторону внутреннего мира. Этот сдвиг и является **точкой развития человечества**.

Мы уже развиваемся не в материи, а во внутреннем мире. На физическом уровне мы создали комфортные условия, продолжительность жизни увеличилась на несколько десятков лет. Сегодня нам доступны лекарства и способы поддержания здоровья на очень высоком уровне. Но, несмотря на всё это, даже в таких условиях человечество страдает и чувствует внутреннее напряжение как никогда.

Поэтому появилось огромное количество информации про саморазвитие, самореализацию... Сегодня многие ментально важные вещи выходят на свет, потому что в них есть потребность.

Развитие в современном понимании — это путь из внешнего мира во внутренний.

И сводится оно не только к движению от выживания к комфортной жизни, но и к умению регулировать своё внутреннее состояние от напряжения к радости, лёгкости, доверию к жизни и ясности целей.

Для полноценной жизни пора уходить от внешней яркой картинки, от образов и идей, навязанных обществом, к самим себе. Важно увидеть собственные настройки и ценности. Если этого не произойдёт, то «костыли» внешнего мира, как спасательный круг, конечно, оставят вас на плаву, но жажда внутреннего равновесия вас не покинет.

Выбирая дорогу развития, нужно выстраивать контакт

со своим Я-ядром и его основными свойствами. Каждая из них имеет своё значение и даёт понимание, что делает вас счастливым, наполненным и успешным. Когда пульт управления внутренним состоянием возвращается вам, вы становитесь капитаном собственной жизни.

Желание развиваться было у людей всегда. И если в старые времена человек стремился построить храм, то сейчас путь к развитию совсем иной.

Человек берёт книжку или находит проводника, который прошёл эту дорогу раньше, и теперь может показать **ориентир** другим.

Интерес к тренингам по большей части и объясняется поисками ориентиров. Только надо понимать, что тренинги бывают разные. Ориентиры, обозначенные на них, могут быть как верными, так и непонятными и запутанными.

Представьте себе, что вы заходите в незнакомый лес. У вас нет точной ориентировки. Но где-то впереди есть проводник. И это успокаивает. Вы идёте за проводником и вдруг замечаете, что встречаете уже пятую похожую поляну. Что это? Совпадение? Или же вас водят кругами? Эта метафора показывает, что внешний ориентир не всегда гарантирует внутреннее развитие.

Есть много людей, которые кричат, что знают дорогу. Но на самом деле приводят вас к тупику. Хотя и в этом тоже есть польза. Только её нужно разглядеть самостоятельно. Никто со стороны не скажет, случились ли с вами внутренние из-

менения или нет. В этом не поможет даже рентген. Только сам человек.

Голоса действительно знающих звучат тихо. Внутренний рост требует терпения и наблюдения, а не громких обещаний извне. Эти люди на пути развития обычно идут далеко впереди и не всегда ждут, когда до них дойдут другие. А другие медленно, но верно продвигаются. Чтобы сделать несколько шагов вперёд, нужно не только иметь желание, но и быть готовым к этим шагам.

Штангист не может сразу поднять двести килограмм. Он начнёт с двадцати и будет постепенно увеличивать вес. Так и на пути развития. Нужно достичь определённого состояния, прежде чем догонять тех, кто впереди. Я уверена: у вас получится!

2.2. Карта внутреннего ядра: мужские и женские маршруты к гармонии

Давайте начнём рассматривать структуру Я-ядра с самых понятных и видимых настроек. Чтобы понять, как наше внутреннее Я управляет поведением, стилем и отношениями, начнём с самого очевидного различия — гендерной принадлежности.

Я-ядро есть и у мужчин, и у женщин. Только оно разное. Я-ядро мужчины заточено на «достигаторство», на выход в физический мир, на расширение границ и борьбу. Я-ядро женщины заточено в первую очередь на работу с собой, на наполнение, достижение внутренней гармонии. Только в таком состоянии она успешно действует и выражает себя во внешнем мире.

Особенности мужского и женского Я-ядра, конечно же, отражаются в образе. О гендерной разнице в одежде знают даже дети. Женский гардероб больше мужского, поскольку у прекрасного пола часто меняется настроение и часто происходит смена ролей. А мужской гардероб больше всего приспособлен к победам и захвату территорий.

