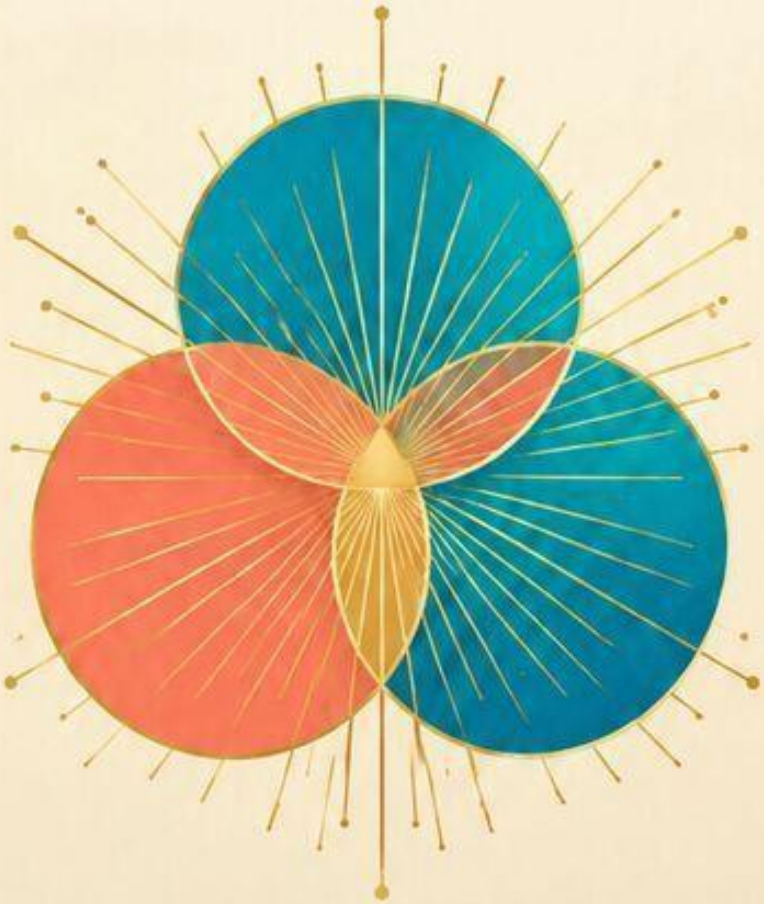
12+

КОД ЛИЧНОСТИ



Почему вы проживаете один
и тот же сценарий жизни
и как наконец выйти из него

ЕЛЕНА ПРИВАЛОВА

Елена Привалова

Код личности. Почему вы проживаете один и тот же сценарий жизни, и как, наконец, выйти из него

«Издательские решения»

Привалова Е. П.

Код личности. Почему вы проживаете один и тот же сценарий жизни, и как, наконец, выйти из него / Е. П. Привалова — «Издательские решения»,

«Код личности» — практическая книга экспоненциального коуча и нумеролога Елены Павловны о том, почему люди повторяют один и тот же сценарий жизни и как выйти из него. Через ведическую нумерологию и авторский метод «Код личности» вы найдёте свой базовый код, увидите привычные защитные стратегии — и научитесь осознанно выбирать вместо того, чтобы реагировать. 30 практических глав с упражнениями, письмами от души и вопросами для размышления.

