

ТОЧКА С ПОРЫ
БИБЛИОТЕКА РЕШЕНИЙ

СЕРИЯ КНИГ
ВОСПРИЯТИЕ vs РЕАЛЬНОСТЬ

ВОСПРИЯТИЕ

Я НИЧЕГО
НЕ МОГУ
ИЗМЕНИТЬ

РЕАЛЬНОСТЬ

Я МОГУ
ИДТИ ДАЛЬШЕ
СВОИМ ПУТЕМ

КНИГА 3

Я НЕ МОГУ ЭТО ИЗМЕНИТЬ

ПРАКТИЧЕСКИЙ АУДИТ
ДЛЯ РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ

Татьяна Павлова

Я НЕ МОГУ ЭТО ИЗМЕНИТЬ.

Как найти опору в ситуации, которая от меня не зависит?

<https://litres.ru/74697032>

SelfPub; 2026

Аннотация

Книга 3 серии «Библиотека решений ТОЧКА ОПОРЫ».

«Я не могу это изменить» — для тех, кто устал жить в ожидании, но боится ослабить контроль.

Ситуация от вас не зависит. Новой информации нет, а мысли возвращаются к возможным вариантам. Тревога подсказывает: «Если я перестану волноваться, могу что-то пропустить».

Но напряжение — не готовность: оно забирает внимание и силы, нужные для жизни и решений.

Здесь не предлагают «просто успокоиться». Книга поможет понять, почему мозг остаётся настороже, найти опору и составить свое правило на время неопределённости.

Внутри — факты о работе мозга, «Скорая помощь», маленькие шаги и «Моя итоговая опора».

Серию я пишу прежде всего для своих детей: темы появляются по мере поступления проблем. Здесь только то, что можно проверить в жизни.

В бесплатном фрагменте — полный экспресс-аудит. Выберите первое пришедшее в голову число от 0 до 21 и откройте ракурс с этим номером. Случайный выбор ничего не предсказывает — только предлагает другой взгляд.

Содержание

Перед тем как начать	6
"Моя опора на время неопределенности".	11
Экспресс-аудит	
0. «ШУТ» Опора в возможности двигаться дальше без полного плана	12
1. «МАГ» Опора в том, чем вы уже располагаете	15
2. «ЖРИЦА» Опора в определении известного и неизвестного	18
3. «ИМПЕРАТРИЦА» Опора в заботе о том, что нуждается в вашем внимании	21
4. «ИМПЕРАТОР» Опора в понятном порядке действий	24
5. «ИЕРОФАНТ» Опора в проверенных знаниях и опыте	27
6. «ВЛЮБЛЁННЫЕ» Опора в выборе того, что для вас действительно важно	30
7. «КОЛЕСНИЦА» Опора в выбранном направлении	33
8. «СИЛА» Опора в бережном обращении со своими силами и эмоциями	35
9. «ОТШЕЛЬНИК» Опора в возможности слышать собственные мысли	37
10. «КОЛЕСО ФОРТУНЫ» Опора в	40

способности учитывать изменения	
11. «СПРАВЕДЛИВОСТЬ» Опора в честной оценке ответственности	43
12. «ПОВЕШЕННЫЙ» Опора в возможности временно ничего не решать	46
13. «ТРАНСФОРМАЦИЯ» Опора в признании того, что уже изменилось	49
14. «УМЕРЕННОСТЬ» Опора в посильном темпе	52
15. «ИСКУШЕНИЕ» Опора в свободе отказаться от того, что истощает	54
16. «БАШНЯ» Опора в проверке того, что действительно устойчиво	57
17. «ЗВЕЗДА» Опора в том, ради чего стоит продолжать	60
18. «ЛУНА» Опора в проверке собственных опасений	63
19. «СОЛНЦЕ» Опора в том, что уже доступно и работает	66
20. «СУД» Опора в возможности пересмотреть прежнее решение	69
21. «МИР» Опора в том, что уже можно завершить	72
Конец ознакомительного фрагмента.	77

Татьяна Павлова Я НЕ МОГУ ЭТО ИЗМЕНИТЬ. Как найти опору в ситуации, которая от меня не зависит?

Перед тем как начать

В этой книге вам не придётся подробно анализировать своё состояние, отвечать на десятки вопросов и искать правильные формулировки.

Это не экзамен. Книга не поставит оценку и не отправит пересдавать тревогу.

Если вы открыли её, скорее всего, вы уже много раз обдумывали происходящее. Проверяли информацию. Представляли, что может случиться. Пытались отвлечься, а затем снова возвращались к тем же мыслям. Возможно, за этим напряжением стоит вполне понятная мысль:

Если я перестану тревожиться, я могу что-то пропустить. Но что, если вам понадобятся внимание, собранность и способность действовать — а постоянная тревога уже забра-

ла часть этих ресурсов?

Здесь вас не будут убеждать, что всё обязательно будет хорошо, или советовать просто не думать о плохом. Мы попробуем понять, *как не отдавать ожиданию все силы и сохранить возможность заниматься собственной жизнью, пока происходящее от вас не зависит.*

Немного выдохнуть — не значит потерять готовность. Иногда это помогает её сохранить.

С чего начать

Если у вас есть силы и желание посмотреть на свою ситуацию со стороны, начните с *экспресс-аудита «Моя опора на время неопределённости»*. Этот аудит покажет вам случайно выбранный ракурс: возможную опору; то, что может мешать ею воспользоваться; признак, по которому можно проверить результат; предложит один маленький шаг и практику; а также, даст фразу-опору на сегодняшний день.

Если сил мало даже на чтение, сразу откройте раздел *«Скорая помощь: когда ресурс на исходе»*. Там не нужно ничего анализировать. С помощью случайного выбора вы получите одно простое действие, которое можно сделать прямо сейчас.

Выберите любое число от 0 до 21 (не привязывайтесь к датам рождения и прочим датам – просто первое число, что пришло в голову) и откройте соответствующий ракурс. Если вы работаете с картами, вместо числа можно вытянуть один Старший аркан.

Случайный выбор не определит, что вам чувствовать или как поступать. Он не сообщит, что произойдёт. Он сделает только одно — предложит ракурс, который вы могли не выбрать самостоятельно. Если он не подходит, оставьте его. Не нужно искать скрытые совпадения или убеждать себя, что подсказка обязана сработать. Книге не виднее.

Дальше мы разберёмся, *почему тревога кажется готовностью, как работают маленькие шаги и зачем заранее составлять собственное правило на время неопределённости*. А в конце книги вместе с вами соберем *Личную опору на сложные времена*.

Вы можете читать книгу подряд или сразу перейти к нужному разделу. Здесь нет обязательного маршрута. Начните с того, на что сейчас хватает сил. И с одного вопроса:

На что я могу опереться прямо сейчас?

ЭКСПРЕСС-АУДИТ «МОЯ ОПОРА НА ВРЕМЯ НЕОПРЕДЕЛЁННОСТИ»

На что я могу опереться
прямо сейчас?



ВЫБЕРИТЕ ЧИСЛО ОТ 0 ДО 21

Первое, которое пришло в голову.

