
Ксения Ледовская
Время туманных перспектив. Спокойствие и уверенность в условиях высокой неопределенности

Ксения Ледовская

Время туманных перспектив. Спокойствие и уверенность в условиях высокой неопределенности

https://litres.ru/74884762
SelfPub; 2026

Аннотация

Вы устали от тревоги и чувства бессилия? Вы боитесь будущего и не знаете, за что ухватиться? Тогда эта книга — для вас.

Она не обещает волшебного исцеления и не призывает «думать о хорошем». Она говорит честно: да, сейчас тяжело. Да, мир нестабилен. Но вы можете найти опору внутри себя — даже когда внешние опоры рушатся.

Эта книга — не спасательный круг. Она не сделает мир идеальным. Но она поможет вам не потерять себя, пока он меняется.

Ксения Ледовская
Время туманных перспектив. Спокойствие и уверенность в условиях высокой неопределенности

ВВЕДЕНИЕ

Я не знаю, как вы здесь оказались. Возможно, вы открыли эту книгу поздно ночью, когда сон не приходит, а в голове - бесконечная карусель тревожных мыслей. Возможно, вы листали ленту и наткнулись на неё в тот момент, когда усталость достигла той точки, где слова перестают что-либо значить. А может быть, кто-то поделился с вами этой книгой со словами: «Держи. Это то что тебе сейчас нужно». Или вы просто искали тихую гавань посреди бури и надеялись, что книга - та самая дверь, за которой есть воздух.

Я не знаю, как вы здесь оказались. Но я знаю, почему. Потому что вы ищете опору. Потому что мир вокруг вас изменился - и изменился так быстро и так радикально, что вы не успели привыкнуть, не успели осмыслить, не успели найти новое равновесие. Потому что те привычные берега, на которых вы стояли ещё вчера (или месяц назад, или год назад), вдруг размыло волной. Вы стоите посреди открытого моря,

без карты, без компаса, без твёрдой земли под ногами.

Я знаю это чувство. Как будто ты - дерево, у которого обрубили корни. Стоишь. Качаешься. Не падаешь только потому, что некуда. И всё вокруг продолжает двигаться, а ты застыл в этой точке - между «было» и «будет», которое не наступает.

Неопределённость - это не аномалия. Это новая норма. Мы привыкли жить в мире, где всё было предсказуемо. Где были планы. Где было «завтра», которое выглядело примерно также как сегодня, только чуть лучше. Где можно было сказать: «Через год я буду здесь», «Через пять лет я куплю квартиру», «Через тридцать лет я выйду на пенсию». И это было не просто мечтой - это было ожиданием, почти гарантией.

А потом - бах, наступило время, когда старые карты перестали работать. Мир стал зыбким, как песок под ногами во время отлива. Вы строите планы - они рассыпаются. Вы ждёте стабильности - её нет. Вы хотите знать, что будет через месяц, - и не можете заглянуть даже на неделю вперёд.

И самое страшное в этом - не то, что вы не знаете, что будет завтра. Самое страшное - что вы больше не знаете, кем вы будете в этом будущем. Вы теряете не просто планы. Вы теряете идентичность. Ощущение, что вы твёрдо стоите на ногах и знаете, кто вы. Вы больше не знаете, на что опереться. На работу? А будет ли она завтра? Или её заменят технологии, или закроют компанию, или вы просто не сможете туда

вернуться? На дом? А будет ли он ваш? Или придётся уехать, бросить, начать заново? На страну? А какой она станет - и останетесь ли вы в ней, или она больше не будет вашей? На отношения? А выдержат ли они этот шторм - или тревога, усталость и страх разрушат то, что строилось годами?

Вы остаётесь один на один с тихим, но настойчивым вопросом: «А что, если я не справлюсь?». Этот вопрос звучит утром, в середине дня, перед сном. Он звучит, когда вы пытаетесь принять решение. Когда пытаетесь заснуть.

То, что вы сейчас чувствуете - это не слабость. Это не признак того, что вы «не такие сильные, как надо». Это - норма. Абсолютная, человеческая, живая норма.

Наш мозг - это орган, который создан для поиска закономерностей. Он ищет порядок в хаосе, предсказуемость в случайности, смысл в бессмыслице. Это его работа. Это то, что помогало нашим предкам выживать в пещерах: заметить угрозу, предсказать её и избежать. Но когда мир перестаёт быть предсказуемым, мозг теряет опору.

Он начинает:

- Искать угрозы там, где их нет.
- Прокручивать негативные сценарии снова и снова.
- Зацикливаться на том, что нельзя контролировать.

И это не слабость характера. Это реакция здорового мозга на ненормальные обстоятельства.

Ваша тревога - не признак того, что с вами что-то не так. Это признак того, что ваш мозг пытается вас защитить, про-

считать все риски и пытается подготовить вас к худшему. Проблема только в том, что он не умеет выключаться. И поэтому вы живёте в режиме постоянной готовности к угрозе - и это истощает вас до основания.

Когда реальность становится зыбкой, мы неосознанно выбираем одну из двух позиций. И этот выбор определяет всё: наше состояние, наши решения, наше будущее.

Первый путь - путь наблюдателя. Это когда вы смотрите на то, что происходит, и позволяете изменениям накрывать вас с головой. Вы видите, как рынок меняется, как уходят клиенты, как появляются новые технологии и конкуренты, - и остаётесь в позиции стороннего зрителя.

«Ну что ж, так сложилось».

«От меня ничего не зависит».

«Я просто подожду, пока всё устаканится».

Это пассивная позиция. Она кажется безопасной, потому что не требует действий. Но на самом деле она опаснее всего: когда вы дрейфуете, вы отдаёте управление своей жизнью внешним обстоятельствам. Вы становитесь щепкой в бушующем море.

Наблюдать - это не про «спокойствие». Это про «выжидание». А выжидание в кризис - это медленное умирание.

Второй путь - путь созидателя. Это когда вы принимаете реальность такой, какая она есть, - и начинаете действовать внутри неё. Вы не отрицаете неопределённость, вы учитесь в ней жить. И более того - вы учитесь формировать своё окру-

жение, свои навыки, свои проекты и свою жизнь, даже когда нет твёрдой почвы под ногами.

Это активная позиция. Она требует смелости, потому что вы берёте на себя ответственность за то, что раньше считали «неконтролируемым».

Созидание - это не «я знаю, что будет завтра». Созидание - это «я создаю то, что могу, сегодня».

Чем отличается наблюдатель от созидателя?

Наблюдатель	Созидатель
«Я подожду, пока станет ясно»	«Я действую в условиях неясности»
«Это от меня не зависит»	«Я ищу, что я могу изменить»
«Я наблюдаю за переменами»	«Я создаю перемены»
«Я боюсь ошибиться»	«Я пробую и учусь»
«Меня накрывает будущее»	«Я строю будущее»

Почему важен выбор именно сейчас?

Мы живём в эпоху, когда старые карты не работают. Рынки меняются, технологии развиваются со скоростью света, привычные профессии исчезают, а новые появляются - и мы не всегда успеваем адаптироваться. В таких условиях позиция «наблюдателя» становится опасной.

Она опасна потому, что:

- Вы перестаёте влиять на свою жизнь.
- Вы теряете смысл и энергию.
- Вы позволяете другим (или обстоятельствам) решать за вас.

Но есть и другой путь - путь активного проектирования своего будущего. И наша цель - сместить фокус с выжидания на созидательное проектирование.

Что это значит на практике? Это значит:

- Перестать ждать, «когда всё наладится».
- Начать создавать то, что мы можем создать сегодня, даже в условиях неопределённости.
- Формировать своё окружение, свои навыки, свои проекты - шаг за шагом.
- Выходить из позиции «жертвы обстоятельств» в позицию «творца реальности».

И здесь важен не отдельный человек, а команда, сообщество, система. Потому что в одиночку выживать сложно, а вот созидать вместе - возможно. Именно об этом эта книга:

как перестать ждать и начать строить свою точку опоры, даже когда внешний мир меняется.

Я не могу сказать вам, что «всё будет хорошо». Потому что это было бы ложью. Я не знаю, будет ли хорошо. Я не знаю, когда это закончится. Я не знаю, каким будет ваш путь. Я не знаю, вернётся ли мир к тому, каким он был - или он навсегда останется другим. Но я знаю, что можно научиться стоять на зыбкой земле. Что можно найти опору внутри себя, когда внешние опоры рушатся. Что можно строить будущее, даже не зная, как оно будет выглядеть.

Я знаю, что вы уже справляетесь. Прямо сейчас. Пока вы читаете эти строки. Пока вы ищете. Пока вы не сдались. И это - не про «силу воли». Это - про то, как устроена человеческая психика. Она умеет адаптироваться. Она умеет выживать. Она умеет находить свет, даже когда кажется, что его нет. И моя задача в этой книге - не дать вам готовые ответы. Потому что их нет. Моя задача - показать, где искать ваши собственные ответы.

Эта книга - не магическая таблетка. Она не заставит вас улыбаться, когда вам хочется плакать. Она не предложит вам «просто думать о хорошем». Она не даст вам гарантий, потому что гарантий нет. Она - о другом. Она о том, как найти точку опоры, когда всё зыбко. О том, как стоять, когда хочется упасть. О том, как жить, когда хочется спрятаться. О том, как чувствовать, когда хочется отключиться. О том, как строить отношения, когда хочется изолироваться.

Эта книга построена как разговор. Как разговор с человеком, который не даёт советов, но слушает. Который не говорит «возьми себя в руки», но говорит: «Я понимаю. Дай мне руку. Я рядом».

Каждая глава - это шаг. И вы не должны проходить их все сразу. Вы можете открыть любую главу в любой момент. Ту, которая отзывается прямо сейчас.

В каждой главе есть упражнения. Они не сложные. Но они очень важны.

Почему? Потому что в кризис мы часто застреваем в голове. Мы думаем, анализируем, тревожимся. А упражнения помогают нам переключиться на тело, на действие, на реальность.

Не обязательно делать все упражнения подряд. Выберите те, которые откликаются. Сделайте их в своём темпе. Пропускайте, если сейчас нет сил. Возвращайтесь к ним, когда будет готовность.

Я хочу, чтобы вы знали вот что. Вы - не тот, кто «не справился». Вы - не тот, кто «должен был быть сильнее». Вы - не тот, кто «делает из мухи слона». Вы - человек, который продолжает искать, даже когда темно. Вы - тот, кто открывает эту книгу и делает шаг. Вы - тот, кто не сдаётся, даже когда сдаться хочется больше всего на свете. А значит - в вас есть свет. Даже если вы его не видите. Даже если он кажется тусклой свечой на ветру. Даже если вы чувствуете только усталость и пустоту. Свет есть. И он не гаснет. Потому что

пока вы ищете - вы живёте.

В этой книге я не даю ответов. Потому что их нет. Я не знаю, как будет выглядеть ваше завтра. Я не знаю, когда станет легче. Я не знаю, вернётся ли всё на круги своя. Но я дам инструменты, которые могут облегчить это сложное время. Я говорю с вами так, как мне хотелось бы, чтобы говорили со мной, когда я была на вашем месте. Без фальши. Без обещаний. С честностью. С верой в то, что вы справитесь.

Главное, что вы должны запомнить: неопределённость - это не конец.

Это - просто новый контекст. Новая реальность. Новая территория, на которой вы учитесь ходить. Вы умели ходить по твёрдой земле. А теперь вы учитесь ходить по воде. Это страшно. Это непривычно. Это требует других навыков. Но это возможно. И вы уже делаете это. Прямо сейчас. Просто тем, что вы здесь, что вы ищете и что вы не сдались.

И последнее, прежде чем мы начнём.

Есть только одна просьба перед тем, как вы продолжите читать дальше. Будьте к себе мягче. Вы не должны становиться героем. Вы не должны быть идеальным. Вы не должны всё время улыбаться. Вы не должны знать ответы на все вопросы.

Вы можете просто дожить до вечера - и это уже победа.

Вы можете просто сделать один вдох - и это уже шаг.

Вы можете просто быть - и этого достаточно.

Разрешите себе читать медленно. Разрешите себе пропус-

кать сложные страницы. Разрешите себе плакать, когда вы читаете. Разрешите себе закрыть книгу и вернуться к ней завтра.

Эта книга - для вас. И она будет ждать столько, сколько вам нужно.

Если вы продолжаете читаете эти строки - значит, вы ещё ищете. Значит, вы не сдались. Значит, внутри вас есть та искра, которая хочет жить, хочет дышать, хочет найти свет даже в самой тёмной ночи.

И это уже много. Это - ваш первый шаг.

Страница за страницей. Шаг за шагом. И мы начинаем…

ГЛАВА 1. БОЯТЬСЯ – ЭТО НОРМАЛЬНО

Страх - это древнейший механизм выживания, который помогает нам заметить угрозу и мобилизоваться. Он возник задолго до того, как мы научились говорить, и его задача - одна: сохранить нам жизнь.