© Привалова Е. П.
© Издательские решения

Содержание

Вместо предисловия 7
Небольшое упражнение 9
Почему знания не всегда работают 11
Что я увидела за годы консультаций 12
Что такое защитная стратегия 13
Упражнение 15
Почему психика выбирает защиту 18
Самый важный вопрос 19
Упражнение 20
Формула «Кода личности» 22
Почему измениться так трудно 23
Упражнение 24
Почему именно три кода 25
Как рассчитать свои три кода 26
Не существует хороших и плохих чисел 27
Следующий шаг 28
Как рождается эта стратегия 30
Самая большая ошибка сильных людей 31
Как проявляется Код 1 32
Как Код 1 проявляется в жизни 33
Теневая сторона Кода 1 34
Светлая сторона Кода 1 35
Что помогает выйти в ресурс 36
Практика 37
Вопросы для размышления 38
Когда любовь становится работой 39
Откуда появляется эта стратегия 40
Самая незаметная ловушка 41
Как выглядит Код 2 42
Как проявляется Код 2 43
Теневая сторона 44
Светлая сторона 45
Что помогает выйти в ресурс 46
Практика 47
Вопросы для размышления 48
Жизнь откладывается на потом 49
Маленькая отличница 50
Откуда берётся внутренний критик 51
Как выглядит Код 3 52
Как проявляется Код 3 53
Самая большая иллюзия 54
Светлая сторона 55
Что помогает выйти в ресурс 56
Практика 57
Вопросы для размышления 58
Когда жизнь превращается в ожидание 59

Цена постоянного контроля 60
Конец ознакомительного фрагмента. 61

Код личности
Почему вы проживаете один и тот же сценарий жизни, и как, наконец, выйти из него

Елена Павловна Привалова

Дизайнер обложки Елена Павловна Привалова

© Елена Павловна Привалова, 2026
© Елена Павловна Привалова, дизайн обложки, 2026

ISBN 978-5-0071-5632-5
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вместо предисловия

Возможно, вы не выбираете свою жизнь так часто, как вам кажется.

Странная мысль, правда? Мы привыкли считать, что сами принимаем решения. Выбираем партнёра, работу, друзей. Решаем, когда начать новую жизнь, когда уйти, когда простить, а когда поставить точку.

Но тогда почему снова и снова оказываемся в похожих отношениях? Почему наступаем на одни и те же грабли? Почему понимаем, как правильно, но продолжаем делать совсем другое?

Если вы держите эту книгу в руках, скорее всего, хотя бы раз задавали себе один из этих вопросов. Почему я снова оказываюсь рядом «не с тем» человеком? Почему, сколько бы ни работала над собой, внутри будто ничего не меняется? Почему мне так трудно выйти из привычного сценария? Почему одним всё даётся легко, а мне приходится постоянно бороться?

Когда-то эти вопросы стали и моими. Я искала ответы в ведической нумерологии. Потом в психологии. Затем в экспоненциальном коучинге. Чем глубже я погружалась, тем яснее становилось: все эти знания говорят об одном и том же, только разным языком.

Постепенно я увидела закономерность. Дата рождения действительно многое может рассказать о человеке. Но не потому, что предсказывает судьбу. Она помогает увидеть, какие стратегии психика с большей вероятностью выбирает для выживания.

Один человек учится быть удобным. Другой становится идеальным. Кто-то начинает всё контролировать. Кто-то перестаёт доверять людям. Кто-то прячется за знаниями. А кто-то всю жизнь доказывает себе и окружающим, что достоин любви, признания и успеха.

Когда-то эти стратегии были спасением. Они помогали пережить боль, справиться со страхом, получить любовь или хотя бы не потерять её.

Но проходят двадцать, тридцать, сорок лет. Обстоятельства давно изменились. Опасность исчезла. А стратегия осталась. И продолжает принимать решения вместо нас.

Именно поэтому можно менять партнёров, работу, города, уровень дохода, проходить десятки тренингов, читать сотни книг… и всё равно однажды обнаружить, что живёшь по тому же самому сценарию.

И тогда возникает главный вопрос.

Если моей жизнью управляет неосознанная программа, можно ли её изменить?

Я убеждена, что можно. Именно поэтому появилась эта книга.

Когда я начала соединять ведическую нумерологию с экспоненциальным коучингом, то увидела, что дата рождения может стать не способом предсказывать будущее, а картой исследования личности.

Не ответом, а вопросом.

Не диагнозом, а гипотезой.

Эта книга не скажет, кто вы. Она поможет увидеть, какая стратегия сегодня управляет вашей жизнью. А если вы сможете её увидеть, то перестанете жить на автопилоте.

Именно с этого начинаются настоящие изменения. И в этом помогает моя авторская методика.

Что такое «Код личности»?