"Моя опора на время неопределенности". Экспресс-аудит

В этом аудите — 22 возможных ракурса ответов на один вопрос: На что я могу опереться прямо сейчас?

Если вы перешли сразу к аудиту, придумайте случайное число от 0 до 21 и откройте соответствующий раздел. Если работаете с картами, вытяните одну карту из Старших арканов.

Не обязательно использовать всё. Возьмите только то, что относится к вашей ситуации и может пригодиться в реальности. Если случайный ракурс не подошёл, оставьте его. Можно перейти к содержанию и выбрать раздел, который отвечает на ваш запрос.

Итак, начнем?

0. «ШУТ» Опора в возможности двигаться дальше без полного плана

#Возможная опора

Когда ситуация от вас не зависит, легко начать откладывать собственную жизнь до тех пор, пока всё не прояснится. Кажется, что сначала нужно получить ответ, дожидаться изменений или хотя бы понять, чем всё закончится. И только потом можно будет строить планы и заниматься другими делами.

Но ожидание может затянуться. А вместе с ним на неопределённый срок откладывается и то, что вполне могло бы происходить уже сейчас.

Опорой может стать простое понимание: чтобы продолжать жить, не обязательно заранее знать, как разрешится ситуация. Можно не иметь полного плана и всё же двигаться дальше там, где это возможно.

Что может мешать

Иногда любое движение вперёд воспринимается как преждевременное. Возникает мысль: «Как я могу сейчас что-то планировать, если неизвестно, что будет дальше?» В результате даже те решения, которые не зависят от происходящего, остаются в ожидании.

Есть и другая крайность — пытаться заполнить делами каждую свободную минуту, лишь бы не думать о ситуации. Но постоянная занятость тоже может отнимать силы.

#Практика. Что я поставил(а) на паузу?

Подумайте, что в вашей жизни оказалось отложено из-за происходящего. Возможно, это встреча, небольшая покупка, занятие, которое вам нравится, бытовое дело или личный план.

Выберите что-то одно и проверьте:

Действительно ли для этого нужно дожидаться разрешения ситуации?

Что произойдёт, если я займусь этим сейчас?

Могу ли я сделать это без существенного риска и ущерба для того, что сейчас важно?

Если ожидание действительно необходимо, ничего менять не нужно. Но если прямой зависимости нет, возможно, вы ограничиваете себя больше, чем требуют обстоятельства.

#Маленький шаг

Выберите одно отложенное дело, которое можно безопасно продолжить уже сейчас. Не обязательно завершать его целиком. Достаточно сделать первый конкретный шаг.

#Как проверить результат

После действия обратите внимание не только на своё состояние, но и на факт: удалось ли вам продолжить то, что раньше было поставлено на паузу? Если да, значит, вы нашли хотя бы одну область жизни, которой неопределённость

не обязательно должна управлять.

#Фраза-опора

«Мне не нужно знать, чем всё закончится, чтобы продолжать то, что возможно уже сейчас».

1. «МАГ» Опора в том, чем вы уже располагаете

#Возможная опора

Когда происходящее выходит из-под контроля, внимание обычно сосредоточено на том, чего не хватает: информации, возможностей, времени или влияния на ситуацию.

При этом легко перестать замечать то, что уже есть в вашем распоряжении.

Возможно, вы не можете изменить главное обстоятельство, но у вас остаются знания, опыт, определённые навыки, доступная информация, люди, к которым можно обратиться, и решения, которые вы вправе принимать самостоятельно.

Не каждый ресурс способен изменить ситуацию. Но некоторые могут помочь вам справляться с её последствиями, решать текущие задачи или сохранить силы на будущее.

Опора здесь — не в попытке контролировать всё, а в понимании собственных реальных возможностей.

Что может мешать

Можно считать доступные ресурсы незначительными, потому что ни один из них не решает главную проблему. Или, наоборот, пытаться использовать любую возможность, даже если результат не зависит от ваших действий.

В обоих случаях легко потратить силы и не получить того,

на что рассчитывали.

#Практика. Что уже есть в моём распоряжении?

Выберите одну конкретную трудность, связанную с происходящим. Не всю ситуацию целиком, а отдельную задачу, с которой вам приходится иметь дело сейчас.

Проверьте четыре возможных источника опоры:

Что я знаю? Какие факты и сведения уже есть у меня и могут пригодиться?

Что я умею? Какой прежний опыт или навык поможет справиться именно с этой задачей?

К кому я могу обратиться? Есть ли человек или специалист, способный дать информацию, практическую помощь или поддержку?

Чем я могу распорядиться самостоятельно? Какие решения, действия, время или средства действительно находятся в моём распоряжении?

Не нужно искать ответы на все вопросы. Достаточно обнаружить один ресурс, который подходит к вашей реальной задаче.

#Маленький шаг

Выберите один найденный ресурс и определите, как воспользоваться им на практике. Например, уточнить необходимую информацию, попросить о конкретной помощи, применить знакомый способ решения задачи или самостоятельно организовать то, что не требует согласия других людей.

#Как проверить результат

Проверьте, удалось ли использовать выбранный ресурс и что это изменило. Возможно, задача стала понятнее, появилась необходимая информация, уменьшилась нагрузка или вы смогли решить отдельный вопрос.

Если ресурс не помог, это тоже полезный результат: теперь вы знаете, что на него не стоит рассчитывать в данной ситуации.

#Фраза-опора

«Не всё зависит от меня. Но я могу использовать то, что действительно есть в моём распоряжении».

2. «ЖРИЦА» Опора в определении известного и неизвестного

#Возможная опора

Неопределённость трудно переносить не только потому, что мы чего-то не знаем. Часто дополнительное напряжение создают собственные предположения о том, что может происходить или случиться в будущем.

Когда информации недостаточно, мы невольно пытаемся заполнить пробелы. Представляем возможные причины, последствия, решения других людей. Со временем некоторые версии начинают восприниматься почти как установленные факты.

Но предположение, даже очень убедительное, ещё не становится достоверным только потому, что мы много раз к нему возвращались.

Иногда опорой становится возможность честно разделить три вещи: что уже известно, что вы предполагаете и чего пока не можете знать.

Это не устранил неопределённость. Зато поможет не увеличивать её за счёт собственных догадок.

Что может мешать

Желание получить определённость любой ценой. Можно постоянно проверять новости, возвращаться к одному разго-

вору, искать дополнительные признаки или пытаться предугадать чужие решения.

Но бывает и обратная ситуация: человек объявляет всё неизвестным, хотя часть информации уже доступна и её действительно стоит получить.

Поэтому важно не просто отказаться от догадок, а проверить, где проходит граница между отсутствием ответа и возможностью его найти.

#Практика. Что я действительно знаю?

Выберите один вопрос, который заставляет вас снова и снова возвращаться к происходящему.

Разделите информацию о нём на три части.

1. Я знаю. Запишите только то, что подтверждается фактами: событиями, документами, результатами, конкретными словами или действиями. Не добавляйте сюда собственные объяснения и прогнозы.