Когда вы переходите дорогу и видите несущуюся машину, страх заставляет вас отпрыгнуть. Когда вы касаетесь горячей плиты, страх отдёргивает вашу руку. Когда вы чувствуете опасность, страх включает систему оповещения и готовит тело к действию.

В этом смысле страх - наш союзник. Он делает то, для чего был создан. Проблема не в страхе. Проблема в том, что мы:

- Не даём себе права бояться.
- Стыдим себя за страх.

• Пытаемся его подавить - и он становится только сильнее.

Вы боитесь. И тут же возникает мысль: «А почему я боюсь? Другие ведь справляются. Другие держатся. А я - нет. Со мной что-то не так. Я слабее, а значит я хуже».

И вот уже не страх - главный враг, а стыд. Страх можно прожить - он приходит и уходит. Стыд - прилипает. Стыд - это страх, повёрнутый на себя. Не «мир опасен», а «я - недостаточен для этого мира». И это тяжелее, чем любой внешний ужас. Потому что от внешнего можно спрятаться. От себя - некуда.

Вы боитесь, потому что вокруг страшно. Вы тревожитесь, потому что вокруг неопределённость. Вы не можете сосредоточиться, потому что ваша нервная система несёт вахту, которая не кончается. Это не «сломалось». Это работает. Причем работает так, как создано. Работает в условиях, для которых не было создано, но работает.

Мы созданы для ситуационных угроз. Для тигра, который появился - и исчез. Для врага, который напал - и отступил. Для реальной, конкретной опасности, за которой следует реальное, конкретное действие. Но сейчас угроза стала хронической. Она не приходит и не уходит. Она живёт с нами. Она в новостях. В разговорах. В ощущении, что завтра может не наступить - или наступить, но совсем другим. Наш мозг не создан для такого режима. И он начинает давать сбои. Не потому что мы слабы. А потому что он работает на износ, пытаясь защитить нас от того, от чего защититься невозможно.

Это как пытаться не думать о розовом слоне. Чем больше вы себе это запрещаете, тем чаще он приходит в голову. То же самое со страхом: когда вы его запрещаете, он становится более навязчивым. И вы начинаете бояться уже не внешней угрозы, а самого страха - своей реакции, своей уязвимости, своей «слабости». Единственный способ перестать бояться своего страха - разрешить себе его чувствовать.

Когда стресс длится неделями и месяцами, наша нервная система перегружается. Она работает на пределе, и это отражается на всём организме - физически, эмоционально, ментально. Вот что происходит с нами, когда мы живём в состоянии хронической тревоги:

Симптом
Почему это происходит

Постоянная усталость
Организм работает в режиме повышенной готовности без отдыха. Все ресурсы уходят на то, чтобы «сканировать» угрозы.

Бессонница
Мозг не может выключить систему оповещения. Он продолжает искать угрозы, даже когда вы пытаетесь уснуть.

Раздражительность

Ресурсы на саморегуляцию исчерпаны. Вы не можете «сдерживаться», потому что внутри уже нет места.

Трудности с концентрацией

Внимание переключено на поиск угроз. Вы не можете думать о работе, потому что мозг «занят» более важной задачей - выживанием.

Чувство вины

Вы считаете, что должны быть сильнее, и вините себя за то, что не справляетесь.

Апатия

Защитная реакция организма на перегрузку. Когда сил нет даже чувствовать, психика «выключает» эмоции, чтобы сохранить остатки энергии.

Всё это - нормально. Это не поломка. Это не «слабость характера». Это физиология. Это реакция здоровой психики на ненормальные обстоятельства.

Ваш организм делает всё возможное, чтобы выдержать эту нагрузку. Он не железный. Ему нужна поддержка. И одна из самых важных форм поддержки - это разрешение на усталость. На страх. На то, чтобы не быть «сильным» и «собранным» 24/7.

Представьте, что вы стоите на дороге, и к вам несётся ма-

шина. Вы отпрыгиваете. Сердце колотится, дыхание рваное, ноги ватные. Вы отпрыгнули, потому что тело знает: надо действовать. Это не слабость, это - инстинкт сохранения.

Теперь представьте: машина несётся уже два года. Не одна - несколько. Они едут со всех сторон, непредсказуемо, иногда сворачивают, иногда нет. Вы не знаете, куда прыгать. Вы не знаете, когда остановятся. Вы в постоянном режиме «прыжка», но прыгать некуда. И вы тревожитесь. Конечно, вы тревожитесь. Это здравый смысл. Это здоровая реакция на нездоровую ситуацию.

Тревога - это система предупреждения. Как пожарная сигнализация. Когда есть дым - она вопит. Не потому что сломалась, а потому что работает. Вы не ругаете сигнализацию за то, что она будит вас ночью. Вы встаёте и проверяете. Потому что сигнализация делает то, что должна: предупреждает. Тревога - то же самое. Она вопит, потому что есть «дым». Реальный. Не выдуманный. Кризис, неопределённость, потеря опоры - это не «иллюзия». Это - реальный дым. И тревога - реальная сирена.

Когда вы говорите себе «я не должен так реагировать» - вы ругаете сигнализацию за то, что она работает. Когда вы говорите «другие спокойнее» - вы сравниваете свою сирену с чужой. Но вы не знаете, что у других внутри. Может, их сирена тоже воет. Может, они просто научились не показывать. Или не слышать. Или заглушать.

Вы не слабы. Вы чувствительны. В мире, где чувствитель-

ность - это не роскошь, а выживание, чувствительность - это сила. Просто она болит.

А теперь о стыде. Потому что стыд то, что делает страх вдвое тяжелее.

Вы боитесь и стыдитесь. Вы устали и вините себя за усталость. Вы не можете ничего делать и называете это «ленью». Вы плачете и думаете: «Надо собраться». Вы злитесь и думаете: «Злиться - плохо». Вы апатичны и думаете: «Я - плохой, я должен стараться больше».

Видите, что происходит? Это двойная нагрузка. Сначала сама эмоция: страх, усталость, апатия, гнев. Потом реакция на эмоцию: стыд, вина, осуждение. Две боли вместо одной. Два врага вместо одного. Один - внешний (обстоятельства), другой - внутренний (вы сами).

Давайте остановимся. Зачем вы себя судите?

Кто сказал, что «надо быть сильным»? Откуда это «надо»? Кто установил норму, по которой вы «должны»? Вы её не устанавливали. Она пришла извне. Из «что скажут люди». Из «так принято». Из фильмов, где герой всегда держится. Из соцсетей, где все «справляются». Из истории поколений, где «терпели и ничего». Но эта норма не ваша. Она чужая. И она не учитывает вас. Вашу ситуацию. Вашу усталость. Вашу нагрузку. Она как одежда не по размеру: вроде одежда, вроде надета, но жмёт, давит, не даёт дышать.

Конфликт между «надо быть сильным» и «я устал»

Вот он самый изматывающий конфликт современного че-

ловека, особенно в кризис. С одной стороны - голос, который говорит: «Ты должен справляться. Ты опора для близких. Ты не имеешь права разваливаться. Держи себя в руках». С другой стороны - реальность: «Я так устал. Я не могу больше. У меня нет сил даже на то, чтобы думать о том, что мне делать». И между этими двумя голосами огромная пропасть, в которой мы теряем себя.

Откуда берётся «надо быть сильным»? Этот голос - не ваш. Он идет из детства, где вам говорили: «Не плачь…Не расстраивайся…Это пустяки». Из общества, где усталость считается слабостью. Из культуры, которая требует от нас быть продуктивными, успешными, счастливыми и устойчивыми одновременно. Вы слышали его так много раз, что он стал вашим собственным. И теперь вы сами говорите себе: «Я должен быть сильным. Я не имею права сдаваться».

Но вот что важно: этот голос не помогает вам справляться. Он только истощает вас. Потому что он создаёт конфликт внутри вас. С одной стороны - реальность (я устал). С другой - требование (я не должен уставать). И вы тратите огромное количество энергии на то, чтобы подавлять свою усталость и делать вид, что вы справляетесь. Но внутри вы разваливаетесь.

Что же происходит, когда вы игнорируете свою усталость? Представьте, что у вас есть чашка. В неё наливают воду - капля за каплей. Это стресс. Тревога. Бессонница. Бесконечные новости. Чувство ответственности. Вы пытаетесь не

замечать, что чашка переполняется. Вы говорите себе: «Я справлюсь, я справлюсь». Но вода продолжает литься. И в какой-то момент она начинает переливаться через край. Вы всё ещё держите чашку. Но вы мокрые. И вокруг лужа. Это выгорание. Это кризис. Это тот момент, когда вы больше не можете «держать себя в руках». И здесь важно понять: вы не сломались, потому что были слабы. Вы сломались, потому что слишком долго пытались быть сильным, игнорируя свои реальные потребности.

Как перестать винить себя за страх и апатию? Вот главная мысль, которую вы должны усвоить в этой главе: ваши чувства - не ошибка. Вы имеете на них право. Страх, усталость, тревога, апатия - это не то, что нужно «исправлять». Это то, что нужно признавать. Не бороться с ними, а замечать. Не подавлять, а проживать. Не стыдиться, а принимать.

Представьте, что вы идёте по лесу и видите знак: «Осторожно, медведь». Вы не будете злиться на знак. Вы не будете говорить ему: «Перестань меня пугать, я должен быть смелым». Вы примете информацию к сведению и будете действовать с учётом её.

Ваш страх - это такой же знак. Он говорит: «Осторожно, здесь что-то происходит. Будь внимателен. Ищи опору».

Если вы будете игнорировать этот знак - вы попадёте в ловушку, потому что не учтёте реальность. Но если вы будете с ним бороться - вы потратите силы на то, чтобы его убрать, вместо того чтобы его использовать. Страх - это не приказ к

действию. Это информация.

«Быть сильным» не значит «не чувствовать». «Быть сильным» значит чувствовать и продолжать. Не «не падать», а падать и вставать. Не «не плакать», а плакать и жить дальше. Не «не уставать», а уставать и отдыхать. Сила не в отсутствии слабости. Сила в том, что вы знаете свою слабость - и умеете с ней жить.

Вы можете быть сильным и плакать. Можете держаться и признать, что тяжело. Можете нести и оставить ношу на минуту. Это не противоречие. Это человечность.

И вот что важно: «быть сильным для других» не значит «прятать от них свой страх». Когда вы прячете вы не «защищаете» их. Вы изолируете их. Потому что они тоже боятся. И когда вы делаете вид, что «всё нормально» они чувствуют: что-то не так. Они не знают, что именно, но чувствуют. И боятся ещё больше. А когда вы говорите: «Мне тоже страшно. Но мы вместе» вы даёте им большее, чем «силу». Вы даёте правду. И в правде есть опора.

Упражнение «Разрешение на чувства»

Прямо сейчас произнесите вслух (или напишите на листе бумаги) эти фразы:

- «Я разрешаю себе бояться».
- «Я разрешаю себе злиться».
- «Я разрешаю себе плакать».
- «Я разрешаю себе не знать, что будет завтра».
- «Я разрешаю себе уставать».

Повторите их несколько раз. Заметьте, что происходит внутри, когда вы их произносите. Возможно, вы почувствуете сопротивление - голос, который скажет: «Но я не могу себе этого позволить!». Просто заметьте этот голос. И скажите ему: «Я тебя слышу. И я всё равно разрешаю себе чувствовать».

Это не призыв к тому, чтобы «расслабиться» или «перестать переживать». Это призыв к тому, чтобы перестать воевать с собой. И начать быть на своей стороне.

Как перестать делить эмоции на «хорошие» и «плохие».

Мы привыкли делить эмоции на правильные и неправильные. Радость – правильная, злость - неправильная. Спокойствие – хорошо, тревога - плохо. Грусть - это слабость, удовольствие - это потакание себе. Мы живём в культуре, где нам постоянно говорят: «Будь позитивным», «Не грусти», «Улыбнись», «Перестань нервничать». Как будто эмоции - это кран, который можно просто перекрыть. Но они не работают так.

Эмоции - это язык вашей души. И когда вы запрещаете себе «плохие» эмоции, вы перестаёте понимать, что с вами происходит. Вы теряете связь с собой. И вы начинаете чувствовать себя не собой - потому что вы подавляете половину себя.

Почему мы боимся «плохих» эмоций? Обычно это связано с тем, что мы путаем эмоцию и действие. Мы думаем: ес-

ли я разрешу себе злиться - я кому-то причиню вред. Если я разрешу себе бояться - я никогда не встану с кровати. Если я разрешу себе плакать - я никогда не остановлюсь. Но это не так. Эмоция - это не действие. Это энергия, которая требует выхода. И если вы дадите ей выход, она трансформируется, пройдёт или изменит форму.