«Код личности» — это моя авторская методика, объединяющая ведическую нумерологию и экспоненциальный коучинг.

Я не использую дату рождения как инструмент предсказания будущего. Для меня это карта, которая помогает исследовать внутренний мир человека и понять, какие бессознательные стратегии влияют на его выбор.

В основе метода лежат три ключевых числа.

Число характера отвечает на вопрос: как я автоматически защищаю себя, когда сталкиваюсь со стрессом?

Число жизненного пути показывает: какие качества мне важно развивать, чтобы жить в согласии с собой?

Число кармы помогает увидеть: какой сценарий будет повторяться в моей жизни до тех пор, пока я не осознаю и не изменю свои привычные стратегии?

Каждое из этих чисел — не приговор и не ярлык. Это лишь направление для исследования. Настоящие ответы рождаются тогда, когда символика даты рождения соединяется с реальной историей человека, его опытом, чувствами и решениями.

Именно поэтому два человека с одинаковыми числами могут проживать совершенно разные жизни. Потому что судьбу определяют не цифры.

Судьбу определяют решения.

Небольшое упражнение

Прежде чем читать дальше, остановитесь всего на несколько минут.

Возьмите лист бумаги или откройте заметки в телефоне и честно ответьте себе на три вопроса.

— Какая проблема повторяется в моей жизни снова и снова?

— Что я чаще всего говорю себе в трудные моменты?

— Если бы этой проблемы больше не было, какой стала бы моя жизнь?

Не ищите правильных ответов. Не анализируйте. Просто запишите первое, что приходит в голову.

В конце книги вы снова вернётесь к этим вопросам. И почти уверена, что увидите их уже совсем другими глазами.

Глава 1. Вы не родились тревожной, удобной или сильной

Хочу попросить вас ненадолго остановиться. Не спешите переворачивать страницу. Позвольте себе на несколько секунд отвлечься от всего, что происходит вокруг, и ответьте на один простой вопрос: кто сказал вам, что вы именно такой человек?

Что вы сильная. Или слабая. Что вы неудобная. Что должны терпеть. Что обязаны всё контролировать. Что сначала нужно подумать обо всех, а уже потом о себе.

Если задуматься, скорее всего, никто никогда не говорил вам этого прямо. Не было дня, когда взрослые посадили вас напротив и объявили: «С сегодняшнего дня ты будешь тревожной», или «Теперь всю жизнь тебе придётся быть удобной для окружающих».

Так наши представления о себе обычно не формируются.

Иногда всё начинается с одного события, которое взрослому человеку сегодня может показаться незначительным. Но ребёнок воспринимает происходящее иначе. Он ещё не умеет отделять чужую усталость от собственной вины, случайную критику от оценки себя целиком. Поэтому делает вывод, который помогает ему объяснить происходящее и почувствовать себя хоть немного безопаснее.

Возможно, вам было пять лет. Может быть, семь. А может быть, двенадцать.

Представьте маленькую девочку. Она плачет. Ей больно, страшно или обидно. Ей хочется, чтобы её обняли и успокоили. Но вместо этого она слышит: «Не реви».

Для взрослого это всего лишь два коротких слова. Для ребёнка они могут стать началом целой жизненной установки.

«Чтобы меня принимали, я не должна показывать свои чувства».

И постепенно появляется привычка прятать слёзы, сдерживать обиду, улыбаться тогда, когда хочется заплакать.

Или мальчик приносит домой двойку. Отец раздражённо говорит: «Из тебя ничего не выйдет».

Возможно, отец через несколько минут уже забудет эту фразу. А ребёнок может запомнить её на всю жизнь. Не как оценку одной контрольной, а как определение собственной ценности.

Не «я плохо написал контрольную», а «я недостаточно хороший».

Не «мама сегодня устала», а «я ей мешаю».

Не «папа сердится из-за своих проблем», а «со мной что-то не так».

Таких эпизодов может быть много. Они складываются один за другим и постепенно формируют внутренние правила, по которым человек учится жить.

Проходят годы. Двадцать. Тридцать. Сорок.