Женщина чаще всего выстраивает себя изнутри. Пока эта работа не выполнена, она вряд ли сможет ощущать

полноту жизни.

Отсюда приведу пример, а заодно проложу ниточку ко второй части этой книги. Собираясь куда-либо, женщина вряд ли возьмёт из гардероба первое попавшееся платье. Сначала она продумает свой наряд, даже если просто идёт на прогулку или в магазин. Вот почему существует такая тесная связь между женщинами и модой.

Мужчина в основном совершенствуется по направлению снаружи вовнутрь. Он черпает полноту жизни из внешнего мира.

Поэтому для него нормально ехать на работу или на встречу с друзьями в любой одежде, которую он смог оперативно отыскать в шкафу. По его логике, добыче всё равно, как выглядит охотник. И это меняется только тогда, когда мужчина начинает задумываться над своей аутентичностью.

Таким образом, мужчины нередко воспринимают одежду функционально — как инструмент, в котором можно действовать. Женщины же чаще рассматривают одежду как продолжение внутреннего состояния.

Но и тем и другим важно понимать: стиль — это не только про вещи, а про транслируемую энергию. Сильный деловой костюм для переговоров, мягкий кардиган для общения с близкими или яркий аксессуар на публичном выступлении — это не случайность, а осознанный сигнал.

Разными траекториями развития можно объяснить и подход к целям. Например, выбор партнёра. Мужчина в основ-

ном сразу идёт во внешний мир и знакомится с понравившейся ему женщиной. Тем самым, он быстро переходит от внутреннего решения к действию и пытается завязать отношения. Если женщина отвечает взаимностью, это победа! Причём мужчина победил вдвойне, если сразу встретил достаточно сильную, глубокую женщину. Она будет вдохновлять его на подвиги, а он их совершать.

Женщина же сначала создаст в голове образ идеального мужчины и только потом постарается найти его в реальной жизни. Причём если она ещё молода, то, вероятнее всего, не будет торопиться с поисками. Вместо этого женщина пойдёт в саморазвитие, творчество, в реализацию своих проектов.

Так или иначе, женщина, скорее всего, займётся поиском баланса между мозгом и интуицией. Для этого нужно учиться жить через себя, а не через образ принца на белом коне. И это очень важно.

Дело в том, что сила женщины растёт, когда у неё есть время на настройку себя и своего состояния. Когда она чувствует себя в гармонии с желаниями, ей легче взаимодействовать с внешним миром. У мужчины наоборот. Когда он действует во внешнем мире, он растёт и становится более сильным внутри.

Интересно, что женщина пойдёт в работу над собой практически в любом случае. Она легче переносит одиночество, поскольку погружена в себя. А холостому мужчине в большинстве случаев важно иметь рядом близкую женщину. Ес-

ли нет партнёрши, то эту роль может взять на себя мама, сестра, тётя, подруга.

Пока мужчина ищет ту самую, у женщины свои испытания. Она живёт ощущениями, которые чаще всего спутаны и не осознаны. В три года девочка уже пытается понять, как устроена жизнь, — и подобным образом она будет объяснять себе жизнь и в семьдесят три года. Например, в детстве она видела ссоры родителей, и это всегда будет вызывать у неё сильный дискомфорт.

Кстати, именно одежда часто отражает потерю контакта с собой. Сколько гардеробов завалено вещами, которые так и не носят! Простой тест: при разборе гардероба отмечайте вещи, которые вам нравятся, но по какой-то причине вы их не носите.

Часто это «чужие решения», покупки из роли, тренда или совета. Их видно с первого взгляда: они про чужие ожидания, а не про вас. Это и есть визуальное доказательство внутренних противоречий. Когда каждый из нас начинает слышать себя, шопинг перестаёт быть хаотичным. Образы становятся ясными, отражающими нашу суть.

Как услышать себя? Ответ на этот и многие другие вопросы вы найдёте в том числе и в этой книге. Но по-настоящему услышать себя человек может лишь тогда, когда начинает расширять собственные горизонты — то есть углублять контакт с собой. Выход за пределы привычных представлений о своих возможностях и потенциале помогает распознать нега-

тивное влияние искажённых ощущений и стереотипов, чтобы со временем освободиться от них.