2. Я предполагаю. Отдельно назовите версии, опасения и выводы, для которых пока недостаточно подтверждений. Даже если какая-то версия кажется наиболее вероятной, оставьте её предположением.

3. Я пока не знаю. Определите, какой информации действительно не хватает. Можно ли её получить сейчас? Если да, у кого или где? Если нет, что должно произойти, чтобы ответ стал доступен?

Посмотрите на результат. Возможно, часть того, что казалось установленным, на самом деле относится к предполо-

жениям. А некоторые вопросы пока действительно не имеют ответа.

#Маленький шаг

Выберите один пункт из третьей части «Я пока не знаю».

Если информацию можно получить, определите конкретный способ и подходящее время для её проверки.

Если получить её пока невозможно, оставьте вопрос открытым. Не нужно искать окончательный ответ там, где для него ещё нет необходимых фактов.

♦ Как проверить результат

Вернитесь к вопросу, который выбрали в начале. Можете ли вы теперь ясно сказать, что знаете достоверно, что только предполагаете и какую информацию ещё необходимо получить?

Если да, практика выполнила свою задачу. Даже если неопределённость осталась, теперь вам проще отличить реальное положение дел от возможных сценариев.

#Фраза-опора

«Я могу не знать ответа. Но мне важно отличать то, что известно, от того, что я только предполагаю».

3. «ИМПЕРАТРИЦА»

Опора в заботе о том, что нуждается в вашем внимании

#Возможная опора

Когда происходит что-то серьёзное, собственные потребности легко начинают казаться неважными. Можно пропускать приёмы пищи, откладывать отдых, не обращать внимания на усталость и постепенно отказываться от того, что раньше помогало восстанавливать силы.

Иногда кажется, что заботиться о себе сейчас неуместно. Особенно если близкому человеку трудно или обстоятельства требуют постоянного внимания.

Но отказ от собственных потребностей не делает происходящее более управляемым. А недостаток сна, питания и отдыха постепенно сокращает возможности справляться даже с обычными задачами.

Опорой может стать не дополнительное усилие, а восстановление того, что поддерживает вас каждый день.

Что может мешать

Можно считать заботу о себе чем-то необязательным, что следует отложить до лучших времён. Или пытаться организовать идеальный режим, который в нынешних обстоятельствах просто невозможно соблюдать.

Но здесь не требуется менять весь образ жизни. Важно заметить, какая потребность сейчас остаётся без внимания и что реально можно для неё сделать.

#Практика. Чего мне сейчас не хватает?

Проверьте четыре области своей повседневной жизни.

Физические потребности. Достаточно ли вы едите, пьёте, спите и отдыхаете с учётом нынешних обстоятельств?

Комфорт. Есть ли что-то, что постоянно создаёт дополнительное неудобство и что можно изменить без больших усилий?

Восстановление. Осталось ли в вашем дне хотя бы немного времени, когда от вас ничего не требуется?

Приятные занятия. От чего вы отказались не по необходимости, а потому, что сейчас как будто не до этого?

Выберите одну область, в которой нехватка ощущается сильнее всего. Не ищите идеального решения. Подумайте, какое минимальное улучшение вам доступно.

#Маленький шаг

Сделайте одно конкретное действие, направленное на выбранную потребность. Например, приготовьте нормальную горячую еду, освободите время для отдыха, устраните небольшой источник постоянного дискомфорта или верните в день занятие, которое вам нравится.

#Как проверить результат

Удалось ли удовлетворить потребность, которой раньше не хватало внимания? Стало ли проще выполнять обычные

дела или хотя бы не добавлять себе лишних трудностей?

Даже небольшое улучшение имеет значение, если его можно поддерживать.

#Фраза-опора

«Мои потребности не становятся менее важными из-за того, что сейчас происходит»

4. «ИМПЕРАТОР» Опора в понятном порядке действий

#Возможная опора

Когда многое зависит от обстоятельств, людей или событий, на которые невозможно повлиять, привычное ощущение порядка может исчезнуть.

Планы меняются, решения откладываются, приходится постоянно учитывать новые условия. Иногда даже простые повседневные задачи начинают требовать дополнительных усилий.

В такой ситуации полезно не пытаться упорядочить всё происходящее, а создать понятный порядок там, где это действительно возможно.

Это может быть последовательность необходимых действий, распределение обязанностей, заранее определённое время для проверки информации или простой план на ближайший день.

Опорой становится структура, которая не требует каждый раз заново решать, что делать.

Что может мешать

Желание заранее предусмотреть все варианты. Чем больше неопределённости, тем подробнее иногда хочется составить план. Тотально проконтролировать ситуацию.

Но жесткий порядок, не учитывающий возможных изменений, быстро перестаёт работать. Вместо поддержки он становится ещё одним источником напряжения.

#Практика. Где мне не хватает порядка?

Выберите одну повторяющуюся задачу, которая сейчас отнимает непропорционально много внимания.

Возможно, вам приходится постоянно решать, когда проверять информацию, кому звонить, чем заниматься в первую очередь или как распределять необходимые дела.

Ответьте на три вопроса:

Какие действия действительно нужно выполнять регулярно?

В какой последовательности их удобнее делать?

Что может измениться и потребовать пересмотра порядка?

Составьте короткую последовательность из двух–четырёх действий. Оставьте возможность менять её, если обстоятельства потребуют.

#Маленький шаг

Примените составленный порядок к одной реальной задаче. Не пытайтесь сразу организовать всю жизнь. Проверьте, помогает ли эта небольшая структура.

#Как проверить результат

Стало ли меньше повторных решений по одному и тому же вопросу? Понятнее ли теперь, с чего начинать и что делать дальше?

Если порядок неудобен, измените его. Его задача — облегчать жизнь, а не создавать дополнительные обязательства.

#Фраза-опора

«Я не могу упорядочить всё происходящее, но могу создать порядок там, где это возможно».

5. «ИЕРОФАНТ» Опора в проверенных знаниях и опыте

#Возможная опора

Не с каждой сложной ситуацией нужно разбираться самостоятельно.

Иногда проблема кажется особенно тяжёлой потому, что человек сталкивается с ней впервые. Неизвестно, какие действия разумны, кому можно доверять, какие последствия возможны и где искать достоверную информацию.

Но вполне вероятно, что существуют люди, которые уже решали похожие задачи, специалисты, работающие с такими обстоятельствами, или проверенные рекомендации, на которые можно ориентироваться.

Опорой может стать не чужое готовое решение, а доступ к знаниям, которых вам сейчас не хватает.

Что может мешать

Можно искать ответы у слишком большого количества людей, в соцсетях, чатах и переписках, и, в результате получить множество противоречивых не всегда верных советов.

Есть и другая опасность — принять чей-то авторитет или личный опыт за гарантию правильного решения.

Даже квалифицированный специалист может не знать всех обстоятельств вашей ситуации. Поэтому важно прове-

ритель три вещи: какую именно информацию вы хотите получить, насколько надёжен её источник и действительно ли она относится к вам, а не к ситуации приятеля или соседа.