Человек взрослеет, получает образование, строит карьеру, создаёт семью, воспитывает детей. Кажется, что детство осталось далеко позади. Но усвоенные когда-то правила могут продолжать влиять на его решения.

Взрослая женщина по-прежнему старается никого не расстраивать, потому что когда-то научилась связывать любовь с удобством. Мужчина годами доказывает свою состоятельность, потому что однажды решил, что просто быть собой недостаточно.

И оба могут искренне считать, что это их характер.

Хотя иногда за привычной чертой личности скрывается старая попытка защитить себя.

Именно поэтому бывает недостаточно сказать: «Теперь я буду уверенной».

Можно искренне этого хотеть, читать книги, работать над собой, менять привычки. Но в момент, когда появляется настоящая ситуация, человек неожиданно возвращается к знакомой реакции.

Потому что изменить поведение легче, чем понять, что именно заставляет нас снова действовать по старому сценарию.

Почему знания не всегда работают

Наверняка вы замечали одну странную закономерность. Есть люди, которые прочитали десятки книг по психологии, прошли множество обучений, прекрасно понимают, что такое самооценка, знают, как формируются убеждения, и даже умеют давать хорошие советы другим.

Но в собственной жизни продолжают сталкиваться с теми же проблемами.

Человек может понимать, что ему нужно сказать «нет», и всё равно соглашаться. Знать, что отношения ему вредят, но возвращаться. Понимать, что пора действовать, но откладывать.

Почему так происходит?

Потому что знания работают на уровне понимания. А привычные реакции формировались совсем в другом слое опыта.

Представьте компьютер. На экране открыта современная программа, всё выглядит красиво и понятно. Но глубоко внутри продолжает работать старая операционная система, которая определяет основные процессы.

С человеком бывает похоже.

Можно поставить новую цель, составить план, написать десяток аффирмаций и пообещать себе с понедельника начать новую жизнь. Но если привычный способ справляться с тревогой, отвержением или неопределённостью остался прежним, в стрессовой ситуации человек легко возвращается к знакомой модели поведения.

Не потому, что ему не хватает силы воли.

А потому, что когда-то эта модель помогала ему справляться с тем, что было слишком сложным для ребёнка.

Что я увидела за годы консультаций

Когда я только начала консультировать по ведической нумерологии, мне казалось, что человеку достаточно узнать своё предназначение, сильные стороны и возможности. Я думала, что новое знание само по себе способно многое изменить.

Но довольно скоро клиенты начали возвращаться.

«Елена, я всё понял. Я теперь гораздо лучше понимаю себя. Но ничего не изменилось».

Эти слова заставили меня посмотреть на свою работу иначе.

Если человек уже знает, чего хочет, понимает свои сильные стороны и видит проблему, почему он продолжает поступать по-старому?

Постепенно я пришла к выводу, что дело не только в недостатке знаний. Важную роль играют автоматические реакции, которые включаются раньше, чем мы успеваем осмыслить происходящее.

Вместо выбора появляется привычный ответ.

На критику человек оправдывается. На конфликт замолкает. При угрозе потери отношений начинает угождать. Когда становится страшно, пытается контролировать всё вокруг.

Именно поэтому я начала глубже изучать экспоненциальный коучинг. Мне хотелось понять, что происходит с человеком в тот момент, когда разум уже знает, как он хочет жить, но привычный сценарий снова оказывается сильнее намерения.

Постепенно я стала видеть в этом повторяющиеся закономерности.

Дата рождения в моей системе стала для меня не способом предсказывать судьбу, а инструментом исследования личности. Она помогает обратить внимание на характерные способы реагирования и на то, как человек пытается справляться с внутренним напряжением.

Это полностью изменило мой подход.

Что такое защитная стратегия

Представьте ребёнка, которому страшно. У него ещё нет жизненного опыта, чтобы понять, что происходит. Он не может посмотреть на ситуацию глазами взрослого и объяснить себе: «Мама сейчас кричит, потому что устала», или «Папа недоволен не мной, а тем, что происходит у него на работе».