2.3. Внутренний аккумулятор: находите и используйте ресурс Я-ядра

Во внешнем мире без энергии не работает ни один прибор, а во внутреннем — без энергии невозможно развиваться и управлять собственной жизнью.

Зарядиться каждый из нас может как изнутри, так и снаружи. Когда мы общаемся с другими людьми, происходит обмен энергией. Мы чувствуем то спад настроения, то прилив сил — в зависимости от того, с кем взаимодействуем. Важно осознавать этот процесс и задумываться, как он влияет на нас.

Поделюсь собственными наблюдениями. Как только люди начинают общаться со мной, в их жизни запускаются перемены. Изменения часто приносят хаос — и это не случайно. Именно хаос показывает, что внутри запускаются трансформационные процессы, поднимающие человека на новый уровень.

Мои собеседники видят, что я не веду на привычное потакание их самосаботажу и веду их против привычного им течения. Так достаточно быстро они восстанавливают контакт со своим Я. Это придаёт силу и снижает сопротивление окружения. Появляется желание действовать так, как хочет-

ся, а не так, как от них ждут другие. Эта энергия, этот драйв передаются от человека к человеку, словно эстафетная палочка, ускоряя рост и вдохновение каждого участника.

Быстрее всех эту эстафету энергии распространяют те, кто уже умеет её использовать, — психологи, коучи, дизайнеры, имиджмейкеры, бизнесмены. Их опыт и стремление помогать другим делают их сильными катализаторами перемен.

Человек заряжается собственным ресурсом и передаёт его тому, кто рядом. И чем больше людей, находящихся в контакте с собой и с другими, тем быстрее развивается общество. И это прекрасно! Это значит, что у каждого человека есть возможность почувствовать себя уютно на этой Земле.

Хочется верить, что сейчас у меня получилось зарядить каждого из вас. Ваше ядро наполнено энергией, как наш батискаф топливом. Мне, как капитану, точно известно, какие настройки переключать и какие режимы использовать, чтобы батискафу хватило горючего на всё путешествие. А вам хватит ресурса на все цели и идеи? И вообще, где спрятана главная батарея, если вы ещё не попали в энергетическую эстафету внешнего мира?

Сила скрыта внутри вас — в любви к себе, в искренних желаниях, в процессе и достигнутых результатах. Главный источник этой энергии — ваше Я-ядро. Оно — основная «батарейка» человека. Если заряд Я-ядра падает, значит, вы тратите силы на чужие установки — навязанные обществом

или придуманные вами самими. А настоящего себя вы при этом теряете из виду.

Восполнить энергию, потраченную на «не те цели», не так легко, как кажется. Во внешнем мире её в полной мере не найти, ведь нам с вами нужен не «режим подпитки», а полноценный заряд.

Образно говоря, у каждого из нас блок питания есть в природной комплектации. Но он потерян и забыт под воздействием внешнего мира. Это приносит дискомфорт, отсутствие ориентиров, недовольство жизнью.

Как найти блок питания? Вернёмся к базе, точнее к гендерным различиям. Мужское Я-ядро подпитывается потоком энергии от внешнего мира к внутреннему, поэтому мужчине важно действовать и раскрывать свой потенциал в социуме.

Женское Я-ядро наполняется от внутреннего к внешнему — женщине прежде всего нужно привести в порядок своё состояние, а затем действовать. Это направление — общий принцип, но у каждого возможны индивидуальные вариации.

Иными словами, именно эмоции управляют нашим восприятием и действиями. Это сложная, но природой заложенная система. Поняв её, мы можем исправлять ошибки и выбирать оптимальный режим, который даёт максимальную энергию для жизни, целей и проявлений.

2.4. Масштаб Я-ядра: как измерить и реализовать внутреннюю мощь

Следующий уровень структуры Я-ядра — масштаб. Он есть у каждого. От него зависит, как мы находим контакт с собой, насколько широко и глубоко развиваемся и какие задачи перед нами ставит сама природа.