У каждого человека свои обстоятельства, убеждения и представления о том, что для него важно. Поэтому то, что помогло другому, может не помочь вам. Не потому, что совет плохой, а потому, что ваша ситуация устроена иначе.

#Практика. Чьей компетенции мне не хватает?

Выберите один вопрос, в котором вам трудно разобраться самостоятельно.

Определите, что именно необходимо: фактическая информация, профессиональная оценка, практический опыт или помощь в выполнении конкретной задачи.

Затем проверьте возможный источник:

Почему этот человек или ресурс компетентен в данном вопросе?

На чём основана предлагаемая информация: фактах, профессиональных знаниях или личном мнении?

Подходит ли она к вашим обстоятельствам?

Как можно проверить её достоверность, если решение имеет серьёзные последствия?

#Маленький шаг

Найдите один подходящий источник и сформулируйте конкретный вопрос. При необходимости запишитесь на консультацию, изучите официальный документ или обратитесь к человеку с соответствующим опытом.

#Как проверить результат

Получили ли вы информацию, которая помогает лучше понять ситуацию или определить обоснованный следующий шаг? Можете ли объяснить, почему этому источнику стоит доверять?

Если ответов не прибавилось, возможно, нужен другой специалист или более точная постановка вопроса.

#Фраза-опора

«Мне не обязательно знать всё самостоятельно. Я могу обратиться к тем, кто разбирается в нужном вопросе».

6. «ВЛЮБЛЁННЫЕ» Опора в выборе того, что для вас действительно важно

#Возможная опора

Даже когда главное обстоятельство нельзя изменить, жизнь продолжает требовать решений.

На что потратить время? Кому уделить внимание? От чего временно отказаться? Что сохранить, несмотря на происходящее?

В условиях неопределённости легко принимать эти решения только под влиянием срочности, чужих ожиданий или собственных опасений.

Но не всё, что настойчиво требует внимания, одинаково важно.

Опорой может стать понимание собственных приоритетов — того, что вы не хотите потерять из виду даже сейчас.

Что может мешать

Иногда хочется выбрать вариант, при котором никто не будет недоволен и ничего не придётся терять.

Но решения часто предполагают ограничения. Время и силы, направленные на одно, становятся недоступны для другого.

Ещё труднее бывает отделить собственные приоритеты от

того, чего ждут окружающие.

#Практика. Что для меня важнее сейчас?

Вспомните одно решение, которое вы откладываете или постоянно пересматриваете.

Назовите два-три обстоятельства, которые влияют на ваш выбор. Например, собственное здоровье, обязанности перед близкими, финансовые возможности, сохранение отношений, необходимый отдых или профессиональные задачи.

Теперь проверьте:

Что из этого действительно важно лично для меня?

Какой вариант лучше сохраняет выбранный приоритет?

Чем я готов(а) временно поступиться, а чем — нет?

Есть ли обязательства или последствия, которые нельзя игнорировать независимо от моих предпочтений?

Не ищите идеального варианта. Попробуйте определить, какой из доступных вариантов больше соответствует вашим реальным приоритетам.

#Маленький шаг

Сформулируйте один приоритет на ближайший период и примите с его учётом небольшое решение, которое находится в вашей компетенции.

#Как проверить результат

Стало ли понятнее, почему вы выбираете именно этот вариант? Можете ли объяснить своё решение без необходимости оправдываться перед всеми возможными ожиданиями?

Решение не обязательно станет лёгким. Но у него появит-

ся понятное основание.

#Фраза-опора

«Я могу выбирать, чему уделять свои силы, даже если не выбирал(а) сами обстоятельства».

7. «КОЛЕСНИЦА» Опора в выбранном направлении

#Возможная опора

Когда ситуация постоянно меняется, легко тратить силы на множество действий, которые не связаны между собой. Сегодня хочется срочно решить одну проблему, завтра — другую. Появляется новая информация, меняются планы, возникают дополнительные задачи. Иногда движение есть, а понимания, куда оно ведёт, нет.

В такой ситуации опорой может стать конкретная ближайшая цель. Не окончательное решение всей проблемы, а понятный результат, к которому вы действительно можете двигаться. Направление помогает отличать полезные действия от тех, которые лишь создают ощущение занятости.

Что может мешать

Можно выбрать цель, достижение которой зависит прежде всего от других людей или неподконтрольных обстоятельств. Тогда даже большие усилия не гарантируют результата. Другая трудность — продолжать движение по первоначальному плану, когда условия уже изменились и он перестал соответствовать реальности.

#Практика. Куда направлены мои усилия?

Назовите одну задачу, на которую сейчас уходит много

времени или внимания. Сформулируйте результат, которого хотите достичь в ближайшее время. Проверьте, является ли он достаточно конкретным.

Затем ответьте:

Что из этого результата зависит от моих действий?

Какие действия действительно приближают меня к нему?

Что я делаю по привычке, хотя это уже не помогает?

При каких изменениях обстоятельств мне потребуется пересмотреть цель?

Если результат почти полностью зависит от внешних событий, выберите более доступную цель. Например, не «добиться определённого ответа», а «подготовить необходимые сведения для разговора».

#Маленький шаг

Определите ближайший результат и одно действие, которое действительно к нему приближает. Выполните его или назначьте конкретное время.

#Как проверить результат

Можете ли вы назвать, что именно изменилось после вашего действия? Приблизились ли вы к выбранному результату или получили информацию, позволяющую скорректировать направление?

Если нет, проверьте не только действие, но и саму цель.

#Фраза-опора

«Я могу выбирать направление своих действий, даже если не управляю всеми обстоятельствами».

8. «СИЛА» Опора в бережном обращении со своими силами и эмоциями

#Возможная опора

В трудных обстоятельствах часто кажется, что нужно постоянно держаться, справляться, не показывать слабости и не позволять себе останавливаться.

Но способность выдерживать сложный период зависит не только от решительности. Она зависит и от того, насколько разумно человек расходует свои силы.

Иногда полезнее отказаться от лишней нагрузки, чем заставлять себя сделать ещё больше.

Опорой может стать умение замечать собственные пределы и учитывать их до того, как силы окажутся полностью исчерпаны.

Что может мешать

Можно воспринимать усталость как недостаток характера, а отдых — как потерю времени.

Особенно трудно остановиться, когда ситуация требует ответственности или от ваших действий действительно многое зависит.

Но не всякая нагрузка одинаково необходима. Иногда часть дел можно перенести, упростить или передать другому

человеку.

#Практика. Куда уходят мои силы?

Вспомните последние несколько дней и назовите три занятия или обстоятельства, после которых вы чувствовали наибольшую усталость.

Для каждого проверьте:

Эта нагрузка действительно необходима сейчас?

Могу ли я уменьшить её объём или частоту?

Можно ли изменить способ выполнения задачи?

Есть ли возможность попросить о помощи или сделать перерыв без серьёзных последствий?

Выберите один источник нагрузки, на который можете повлиять.

#Маленький шаг

Уменьшите одну необязательную нагрузку. Откажитесь от дополнительного обязательства, сократите объём задачи, перенесите не срочное дело или договоритесь о помощи.