Страх - не «плохой». Страх – это сигнал. Он говорит: «Внимание! Там опасность». Без страха вы бы не выжили. Бояться не значит «быть трусом». Бояться значит «быть живым».

Гнев - не «плохой». Гнев – это энергия. Он говорит: «Это несправедливо. Нельзя так». Без гнева вы бы не защищали себя и тех, кого любите. Злиться - не значит «быть злым». Злиться - значит «знать, что вам и другим должно быть лучше».

Печаль - не «плохая». Печаль – это реакция на потерю. Она говорит: «Что-то было, а теперь этого нет. Это - больно». Без печали вы бы не проживали потери, а значит, не двигались бы дальше. Грустить - не значит «быть слабым». Грустить - значит «любить то, что потерял».

Апатия - не «плохая». Апатия – это защита. Она говорит: «Ты перегружен. Тебе нужно - остановится. Ты не можешь так больше». Без апатии вы бы «сгорели» - полностью, без остатка. Апатия - это тело, которое выключает рубильник, чтобы не сгореть. Это не «лень». Это пауза, передышка, пересборка.

Когда вы делите эмоции на «плохие» и «хорошие», вы воюете с собой. Вы пытаетесь «хорошие» оставить, а «плохие» выгнать. Но эмоции не гости. Их нельзя «выгнать». Их можно прожить и отпустить. А для этого принять. Не «одобрить», а принять. Не «приветствовать», а признать. «Да, я боюсь. Да, мне страшно. Да, я устал. Это так».

Признать - не значит «сдаться». Признать - значит перестать тратить силы на борьбу с собой. Перестать - и направить силы туда, где они нужны: на проживание.

Нет «плохих» эмоций. Есть эмоции, которые мы не умеем проживать.

Как учиться быть со своими эмоциями?

Это навык. И он не появляется за один день. Но ему можно научиться - шаг за шагом.

Шаг 1. Замечайте эмоцию.

Просто назовите её вслух: «Я чувствую тревогу»/«Я чувствую страх»/«Я чувствую раздражение». Не оценивайте, не анализируйте, не пытайтесь отделаться от неё. Просто признайте её присутствие.

Шаг 2. Дайте ей место.

Не пытайтесь убежать или спрятаться. Посидите с эмоцией минуту. Почувствуйте, где она живёт в вашем теле. В груди? В животе? В горле? Дайте ей пространство.

Шаг 3. Назовите её потребность.

Каждая эмоция - это послание. Тревога может говорить: «Мне нужна безопасность». Злость может говорить: «Мои

границы нарушены». Грусть может говорить: «Мне нужна поддержка». Апатия может говорить: «Мне нужен отдых». Спросите у своей эмоции: «Что тебе нужно?»

Пример:

«Я чувствую тревогу. Она живёт в моей груди, как камень. Она говорит мне, что я боюсь неопределённости. Она хочет, чтобы я почувствовала опору - хотя бы маленькую. Что я могу сделать, чтобы дать себе ощущение опоры прямо сейчас? Может быть, просто встретиться с друзьями, чтобы почувствовать, что я не одна».

Страх как сигнал: чему он нас учит и как с ним справляться

Когда мы живём в страхе, он кажется врагом. Но если мы научимся слушать его, он может стать нашим учителем. Страх - это как внутренняя навигационная система. Он не говорит вам, что делать. Он говорит вам: «Здесь есть что-то важное. Обрати внимание». Он может указывать на:

- Границу, которую вы не чувствуете.
- Потребность, которую вы игнорируете.
- Реальность, которую вы не хотите признавать.
- Перемену, которую вы боитесь принять.

Вопрос не в том, как избавиться от страха. Вопрос в том, что он пытается вам сообщить. Вместо того чтобы спрашивать: «Как мне перестать бояться?», спросите себя:

- «Чего именно я боюсь?» - разложите страх на части, он может стать менее страшным.

• «Что я могу сделать с этой информацией?» - страх может подсказать вам, куда стоит двигаться.

• «Что я могу контролировать в этой ситуации?» - фокус на реальных действиях.

• «Кто может мне помочь?» - страх часто усиливается от изоляции.

Страх говорит о том, что вы не готовы. Но это не значит, что вы не можете подготовиться. Страх говорит о риске. Но это не значит, что риск не стоит того. Страх говорит о неизвестности. Но это не значит, что вы не можете её исследовать. Очень важно не путать страх с приказом. Когда вы боитесь - это не значит, что вы должны бежать. И не значит, что вы должны стоять на месте. Страх - это просто информация. Он не говорит вам, что делать. Он говорит вам: «Здесь есть что-то, что я считаю важным».

Вы можете выбрать, как реагировать на эту информацию: бежать, спрятаться, подготовиться, исследовать, попросить поддержки, сделать передышку, сделать шаг вперёд. Но это ваш выбор. Страх не лишает вас свободы - если вы не отдаёте ему эту свободу.

Зачем нам нужна апатия и как её использовать эффективно

Апатия - одно из самых пугающих состояний для человека в кризисе, потому что его труднее всего принять. Страх - хоть и тяжёлый, но живой. В нём есть энергия. Тревога - изматывающая, но движущая. Вы хотя бы чувствуете. А апатия

- это ничего. Пусто. Серое. Вы не чувствуете ничего. Как будто внутри что-то выключено. Вы знаете, что «надо». Знаете, что «важно». И ничего. Никакого отклика. Как будто между вами и миром ватная стена. Или чувствуете слишком много, но так, что не можете отличить одно от другого. Вам ничего не хочется. Ничего не радует. Всё кажется бессмысленным. И вы начинаете бояться этой апатии. Вы думаете: «Что со мной? Я умираю? Я схожу с ума? Я навсегда останусь в этой пустоте?» Но давайте посмотрим на апатию иначе.

Апатия - это защита. Когда ваша психика перегружена до предела, она не может больше проживать эмоции. Это слишком дорого - энергетически. И она «отключает» эмоциональный канал, чтобы сохранить остатки сил. Как компьютер, который завис от слишком многих открытых программ. Он не «сломался», он завис. Нужно закрыть программы. Дать ему остыть. Перезагрузить. Но не «пинать» его. Пинки не помогают. Они только ломают.

Апатия - это не отсутствие чувств. Это их перегрузка. Это как перегоревший предохранитель - он забирает часть мощности, чтобы вся система не сгорела. Если вы чувствуете апатию - ваш организм говорит: «Стоп. Всё. Я не могу больше. Мне нужна пауза». Это не конец. Это защитный механизм, который помогает вам дожить до завтра.

Апатия - это не ваша «настоящая» личность. Это временное состояние. И у него есть своя функция.

Как использовать апатию эффективно:

1. Воспринимайте апатию как сигнал. Не пытайтесь её победить или игнорировать. Она говорит: «Мне нужен отдых. Мне нужна тишина. Мне нужно перестать что-то делать и просто быть».

2. Дайте себе разрешение ничего не чувствовать. Усталость - это законно. Вы не обязаны всё время быть «на позитиве». Вы можете просто существовать - и это уже достойно уважения.

3. Не принимайте важных решений в состоянии апатии. Это не то время, когда вы ясно видите путь. Дайте себе время для восстановления. Решения придут позже - когда вы сможете дышать ровнее.

4. Используйте апатию как паузу. В мире, где всё происходит слишком быстро, апатия даёт вам право остановиться. Перестать бежать. Перестать догонять. Просто выдохнуть.

5. Спросите себя: «Что я могу сделать для себя сегодня - просто чтобы немного облегчить своё состояние?» Не «вылечить» - а «облегчить». Не «решить проблему» - а «выпить чай и посидеть в тишине».

«Шиттс Крик»: История семьи на дне, которая построила новую жизнь

Если вы не смотрели сериал «Шиттс Крик» («Schitt's Creek») - коротко: семья Роуз, богатая и успешная, теряет всё. Деньги, дом, статус, образ жизни - всё. Им остаётся только крошечный городок, который они купили когда-то как шутку. Они оказываются на самом дне. В буквальном смыс-

ле.

И вот что интересно: их состояние «ничего не осталось» становится для них точкой перезагрузки. Им некуда больше падать - и это даёт им свободу. Они перестают пытаться выглядеть идеальными. Они перестают бояться выглядеть смешными, глупыми, растерянными. Они начинают просто жить. И постепенно - шаг за шагом - строят новую жизнь. Не ту, которая была, а другую. Более настоящую, более человечную.

Вот что важно: падение на дно - не конец. Это пересборка. Когда вы теряете всё, у вас появляется возможность построить что-то новое - на других основаниях. Не на деньгах и статусе, а на том, кто вы есть на самом деле. На вашей способности любить, заботиться, выбирать себя и других. На вашей честности перед собой. На вашей способности признавать свои ошибки и просить прощения. На умении смеяться над собой и прощать себя за неудачи.

Упражнение «Карта моих страхов»

Это упражнение поможет вам разложить ваш страх на части, посмотреть на него со стороны и отделить реальные опасности от кажущихся.

Шаг 1. Запишите всё, чего вы боитесь.

Возьмите лист бумаги (или откройте заметки в телефоне) и напишите все тревоги, что приходит в голову. Не оценивайте, не сортируйте, не фильтруйте. Просто выгружайте. Страхи могут быть большими и маленькими, странными и

глупыми, социально приемлемыми и не очень. Всё, что возникает - записывайте. Пишите - без остановки. Не думайте «надо ли это писать?» Надо. Если мысль пришла - пишите.

Например:

- Я боюсь, что у меня не будет денег.
- Я боюсь, что мои близкие пострадают.
- Я боюсь, что я не справлюсь с работой.
- Я боюсь, что я никому не нужен.
- Я боюсь, что я никогда не выйду из этого состояния.
- Я боюсь, что я потеряю смысл жизни.
- Я боюсь, что будет хуже.
- Я боюсь, что я не смогу защитить детей.

Пишите пока не закончатся мысли. Может, пять пунктов. Может тридцать. Может три листа. Не считайте - пишите.

Шаг 2. Разложите страхи на части.

Теперь - посмотрите на то, что написали, как на карту. Вы видите свои страхи, разбросанные, как точки. Уже не «всё плохо» - а «вот это», «это» и «это». Выберите 3–5 самых сильных страхов и разложите их на компоненты.

Структура:

- Что именно пугает меня в этой ситуации?
- Что я могу сделать, чтобы подготовиться к этому?
- Кто может мне помочь?
- Что я могу контролировать в этой ситуации, а что - нет?

Пример:

Страх: «Я боюсь, что потеряю работу и у меня не будет

денег».

• Что именно пугает меня в этой ситуации? - Неопределённость, невозможность платить за жильё, чувство беспомощности.

• Что я могу сделать, чтобы подготовиться? - Обновить резюме, начать искать варианты уже сейчас, составить финансовый план на 3 месяца, освоить новую профессию или навык.

• Кто может мне помочь? - Друзья, бывшие коллеги, профессиональные сообщества в соцсетях, государственные службы занятости.

• Что я могу контролировать? - Свои действия, свой план, свой настрой. Что не могу? - Решения руководства, состояние рынка.

Шаг 3. Посмотрите на список со стороны.

А теперь - отложите ручку. Посмотрите на карту, как будто – это карта другого человека и спросите себя:

• Какие страхи реальны, а какие - гиперболизированы?

• Какие страхи я могу превратить в действия?

• Какие страхи я могу просто отпустить, потому что они не зависят от меня?

Шаг 4. Составьте план маленьких шагов.

Для каждого страха, который вы можете превратить в действие, запишите 1–3 маленьких шага, которые вы можете сделать уже сегодня или на этой неделе.

Пример:

• Страх: потерять работу → маленький шаг: сегодня обновить резюме.

• Страх: остаться одному → маленький шаг: сегодня позвонить другу, которого я давно не слышал.

Что это даёт:

• Вы перестаёте быть «заложником» страха - вы становитесь его наблюдателем.

• Вы видите, что часть страхов - это не реальность, а мысль, которую можно трансформировать.

• Вы находите точки опоры - маленькие действия, которые возвращают вам контроль.

Карта - это не «решение». Карта – это инструмент. Когда страшно откройте карту. Посмотрите. Увидьте. Не «всё», а вот это, это и это. Стало чуть легче? Может да., а может нет. Но яснее. А ясность уже облегчение. Потому что с «всё» - невозможно. А с «конкретное» - можно что-то сделать. Даже если «что-то» - маленькое.

Вернитесь к карте через неделю. Через месяц. Страхи - поменялись? Может да, а может нет. Но вы их увидите. А видеть - это управлять. Из видения рождается действие. Из действия рождается опора. Из опоры рождается «я могу».