*Природа настолько мудра, что не даёт непосильных задач. Они соответствуют **масштабу** каждого из нас.*

Обычно под масштабом личности понимают уровень амбиций. Я даю более широкое определение. Масштаб — это размах и мощность нашей психики. Образно говоря, это индивидуальный «сосуд», вмещающий определённое количество энергии и информации.

У кого-то этот сосуд как ручей: живой, лёгкий, быстро наполняющийся. У кого-то как тихое озеро, способное удерживать большое количество впечатлений и смыслов. А есть люди, чьё внутреннее пространство похоже на океан: бескрайнее, медленно наполняющееся, но способное вместить целые миры.

Важен не размер сосуда, а то, насколько он наполнен. Маленький ручей приносит не меньше радости, чем огромный океан.

Ручей, озеро и океан соединяются в общий поток, состав-

для экосистему общества. Кто-то наполняет реку идеями, кто-то поддерживает течение, кто-то создаёт берега, чтобы не случился разлив. Так формируется естественная структура общества — своего рода пирамида, где каждый уровень одинаково важен и удерживается предыдущим.

Людей с масштабом «океан» немного — на вершине пирамиды места меньше, чем у подножия. Они создают новые идеи, технологии, направления, двигая человечество вперёд. Но их редко понимают те, кто на другом уровне, — горизонты видимости различны.

И всё же именно такие люди с вершины пирамиды умеют проложить другим новое русло — туда, куда сами они не догадались бы повернуть. А люди внизу пирамиды — держат основание и укрепляют фундамент. Природа выстраивает гармонию: от тех, кто создаёт устойчивость, к тем, кто создаёт развитие. Только так мир движется вперёд не снежным комом, а опираясь на циклы развития и разные ритмы подъёма и спада. Только так каждый человек реализует свой масштаб.

А дальше скажу очень важную вещь:

размер масштаба на счастье не влияет. Влияет сам факт наполнения сосуда и соответствие Я-ядра своим индивидуальным настройкам.

Можно чувствовать себя комфортно у основания пирамиды. Быть одним из многих и позволять себе ошибаться. А можно находиться на вершине и быть в постоянном напря-

жении. Одна ошибка гения может дорого стоить всему обществу.

Дискомфорт возникает и у тех, кто занимает чужое место. Например, есть люди, застрявшие у основания пирамиды. Они рожают гениальные идеи, но не могут их взрастить — ждут поддержку общества, поэтому и не поднимаются выше. Общество не любит изменений. Потому одобрений не выдаёт. В итоге для неуверенного гения всё заканчивается на уровне мечты. Их я называю людьми **с псевдонизким масштабом**.

Есть и противоположный пример. Кое-как забравшись на вершину пирамиды, человек берётся за непосильную задачу. Вот-вот упадёт. Но держится сколько может. В итоге бросает, срывается, испытывает огромный стресс. Это люди **с псевдовысоким масштабом**.

Масштаб — это не столько размер личности, сколько способность выдерживать давление жизни и при этом двигаться к цели.

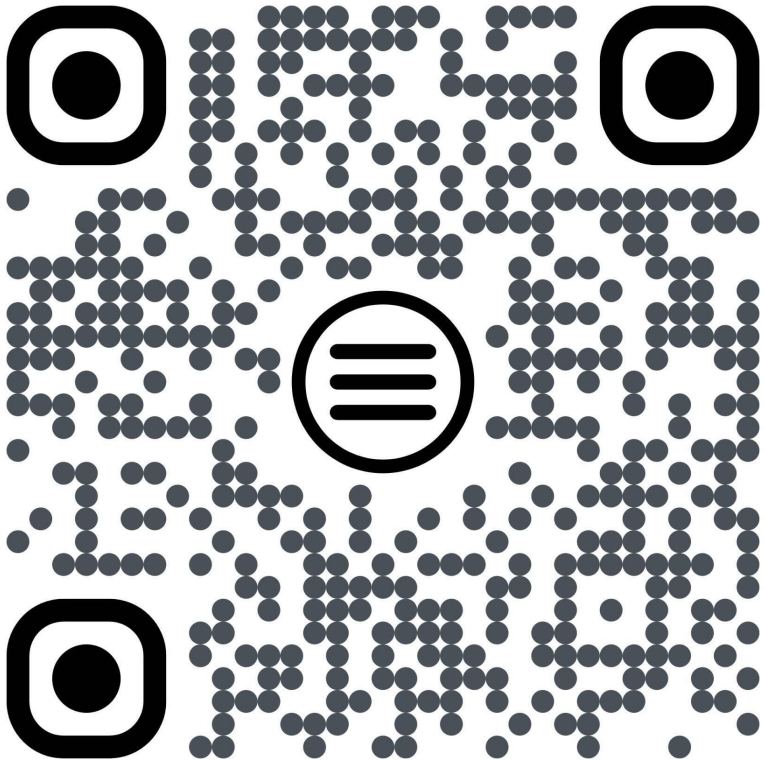
Масштаб подобен силе течения. Чем больше внутренний масштаб, тем сильнее течение: оно не останавливается при встрече с препятствиями, а ищет путь, обходит, вытачивает новое русло, упорно движется вперёд. Достигнув «моря», вода не просто завершает путь, она становится частью чего-то большего. Так и человек с большим масштабом не только достигает целей, но и приносит пользу многим другим.