#Как проверить результат

Удалось ли реально сократить расход времени или сил? Освободился ли ресурс для необходимого дела или восстановления?

Не требуйте от себя немедленного прилива энергии. Сначала важно перестать тратить её там, где это необязательно.

#Фраза-опора

«Мне не нужно постоянно преодолевать себя, чтобы справляться с происходящим».

9. «ОТШЕЛЬНИК» Опора в возможности слышать собственные мысли

#Возможная опора

Когда происходящее вызывает много вопросов, мы часто начинаем обсуждать его с другими людьми.

Это может помогать. Но иногда разговоров, советов, новостей и чужих мнений становится настолько много, что уже трудно понять собственную позицию.

Каждый предлагает своё объяснение, прогноз или способ действий. При этом количество информации растёт, а ясности не прибавляется.

Опорой может стать небольшая пауза, в которой вам не нужно немедленно реагировать на чужие слова и ожидания.

Это не означает отказываться от общения или оставаться с проблемой в одиночестве. Речь о возможности отделить собственные мысли от непрерывного потока внешних оценок.

Что может мешать

Можно принять временное уединение за необходимость полностью отстраниться от людей.

Но если вам нужна помощь, поддержка или важная информация, изоляция способна только усложнить ситуацию.

Поэтому важно различать полезную паузу и избегание контактов, которые действительно необходимы.

#Практика. Какие мысли действительно мои?

Вспомните вопрос, по которому за последнее время вы получили много советов или мнений.

Выберите три наиболее заметных утверждения, которые повлияли на ваше восприятие ситуации.

Для каждого проверьте:

Кто это сказал и почему я придаю этому значение?

Согласен(на) ли я с этим на основании известных мне фактов?

Это помогает мне лучше разобраться в происходящем или только усиливает сомнения?

Как бы я сформулировал(а) собственную позицию, если бы сейчас не нужно было отвечать на чужие ожидания?

Попробуйте выразить свою позицию одним-двумя предложениями. Она может оставаться предварительной.

#Маленький шаг

Выделите немного времени без обсуждений, новостей и дополнительных советов. Используйте эту паузу, чтобы сформулировать собственный взгляд на один конкретный вопрос.

#Как проверить результат

Можете ли вы теперь различить собственное мнение и чужие оценки? Стало ли понятнее, какую информацию ещё необходимо проверить, а какие советы можно оставить без

внимания?

#Фраза-опора

«Я могу выслушать других и всё же сохранить право на собственное мнение».

10. «КОЛЕСО ФОРТУНЫ»

Опора в способности учитывать изменения

#Возможная опора

Не все обстоятельства остаются неизменными. Иногда ситуация меняется неожиданно, независимо от наших планов и усилий.

То, что вчера казалось невозможным, сегодня становится доступным. Но бывает и наоборот: привычные способы перестают работать, появляются новые ограничения.

В такой ситуации не всегда полезно пытаться заранее угадать следующий поворот событий.

Опорой может стать готовность замечать реальные изменения и своевременно пересматривать свои действия.

Это не означает постоянно ожидать перемен. Достаточно понимать, какие новые обстоятельства действительно требуют вашего внимания.

Что может мешать

Можно постоянно проверять происходящее в надежде не пропустить важный момент. Но частые проверки не всегда дают новую информацию.

Другая крайность — продолжать действовать по старому плану, не замечая, что условия уже изменились.

#Практика. Какие изменения действительно важны?

Выберите ситуацию, развитие которой вы сейчас не можете контролировать.

Назовите два-три возможных изменения, которые действительно повлияют на ваши действия. Не пытайтесь перечислить все сценарии.

Для каждого определите:

По какому конкретному признаку я пойму, что изменение произошло?

Откуда смогу получить достоверную информацию?

Потребуется ли от меня какое-либо действие?

Когда имеет смысл проверять ситуацию, если постоянное наблюдение не требуется?

Если речь идёт о событии, которое может потребовать срочной реакции, предусмотрите надёжный способ получить уведомление.

#Маленький шаг

Определите один важный признак изменения и подходящий способ его отслеживать. Если возможно, замените постоянные самостоятельные проверки конкретным источником информации или уведомлением.

#Как проверить результат

Понимаете ли вы теперь, какое изменение действительно требует внимания, а какое не влияет на ваши действия? Удалось ли уменьшить количество проверок, не рискуя пропу-

стить существенную информацию?

#Фраза-опора

«Мне не нужно угадывать все перемены. Важно замечать те, на которые действительно потребуется ответить».

11. «СПРАВЕДЛИВОСТЬ» Опора в честной оценке ответственности

#Возможная опора

Когда происходит что-то неприятное, человек нередко начинает искать причины и виновных. Особенно часто возникают вопросы о собственной ответственности.

«Нужно было поступить иначе». «Я должен(на) был(а) предусмотреть это». «Если бы я тогда принял(а) другое решение, ничего бы не случилось».

Иногда такие размышления помогают обнаружить реальную ошибку. Но иногда человек приписывает себе ответственность за обстоятельства, которыми не мог управлять.

Опорой может стать честное разделение собственных действий, чужих решений и событий, не зависевших от вас.

Не для того, чтобы обязательно снять с себя ответственность, а, чтобы определить её действительные границы.

Что может мешать

Можно оценивать прошлое с учётом информации, которой в момент принятия решения ещё не было.

Или, наоборот, полностью объяснять свои действия обстоятельствами, не замечая того, что действительно можно было сделать иначе.

Честная оценка требует учитывать не только последствия,

но и реальные возможности человека на тот момент.

#Практика. За что я действительно отвечаю?

Выберите один эпизод, к которому мысленно возвращаетесь с вопросом: «Мог(ла) ли я поступить иначе?»

Проверьте четыре обстоятельства:

Что я достоверно знал(а) в тот момент?

Какие варианты действий реально были мне доступны?

Что зависело от моих решений, а что — от других людей или внешних событий?

Есть ли конкретное действие, за которое мне действительно стоит принять ответственность сейчас?

Постарайтесь не подменять ответ предположением о том, как всё могло бы сложиться при другом выборе.

#Маленький шаг

Если вы обнаружили собственную ошибку, определите одно доступное действие для исправления её последствий или предотвращения повторения.

Если конкретной ошибки не обнаружено, сформулируйте, какую ответственность вы раньше приписывали себе без достаточных оснований.

#Как проверить результат

Можете ли вы назвать свою реальную часть ответственности, не присваивая себе чужую? Понятно ли, требуется ли от вас какое-либо действие?

#Фраза-опора

«Я отвечаю за свои решения и действия, но не за всё, что

происходит».

12. «ПОВЕШЕННЫЙ»

Опора в возможности временно ничего не решать

#Возможная опора

Иногда ситуация действительно заходит в точку, где дальнейшие действия пока невозможны.

Не хватает информации, решение зависит от другого человека, необходимые условия ещё не наступили или любое поспешное вмешательство способно только осложнить происходящее.

Но ожидание часто воспринимается как беспомощность. Возникает желание обязательно что-то предпринять, чтобы не оставаться в бездействии.