Внутренний звон: момент, когда вы готовы к переменам

Есть один момент, который я хочу описать особенно внимательно. Возможно, вы уже чувствовали его. Возможно, вы чувствуете его сейчас. Возможно, он придёт позже.

Внутри вас возникает странное ощущение. Как будто шум, который вы слышали долгое время, внезапно стихает. И в этой тишине появляется что-то. Не голос, не мысль. Нечто более глубокое. Тонкий, высокий звук - как колокольчик, как напряжение струны, которая вибрирует где-то в центре грудной клетки. Он появляется не тогда, когда вы пытаетесь убежать от страха. А когда вы наконец перестаёте убегать и просто сидите с ним. Когда вы устали бороться - и разрешаете себе быть там, где вы есть.

В этот момент может прийти прозрение. Щелчок. Как будто вы смотрели на мир через запотевшее стекло, и вдруг оно стало прозрачным. Вы чувствуете, что способны на многое. Что вам нечего терять - в хорошем смысле. Что вы уже потеряли достаточно, чтобы перестать бояться новых потерь. Что вы уже упали на дно - и теперь можно оттолкнуться от него, чтобы вынырнуть. Но вместе с этим - боль. Острая, неприятная, настоящая боль. Потому что вы не знаете, куда идти. Потому что карта, которой вы пользовались, не работает. Потому что старые ориентиры исчезли. И вам предстоит прокладывать путь заново.

Это освобождающая боль. Потому что, когда вы понимаете, что потеряны - вы перестаёте искать знакомые пути. Вы начинаете искать новые. Вы выходите за пределы своей старой карты. И это - первый шаг к тому, чтобы найти себя настоящего. Не того, кого вы создавали для внешнего мира. Не того, кого вы видели в зеркале ожиданий. А того, кто живёт

внутри - настоящий, живой, способный бояться и двигаться вперёд одновременно.

Что делать с этим звоном?

1. Не заглушайте его. Не включайте телевизор, не листайте соцсети, не заедайте чем-то. Просто посидите в тишине и прислушайтесь к нему.

2. Запишите, что вы чувствуете. Откройте блокнот и напишите: «Сегодня я чувствую… Прямо сейчас во мне…» Просто выгружайте слова. Не оценивайте их.

3. Спросите себя: «Что мне сейчас действительно важно?» Не то, что «правильно». А то, что по-настоящему нужно вам.

4. Позвольте себе не знать. Не ищите ответов прямо сейчас. Просто примите факт: вы на пороге перемен. И вы не знаете, что за этой дверью. Но вы готовы открыть её.

ГЛАВА 2. НА ЧТО ОПЕРЕТЬСЯ, КОГДА ВСЁ ЗЫБКО

Прежде чем мы начнём искать опору, давайте разберёмся, почему мы её теряем. Это важно не для того, чтобы винить себя, а для того, чтобы понять механизм и перестать удивляться своей усталости и растерянности.

Представьте себе дерево. Большое, сильное, с раскидистой кроной и мощным стволом. Вы стоите под ним в солнечный день, чувствуете его тень, слышите шум листьев. Кажется, что оно было здесь всегда. Что оно - часть ландшафта, что-то незыблемое. А теперь представьте, что кто-то начал выкорчёвывать это дерево. Вы видите, как корни - целая сеть

тонких и толстых отростков - отрываются от земли. Некоторые из них уходят глубоко вниз, и, чтобы их вытащить, нужна огромная сила. Вы смотрите на этот процесс и думаете: «Как же оно держалось? Как это дерево не падало всё это время?»

А дерево держалось потому, что у него было два вида корней:

Поверхностные корни - они тянутся к влаге и питательным веществам в верхнем слое почвы. Это ваши внешние опоры: работа, деньги, статус, планы, предсказуемость страны, признание других людей. Они питают вас, пока почва вокруг вас стабильна.

Глубинные корни - они уходят вглубь, туда, где вода есть всегда, даже в самую сильную засуху. Их не видно. О них редко думают, когда светит солнце. Но именно они держат дерево, когда налетает ураган, когда засуха, когда поверхностный слой пересыхает. Это ваши внутренние опоры: ценности, память о сильных моментах, тело, способность чувствовать, любовь, вера.

Проблема в том, что мы часто забываем про наши глубинные корни.

Мы живём на поверхности, питаясь внешними подтверждениями своей ценности: зарплатой, похвалой, социальными сетями, планами на будущее. Мы даже не подозреваем, что у нас есть что-то внутри, что может держать нас, когда внешнее рушится. И когда наступает кризис, он обрубает по-

верхностные корни. Работа не радует. Планы разваливаются. Стабильность уходит. И мы остаёмся без привычного питания. Мы начинаем шататься. Мы чувствуем, что «земля уходит из-под ног». Но это не потому, что мы - плохие деревья. Это потому, что мы забыли, что у нас есть глубинные корни. И нам нужно снова их найти.

Тогда почему мы цепляемся за внешнее? Есть одна важная причина, по которой мы так сильно привязываемся к внешним опорам. Внешнее – видимое, а внутреннее - невидимое.

Работа - это видимо. У тебя есть должность, зарплата, офис, коллеги. Ты можешь сказать: «Я - менеджер». И это понятно. Это подтверждается внешним миром. План - это видимо. У тебя есть цель, сроки, задачи. Ты можешь нарисовать карту своего будущего. И это даёт ощущение контроля.

А что внутри? Ценности - они не видны. Память о сильных моментах - её не пощупать. Способность быть собой - она не даёт зарплату. И мы часто игнорируем это внутреннее «невидимое» богатство. Мы считаем, что оно - «просто слова». Что оно не имеет веса.

Но оно имеет значение. И когда внешнее рушится, мы начинаем это чувствовать. Мы начинаем искать то, что осталось.

Когда внешние опоры превращаются в клетку

Есть ещё одна тонкость, которую важно понять. Иногда мы держимся за внешние опоры так сильно, что они пере-

стают быть опорами и становятся клеткой.

Мы продолжаем ходить на работу, которая больше не имеет смысла. Мы продолжаем общаться с людьми, которые нас истощают. Мы продолжаем жить по расписанию, которое не соответствует нашим реальным потребностям.

Почему мы это делаем? Потому что боимся:

Страха неизвестности.

Страха, что без этой работы я никто.

Страха, что без этих людей я останусь один.

Страха, что я не выживу, если у меня не будет этого расписания.

Но страх - это не опора. Он - тюрьма. Когда вы держитесь за что-то, потому что боитесь отпустить, это не опора. Это зависимость. И она делает вас слабее, а не сильнее. Настоящая опора - та, которая даёт вам энергию. Которая делает вас свободнее, а не более зависимым.

Когда внешние опоры рушатся, мы часто впадаем в режим реакции. Мы перестаём выбирать, мы просто реагируем на внешние раздражители.

Плохие новости - я тревожусь.

Позвонил начальник - я напрягаюсь.

Кто-то сказал что-то обидное - я злюсь.

Я не знаю, что будет завтра - я паникую.

Это истощает. Потому что вы постоянно реагируете, но не управляете. Вы не выбираете, как вам реагировать. Вы просто «отвечаете» на внешние стимулы. И ваша жизнь стано-

вится цепочкой реакций, а не сознательных действий.

Выход из режима реакции - это возвращение в режим выбора. А выбор начинается с вопроса: «Что я могу сделать сейчас? Что я могу контролировать? Как я хочу на это отреагировать?»

Вот так вы начинаете возвращать себе контроль. Не над миром, а над собой. И это - первый шаг к обретению опоры.

Внутренние опоры: кто вы, когда ничего не осталось?

Когда мир вокруг вас меняется, первое, что вы теряете - это ощущение себя. Вы привыкли определять себя через внешние атрибуты: «Я - менеджер», «Я - мама двоих детей», «Я - житель этого города», «Я - гражданин этой страны». А когда эти атрибуты исчезают или становятся нестабильными, вы чувствуете, что теряете себя.

Но давайте посмотрим глубже. Представьте, что вы - это дом. У вас есть фундамент, стены, крыша. Есть мебель, которая делает дом уютным. Есть вещи, которые вы собрали за годы. И есть адрес, по которому вас можно найти. Когда наступает кризис, внешние слои начинают осыпаться. Мебель может быть утеряна. Стены могут дать трещины. Крыша может протекать. Но фундамент - он остаётся.

Фундамент - это:

Ваши ценности (что для вас действительно важно, независимо от обстоятельств).

Ваша память о себе (кто вы есть, когда никто не смотрит).

Ваши способности (то, что вы умеете делать хорошо, даже в хаосе).

Ваши отношения (не количество друзей, а глубина связи).

Ваша история (что вы уже пережили и преодолели).

Ваше тело (как место возвращения в реальность).

И этот фундамент не зависит от внешних обстоятельств. Он остаётся с вами, даже если всё остальное рушится. Поэтому так важно научиться опираться на него.

Как найти свои внутренние опоры?

Шаг 1. Вспомните, кто вы были до кризиса

Когда мы в кризисе, мы часто определяем себя через потери: «Я тот, кто потерял работу», «Я тот, кто не может защитить детей», «Я тот, кто боится будущего». Но вы - это не ваши потери. Вы - это ваша история целиком.

Упражнение «Мои 5 Я»

Возьмите лист бумаги и напишите 5 ответов на вопрос: «Кто я?». Не думайте долго, пишите первое, что приходит в голову.

Примеры:

Я - дочь своих родителей.

Я - человек, который умеет слушать.

Я - тот, кто любит готовить.

Я - тот, кто пережил развод и не сломался.

Я - человек, который всегда приходит на помощь.

Теперь посмотрите на этот список. Что из этого зависит от внешних обстоятельств? А что остаётся с вами всегда? Важ-

но: эти «Я» - ваши якоря. Даже если всё остальное рухнет, эти части вас останутся.

Шаг 2. Определите свои ценности

Ценности - это то, что не меняется в зависимости от ситуации. Это ваш внутренний компас, который показывает направление, даже когда вы не видите дороги. Они не зависят от денег, статуса, одобрения окружающих или политической ситуации.

Ценности - это ответы на вопросы:

Что для меня действительно важно?

Ради чего я готов вставать по утрам?

Каким человеком я хочу быть, когда никто не смотрит?

Ваши ценности - это якоря. Они не дают вам быть унесённым ветром перемен, потому что они внутри вас. Они с вами, где бы вы ни были.

Ценности - это не правила. Не «надо быть хорошим». Не «надо помогать другим». Ценности - это то, что важно для вас. По-настоящему. Не то, что вам сказали, что важно, - а то, что вы сами, внутри, чувствуете как важное. Честность. Забота. Свобода. Достоинство. Любопытство. Справедливость. Это - не слова. Это - компас.

Они не зависят от обстоятельств. Если ваша ценность - забота, то вы можете заботиться о ком-то в любой ситуации. Если - достоинство, то вы можете держать его в любых условиях. Если - честность, то вы можете быть честным независимо от того, что происходит в мире.

Ценности - это не про «что делать». Это про «как делать». Вы не знаете, что будет завтра - но знаете, как хотите встретить это «завтра». С достоинством или в панике? С заботой о близких или в одиночном бегстве? С любопытством к тому, что будет, или со страхом? Это - выбор. И ценности помогают выбрать.

Вот простой способ нащупать свои ценности. Вспомните момент, когда вы чувствовали себя «правильно». Не «хорошо» - а именно правильно. Когда вы делали что-то, и внутри было: «Да. Вот так. Это - я». Может, вы кому-то помогли. Может, вы сказали правду, когда было трудно. Может, вы выбрали не лёгкое, но верное. Может, вы сидели с ребёнком и читали книгу, и мир вокруг не существовал. Запишите этот момент. И посмотрите: что в нём было важного? Что вы делали?

То, что вы найдете - это ценность. Не абстрактная, а ваша. Та, которую вы уже знали, просто не называли.

И когда мир вокруг качается - вернитесь к этому. Не к моменту - к ценности. Спросите себя: «Что для меня важно прямо сейчас? Не "что делать" - а "как быть"?» И ответ - будет опорой. Потому что ценности не зависят от ветра. Они - внутри.

Упражнение «Мои ценности»

1. Возьмите лист бумаги и выпишите что вы считаете для вас важным. Это может быть, что угодно: приключения, лидерство, искренность, комфорт, справедливость, и т.д. Или

можете посмотреть полный перечень возможных ценностей в интернете и выписать те, которые вам больше откликаются.

Можете себя не ограничивать и выписать сколько угодно пунктов. Главное не пытайтесь стопроцентно точно сформулировать ваши ценности. Просто выписывайте все, что делает вашу жизнь приятнее, даже если это «чтение книги вечером после работы» или «встречи с подругами на выходных». Вспомните какие события вызывали у вас удовольствие, а что разочаровывало? Что вам не доставало из-за чего вы чувствовали разочарование? Когда вы чувствуете себя увереннее всего? Что вам больше всего нравится в работе? Что вы цените в других людях? Что считаете правильным, а что нет? Что вас беспокоит? Что бы вы хотели изменить в мире?