Масштаб проявляется не только в мыслях, делах и целях,

но и в одежде. Гардероб отражает, насколько человек действует на широкой арене. Люди с ограниченным масштабом живут в рамках «дом — работа — дом», имеют минимум комплектов одежды. Масштабные личности чаще на виду: путешествия, встречи, переговоры, перелёты — каждое событие требует самопрезентации на уровне. Гардероб здесь становится отражением внутреннего масштаба.

А какой масштаб у вас? Предлагаю пройти тест по QR-коду или ссылке. Здесь важно не перепутать два инструмента. Диагностика мотивов — валидированная методика с проверенной статистикой. А тест на масштаб личности, который я предлагаю ниже, — авторский: он не проходил валидацию и служит поводом задуматься, а не измерением. Помните, тест не научный и не валидированный, но его результаты могут многое рассказать о вас и даже удивить.

<https://taplink.cc/irinakaltefleiter>



ВЫВОДЫ К ГЛАВЕ 2: как Я-ядро формирует ваш внутренний стержень

Я-ядро — это и есть наш внутренний стержень, наполненный множеством свойств. Чтобы выстраивать с ним контакт, управлять своими природными и неосознанными настройками, нужно сначала их изучить: понять, **как они работают и в чём их задача**.

В этой главе мы подробно рассмотрели **два свойства Я-ядра — пол и масштаб личности**, которые природа распределяет индивидуально. **У мужчин и у женщин путь развития различается**. Мужчины обычно растут **от внешнего мира к внутреннему**: их энергия, сила и мотивация чаще всего запускаются через действие, движение и взаимодействие с окружающей средой. Женщины развиваются преимущественно **изнутри наружу**: сначала они формируют контакт с собой, приводят в порядок внутренние состояния и только затем проявляются вовне.

Понимание этих различий помогает выявить, как энергия тратится и на что расходуется сила. Когда наши действия и цели совпадают с внутренними настройками, жизнь идёт легко, мы ощущаем **радость, поток энергии и гармонию**. Если же мы действуем вопреки своему

Я-ядру или пытаемся подстраиваться под чужие ожидания, сила рассеивается: приходится отступать, сопротивляться, продавливать окружение или бороться с внутренними конфликтами. **Всё это съедает ресурсы и замедляет личностный рост.**

Чтобы этого не происходило, **необходимо чётко понимать свои настоящие цели, свои настоящие потребности.** Когда цели согласованы с Я-ядром, **сопротивление окружения исчезает.** На удивление, мир начинает поддерживать вас естественным образом: люди перестают блокировать ваши действия, а вы ощущаете **внутреннюю свободу и ресурс для реализации задуманного.**

Именно поэтому важно знать свой **масштаб**, понимать **гендерные особенности и настройки.** Масштаб личности определяет, **насколько глубоко и широко человек способен ощущать мир**, как много энергии может вместить, насколько комфортно он переносит давление жизненных ситуаций. Понимание масштаба помогает увидеть свои сильные стороны и задачи, которые природа ставит перед вами, и выбрать подходящие стратегии взаимодействия с внешним миром.