Между тем бывают обстоятельства, в которых осознанная пауза полезнее очередной попытки ускорить события.

Опорой здесь становится способность отличить необходимое ожидание от привычки откладывать доступные решения.

Что может мешать

Можно пытаться действовать просто потому, что бездействовать невыносимо.

Но можно и слишком долго оставаться в ожидании, когда условия уже изменились и появились реальные возможности.

ности.

Поэтому паузе нужны понятные основания и условия завершения.

#Практика. Почему я сейчас жду?

Выберите одно решение или действие, которое находится в ожидании.

Проверьте:

Чего конкретно не хватает, чтобы действовать обоснованно?

Можно ли получить недостающую информацию или выполнить подготовительную работу уже сейчас?

Что может ухудшиться, если я потороплюсь?

Какое событие, дата или изменение условий покажет, что пришло время вернуться к вопросу?

Если ожидание связано только со страхом принять доступное решение, это стоит признать. Если же существуют объективные ограничения, нет необходимости требовать от себя невозможного.

#Маленький шаг

Определите условие завершения паузы. Это может быть получение ответа, конкретная дата, завершение необходимого этапа или появление новых обстоятельств.

Если решение не требует срочности, разрешите себе до этого момента не возвращаться к нему бесконечно.

#Как проверить результат

Понятно ли вам теперь, почему вы ждёте и когда буде-

те пересматривать решение? Удалось ли отличить реальное ограничение от неопределённого откладывания?

#Фраза-опора

«Пауза тоже может быть обоснованным решением, если я понимаю, для чего она нужна».

13. «ТРАНСФОРМАЦИЯ»

Опора в признании того, что уже изменилось

#Возможная опора

Иногда трудность заключается не только в самой ситуации, но и в том, что прежний порядок жизни больше не работает.

Изменились обстоятельства, отношения, возможности или планы. Однако мы продолжаем мысленно опираться на то, что было раньше.

Хочется вернуть привычное положение вещей, даже если это пока невозможно или изменения уже необратимы.

Опорой может стать признание реальных перемен — без требования немедленно смириться с ними или увидеть в них что-то хорошее.

Признать изменение не означает одобрить его. Это означает учитывать его при принятии дальнейших решений.

Что может мешать

Можно продолжать строить планы исходя из прежних условий, игнорируя новые ограничения.

Но существует и обратная опасность — слишком рано считать ситуацию окончательно завершённой, хотя её ещё можно изменить или восстановить.

Поэтому важно отделять подтверждённые изменения от предположений о будущем.

#Практика. Что уже не так, как раньше?

Выберите одну область жизни, которую затронула происходящая ситуация.

Разделите её на три части:

Что действительно изменилось? Назовите только подтверждённые обстоятельства.

Что пока остаётся прежним? Какие возможности, отношения, обязательства или ресурсы сохранились?

Что требует пересмотра? Какие планы, привычки или решения больше не соответствуют новым условиям?

Не пытайтесь сразу определить, как теперь должна выглядеть вся ваша жизнь.

Достаточно заметить одно несоответствие между прежним планом и нынешней реальностью.

#Маленький шаг

Пересмотрите одно действие или обязательство с учётом произошедших изменений. При необходимости отмените, перенесите или измените то, что больше невозможно выполнить прежним способом.

#Как проверить результат

Удалось ли привести хотя бы одно решение в соответствие с реальными обстоятельствами? Перестали ли вы рассчитывать в этом вопросе на условие, которого больше нет?

#Фраза-опора

«Я могу признавать изменения, даже если они мне не нравятся».

14. «УМЕРЕННОСТЬ»

Опора в посильном темпе

♦ Возможная опора

Когда хочется поскорее выйти из трудной ситуации, легко начать требовать от себя слишком многого.

Кажется, что нужно быстрее восстановиться, разобраться во всём, принять необходимые решения и вернуться к привычной жизни.

Но не каждый процесс можно ускорить усилием воли. Некоторые задачи требуют времени, повторных действий и постепенного восстановления возможностей.

Опорой может стать темп, который позволяет продолжать необходимое без постоянного перенапряжения.

Речь не о том, чтобы делать всё медленно. Важно соотносить нагрузку с реальными обстоятельствами и не превращать каждую задачу в срочную.

Что может мешать

Можно сравнивать свои нынешние возможности с тем, сколько удавалось делать раньше.

Или ориентироваться на чужие темпы, не учитывая разницу в нагрузке, состоянии и доступной помощи.

Иногда мешает и противоположная крайность: настолько снизить активность, что необходимые задачи начинают на-

капливаться.

#Практика. Какой темп мне сейчас подходит?

Выберите одно регулярное занятие, которое стало требовать больше сил, чем раньше.

Оцените:

Какой объём этой работы действительно необходим?

Сколько времени или усилий я могу уделять ей без существенного ущерба для других важных задач?

Можно ли разделить её на несколько этапов?

Какой признак покажет, что нагрузку пора уменьшить или пересмотреть?

Попробуйте определить не максимальный объём, который способны выполнить один раз, а посильный объём, который реально поддерживать.

#Маленький шаг

Измените темп выполнения одной задачи: уменьшите объём, добавьте перерыв или распределите действия на несколько дней, если это допустимо.

#Как проверить результат

Получилось ли выполнить необходимую часть задачи без чрезмерной нагрузки? Остались ли возможности для других обязательных дел?

Если выбранный темп не подходит, скорректируйте его.

#Фраза-опора

«Мне важно не сделать всё как можно быстрее, а сохранить возможность продолжать».

15. «ИСКУШЕНИЕ» Опора в свободе отказаться от того, что истощает

#Возможная опора

Когда мы не можем повлиять на важные события, особенно привлекательными становятся действия, которые обещают хотя бы временное ощущение контроля.

Можно бесконечно проверять новости, перечитывать переписку, возвращаться к неприятному разговору, искать подтверждения своим опасениям или снова и снова обсуждать одну проблему.

Иногда эти действия действительно дают полезную информацию. Но бывает, что они уже ничего не меняют, хотя отказаться от них трудно.

Опорой может стать способность заметить, какие действия удерживают ваше внимание, не принося реальной пользы.

Не всё, что помогает на несколько минут почувствовать себя спокойнее, действительно помогает справляться с ситуацией.

Что может мешать

Часто подобное действие выглядит вполне разумным. Например, ещё раз проверить информацию или уточнить об-

стоятельства.

Трудность возникает тогда, когда проверка повторяется без новых оснований, а результат не влияет на дальнейшие решения.

Но важно не отказываться от действительно необходимых проверок, особенно если речь идёт о безопасности или своевременном получении важных сведений.

#Практика. Что я продолжаю делать без результата?

Вспомните одно повторяющееся действие, к которому вас особенно тянет в моменты напряжения.

Проверьте:

Какого результата я ожидаю от этого действия?

Когда в последний раз оно действительно давало новую полезную информацию или помогало решить задачу?

Что я получаю сейчас: результат или лишь кратковременное облегчение?

Что произойдёт, если я отложу это действие до момента, когда появится реальная необходимость?