2. Распределите выбранные слова/фразы по степени приоритетности. От самого важного к чуть менее значительному. В этом вам может помочь следующее: к каждому выбранному слову задавайте себе вопрос: «что я чувствую к этому слову?», «Что более важно это или это?», «Есть ли что-то схожее между этими двумя словами? Могу я их объединить в одно (например, брак и близость в любовь)?».

3. Теперь напишите напротив каждой ценности, как вы можете её проявлять в своей жизни прямо сейчас, даже в условиях кризиса.

Пример:

Ценность: семья → я могу каждый вечер проводить с

близкими.

Ценность: помощь другим → я могу поддержать коллегу, которому тоже тяжело.

Ценность: творчество → я могу уделять 15 минут в день рисованию или раз в неделю играть на музыкальном инструменте.

Шаг 3. Вспомните о своих сильных моментах

У вас есть история. И в этой истории есть моменты, когда вы были сильными. Когда вы справлялись с тем, что казалось невозможным. Когда вы находили выход там, где его не было. Вспомните эти моменты. Возможно, это было, когда вы:

Пережили потерю и не сломались.

Справились с новой задачей на работе.

Помогли кому-то, кто был в беде.

Сделали что-то, чего боялись.

Нашли решение, когда казалось, что выхода нет.

Сказали «нет», когда это было трудно.

Сказали «да», когда хотелось убежать.

Вы уже справлялись раньше. Вы справлялись с трудностями, которые казались непреодолимыми. Вы пережили потери, которые казались концом света. И вы всё ещё здесь. Это - ваша опора. Память о том, что вы сильнее, чем вам кажется.

Упражнение «Мои сильные моменты»

Вы уже выживали. Это - факт. Вы пережили трудные дни.

Может, очень трудные. Дни, когда казалось, что не справитесь, что не дойдёте, что не сможете. И - вы здесь. Вы - справились.

Память о сильных моментах - это не «вспоминать хорошее, чтобы отвлечься от плохого». Это - вспоминать свою силу, чтобы знать: она есть. Не «я сильный» как лозунг - а «я уже проходил через трудно». Конкретный опыт. Конкретные моменты.

Вспомните три момента в жизни, когда вам было очень трудно - и вы справились. Не «когда всё было прекрасно» - когда было трудно, и вы нашли выход. Или не нашли - но выстояли. Это могут быть разные моменты. Развод. Болезнь. Потеря. Долгий период, когда не было денег. Когда рушились планы. Когда вы не знали, что делать - и всё-таки что-то делали. Когда вам было страшно - и вы шли вперёд.

Запишите. Коротко, без деталей - просто: что было, что вы сделали, как выстояли. Три момента. Три доказательства: вы можете. Не потому что вы «сильный» - а потому что вы уже это делали. Тело помнит. Психика помнит. Вы - знаете, что можете.

Когда кажется, что «я не справлюсь», - достаньте этот список. Перечитайте. Вы видите? Вы уже справлялись. Вы уже были сильными. Значит, вы можете быть сильными и сейчас.

Шаг 4. Почувствуйте свое тело

Когда мы живём в голове - в тревоге, в переживаниях, в бесконечном прокручивании сценариев - мы теряем связь

с телом. Мы перестаём его чувствовать. Мы перестаём им быть. Мы становимся просто «головой на ножках». А тело - это самая непосредственная опора. Оно всегда здесь. Оно всегда с вами. И оно может быть вашим якорем, когда ум начинает штормить.

Упражнение «Возвращение в тело»

Прямо сейчас, читая эти строки, сделайте паузу.

Почувствуйте свои стопы на полу. Давление, температуру, ощущение поверхности.

Почувствуйте, как вы сидите. Вес вашего тела на стуле или диване.

Почувствуйте свои руки. Их вес, тепло, прикосновение к чему-то.

Почувствуйте своё дыхание. Как воздух входит и выходит. Как движется грудная клетка.

Вы здесь. Вы в своём теле. Вы не потерялись. Вы просто забыли, что вы есть - целиком, полностью, со всем телом, а не только с головой. Тело - это ваше убежище. И когда мир становится слишком громким, вы всегда можете вернуться в него. Просто через дыхание. Через ощущение стоп на полу. Через прикосновение к чему-то тёплому.

Внутренние опоры на примере фильма «Изгой»

Фильм «Изгой» (Cast Away) с Томом Хэнксом - это история человека, который теряет всё. Чак Ноланд попадает на необитаемый остров после авиакатастрофы. У него нет ничего: ни связи с миром, ни надежды на спасение, ни работы,

ни семьи, ни денег. Только он и океан.

В первые дни он пытается сохранить старые привычки. Он ищет сигнал, ловит радиоволны, пытается вызвать помощь. Он живёт надеждой, что его спасут. Но проходит время - и он понимает: спасения нет. Он здесь один. И ему нужно выживать. И тогда он находит опору. Сначала - в вещах, которые остались с ним: в карманных часах, в фотографии девушки. Потом - в предметах, которые он создаёт сам: в маленьком плоту, в укрытии, в костре.

Но главная его опора - внутри. Он находит смысл в маленьких действиях: добыть огонь, поймать рыбу, построить укрытие. Он создаёт ритуалы: каждое утро он забирается на скалу и смотрит на горизонт. Он говорит с самим собой.

И через четыре года одиночества он не просто выживает - он становится сильнее. Он находит опору не в других, не в обстоятельствах, а в себе. В своей способности действовать, даже когда не знаешь, что будет завтра. В своей способности выбирать жизнь, даже когда всё говорит о том, что жить незачем.

Внешние опоры: то, что вокруг вас

Внутренние опоры - фундамент. Но человеку нужен и дом. Не только то, что внутри - но и то, что снаружи. Люди, места, привычки, ритуалы - всё, что создаёт ощущение «здесь я дома, здесь мне безопасно».

Внешние опоры - не слабость. Не «мне нужны другие, потому что я сам не держусь». Внешние опоры - это нормаль-

но. Человек - существо социальное. Мы держимся вместе. Мы строим гнёзда. Нам нужны стены, чтобы защититься от ветра.

Люди, которые держат

Самая очевидная и самая важная внешняя опора - другие люди. Те, кому можно позвонить. Те, с кем можно помолчать. Те, кто скажет: «Я тоже устал» - и от этого станет легче, потому что вы не одни.

Не все люди - опора. Это важно. Есть люди, после общения с которыми вы чувствуете себя хуже, а не лучше. Есть те, кто добавляет тревоги. Те, кто рассказывает «страшные новости, которые вы должны знать». Те, кто говорит: «А вот я слышал…» - и выливает на вас ведро чужого страха. Эти люди - не опора. Они - дополнительный ветер.

Опора - это те, после кого вам легче. Не «веселее» - легче. Тише. Спокойнее. Те, с кем можно не «держать лицо». Те, кому можно сказать: «Я устал» - и вас услышат.

Кто это для вас? Подумайте. Не «друзья вообще» - конкретные имена. Два, три, пять человек. Может, это близкий, может, родитель, может, коллега, может, старый друг, с которым вы не видитесь годами, но знаете: позвонишь - и вас узнают. Может, это соседка, с которой вы здороваетесь каждое утро, и это «доброе утро» - маленькая опора. Может, это собака, которая встречает вас у двери, - и это тоже опора, не меньше человеческой.

Упражнение «Мои люди»

Напишите имена 3–5 человек, которые вас поддерживают. Тех, кому вы можете позвонить в трудную минуту. Тех, кто не обесценивает ваши чувства. Тех, кто просто есть.

Теперь подумайте, когда вы общались с ними в последний раз. Возможно, стоит написать им или позвонить прямо сейчас. Не просите помощи. Просто скажите им как они важны для вас.

Ритуалы, которые возвращают

Ритуалы - это не просто привычки. Это повторяющиеся действия, которые дают ощущение предсказуемости в море хаоса. Это то, что вы можете контролировать, когда всё остальное ускользает из-под контроля.

Не «правильные» ритуалы - не «утренняя медитация и зелёный чай». А - ваши. Те, которые вы делаете каждый день, и которые говорят телу и психике: «Это - есть. Это - не изменилось».

Ритуал - это не про «пользу». Не про «эффективность». Ритуал - про «узнавание». Тело узнаёт: «Ага, мы завариваем кофе. Значит, утро. Значит, день начался». И это знание - опора. Потому что в хаосе - есть порядок. Маленький, бытовой, но - порядок.

Утренний кофе. Вечерний чай. Прогулка после обеда. Звонок маме по средам. Книга перед сном. Покупка хлеба в одной и той же лавке. Маршрут до работы - тот же, каждый день. Это всё - ритуалы. Они - каркас. Несущая стена, на которую можно опереться.

Вы можете не замечать их - но они работают. И когда они ломаются (не успели утром выпить кофе, пропустили звонок, не вышли на прогулку) - что-то сбивается. Не катастрофически, но - сбивается. Тело чувствует: «Что-то не так. Привычного нет».

Создайте ритуалы. Не «идеальные», а свои. Может, это будет «каждый вечер я ставлю чайник и стою у окна три минуты». Или «каждое утро я открываю окно и дышу». Или «каждое воскресенье я готовлю один и тот же суп». Или «каждый вечер я читаю ребёнку». Это - точки стабильности. Островки, на которых вы стоите, пока всё вокруг движется.

Места, которые дают чувство дома

Дом - это не обязательно квартира или страна. Дом - это место, где вы чувствуете себя в безопасности. Где вы можете быть собой. Где вы можете дышать свободно.

Есть места, где вам спокойнее. Где вы выдыхаете, плечи опускаются, челюсть разжимается. Это может быть кухня рано утром, когда все спят. Может, уголок на балконе, где вы сидите с чашкой чая. Может, парк, где вы гуляете. Может, определённая скамейка. Может, библиотека. Может, машина, припаркованная у дома, где вы сидите пять минут после работы, прежде чем войти. Даже просто кресло с мягким пледом.

Эти места опора. Они якоря. Вы приходите и место говорит: «Я здесь. Я не изменилось». И в мире, где всё меняется, это много.

Не обязательно «особое» место. Кухня - отличное место. Ванная - тоже. Душ, под которым можно стоять и плакать, и никто не видит, и вода смывает - и слёзы, и напряжение. Оконный проём, где вы стоите и смотрите на улицу. Балкон, где вы дышите воздухом.

Найдите своё место. Или вспомните где вам хорошо? Или создайте его. Обустройте его так, чтобы оно вам нравилось. Чтобы оно было вашим убежищем, куда вы можете уйти от внешнего мира. И возвращайтесь туда не «когда будет время», а когда будет нужно.

Как отличить «надёжное» от «токсичного» в поиске опоры

Когда мы ищем опору, мы часто хватаемся за то, что кажется привычным. Но не всё, что привычно, идет нам во благо. И не всё, что кажется надёжным, на самом деле надёжно.

Рутина - прекрасная опора. Предсказуемость, ритм, повторяемость - всё это даёт телу сигнал: «Безопасно. Мы знаем, что будет». В неопределённости это - драгоценность.

Но рутина может стать клеткой. И это - не редкость. Когда мир рушится, у нас возникает желание цепляться за порядок. Это естественно. Мы пытаемся создать стабильность через строгий режим: есть в одно и то же время, делать дела по расписанию, планировать каждый час.

Но иногда этот поиск контроля становится фанатичным. Мы начинаем делать вещи, которые уже не нужны, просто потому что привыкли их делать. Мы боимся отступить от

расписания, потому что это кажется нам «опорой». Строго по часам. Строго по списку. Никаких отклонений. Если что-то пошло не по плану - тревога, паника, «всё пропало». Но это не опора. Это зависимость от иллюзии контроля.

Человек, который раньше был гибким, становится жёстким. Встаёт ровно в 6:00. Завтракает ровно в 6:30. Идёт по маршруту. Работает по списку. Если что-то сдвигается на 10 минут - раздражение. Если обед не в 13:00, а в 13:15 - «всё, день испорчен».

Это не «дисциплина». Это - контроль. Тревога, замаскированная под организованность. Когда вы не можете контролировать большое - вы начинаете контролировать малое. Жёстко, фанатично, безжалостно к себе. Не потому, что вам это нужно - а потому, что без этого контроля - страшно.

Проблема в том, что такой контроль - это токсичная опора. Она не поддерживает вас. Она сковывает. Она создаёт иллюзию безопасности, но не даёт настоящей опоры - потому что настоящая опора гибкая. Она гнётся, а не ломается.