Ребёнок ищет объяснение, которое поможет ему вернуть ощущение безопасности.

Так появляются внутренние правила:

«Если я буду удобной, меня будут любить».

«Если я всё проконтролирую, ничего плохого не случится».

«Если стану сильной, меня больше никто не обидит».

«Если буду молчать, будет безопаснее».

«Если буду всем помогать, я буду нужна».

«Если стану идеальной, меня невозможно будет отвергнуть».

Когда-то эти способы действительно могли помогать. Ребёнок становился тише, осторожнее, внимательнее к настроению взрослых. Учился угадывать чужие желания, подавлять собственные эмоции или заслуживать одобрение.

Проблема начинается позже.

Ребёнок вырос, обстоятельства изменились, а привычный способ справляться с миром может остаться прежним.

Тогда уже взрослый человек продолжает всё контролировать, боится показать слабость, не умеет просить о помощи или постоянно старается заслужить любовь.

Он может говорить: «Я просто очень ответственная», «Я привыкла всё делать сама», «Я не умею доверять».

Но за этими словами иногда скрывается не врождённая черта, а опыт, который когда-то научил его именно так чувствовать себя в безопасности.

Именно здесь начинается «Код личности»

Я не использую дату рождения для того, чтобы рассказать вам, что произойдёт через пять или десять лет.

Меня интересует другое.

Почему вы снова и снова оказываетесь в похожих ситуациях?

Почему выбираете похожих партнёров? Почему испытываете одни и те же эмоции? Почему возвращаетесь туда, откуда обещали себе уйти? Почему наступаете на знакомые грабли, хотя прекрасно знаете, чем это обычно заканчивается?

Для меня именно здесь начинается исследование личности.

Цифры становятся картой, которая помогает обратить внимание на повторяющиеся модели поведения, внутренние противоречия и способы защиты.

И здесь важно не объявить привычную стратегию врагом.

Когда-то она была нужна. Возможно, именно благодаря ей ребёнок научился справляться с тем, что не мог изменить.

Поэтому первый шаг не в том, чтобы заставить себя стать другим человеком. Сначала нужно увидеть, что именно происходит внутри вас, когда становится страшно, больно или небезопасно.

А затем появляется возможность выбирать.

Не из страха.

Не автоматически.

Не потому, что «так надо».

А потому, что теперь вы понимаете себя и можете решить, как хотите поступить.

В этом для меня и заключается смысл «Кода личности»: отделить свою природу от тех способов защиты, которые когда-то были необходимы, но сегодня могут мешать жить свободнее.

Упражнение

А теперь я предлагаю вам сделать небольшую остановку и посмотреть на себя внимательнее.

Не ищите правильных ответов. Не анализируйте каждое слово и не пытайтесь подобрать красивую формулировку. Просто запишите первое, что приходит в голову.

Когда мне страшно, я обычно _____.

Больше всего в жизни я боюсь _____.

Чтобы чувствовать себя в безопасности, я привык (ла) _____.

Теперь перечитайте свои ответы.

Возможно, вы заметите знакомую реакцию: желание всё контролировать, уйти первым, пока не бросили, замолчать, чтобы не спровоцировать конфликт, начать всем помогать, стать ещё сильнее или, наоборот, исчезнуть и ничего не решать.

Не спешите делать выводы.

Просто присмотритесь к тому, что происходит с вами в моменты страха.

Возможно, именно там уже начинает проявляться ваша главная защитная стратегия.

Та, которая когда-то помогла вам справиться.

И теперь остаётся понять, нужна ли она вам по-прежнему.

Глава 2. Почему два человека с одинаковой датой рождения могут прожить совершенно разную жизнь

За годы консультаций мне чаще всего задавали один и тот же вопрос.

«Если дата рождения действительно так много говорит о человеке, почему люди, родившиеся в один день, бывают совершенно разными?»

Когда я только начинала работать, этот вопрос и меня ставил в тупик. Если смотреть на нумерологию поверхностно, ответить на него действительно непросто. Получается, что одинаковая дата рождения должна означать похожий характер, похожие решения и даже похожую судьбу. Но жизнь снова и снова доказывала обратное.