Я-ядро и внутренний стержень проявляются и во внешнем виде. Одежда и стиль человека **отражают внутренние настройки:** когда контакт с собой налажен, гардероб становится **гармоничным**, а образы — **выразительными и естественными.** Когда внутренний стержень «за-

туманен», стиль кажется случайным, хаотичным, часто приобретённым под влиянием **чужих ожиданий** или трендов. **Осознание своих внутренних предпочтений и настроек** помогает шопингу стать инструментом самовыражения, а не источником хаоса.

Таким образом, изучение Я-ядра даёт **ключ к управлению собственной жизнью**. Оно показывает, откуда берётся энергия, как её направлять и использовать, какие цели действительно ваши, а какие навязаны обществом или привычками. Когда вы находитесь в контакте с собой, **ваша энергия концентрируется на том, что важно**, а не рассеивается на внешние ожидания. Это делает жизнь **осознанной, цельной и гармоничной**.

Следующая глава будет посвящена **внутренним мотивам** — тому свойству Я-ядра, которое движет нами изнутри. **Понимание этих мотивов** позволит не только реализовывать самые амбициозные цели, но и **чувствовать удовлетворение, радость и наполненность жизнью**.

Итак, выводы главы 2 ясны: **Я-ядро формирует наш внутренний стержень**, определяет путь развития, распределение энергии и способы взаимодействия с миром. **Познав его**, вы получаете возможность стать капитаном собственной жизни, действовать в гармонии с собой и осознанно реализовывать свои цели, не тратя силы на сопротивление и внешние ожидания.

Практики к главе 2 «Погружение к Я-ядру: проверка связи за 5 минут»

Итак, мы с вами разобрали, как устроено Я-ядро, какие свойства формируют наш внутренний стержень и почему контакт с собой становится ключом к силе, устойчивости и ясности целей.

Настоящее понимание приходит только через практику. Через наблюдение, ощущение, внимание к себе и своим состояниям. Именно поэтому наше путешествие не может ограничиться размышлениями — пришло время сделать первый осознанный шаг навстречу себе.

Давайте проверим, насколько устойчива ваша внутренняя связь, и почувствуем, как теория начинает оживать в реальности.

Помните мои слова перед стартом? Вы — не просто наблюдатели. Вы — исследователи собственных глубин. Теперь, когда мы с вами уже проделали большой путь и совершили первые открытия, предлагаю интересную практику. Она покажет, есть ли у вас контакт со своим Я-ядром, и принесёт в ваш день первые небольшие перемены.

Эти упражнения затронут как психологические аспекты, так и тему стиля. Работа с Я-ядром через моду — простой и быстрый способ почувствовать перемены. Не случайно осо-

знанное изменение стиля часто даёт мгновенный эффект: новый образ помогает закрепить новое состояние. Это как зеркало, которое каждый день напоминает вам о вашем внутреннем стержне.

Утром за чашечкой кофе или чая сделайте в своём блокноте такие записи:

Ответьте: «Где я черпаю силу сегодня? Что меня истощает?» Сформулируйте по три пункта на каждый вопрос.

Найдите три состояния/ценности, на которые вы хотели бы опираться завтра. Они станут ключевыми словами следующего дня. Например, спокойствие, ясность, уважение.

Создайте микро-образ. Подберите вещь/цвет/фактуру, которые поддержат ваши слова дня. Например, плотный хлопок означает структурность; мягкий трикотаж — это про комфорт; глубокий синий — про собранность. То есть при создании микро-образа на день думайте не только о красоте, но и о том, как выбранный цвет, ткань или фактура поддерживают ваши внутренние ценности. Если учитывать эти моменты, то одежда перестанет быть только внешней оболочкой. Она станет вашим полноценным союзником.

Подумайте, какую ценность поддерживает каждая деталь образа (цвет, фактура, форма). Это закрепляет связь «от ядра к стилю» и снижает хаос при выборе вещей.

Вечером вернитесь к записям в блокноте и проанализируйте. Что сработало? Что поменять?

Задание читателям: «Практика проживания Я-ядра через образ»

Теперь, когда вы познакомились со структурой Я-ядра и его основными свойствами, самое время **перевести это знание в опыт**. Не в размышления, не в анализ, а в живое ощущение. Потому что именно через проживание этого опыта мы по-настоящему понимаем, что с нами происходит.