Надёжная опора
Токсичная опора

Даёт вам энергию
Высасывает энергию

Поддерживает вас

Контролирует вас

Даёт вам свободу быть собой
Заставляет вас быть кем-то другим

Связано с вашими ценностями
Связано с чужими ожиданиями

Можно адаптировать под себя
Нельзя изменить, не разрушив

Как отличить? Задайте себе вопрос: «Что будет, если я сегодня не сделаю это?» Если ответ - «ничего страшного, завтра сделаю» - это опора. Если ответ - «всё рухнет, я не справлюсь, мир развалится» - это, возможно, уже не опора, а клетка.

И ещё вопрос: «Эта рутина мне помогает или я ей служу?» Если вы чувствуете, что рутина - для вас, что она поддерживает, - отлично. Если вы чувствуете, что вы - для рутины, что она вами управляет, что вы не можете выйти - это клетка.

Опора - служит вам. Клетка - заставляет служить себе.

Как создать здоровые внешние опоры?

Выбирайте то, что резонирует с вами. Опора должна чувствоваться как «своё». Если вы чувствуете, что что-то «не ваше» - значит, это не опора.

Проверяйте свои привычки. Спросите себя: «Зачем я это

делаю? Потому что я хочу? Потому что я так привык? Потому что это помогает мне?»

Учитесь отпускать. Отпускать то, что перестало служить вам. Отпускать людей, ритуалы, привычки, которые стали клеткой. Даже если это страшно.

Создавайте новые опоры. Те, которые соответствуют вашим ценностям. Те, которые дают вам энергию. Те, которые помогают вам быть собой.

Техника «Якорение» - инструмент управления собственным состоянием

Якорем называют определенный внешний стимул, который вызывает в человеке определенное внутреннее состояние. Причем для каждого он может быть разным, в зависимости от выбора триггера. И формироваться он может как случайно, так и намеренно. Более того, он может быть, как конструктивным (проявлять нужную нам реакцию), так и деструктивным (проявлять нежелательные нам реакции).

Самый наглядный пример якоря – это когда вы слышите музыку из детства или чувствуете запах бабушкиной еды, что вызывает в вас определенные воспоминания и чувства, которые вы испытывали в тот жизненный период. Как вы понимаете, это случайно сформированный якорь.

Для того чтобы использовать этот инструмент себе во благо, нужно определить, какое состояние вы хотите в себе вызывать в определенных ситуациях. Например, когда вам нужно выступить на публике вы чувствуете страх, а хотите

быть уверенным в себе. Тогда вам нужно вспомнить ситуацию, когда в последний раз вы чувствовали себя уверенно. Какие запахи были рядом, какие звуки? Что вы видели вокруг? С кем общались? Пытаясь как можно детальнее вспомнить себя в тот момент, вы тем самым будете погружаться в это состояние.

Когда же вы почувствуете себя на пике необходимого состояния, нужно ввести триггер - действие которое будет ассоциироваться с этим ощущением. Например, вы почувствовали себя уверенно и как триггер использовали потирание запястья в определенном месте. При чем действие должно быть уникальным, иначе ассоциация не сработает. К примеру, если вы часто потираете себе запястье и решите сделать это триггером, то мозг все равно продолжит воспринимать его как случайное действие.

Второй момент, это продолжительность закрепления якоря. С одного раза не получится заякорить триггер. На это может уйти множество попыток. Главное воспроизводить одни и те же действия много раз в одном и том же порядке. И тогда со временем, просто потерев запястье вы будете чувствовать, прилив уверенности в себе.

Также стоит иметь в виду, что наиболее эффективно работает использование несколько каналов восприятия при создании якоря. То есть использовать, например, определенный запах, действие и звук. В нашем случае с уверенностью это может быть потирание запястья, вдыхание определенно-

го ароматического масла (например, календулы) и прослушивание определенной музыки.

Как справляться с выгоранием

Давайте начнем с того, что выгорание - это не «усталость». Усталость - это когда потратил силы и нужно отдохнуть. Выгорание - это когда отдохнул, а сил нет. Когда спишь - и не высыпаешь. Когда делаешь - и не чувствуешь облегчения. Когда всё - через «надо», и нет ничего - через «хочу». Когда простые вещи требуют титанических усилий.

Выгорание - это не «лень», не «слабость» и не «недостаток силы воли». Это истощение всех ресурсов организма после длительного периода хронического стресса. Когда вы находитесь в состоянии постоянного напряжения, в режиме, для которого не созданы - месяцами, без передышки, - ваша нервная система перегружается до предела.

Ваш организм - как аккумулятор. Он заряжается от отдыха, хорошего сна, тишины, движения, радости, поддержки. Когда вы постоянно разряжаетесь и не даёте себе времени на восстановление, аккумулятор садится в ноль. Но вы продолжаете пытаться делать дела. Продолжаете вставать по будильнику. Продолжаете улыбаться. Продолжаете говорить «да», когда хочется сказать «нет». И ваш организм продолжает работать на остаточном напряжении. А потом наступает момент - и вы просто перестаёте функционировать.

Выгорание - это не просто «усталость». Это комплекс симптомов, которые могут проявляться физически, эмоци-

онально и ментально:

Признак
Как это ощущается

1. Хроническая усталость

Вы просыпаетесь уставшим. Даже после 8 часов сна вы чувствуете разбитость. Энергии хватает только на самые простые действия - и то с трудом.

2. Эмоциональное истощение

Вы ничего не чувствуете. Или чувствуете всё, но так, что не можете отличить одно от другого. Вам трудно радоваться, трудно грустить, трудно злиться. Вы как будто внутри стеклянного куба.

3. Снижение продуктивности

Вы делаете дела, но они даются всё сложнее. Простые задачи становятся почти невозможными. Вы забываетесь и часто отвлекаетесь.

4. Цинизм и раздражительность

Вас раздражают люди, которые раньше не раздражали. Вы теряете веру в то, что что-то может измениться. Вам кажется, что всё бессмысленно.

5. Физические симптомы

Головные боли, проблемы с пищеварением, бессонница или наоборот - постоянное желание спать, мышечное напряжение, учащённое сердцебиение.

Если вы узнали себя в этих признаках - пожалуйста, отнеситесь к этому серьёзно. Это не «пройдёт само». Это сигнал, что ваша система перегружена. И ей нужна поддержка.

Современный мир, в котором мы живем говорит нам: «Ты должен быть продуктивным». «Ты должен быть сильным». «Ты должен всё успевать». «Делай больше за меньшее время». Мы слышим это с детства. И мы начинаем верить, что наша ценность - в нашей производительности. «Я столько делаю - значит, я молодец». «Если я не могу делать - значит, я бесполезен».

Мы боимся остановиться, потому что боимся быть «плохими». Мы боимся признаться себе в усталости, потому что это будет означать, что мы «слабы». Мы заглушаем сигналы своего организма и продолжаем бежать, пока не падаем.

Но вот правда: ваша ценность - не в вашей продуктивности. Она - в вас самих. Вы ценны уже тем, что вы есть. Даже если вы ничего не делаете. Даже если вы лежите на диване. Даже если вы плачете. Даже если вы злитесь. Вы - человек. И этого достаточно.

Первое и самое важное, что нужно делать, если вы чувствуете выгорание - это замедлить темп.

Я знаю, как это звучит. «Легко сказать - остановиться, когда вокруг хаос, дети, работа, обязанности». Но если вы продолжаете бежать, когда аккумулятор на нуле, вы рискуете сломаться полностью. И тогда вы точно никому не сможете помочь - ни детям, ни близким, ни себе. Остановиться - это не предательство. Это необходимость.

Шаг 1. Признайте, что вы устали

Это самый трудный шаг. Мы привыкли говорить себе: «Я справлюсь». Но когда вы сгораете, вы не справляетесь. Вы просто выживаете.

Позвольте себе сказать вслух: «Я устал. Я не могу делать всё, что делал раньше. Мне нужно замедлиться».

Это не слабость. Это - честность. А честность - это начало исцеления.

Шаг 2. Примите, что вы не будете делать всё

Остановитесь и пересмотрите свой список дел.

Что из этого действительно необходимо сделать сегодня?

Что может подождать?

Что можно делегировать?

Что можно вообще не делать?

Вы не обязаны быть идеальным родителем, идеальным сотрудником, идеальным партнёром, идеальным другом. Вы можете быть просто «достаточно хорошим».

Шаг 3. Верните себе паузу

Это может быть 5 минут. 15 минут. Час. День. Выберите время, когда вас никто не трогает. Положите телефон экра-

ном вниз. Сядьте в тишине. Или выйдите на балкон. Или примите ванну.

Что делать в паузе? Ничего. Просто быть.

Именно «ничего неделание» - лучшее лекарство от выгорания.

Шаг 4. Пересмотрите свой режим

Выгорание часто связано с тем, что мы не даём себе достаточно времени на восстановление.

Проверьте себя:

Спите ли вы 7–9 часов?

Едите ли вы регулярно и достаточно?

Выпиваете ли вы воду в течение дня?

Делаете ли вы перерывы в работе?

Проводите ли время на свежем воздухе?

Если хотя бы на один вопрос вы ответили «нет» - это сигнал.

Простые изменения:

Встаньте на 15 минут раньше, чтобы утро не было гонкой.

Введите «час без телефона» перед сном.

Делайте 5-минутные перерывы каждые 45 минут.

Выходите на улицу хотя бы на 10 минут в день.

Ешьте не на ходу, а сидя. Не перед экраном.

Шаг 5. Просите помощь

Вы не обязаны справляться в одиночку. Это не про «силу». Это про глупость - пытаться нести тяжёлый груз одной рукой, когда можно попросить кого-то помочь.

Попросите:

Коллегу взять на себя часть задач.

Партнёра - провести вечер с детьми.

Друга - просто послушать вас.

Психолога - помочь разобраться в себе.

Вы удивитесь, как много людей готовы поддержать, если вы просто скажете: «Мне трудно. Мне нужна помощь».

Метафора: почему не стоит делать ставку на количество

Представьте, что вы готовите ужин. У вас есть несколько кастрюль, сковородка, духовка, ножи, доски. Вы начинаете готовить быстро: режете, жарите, варите, перемешиваете. Всё делаете одновременно. Но через 20 минут вы замечаете, что суп перекипел, мясо пригорело, а салат получился безвкусным.

Вы попытались сделать всё сразу - и ничего не получилось.

А если бы вы замедлились? Сделали одно дело - отложили. Сделали другое - отдохнули. Всё было бы готово медленнее, но лучше. Качественнее. Вкуснее. И вы не чувствовали бы себя вымотанным до состояния тряпки.

То же самое - с жизнью. Мы пытаемся сделать всё сразу. И устаём, и качество страдает. А когда мы замедляемся - мы успеваем больше. Потому что мы не тратим энергию на то, чтобы тушить пожары. Мы просто делаем дела, и они делаются.

Что делать с чувством бессилия

Это, пожалуй, самое болезненное чувство в кризисе - осознание, что вы не можете изменить мир вокруг. Вы не можете остановить войну. Вы не можете вернуть стабильность. Вы не можете защитить всех, кого любите, от всего, что может произойти. И это чувство бессилия может парализовать. Может лишить вас воли к действию. Но давайте посмотрим на это иначе.

Признание бессилия - это первый шаг к обретению силы. Пока вы пытаетесь контролировать то, что не можете контролировать, вы тратите энергию впустую. Вы бьётесь о стену, которая не поддаётся. Вы истощаете себя, но не меняете ничего. Но как только вы признаёте: «Я не могу это изменить», - у вас освобождается энергия. Энергия, которую вы тратили на борьбу с ветром, теперь можно направить на что-то, что вы реально можете изменить.

Спросите себя:

Что я могу контролировать в этой ситуации?

Что я могу изменить?

Что я могу сделать прямо сейчас?

Даже если это маленькое действие, оно возвращает вам ощущение контроля. Оно говорит: «Я не просто жертва обстоятельств. Я могу действовать».

Сила слова

Вот вещь, которую мы недооцениваем: то, что мы говорим, меняет наше мышление. Не в мистическом смысле - в

самом прямом, нейробиологическом. Слова, которые мы повторяем, формируют нейронные пути. Чем чаще мы говорим что-то, тем «протоптаннее» дорога. Тем легче мозгу идти по ней. Тем естественнее кажется это.

Чем больше вы говорите «я ничего не могу» - тем больше в это верите. Не потому, что это правда, а потому, что повторение создаёт правдоподобие. Мозг слышит и принимает как факт.

Чем больше вы говорите «я неудачник» - тем больше вы чувствуете себя неудачником. Не потому, что вы неудачник. А потому, что вы - повторяете. И повторение убеждает. Себя в первую очередь.

Попробуйте эксперимент: один день - замечайте, что вы говорите себе. Не «о себе» другим, а себе, внутри. Какие слова? «Я не справлюсь». «У меня не получится». «Всё плохо». «Я не могу». «Нет смысла». Просто - замечайте. Не исправляйте. Не «меняйте на позитивное». Замечайте.

