ЕРЖАН НУРШАНОВ

ТЫ МОЖЕШЬ БОЛЬШЕ

От страхов — к желаниям,
от желаний — к плану



VOICE OF MENTORS

Ержан Нуршанов
Ты можешь больше

https://litres.ru/74756472
SelfPub; 2026

Аннотация

Чувствуешь, что можешь больше, но что-то внутри не пускает? Эта книга — практический интенсив из трёх частей: снять напряжение и страхи, достать настоящие желания и превратить их в план на полгода. Бизнес-тренер Ержан Нуршанов собрал в ней упражнения со своего интенсива: дыхание, движение, смех, письмо. Читай по главе и делай упражнения.

Содержание

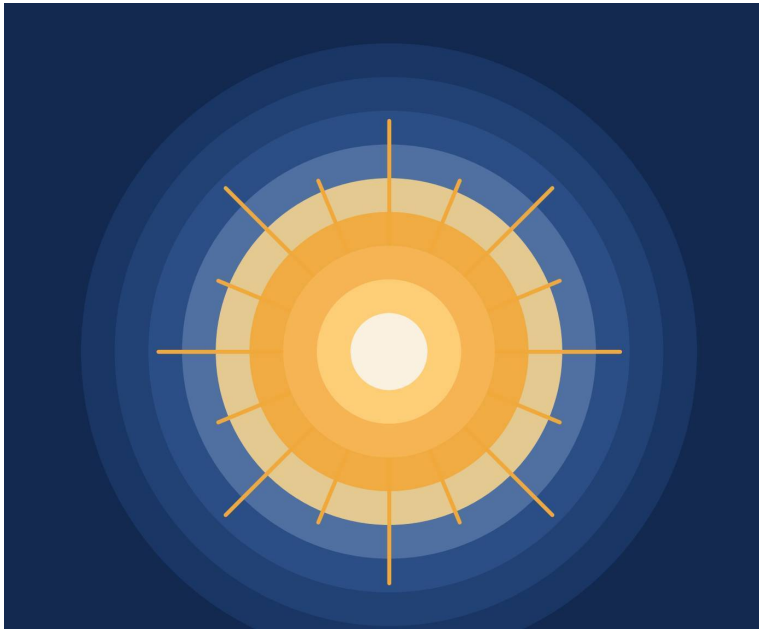
Содержание 7
Прежде чем начать: правила безопасности 9
Настрой перед чтением 11
Введение. Ты можешь больше 12
Для кого эта книга 15
Почему мы перестаём мечтать 16
Самое сильное состояние — управляемое 17
Как идти по этой книге 19
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ 20
Конец ознакомительного фрагмента. 21

Ты можешь больше

ЕРЖАН НУРШАНОВ
Ты можешь больше
Практический интенсив:

от страхов — к желаниям,

от желаний — к плану



VOICE OF MENTORS
2026

Ержан Нуршанов
Ты можешь больше. Практический интенсив: от страхов — к желаниям, от желаний — к плану
© Ержан Нуршанов, 2026. Все права защищены.

Книга носит образовательный характер. Описанные в ней упражнения — это практики саморегуляции и самоорганизации. Они не являются медицинской услугой, диагностикой или лечением и не заменяют консультацию врача или психолога. Если у тебя есть хронические заболевания, ты беременна, принимаешь лекарства или тебе тяжело, посоветуйся со специалистом до выполнения упражнений.

Истории участников и описанные в книге результаты — это личный опыт конкретных людей. Они не гарантируют такого же результата тебе. Рассуждения автора, которые не сопровождаются ссылкой на источник, — его личное мнение и взгляд на мир.

Методы других авторов пересказаны своими словами, со ссылками на первоисточники в конце книги. Ответственность за выполнение упражнений лежит на читателе.

Иллюстрации в книге выполнены специально для этого издания.