Именно этот вопрос заставил меня выйти за рамки привычной нумерологии и начать искать более глубокие закономерности.

Представьте двух девочек, родившихся в один день. У них одинаковая дата рождения, одинаковые числа и одинаковый врождённый потенциал. Но их жизнь с самого начала складывается совершенно по-разному.

Первая растёт в семье, где её поддерживают. Ей разрешают ошибаться, её мнение уважают, а рядом всегда находится взрослый, который помогает справиться со страхом и сомнениями. Постепенно она делает простой вывод: мир безопасен, а любовь не нужно заслуживать.

Вторая девочка родилась в тот же день. Но дома она постоянно слышит совсем другие слова: «Не реви», «Ты должна быть сильной», «Не позорь нас», «Ты слишком чувствительная». Возможно, родители вовсе не хотели сделать ей больно. Скорее всего, они воспитывали её так, как когда-то воспитывали их самих. Но ребёнок воспринимает эти слова совсем иначе.

У этих девочек одинаковая дата рождения. Но совершенно разный жизненный опыт. А значит, и совершенно разные выводы о себе.

Одна однажды решает: «Мир безопасен. Мне не нужно всё время защищаться».

Другая приходит к совсем другому выводу: «Чтобы меня любили, любовь нужно заслужить».

Именно тогда я окончательно поняла одну важную вещь. Дата рождения не создаёт судьбу и не определяет человека раз и навсегда. Она лишь показывает, каким способом психика с наибольшей вероятностью будет реагировать на жизненные события.

А вот то, какая из этих реакций станет привычной, определяется уже жизненным опытом.

Поэтому на своих консультациях я никогда не говорю человеку: «Вы такой». Подобные слова лишают свободы и словно ставят окончательный диагноз.

Я говорю иначе:

«Есть вероятность, что именно эта стратегия чаще всего проявляется в вашей жизни. Давайте вместе посмотрим, действительно ли это так».

На первый взгляд разница кажется небольшой. Но на самом деле она огромна. В первом случае человеку навешивают ярлык. Во втором — предлагают исследование. А любое исследование всегда оставляет пространство для выбора.

Что такое «Код личности»

Со временем я стала замечать, что большинство наших поступков рождаются вовсе не там, где мы привыкли искать их причины.

Представьте айсберг.

Над водой находится лишь небольшая его часть. Именно её видят окружающие. Это наш характер, привычные поступки, решения, слова, реакции. Всё то, что человек обычно называет своей личностью.

Но основная часть айсберга скрыта под водой. Именно она удерживает его на плаву, определяет устойчивость и направление движения.

Так же устроен и человек.

За тем, что видно окружающим, скрывается гораздо более глубокий уровень. Именно он незаметно влияет на наши решения, отношения, выбор профессии, отношение к деньгам и то, как мы проживаем трудные жизненные ситуации.

Эту внутреннюю систему я называю «Кодом личности».

Для меня это не попытка предсказать будущее и не мистическая теория. Это способ увидеть внутреннюю архитектуру человека и понять, почему он снова и снова поступает определённым образом.

В своей работе я рассматриваю этот код как систему, состоящую из трёх уровней.

Первый уровень отвечает на вопрос: «Как я защищаю себя?»

Именно это показывает число характера. Оно первым включается в моменты стресса, неопределённости или эмоциональной боли. Один человек начинает всё контролировать. Другой замыкается в себе. Третий старается понравиться каждому. Четвёртый становится идеальным, потому что боится совершить ошибку.

Важно понимать, что всё это происходит автоматически. Человек не принимает такого решения сознательно. Когда-то именно эта стратегия помогла ему сохранить чувство безопасности, и психика продолжает пользоваться ею до сих пор.

Второй уровень отвечает на вопрос: «Каким человеком я способен стать?»

Это число жизненного пути.

Я никогда не воспринимаю его как список обязанностей или сценарий судьбы. Скорее это направление развития. Те качества, которые помогают человеку постепенно выйти за пределы привычных защитных реакций и начать жить свободнее.