А потом попробуйте сказать иначе. Не «я не могу ничего» - а «я пока не знаю, как». Не «всё плохо» - а «сейчас трудно». Не «я не справлюсь» - а «мне трудно, но я делаю». Чувствуете разницу? Те же факты - другой язык. И язык создаёт реальность.

Это не «позитивные аффирмации». Не «повторяйте перед зеркалом "я успешен и богат"». Это честный язык. Не «всё хорошо». А - «мне трудно, но я здесь». «Я не знаю, но я ищу». «Я не могу всё, но могу что-то». Это не ложь. Это

точность. И точность лечит лучше, чем «позитив».

Вера как осознанный выбор убеждений

Когда мы слышим слово «вера», нам часто представляется что-то религиозное, далёкое, связанное с храмами, ритуалами или догмами. Но я говорю не об этом. Я говорю о вере в гораздо более широком, человеческом смысле.

Вера - это убеждённость в том, что возможно то, что пока не доказано.

Это выбор видеть мир не только таким, какой он есть, но и таким, каким он может стать. Это способность действовать, даже когда результат не гарантирован. Это внутреннее знание: «Я смогу справиться», даже когда факты говорят об обратном.

И самое главное: вера - это не то, что «случается» с нами. Это то, что мы выбираем.

Когда мир вокруг рушится, наша вера в себя - одна из первых вещей, которые начинают шататься. Это происходит не потому, что мы слабы. Это происходит потому, что внешние подтверждения нашей ценности исчезают.

Вы теряете работу - и начинаете сомневаться в своей компетентности.

Вы не можете защитить близких - и начинаете сомневаться в своей силе.

Вы не знаете, что будет завтра - и начинаете сомневаться в своей способности строить будущее.

Вы привыкли верить в себя, потому что у вас были дока-

зательства: зарплата, должность, признание, стабильность. А когда эти доказательства исчезают, вы остаётесь без опоры. И вам кажется, что вы - никто. Но это не так.

Вы не стали никем. Вы просто потеряли внешние подтверждения своей ценности. А внутренняя вера в себя - она всё ещё там. Просто она спряталась под слоем страха и усталости. И чтобы её найти, нужно сделать выбор: «Я буду верить в себя, даже если не вижу доказательств».

Мы привыкли думать, что вера - это пассивное состояние. Что она либо есть, либо её нет. Что она «ниспадает» на нас или «уходит». Что мы не можем её контролировать. Но это не так. Вера - это активное действие. Каждый раз, когда вы выбираете верить - вы совершаете акт мужества.

Выбирать веру - это:

Сказать себе: «Я справлюсь», когда всё говорит о том, что вы не справитесь.

Сделать шаг в неизвестность, даже когда вы не видите, куда ступаете.

Продолжать действовать, даже когда нет гарантий.

Доверять себе, даже когда вы ошибались раньше.

Видеть свет, даже когда вокруг темно.

Это не «позитивное мышление». Это - осознанный выбор. Вы не отрицаете реальность. Вы просто выбираете, в какую реальность вы хотите инвестировать свою энергию. В реальность страха и бессилия или в реальность возможностей и движения.

Вот один из самых удивительных законов человеческого взаимодействия: наша вера в себя становится заразной.

Когда вы верите в себя, вы начинаете излучать уверенность (даже если внутри страшно). Вы начинаете говорить иначе - чётче, спокойнее, увереннее. Вы начинаете смотреть по-другому - прямо, открыто, без страха. Вы начинаете действовать иначе - решительнее, смелее, последовательнее.

И другие люди это чувствуют.

Они начинают вам доверять.

Они начинают с вами считаться.

Они начинают видеть в вас лидера.

Они начинают верить в вас, потому что вы сами в себя верите.

Это не магия. Это - реальная психология. Наше подсознание считывает сигналы другого человека - его позу, его голос, его энергию. И когда мы видим человека, который верит в себя, мы бессознательно думаем: «В нём есть что-то. Ему можно доверять».

И наоборот: когда вы не верите в себя, вы излучаете неуверенность. Вы говорите тише, сутулитесь, избегаете взгляда, сомневаетесь в каждом слове. И другие люди чувствуют это. Они не могут объяснить, почему, но они не хотят с вами связываться. Они чувствуют, что «здесь что-то не так».

Это - замкнутый круг. Но его можно разорвать. И начинается он с внутреннего выбора: «Я верю в себя».

Эффект плацебо и сила веры

Эффект плацебо - это не обман. Это - один из самых ярких примеров того, как наша вера влияет на реальность. В медицинских исследованиях пациенты, которым дают «пустые» таблетки (без активного вещества), часто показывают улучшение, потому что они верят, что лекарство работает. Их тело реагирует на убеждение, а не на химическое вещество.

Как это работает?

Вы верите, что что-то вам поможет.

Ваше тело запускает физиологические процессы, связанные с исцелением.

Вы действительно чувствуете улучшение.

Это укрепляет вашу веру.

И цикл продолжается.

Это - не магия. Это - нейробиология. Наш мозг и наше тело связаны гораздо теснее, чем мы думаем. И то, во что мы верим, влияет на то, что мы чувствуем, как мы действуем и реагируем.

То же самое работает с верой в себя.

Если вы верите, что вы не справитесь: «Я не смогу. Всё бесполезно. Ничего не изменится». Ваше тело найдет способы подтвердить это. Не потому, что это «объективно так», а потому, что вы не будете пытаться. Вы будете чувствовать усталость, неуверенность, апатию. Вы будете искать оправдания, чтобы не действовать. Вы будете находить доказательства того, что вы слабы. И результат - будет соответствовать.

Но если вы верите, что вы справитесь: «Я не знаю, как, но - может быть. Может, что-то получится. Может, я найду способ». И - будете искать. Будете пробовать. Будете замечать то, что не заметили бы без этой веры. Ваше тело мобилизует ресурсы. Вы почувствуете прилив энергии. Вы будете искать возможности, а не препятствия. Вы будете действовать - и ваши действия будут создавать новые доказательства вашей силы. И - шанс, что что-то получится, будет выше. Не гарантированно, но выше.

Мы всегда делаем выбор. Всегда. Каждую секунду. Не «иногда», а всегда.

Пока вы не уволились с работы - вы выбираете остаться. Каждое утро, когда вы встаёте и идёте - вы выбираете. Вы можете не пойти. Вы можете не встать. Но вы встаёте. Вы - выбираете.

Пока вы не развелись - вы выбираете сохранить отношения. Не «терпите», а выбираете. Каждый день, когда вы возвращаетесь домой, - вы выбираете. Можете не вернуться. Но возвращаетесь. Вы - выбираете.

Пока вы не согласились на операцию (или на переезд, или на смену работы, или на что угодно) - вы выбираете отказаться. Не «ничего не делаете» - выбираете «нет». Каждый день, когда вы не соглашаетесь, - вы выбираете «нет».

Это - не формальность. Это - опора. Потому что если вы выбираете - значит, вы не беспомощны. Вы - действуете. Даже когда «ничего не делаете» - вы действуете. Ваше «не де-

лать» - это выбор. Не пассивность, а действие.

И когда вы это осознаёте меняется всё. Не обстоятельства, а ощущение. Вы не «плывете по течению». Вы - выбираете. Может быть, из плохих вариантов. Может быть, не из тех, которые хотели бы. Но выбираете. И это ваша сила.

Выбор веры - это не отрицание реальности. Это выбор того, на что вы будете опираться в своей реальности.

Вы можете выбрать верить в ограничения или выбрать верить в возможности.

У каждого из нас есть внутренний диалог. Голос, который говорит нам, кто мы есть и что мы можем.

Вот как выглядит голос, который верит в ограничения:

«Я не смогу».

«У меня нет таланта».

«Я слишком стар/молод/неопытен».

«Со мной что-то не так».

«Я никогда не достигну этого».

«Я не заслуживаю успеха».

«Лучше не пробовать, чтобы не разочароваться».

А вот как выглядит голос, который верит в возможности:

«Я ещё не научился, но могу научиться».

«У меня есть силы, чтобы попробовать».

«Я могу ошибаться, но я могу и исправить».

«Я не знаю, как, но я найду способ».

Вы не обязаны менять свой внутренний диалог за один день. Это - процесс. Но вы можете начать замечать, какой

голос говорит в вас чаще. И каждый раз, когда вы слышите голос ограничений, вы можете сделать выбор: «Я не обязан в это верить. Я могу выбрать другую веру».

Я знаю - это звучит просто, но на деле может быть очень трудно. Особенно когда вы устали, когда всё говорит о том, что вы не справитесь. В такие моменты вы не можете «просто поверить». Это слишком большой шаг. Поэтому я предлагаю вам начать с маленькой веры. Вместо «Я верю, что справлюсь со всем» - скажите: «Я верю, что смогу справиться с этим днём». Вместо «Я верю, что моя жизнь изменится» - скажите: «Я верю, что я могу сделать один маленький шаг сегодня». Вместо «Я верю, что я сильный» - скажите: «Я верю, что я сильнее, чем кажется мне сейчас».

Маленькая вера - это ступенька к большой. Но важно понимать: вера - это не пассивное ожидание. Это активное действие. Вы не можете просто верить и ничего не делать. Вера должна быть связана с действием.

Вера в то, что вы справитесь → Действие: сделать один шаг сегодня.

Вера в то, что вы научитесь новому → Действие: потратить 15 минут на изучение.

Вера в то, что у вас будет будущее → Действие: сохранить энергию для завтра.

Когда вы действуете, ваша вера укрепляется. Вы видите результат - и понимаете, что поверили не зря.

Это - цикл:

Вы делаете шаг.

Ваша вера укрепляется.

Вы делаете следующий шаг.

Ваша вера становится ещё сильнее.

Идеальных решений не бывает: как перестать ждать и начать выбирать

- Я не знаю, что мне делать. Я боюсь ошибиться. Я боюсь выбрать не то. Что, если я сделаю неправильный выбор и потом буду жалеть? Что, если я упущу что-то важное? Что, если я не смогу исправить последствия?

Знакомо? Это одна из самых больших ловушек в кризисе - перфекционизм в принятии решений. Мы хотим быть уверены на 100%, что наш выбор - правильный. Мы хотим знать все последствия, просчитать все риски, исключить все ошибки. Мы ждём «идеального решения», «идеального момента», «идеального выбора». А потом - ничего не делаем. Потому что идеального не существует.

Страх ошибки - один из самых глубоких страхов современного человека. Он идёт из детства, где нас оценивали: «правильно» или «неправильно», «хорошо» или «плохо». Из школы, где ошибка - это «двойка». Из культуры, которая говорит: «Ты должен быть успешным. Неудачники – те, кто ошибаются».

И мы привыкаем: ошибка = я плохой. Но это не так. Ошибка - это просто информация. Она говорит: «Этот путь не работает. Попробуй другой». Она не говорит: «Ты ник-

чёмный». Она говорит: «Ты учишься». А ещё ошибка - это неизбежная часть жизни. Вы не можете прожить жизнь, не ошибаясь. Вы не можете выбрать «правильно» всегда. Потому что «правильно» - это иллюзия. Это конструкт, который не имеет отношения к реальности.

Давайте признаем это раз и навсегда: идеальных решений не бывает.

Вы никогда не будете знать на 100%, какой выбор правильный. Потому что:

Вы не можете предсказать все последствия.

Вы не можете контролировать все факторы.

Вы не можете учесть все переменные.

Но это не значит, что вы не должны выбирать. Это значит, что вы должны выбирать, зная, что вы не можете знать всего. И это - нормально.

«Хорошее решение» - это не то, которое приводит к правильному результату. Потому что вы не можете знать результат заранее. Хорошее решение - это то, которое соответствует вашим ценностям в данный момент.

Давайте разберём это на примере. Вы стоите перед выбором: остаться на работе, которая вас не устраивает, или уйти в неизвестность.

Перфекционист скажет: «Я уйду, только если найду идеальную работу. А пока я буду ждать».

Человек, который понимает, что идеальных решений не бывает, скажет: «Я выбираю остаться на этой работе, пока

я не найду альтернативу. И пока я остаюсь, я выбираю быть тем сотрудником, которым я хочу быть - даже в этих условиях».

Разница огромна. В первом случае вы - жертва обстоятельств. Во втором - вы - автор своего выбора.

Упражнение «Выбор в соответствии с ценностями»

Это упражнение поможет вам осознать выборы, которые вы делаете каждый день, и превратить их из пассивного «терпения» в активное «присутствие».

Шаг 1. Выберите сферу вашей жизни, где вы чувствуете неопределённость или застряли.

Например: работа, отношения, здоровье, место жительства.

Шаг 2. Осознайте, что вы уже сделали выбор.

Если вы не уволились → вы выбрали остаться.