Выберите **одну базовую жизненную ситуацию**, которая ждёт вас сегодня или завтра: работа, деловая встреча, прогулка, свидание, выходной день, поездка, встреча с друзьями. Важно, чтобы ситуация была **реальной и близкой**, а не абстрактной.

Затем сформулируйте **три слова-ценности вашего дня**. Это могут быть состояния, качества или ощущения, которые вы хотите прожить: спокойствие, уверенность, мягкость, сила, свобода, ясность, собранность, лёгкость, игра, глубина, радость, устойчивость, тепло, решительность — выберите те, которые **отзываются именно вам**.

Теперь составьте **один цельный образ**, который будет соответствовать и ситуации, и выбранным ценностям. Не стремитесь выглядеть «правильно» или «модно». Ваша задача — **почувствовать**, как одежда может стать **проводником внутреннего состояния**.

Наблюдайте за собой в течение дня:

Меняется ли ваше настроение?

Ощущаете ли вы больше уверенности, устойчивости, спокойствия или энергии?

Как реагируют на вас окружающие?

Этот простой эксперимент часто даёт **удивительно глубокие инсайты**. Вы вдруг замечаете, что одежда перестаёт быть внешней оболочкой и начинает работать как **якорь внутреннего состояния**, напоминая вам о себе настоящем.

Задание профессионалам: «Навигационные инструменты: применение Я-ядра в работе с клиентом»

Эта глава открывает перед специалистами **широкие возможности для глубокой и точной работы с клиентом**. Здесь стиль перестаёт быть лишь эстетикой, а становится **диагностическим и трансформационным инструментом**.

Предложите клиенту упражнение **«три слова дня»** и на их основе помогите собрать **капсулу-якорь на неделю**. Такая капсула становится не просто подбором одежды, а **пространством поддержки нового состояния**, в котором человек закрепляет изменения.

При этом относитесь к схемам **«от внешнего к внутреннему»** и **«от внутреннего к внешнему»** как к **гипотезе, а не диагнозу**. Они задают направление наблюдения, но не ограничивают человека. У каждого клиента возможны **индивидуальные вариации**, зависящие от жизненного этапа, психоэмоционального состояния и текущих задач.

В профессиональной работе важно использовать **точную терминологию**, чтобы выстраивать ясную, экологичную и глубокую коммуникацию:

Я-ядро — это совокупность уникальных и неповторимых свойств человека.

Настройки — это устойчивые поведенческие шаблоны и способы реагирования.

Дорогие участники экспедиции! Наш батискаф достиг предельно заданной глубины этого путешествия. Я-ядро так близко, что уже различима вся панель управления — словно мы оказались внутри неё. Однако спешить мы не будем. Прежде чем коснуться этих тонких механизмов, важно внимательно рассмотреть инструкцию.

Всеми этими кнопками, рычагами и переключателями можно научиться управлять. Но, как и в любом сложном процессе, здесь требуется подготовка. Прежде чем встать за штурвал яхты, будущие капитаны проходят обучение на тренажёре. Водители-новички не сразу выезжают на оживлённый проспект — сначала они осваивают управление учебным автомобилем под присмотром инструктора. Да, можно учиться и самостоятельно, но это путь проб и ошибок, который часто оказывается более долгим, утомительным и болезненным.

Во внешнем мире любой технически сложный прибор имеет инструкцию по эксплуатации. В ней описано устройство, принципы работы, режимы, ограничения и тонкости настройки. Но даже самой подробной инструкции порой бывает недостаточно. Если автомобиль внезапно ломается, а в багажнике нет инструментов и запчастей, то одних теорети-

ческих знаний о двигателях и аккумуляторах окажется мало. Вы сможете лишь догадаться о причине поломки — но не устранить её. Машина так и останется стоять на месте.

Работа с внутренним ядром устроена схожим образом. Одного понимания, «как это должно быть», недостаточно. Нужны не только знания, но и точный инструмент, позволяющий диагностировать настройки, находить сбои, перенастраивать систему и возвращать ей естественную силу.