Содержание

Прежде чем начать: правила безопасности 4
Настрой перед чтением 5
Введение. Ты можешь больше 6
Часть первая. Разгрузка 10
Глава 1. Ускоряясь, мы сокращаем жизнь 11
Глава 2. Выдох: глубинное эмоциональное дыхание 14
Глава 3. Контроль — самая большая иллюзия 17
Глава 4. Рюкзак с камнями 19
Глава 5. Метод «Ключ»: сбрасываем камни 21
Глава 6. Доверие и динамическая релаксация 26
Глава 7. Страх критики и сила слова 30
Глава 8. Страх успеха 35
Глава 9. Страх перемен и смех 38
Глава 10. Призма восприятия: привычки, убеждения и рефрейминг 42
Часть вторая. Желания 46
Глава 11. Что ты на самом деле хочешь 47
Глава 12. Танец моих целей 48
Глава 13. Креативное раскрытие 50
Глава 14. «Чего ты хочешь?» 52
Глава 15. Мечтатель, исполнитель, критик 54
Часть третья. План 56
Глава 16. Выбери одну цель 57

Глава 17. Стрела достижения целей 58
Финал. Ты можешь больше 60
Для тех, кто хочет вдохновлять и обучать 62
Об авторе 63
Источники 64

Прежде чем начать: правила безопасности

В этой книге много упражнений с дыханием, движением и воображением. Они простые, но работают с телом и эмоциями, поэтому несколько правил действуют для **всех** упражнений:

• **Не делай упражнения за рулём, на ходу, в горах, у воды** и в любых местах, где есть угроза жизни. Только в спокойной, безопасной обстановке.

• **Если ты беременна, у тебя проблемы с сердцем, повышенное давление, травмы, при которых запрещена физическая нагрузка, или серьёзные травмы головы**, не выполняй физические упражнения без консультации с врачом. Упражнения с дыханием и воображением тоже согласуй с врачом.

• **Нельзя** выполнять упражнения в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

• **Если во время упражнения тебе становится по-настоящему плохо** (боль, сильная слабость, паника), остановись, спокойно подыши и вернись к нему, только когда почувствуешь себя лучше.

• **Слёзы, дрожь, зевота, лёгкое головокружение от дыхания** — это обычные реакции. Не бойся их и не останав-

ливай, просто позволь им быть.

• **После каждого упражнения** посиди или полежи, умойся, выпей воды и только потом занимайся другими делами.

• Если тревога стала твоим постоянным фоном или воспоминания слишком тяжёлые, **обратись к специалисту**. Эта книга не заменит помощь.

• Упражнения с другим человеком — **только с его согласия** и так, чтобы он в любой момент мог остановиться.

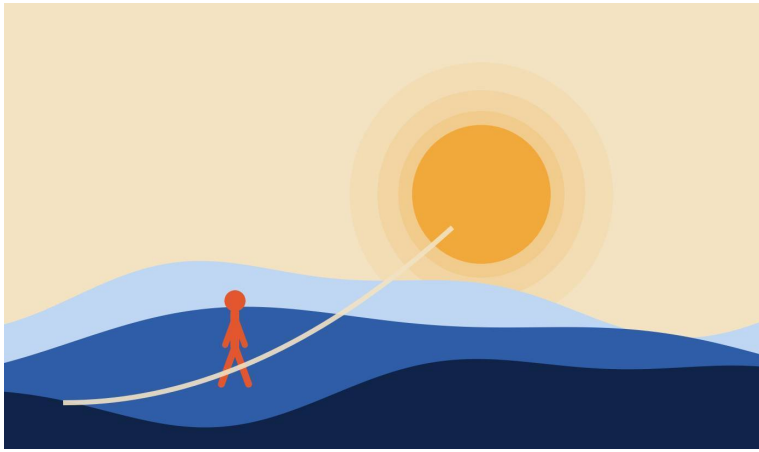
Настрой перед чтением

Прежде чем перевернуть страницу, сделай паузу. Сядь удобно и выдохни. Если есть возможность, произнеси вслух, спокойно и не торопясь:

Я готов сделать рывок вперёд.
Я верю, что я могу больше.
Я знаю, что я этого достигну.
Я этого достоин.
Я читаю эту книгу, чтобы услышать себя и сделать следующий шаг.

Повтори это два-три раза и только потом переходи к первой главе.

Введение. Ты можешь больше



Был год, который я до сих пор помню как серую полосу.

В 2008 году я предложил правительству Казахстана идею электронных дневников для школ. Тогдашний вице-министр загорелась ею и сказала: «Вперёд, делайте». У меня были амбиции и команда. Не было только ресурсов. Но рядом оказались люди, которые в меня верили: кто-то подарил сервер, кто-то отдал офис бесплатно, кто-то просто создал условия. Три года мы строили этот проект и заложили весь его фун-

дамент.

А потом появилось финансирование, и вместе с ним появилась конкуренция. Откуда-то взялись компании, которые тоже захотели разрабатывать дневник и вышли на тендер. Оказалось, что напрямую проект мы не получим, хотя три года его делали: победить в тендере должен был один из участников. Сначала нас пытались отключить от процесса, не звали на совещания. В конце концов мы остались за бортом. Мне пришлось продать проект за тысячу долларов и потерять всё, что у меня было.