Если вы не развелись → вы выбрали сохранять отношения.

Если вы не переехали → вы выбрали остаться здесь.

Если вы не начали проект → вы выбрали отложить его.

Напишите: «Я принял(а) решение остаться на этой работе / сохранить эти отношения / остаться в этом городе».

Шаг 3. Спросите себя: «Каким человеком я хочу быть, пока я нахожусь в этой ситуации?»

Напишите ответ. Например: «Я хочу быть сотрудником, который учится новому, даже если работа не идеальна. Я хочу быть партнёром, который проявляет заботу и честность,

даже если отношения непростые. Я хочу быть человеком, который находит радость в простых вещах, даже если я не в идеальном месте».

Шаг 4. Выберите одно действие, которое соответствует этому ответу.

И сделайте его сегодня.

Например: «Я возьму дополнительный проект на работе, чтобы научиться чему-то новому. Я приготовлю ужин для своей половинки и скажу ей/ему, что я ценю её/его. Я выйду на прогулку и замечу красоту вокруг».

Когда вы начнёте делать это упражнение регулярно, вы заметите, как меняется ваше восприятие. Вы перестанете чувствовать себя жертвой обстоятельств. Вы начнёте чувствовать себя творцом своей жизни - даже в самых сложных ситуациях.

И помните: идеальных решений не бывает. Но есть осознанные выборы. И каждый такой выбор приближает вас к себе настоящему.

Возвращение иллюзии контроля: как найти опору в том, что вам подвластно

Одна из самых болезненных вещей в кризис - это осознание, что вы не можете контролировать мир вокруг вас. Вы не можете остановить то, что происходит. Вы не можете изменить решения других людей. Вы не можете вернуть стабильность, которая была раньше. Но вы можете контролировать свою жизнь. И это - ваше пространство свободы.

Представьте, что ваша жизнь - это лодка в открытом море. Вы не можете контролировать волны, ветер или течение. Они - часть мира, который больше вас. Но вы можете контролировать свои вёсла, направление и то, что вы берёте с собой в лодку.

Когда вы фокусируетесь на волнах - вы чувствуете себя беспомощным. Вы не можете их остановить. Они огромные, сильные и не подчиняются вам. Но когда вы фокусируетесь на своих вёслах - вы чувствуете силу. Вы можете грести. Вы можете двигаться в нужном направлении. Вы можете выбирать, куда плыть. И ваша сила - в том, чтобы фокусироваться на том, что вы можете.

Вот важное упражнение, которое поможет вам разделить зоны ответственности. Оно простое, но оно может изменить ваше восприятие.

Упражнение «Два круга»

Нарисуйте на листе бумаги два круга.

Внутренний круг
Внешний круг

Что я могу контролировать
Что я не могу контролировать

- Свои действия
- Решения других людей

- Свои слова
- Политическую обстановку

- Свои эмоции (как я их проживаю)
- Экономику

- Свой режим
- Чужие эмоции

- Свои привычки
- Будущее в целом

- Заботу о здоровье
- Новости и события

- Своё отношение к ситуации
- Прошлое

А теперь задайте себе вопрос: «На что я трачу больше энергии?»

Если ваш фокус сейчас во внешнем круге - вы будете чувствовать бессилие. Вы будете чувствовать, что ничего не можете изменить. Вы будете чувствовать, что ваша жизнь не в ваших руках.

Но если вы перенесёте энергию во внутренний круг - вы

начнёте чувствовать опору. Вы начнёте чувствовать, что ваша жизнь в ваших руках. Даже если мир вокруг вас продолжает меняться.

Ваша сила - не в том, чтобы контролировать мир. Ваша сила - в том, чтобы контролировать себя в этом мире.

Фокусируйтесь на том, что вам подвластно:

Уборка дома - даже просто протереть пыль или сложить разбросанные вещи. Это действие возвращает вам ощущение порядка.

Приготовление еды - даже просто сварить кашу или заварить чай. Забота о себе через еду - это самый базовый акт любви к себе.

Порядок в вещах - даже просто разобрать один ящик или разложить бумаги. Каждая маленькая упорядоченная вещь создаёт островок стабильности.

Забота о себе - даже просто выпить стакан воды, умыться или сделать несколько глубоких вдохов. Если вы не позаботитесь о себе, вам будет трудно заботиться о других.

Забота о близких - даже просто обнять их, сказать тёплое слово или просто побыть рядом. Вы - их опора, и ваше присутствие - это больше, чем вы думаете.

Создание уюта - зажечь свечу, поставить любимую музыку, надеть что-то тёплое и мягкое. Маленькие ритуалы уюта создают ощущение дома, даже когда мир вокруг вас - не дом.

Поддержание контакта с природой - полить цветы, выйти на балкон, подышать свежим воздухом. Природа - одна из

самых мощных опор. Она не зависит от политики, экономики или чужих решений.

Это не бегство от реальности. Это способ сказать: «Я есть. Моя жизнь продолжается. Я что-то делаю».

Есть вещи, которые не зависят от внешнего мира. Это ваша семья. Ваша любовь. Ваши хобби. Ваше отношение к жизни. Найдите то, что остаётся с вами, даже когда всё остальное рушится.

Это может быть:

Тёплый вечер с семьёй.

Прогулка по парку.

Чтение любимой книги.

Занятие любимым делом.

Разговор с тем, кто вас понимает.

Не зависеть от внешнего мира - это не значит жить в изоляции. Это значит знать: у меня есть то, что всегда со мной. И это знание - ваша точка опоры.

Непрерывное обучение: создающее возможности

Пока другие тревожатся или ждут, пока "всё наладится", вы можете заниматься самореализацией и своим развитием. Не для того, чтобы отвлечься от реальности (это не работает). А для того, чтобы создать себе дополнительные возможности.

Обучение - это один из самых мощных способов обрести опору в период неопределённости. И вот почему:

1. Обучение даёт ощущение движения.

Когда вы чувствуете, что застряли - когда каждый день похож на предыдущий, когда вы не видите прогресса - вы начинаете терять смысл. Вы чувствуете, что ваша жизнь остановилась. А обучение создаёт движение. Каждый новый навык - это шаг вперёд. Даже если вы не знаете, куда идёте, обучение даёт вам ощущение, что вы идёте.

2. Обучение создаёт новые навыки - и вы становитесь более устойчивыми.

Чем больше у вас навыков, тем больше у вас возможностей. Чем больше вы умеете, тем меньше вы зависите от одного источника дохода, одной профессии, одной страны. Когда вы осваиваете что-то новое, вы расширяете свою "зону выживания". Вы становитесь более адаптивным. Более гибким. Более устойчивым к переменам.

3. Обучение помогает строить будущее - даже когда будущее неопределённо.

Вы не знаете, каким будет мир через год. Вы не знаете, какие профессии будут востребованы. Вы не знаете, где вы будете жить и чем заниматься. Но вы знаете, что навыки, которые вы осваиваете сегодня, могут пригодиться завтра. Они дают вам пространство для манёвра. Обучение - это инвестиция в вашу способность адаптироваться. А это самая надёжная инвестиция в мире, который постоянно меняется.

Представьте, что ваша жизнь - это сад. В этом саду растут разные растения. Какие-то из них приносят плоды. Какие-то просто цветут. Какие-то дают тень. Когда наступает засуха

(или кризис), некоторые растения могут засохнуть. Это естественно. Это не ваша вина. Но у вас есть выбор: вы можете сидеть и смотреть, как сохнет ваш сад. Или вы можете начать сажать новые семена.

Новые семена - это новые навыки, новые знания, новые знакомства. Они могут не дать плодов сразу. Но они создают потенциал. Они создают надежду. Они создают возможность, что, когда дождь вернётся (или когда вы переедете в другое место), у вас уже будут растения, которые могут вырасти.

Обучение - это посадка новых семян в вашем саду. Даже если вы не знаете, когда они прорастут, они создают потенциал для будущего.

Когда мы думаем об обучении, мы часто представляем себе университет, диплом, годы учёбы. Но это - не единственный путь. И часто - не самый доступный.

Обучение может быть маленьким, гибким и доступным. То, что интересно. Не «перспективное», а интересное. Потому что интерес - двигатель. Если интересно, будет энергия. Если «перспективно», но скучно - не будет. Вы выгорите ещё больше. Вот что вы можете делать уже сегодня:

1. Осваивайте новую программу или инструмент на работе.

Даже если ваша работа не идеальна, вы можете использовать её как площадку для роста. Узнайте, какие программы или инструменты используют ваши коллеги. Научитесь ра-

ботать в них. Это может быть Excel, Google Таблицы, CRM-система, программа для дизайна или монтажа.

2. Читайте книги по новой для вас теме.

Выберите тему, которая вас интересует, но в которой вы не разбираетесь. Это может быть психология, маркетинг, история, программирование, кулинария. Читайте по 10–15 страниц в день. Это маленький шаг, но он создаёт новое знание.

3. Смотрите обучающие видео или слушайте подкасты.

Это один из самых доступных ресурсов. Там можно найти курсы по любой теме - от программирования до выпечки хлеба. Выделите 15–20 минут в день. Это не займёт много времени, но будет формировать новые знания.

4. Общайтесь с людьми из другой профессии.

Это один из самых недооценённых способов обучения. Когда вы общаетесь с человеком из другой сферы, вы видите мир по-другому. Вы узнаёте о новых возможностях. Вы расширяете свой кругозор. Это может привести к новым идеям, новым проектам, новым путям.

5. Изучайте язык - даже 15 минут в день.

Язык - это дверь в другой мир. Он может открыть новые возможности для работы, для переезда, для общения. Даже 15 минут в день (видео-уроки, приложения) создают прогресс. Через месяц вы будете знать базовые фразы. А через год - сможете общаться.

6. Осваивайте новое хобби.

Хобби - это не только отдых. Это ещё и создание новых нейронных связей. Это тренировка мозга. Это возможность увидеть себя в новой роли. Это может быть рисование, вышивка, фотография, садоводство. Не важно, что именно. Важно, что вы учитесь.

7. Учитесь новому в своей профессии.

Мир меняется, и ваша профессия тоже. Узнайте, какие новые тренды появляются в вашей сфере. Какие новые методы, технологии, подходы. Даже если вы не сможете применить их сразу, вы будете готовы, когда придёт время.

Почему важно учиться, даже если вы не знаете, зачем это нужно?

Одна из самых больших ловушек в обучении - это вопрос: "А зачем мне это? Как это мне поможет?" Это естественный вопрос. Но часто он блокирует нас. Потому что мы не можем предсказать, что нам пригодится в будущем. Вот что важно знать: знания редко бывают бесполезными.

Даже если вы не используете новый навык напрямую, он меняет ваше мышление. Он создаёт новые связи в мозгу. Он открывает новые способы смотреть на мир.

Если вам трудно начать - начните с маленького.

1. Спросите себя: "Что я хочу узнать или уметь?" Не "что мне нужно для работы", а "что мне интересно"? Интерес - лучший двигатель обучения.

2. Выберите один маленький шаг. Не курс. Не книгу. А один урок, одно видео, одну страницу.

3. Сделайте его сегодня. Не откладывайте. Просто сделайте. Маленький шаг.

4. Повторите завтра. Сделайте ещё один маленький шаг.

5. Через месяц вы заметите прогресс. Через три месяца вы будете знать что-то новое. Через год - вы будете другим человеком.

Когда мир меняется, ваши навыки остаются с вами. Каждый новый навык - это новый потенциал. Это новая возможность. Это новая дверь, которая может открыться в будущем.

Упражнение «Мой план обучения»

Это упражнение поможет вам создать простой план обучения, который будет работать даже в самые трудные времена.

Шаг 1. Напишите, что вы хотите изучать.

Выберите одну тему. Не больше.

Примеры:

Я хочу изучать английский язык.

Я хочу освоить работу в Photoshop.

Я хочу научиться печь хлеб.

Я хочу понимать основы маркетинга.

Шаг 2. Напишите, как вы будете это делать.

Какие ресурсы вы будете использовать?

Примеры:

Приложение на телефоне (Duolingo, Memrise).

Книга (купить или скачать).

Видео-хостинг (найти канал с уроками).

Онлайн-курс (бесплатный или платный).

Общение с человеком, который уже это умеет.

Шаг 3. Напишите, сколько времени вы будете уделять каждый день.

Не ставьте слишком много. Лучше 15 минут каждый день, чем 3 часа раз в неделю.

Пример: «Я буду уделять 15 минут в день изучению английского языка».

Шаг 4. Напишите, что вы сделаете, когда вам будет трудно.

Обучение не всегда легко. Бывают дни, когда нет сил. Бывают дни, когда кажется, что ничего не получается.

Пример: «Когда мне будет трудно, я напомню себе, что это - инвестиция в моё будущее. И я сделаю 5 минут - вместо 15».

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.