Именно поэтому я приготовила для вас одновременно и инструкцию по управлению ядром, и практический инструмент, который помогает определить его настройки. Образно говоря, в моём арсенале есть не только автопарк, но и полноценная ремонтная мастерская. Не только симфонический оркестр, но и дирижёрская палочка.

Этот инструмент называется **метод диагностики мотивов**. Он объясняет, что на самом деле движет людьми, и открывает доступ к управлению внутренними процессами на глубинном уровне. Иными словами, он работает не с внешними масками, ролями и социальными ожиданиями, а с самой сутью — с источником энергии, решений и жизненных выборов.

Метод чуток, как скрипка. Он способен затронуть любые чувства — даже те, что долгое время оставались подавленными или незамеченными. Если говорить более техническим языком, инструмент работает с настройками личности и раскрывает природные потенциалы человека. Эти потен-

циалы даны нам для того, чтобы отличать своё подлинное от навязанного извне, и потому функционируют как своеобразные фильтры восприятия. Но не как фильтры для очистки воды, а как внутренняя призма, через которую мы смотрим на мир, себя и свои возможности. Именно эту призму мы и называем мотивами.

Когда человеку известно, какие мотивы им движут, он начинает опираться на себя. Он перестаёт копировать чужие сценарии, стили жизни и способы самореализации. Он сам формирует свой стиль — в поведении, в действиях, в коммуникации, в одежде и в выборе жизненных стратегий.

С пониманием мотивов мир словно проясняется. Это похоже на то, как если бы вы смотрели на картину сначала через запотевшее стекло, а затем — через чистое. Картина остаётся той же, но сквозь прозрачное стекло становятся видны глубина, фактура, нюансы и смыслы. Возникает объём. Появляется ощущение целостности.

Итак, третья часть нашего глубоководного путешествия посвящена именно мотивам. Я расскажу вам, что именно они показывают, как распознать свои мотивы и использовать их в жизни, каким образом работает диагностика мотивов и почему она даёт столь точные результаты. Это будет одновременно и увлекательная лекция с живыми примерами, и структурированная теория — понятная, логичная и применимая на практике.

Перед вами — своего рода инструкция к собственной

глубине. И мы сейчас вместе откроем её первые страницы. Узнаем, как появился этот метод. Но самое важное — разберёмся, почему именно эта диагностика позволяет каждому человеку с удивительной точностью получить своё уникальное описание внутреннего ядра и начать управлять собственной жизнью более осознанно, свободно и экологично.

ГЛАВА 3. Мотивы как глубинные коды уникальности

3.1. От идеи к инструменту: метод диагностики мотивов

Наш батискаф погрузился на нужную глубину, и перед нами открылась панель управления — Я-ядро. Каждый рычажок, каждая лампочка, каждый индикатор — это ваши уникальные настройки, которые делают вас собой. Но, прежде чем брать штурвал в руки, нужно познакомиться с инструкцией.

Метод диагностики мотивов — это как руководство к подводной экспедиции: оно объясняет, какие кнопки и рычаги за что отвечают, как направлять энергию, где проявляется сила и где скрыта уязвимость. История метода показывает, насколько точным и ценным он стал для людей.

В 1990-х годах американский профессор психологии Стивен Рейс изучал, что движет людьми вне зависимости от возраста, пола, национальности или статуса. Его интересовали не внешние поступки, а глубинные механизмы за ними: почему мы вообще хотим того, чего хотим. Чтобы это измерить, он с коллегами опросил тысячи людей, выделил 16 ба-

зовых мотивов и создал тест, который показывает, насколько выражен каждый из них. Так научная идея превратилась в рабочий инструмент. Поначалу метод развивался в академической среде США, а в начале 2000-х пришёл в Европу, где получил «новую огранку» для бизнес-контекста: формулировки уточнялись, проверялись на практике, обсуждались спорные моменты. Команда учёных не создавала метод заново — она дорабатывала и проверяла уже существующий тест, чтобы он одинаково точно работал и в науке, и в реальной жизни: в коучинге, бизнесе, личном развитии. Моя роль заключалась в переводе и адаптации метода на русский язык — чтобы этот подводный мир стал доступен и нам.

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.