Если действие действительно необходимо, сохраните его. Если нет, попробуйте ограничить повторение.

#Маленький шаг

Для одного необязательного повторяющегося действия установите понятное условие: когда и при каких обстоятельствах вы будете к нему возвращаться.

Например, проверять информацию после официального

обновления, а не всякий раз, когда возникает беспокойство.

#Как проверить результат

Удалось ли сократить хотя бы одно бесполезное повторение без потери важной информации? Освободилось ли время или внимание для других дел?

#Фраза-опора

«Я могу отказаться от действий, которые забирают силы, но не помогают изменить ситуацию».

16. «БАШНЯ» Опора в проверке того, что действительно устойчиво

#Возможная опора

Некоторые события происходят настолько неожиданно, что привычные представления о собственной жизни перестают соответствовать реальности.

То, на что человек рассчитывал, может оказаться недоступным. Планы рушатся, договорённости перестают действовать, привычные гарантии исчезают.

В такие моменты легко сделать вывод, что больше не на что опереться.

Но серьёзное изменение одной части жизни не обязательно означает, что разрушилось всё остальное.

Опорой может стать проверка того, что действительно утрачено, что оказалось ненадёжным, а что продолжает существовать и работать.

Что может мешать

После сильного потрясения можно воспринимать отдельную потерю как доказательство того, что теперь ничего нельзя планировать и никому нельзя доверять.

Но опасно и обратное — продолжать рассчитывать на прежние условия, не проверив, сохранились ли они.

Важно не делать общих выводов раньше, чем появится до-

статочно фактов.

#Практика. Что осталось устойчивым?

Выберите область жизни, в которой произошло серьёзное изменение.

Разделите обстоятельства на три группы:

На что больше нельзя рассчитывать? Какие прежние условия, договорённости или возможности действительно перестали существовать?

Что требует проверки? Что кажется ненадёжным, но пока не подтверждено фактами?

Что продолжает работать? Какие ресурсы, связи, обязанности, навыки или возможности сохранились?

Обратите особое внимание на третью группу. Не нужно искать что-то большое. Достаточно определить одну реальную опору, доступность которой можно подтвердить.

♦ Маленький шаг

Проверьте один важный ресурс или условие, на которое планируете рассчитывать дальше. Уточните действительность договорённости, доступность помощи, состояние необходимых средств или возможность продолжать конкретное дело.

♦ Как проверить результат

Получили ли вы более точное представление о том, на что можно рассчитывать? Удалось ли отделить подтверждённые потери от опасений, что исчезло вообще всё?

#Фраза-опора

«Не всё, что было важно, обязательно утрачено. Я могу проверить, что осталось в моём распоряжении».

17. «ЗВЕЗДА» Опора в том, ради чего стоит продолжать

#Возможная опора

Длительная неопределённость может постепенно сужать представление о будущем.

Человек перестаёт строить планы, откладывает желания и начинает воспринимать ближайшие месяцы исключительно через происходящую проблему.

Иногда кажется, что думать о чём-то хорошем преждевременно. Сначала нужно дождаться определённости.

Но будущее не обязательно должно состоять только из ожидания.

Опорой может стать что-то значимое лично для вас, к чему вы хотите сохранить связь независимо от того, как быстро разрешится ситуация.

Это не обещание, что всё обязательно закончится хорошо. И не требование сохранять оптимизм.

Речь о том, чтобы не потерять из виду собственные интересы, ценности и желания.

Что может мешать

Можно считать любые планы бессмысленными, пока исход ситуации неизвестен.

Или, наоборот, строить слишком определённые ожида-

ния, которые полностью зависят от благоприятного развития событий.

Полезнее выбрать то, что имеет значение само по себе и допускает разные варианты дальнейшего развития.

#Практика. Что я хочу сохранить для своего будущего?

Представьте, что неопределённость пока остаётся. Не пытайтесь угадать, чем всё закончится.

Ответьте:

Что в моей жизни по-прежнему имеет для меня значение?

От какого интереса, занятия или намерения я не хотел(а) бы окончательно отказываться?

Что из этого можно сохранить хотя бы в небольшом объёме?

Какое действие сейчас не требует гарантированно благоприятного исхода ситуации?

Выберите одно значимое направление, которое не обязательно ставить на паузу целиком.

#Маленький шаг

Сделайте что-то небольшое для сохранения выбранного направления. Это может быть продолжение обучения, поддержание важной связи, возвращение к интересному занятию или подготовка к будущей возможности.

#Как проверить результат

Удалось ли сохранить связь с чем-то важным для вас, кроме самой проблемы? Появилось ли конкретное действие, ко-

торое имеет смысл независимо от того, когда завершится ожидание?

#Фраза-опора

«Неопределённость занимает часть моей жизни, но не обязана определять всё моё будущее».

18. «ЛУНА» Опора в проверке собственных опасений

#Возможная опора

Когда информации мало, а последствия могут быть серьёзными, воображение легко предлагает самые разные варианты развития событий.

Особенно заметными становятся тревожные сценарии. Они кажутся убедительными не обязательно потому, что наиболее вероятны, а потому, что вызывают сильную эмоциональную реакцию.

В результате человек может начать готовиться к событиям, которые пока существуют только в его предположениях.

Опорой становится возможность проверить, насколько конкретное опасение связано с реальными признаками, а не только с силой переживания.

Это не означает игнорировать риски. Некоторые опасения действительно указывают на необходимость подготовиться или принять меры безопасности.

Важно отличать одно от другого.

Что может мешать

Можно пытаться полностью убедить себя, что ничего плохого не произойдёт. Но если будущее неизвестно, таких гарантий нет.

Другая крайность — воспринимать любую неприятную возможность как наиболее вероятный исход.

Оба подхода мешают оценивать ситуацию на основании доступных фактов.

#Практика. Насколько обосновано моё опасение?

Выберите один сценарий, который особенно часто возникает в мыслях.

Сформулируйте его конкретно: чего именно вы опасаетесь?

Теперь проверьте:

Какие факты указывают на возможность такого развития событий?

Какие обстоятельства противоречат этому предположению или пока не подтверждают его?

Насколько известно, что этот исход более вероятен, чем другие?

Есть ли разумное подготовительное действие, которое стоит выполнить независимо от точной вероятности?

Если возможные последствия серьёзны, не нужно ждать полной уверенности, чтобы принять оправданные меры предосторожности.

#Маленький шаг

Определите, требует ли выбранный риск конкретного действия. Если да — выполните одну доступную меру подготовки или безопасности. Если оснований для действий пока нет, оставьте сценарий в статусе предположения.

#Как проверить результат

Удалось ли отделить возможный риск от уверенности, что он непременно реализуется? Понятно ли теперь, требуется ли практическое действие и какое именно?

#Фраза-опора

«Сильное опасение не делает предполагаемое событие неизбежным. Я могу проверять факты и учитывать реальные риски».

19. «СОЛНЦЕ» Опора в том, что уже доступно и работает

#Возможная опора

Когда внимание долго сосредоточено на одной трудной ситуации, всё остальное постепенно отходит на второй план.