Сегодня Кунделик.кз работает, и мне приятно, что название, которое я придумал, до сих пор живёт: им пользуется вся страна. У идеи есть недостатки, как у любой большой системы. Но она жива, и это для меня важнее, чем то, что мне не удалось её удержать.

Тогда мне казалось, что жизнь закончилась. Целый год я не жил, а существовал. Куда толкнут обстоятельства, туда и шёл. Мир казался негативным, везде виделся провал, ни денег, ни перспектив. Если бы не друзья в Алматы и Шымкенте, не мой родной брат и семья, я не знаю, где бы я оказался. Они говорили мне одно: «Ержан, ты можешь. Давай».

А потом я начал работать над собой и понял: это же возможность. Когда я изменил отношение к тому, что произошло, изменилась и жизнь. Так я пришёл в бизнес-тренерство и начал заниматься тем, о чём мечтал. Сегодня у меня четверо детей, я обучаю людей, создал сообщество тренеров. Всё

это выросло из одного решения: свои провалы я стал воспринимать как возможности, а сложности — как топливо, которое двигает меня вперёд.

Я не расскажу это как красивую теорию. С тех пор я успел заработать свой первый миллион долларов: на знаниях, на опыте, на талантах, которые накопились за эти годы, и даже на провалах. Потому что я продолжал двигаться вперёд.

Это и есть основа книги, которую ты держишь в руках: что бы ни происходило в твоей жизни, ты всегда можешь идти дальше.

Для кого эта книга

Эта книга для тебя, если ты устал. Если чувствуешь, что упёрся в потолок. Если знаешь, что можешь больше, но не получается преодолеть какие-то непонятные внутренние ограничения, раскрыть себя на сто процентов и почувствовать весь свой потенциал.

Почему мы перестаём мечтать

Я убеждён, что с годами с большинством из нас происходит одно и то же. Мы взрослеем, обрастаем опытом и начинаем смотреть на жизнь через призму того, что нам доступно физически и финансово прямо сейчас. Мы перестаём желать больше, чем можем себе позволить. Потолок нашего мышления и планирования совпадает с границей нашего текущего влияния.

А потенциал, я уверен, может быть в десятки, а то и в сотни раз больше этой границы.

Задача этой книги и моего интенсива: расширить твой диапазон. Снять страхи, блоки и ограничения на трёх уровнях: в теле, в мышлении и в подсознании. Чтобы к тебе вернулся тот поток энергии, мыслей, планов и желаний, который был в тебе в самом начале пути, когда реальность ещё не научила тебя «быть разумным».

Самое сильное состояние — управляемое

Первое, что я объясняю людям на интенсиве: самое мощное состояние человека — управляемое.

Избежать проблем, негатива и провалов невозможно. Но можно научиться переключать своё состояние: включаться, когда нужно, отключаться, когда нужно, иногда отдыхать, а иногда разгоняться, чтобы не быть реактивным и не лететь туда, куда тебя толкнули. Многие живут либо в постоянной гонке, либо в апатии, когда не движутся вообще. А управляемое состояние позволяет двигаться к любым целям: в здоровье, в финансах, в отношениях, в работе, в творчестве, в бизнесе.

Я считаю, что цель в том, чтобы перестать быть заложником обстоятельств.



Управляемое состояние — это умение выбирать, куда направить энергию

Как идти по этой книге

Книга состоит из трёх частей, и порядок в них не случаен.

Часть первая. Разгрузка. Пока человек живёт со страхами и блоками, он не может ни мечтать, ни планировать. Поэтому сначала мы остановимся, отпустим напряжение и снимем сопротивление.

Часть вторая. Желания. Из свободного состояния мы достанем твои настоящие желания, те, что дают энергию жить и двигаться.

Часть третья. План. Эти желания мы переведём в план: что, когда и в каком порядке ты делаешь. Ты выберешь одну цель, самое глубинное желание, которое поднялось за это время, и начнёшь работать с ней.

После каждого упражнения тебя ждёт короткое резюме «ЗП»: **Понял, Поделюсь, Предприму**. Не пропускай его. Лучший способ понять и запомнить что-то — рассказать об этом другому человеку и сразу сделать первый шаг. Держи рядом ручку и лист бумаги.

А теперь давай начнём.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

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.