Можно перестать замечать обычные удачные моменты, выполненные дела, хорошие отношения и то, что продолжает приносить удовольствие.

Не потому, что этого больше нет, а потому, что происходящая проблема занимает слишком много внимания.

Опорой может стать возвращение к тому, что в вашей жизни уже существует и действительно приносит пользу, радость или удовлетворение.

Это не попытка найти позитивную сторону в неприятных обстоятельствах.

Ничего хорошего в самой ситуации может не быть. Но она не обязательно отменяет всё хорошее, что остаётся за её пределами.

Что может мешать

Иногда человек считает, что радоваться чему-либо сейчас неправильно. Особенно если кто-то близкий переживает трудности.

Может возникать ощущение, что приятное занятие озна-

чает недостаточную серьёзность отношения к происходящему.

Но возможность испытывать удовольствие от обычных вещей не отменяет ответственности и не свидетельствует о равнодушии.

#Практика. Что хорошего осталось в моём дне?

Вспомните последние несколько дней.

Не ищите значительных событий. Обратите внимание на конкретные моменты, которые были приятными, полезными или просто проходили хорошо.

Это может быть разговор, прогулка, вкусная еда, удачно выполненное дело, интересное занятие или спокойное время дома.

Выберите один такой момент и проверьте:

Что именно сделало его приятным или полезным?

От чего зависела возможность его получить?

Могу ли я повторить или сохранить что-то подобное в ближайшие дни?

Не запрещаю ли я себе это без реальной необходимости?

♦ Маленький шаг

Найдите возможность повторить одно доступное приятное занятие или сохранить то, что уже приносит удовлетворение.

Не нужно специально заставлять себя радоваться. Достаточно не исключать такую возможность.

#Как проверить результат

Удалось ли включить в день что-то ценное для вас, не связанное с ожиданием и проблемой? Не пришлось ли для этого пренебречь действительно важными обязанностями?

◆ **Фраза-опора**

«Я могу замечать хорошее в своей жизни, не отрицая того, что сейчас трудно».

20. «СУД» Опора в возможности пересмотреть прежнее решение

#Возможная опора

Иногда мы продолжаем следовать решению только потому, что однажды уже его приняли.

Мы пообещали, согласились, выбрали определённый путь или решили действовать именно так. Но обстоятельства изменились, появились новые сведения, и первоначальное решение уже не кажется подходящим.

Тем не менее пересмотреть его бывает непросто.

Кажется, что это означает признать ошибку, отказаться от своих слов или начать всё сначала.

Опорой может стать право вернуться к прежнему решению и проверить, соответствует ли оно нынешней реальности.

Последовательность не обязательно означает неизменность. Иногда разумнее изменить выбранный способ действий, чем продолжать его только ради верности прошлому выбору.

Что может мешать

Можно считать любой пересмотр признаком собственной нерешительности.

Но существует и другая крайность — менять решения по-

сле каждого нового сомнения, не дожидаясь существенных оснований.

Важно определить, что именно изменилось и достаточно ли этого для пересмотра.

#Практика. Какое решение пора проверить заново?

Вспомните одно прежнее решение, которое продолжает влиять на вашу жизнь в нынешних обстоятельствах.

Ответьте:

Почему я тогда выбрал(а) именно этот вариант?

Какие обстоятельства или сведения с тех пор изменились?

Сохраняются ли причины, по которым это решение было принято?

Что произойдёт, если я оставлю его без изменений?

Какие обязательства перед другими людьми необходимо учесть при пересмотре?

Возможно, вы обнаружите, что первоначальное решение остаётся обоснованным. Это тоже результат проверки.

#Маленький шаг

Определите, требует ли решение изменения. Если да, сформулируйте, что именно необходимо пересмотреть, и выполните первый доступный шаг: уточните условия, обсудите договорённость или подготовьте альтернативный вариант.

#Как проверить результат

Понимаете ли вы теперь, почему сохраняете прежнее решение или меняете его? Основан ли выбор на нынешних об-

стоятельствах, а не только на желании не отступать от принятого когда-то плана?

◆ Фраза-опора

«Я могу пересмотреть прежнее решение, если обстоятельства изменились».

21. «МИР» Опора в том, что уже можно завершить

#Возможная опора

Когда главная ситуация остаётся неопределённой, может возникать ощущение, что вообще ничего не заканчивается.

Вопросы остаются открытыми, решения откладываются, планы зависят от будущих событий. Даже выполненные действия не всегда воспринимаются как результат, потому что основная проблема ещё не разрешена.

Но не каждый процесс должен завершиться одновременно с ней.

Опорой может стать возможность увидеть отдельные задачи, которые уже решены или могут быть закончены независимо от общего исхода.

Это позволяет не оставлять всю жизнь в состоянии незавершённости.

Что может мешать

Можно считать любое небольшое завершение незначительным, если главный вопрос остаётся открытым.

Или продолжать возвращаться к уже решённой задаче, пытаясь убедиться, что всё сделано идеально.

Но завершение не всегда означает безупречный результат. Иногда достаточно того, что необходимые действия выпол-

нены и дальнейшего вмешательства пока не требуется.

#Практика. Что я уже могу считать завершённым?

Вспомните несколько задач, связанных с текущей ситуацией или повседневной жизнью.

Выберите одну, которая продолжает занимать ваше внимание, хотя основные действия уже выполнены.

Проверьте:

Какой результат изначально требовался?

Что уже сделано?

Осталось ли что-то действительно необходимое?

Требует ли задача дальнейших действий или теперь результат зависит от других обстоятельств?

По какому конкретному признаку её можно считать завершённой на данном этапе?

Если необходимых действий больше нет, попробуйте признать этот этап законченным, даже если общая ситуация пока не разрешилась.

♦ Маленький шаг

Завершите одно небольшое дело, для которого уже есть все необходимые условия. Или зафиксируйте завершение задачи, по которой вы сделали всё доступное и теперь ожидаете внешнего результата.

Например, сохраните необходимые документы, отметьте выполненное, закройте соответствующий пункт плана или определите условие, при котором потребуется вернуться к вопросу.

◆ Как проверить результат

Можете ли вы назвать одну задачу, которая больше не требует вашего постоянного внимания? Понятно ли, что действительно завершено, а что остаётся открытым по объективным причинам?

◆ **Фраза-опора** *«Не всё должно разрешиться сразу. Я могу завершать отдельные дела, даже если главный вопрос остаётся открытым».*

ИНТЕРЕСНО

ПОЧЕМУ ТРЕВОГА
КАЖЕТСЯ ГОТОВНОСТЬЮ



ТОЧКА  ОПОРЫ

БОЛЬШЕ ЯСНОСТИ В КАЖДОМ ДНЕ

Почему тревога и готовность не одно и то же

Возможно, после аудита вы уже обнаружили, на что можете опереться. Но даже если стало понятнее, что делать, напряжение не обязательно исчезло.

Иногда за ним стоит вполне разумная на первый взгляд мысль: «Если я перестану тревожиться, я могу что-то пропустить».

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.