Когда человек осознанно начинает развивать эти качества, жизнь становится спокойнее, гармоничнее, а многие внутренние конфликты постепенно исчезают.

Третий уровень отвечает на вопрос: «Почему похожие истории снова возвращаются в мою жизнь?»

Это число кармы.

Слово «карма» часто вызывает тревогу, словно речь идёт о наказании за прошлые ошибки. Но я понимаю его совершенно иначе.

Для меня карма — это повторяющийся жизненный сценарий.

Пока человек не осознаёт его, жизнь словно снова и снова создаёт похожие обстоятельства. Меняются люди, работа, города, отношения. Но чувства остаются прежними.

И происходит это не потому, что мир решил наказать человека. Просто психика продолжает выбирать привычный способ реагирования.

Каждый такой повтор — это возможность однажды сделать другой выбор.

Почему психика выбирает защиту

Мы уже видели: стратегия защиты рождается в детстве. Но психика не отпускает её, даже когда обстоятельства давно изменились.

Когда психика понимает, что именно этот способ помогает сохранить безопасность, она начинает использовать его снова и снова.

В этот момент она не думает о счастье, свободе или самореализации.

Она думает только об одном — выжить.

Если когда-то контроль помог избежать боли, психика будет снова выбирать контроль. Если молчание однажды защитило от конфликта, она предложит промолчать ещё раз. Если любовь приходилось заслуживать хорошим поведением, человек ещё долгие годы будет продолжать жить так, словно иначе быть любимым невозможно.

Поэтому многие взрослые люди продолжают реагировать на жизнь так, будто им по-прежнему пять лет.

Возраст изменился.

Изменились обстоятельства.

Появились новые возможности.

Но внутренние стратегии продолжают работать так, словно прошлое всё ещё происходит прямо сейчас.

Самый важный вопрос

Когда человек говорит мне:

«Я такой».

Я никогда не спешу соглашаться.

Вместо этого задаю всего один вопрос:

«А если это не вы?»

Что, если тревога — вовсе не ваша личность, а когда-то найденный способ контролировать будущее?

Что, если желание всем помогать рождается не из бесконечной доброты, а из страха быть отвергнутым?

Что, если вы считаете себя ленивым человеком только потому, что всю жизнь избегали ошибок?

Для многих именно здесь начинается настоящее внутреннее открытие.

Пока человек воспринимает защитную стратегию как часть своей личности, изменить её практически невозможно. Он убеждён, что таков его характер.

Но стоит увидеть, что это всего лишь способ защиты, как появляется свобода.

Потому что стратегия — это не личность.

Стратегия может измениться.

А вместе с ней постепенно начинает меняться и жизнь.

Упражнение

Возьмите лист бумаги и вспомните, какие слова вы чаще всего слышали о себе в детстве.

Возможно, вам говорили: «Ты слишком шумная», «Ты должна быть сильной», «Ты умная», «Ты ленивая», «Ты слишком добрая», «Ты неудобная».

Теперь честно ответьте себе на вопрос:

Это действительно я? Или когда-то я просто поверил этим словам?

Не торопитесь искать ответ.

Иногда именно здесь начинается самое важное исследование собственной личности.

Глава 3. Почему мы так сильно отличаемся друг от друга?

В предыдущей главе мы говорили о том, что большинство наших жизненных стратегий рождается в детстве. Именно тогда мы впервые сталкиваемся со страхом, болью, чувством отверженности или небезопасности и принимаем решения, которые помогают нам справиться с происходящим. Со временем эти решения становятся настолько привычными, что мы перестаём их замечать. Нам начинает казаться, что это и есть наш характер.

Но если защитные стратегии формируются у каждого человека, возникает следующий вопрос.

Почему люди настолько разные?

Почему один человек после тяжёлых событий становится сильнее, а другой на долгие годы теряет веру в себя? Почему кто-то легко строит счастливые отношения, а кто-то снова и снова оказывается в одном и том же болезненном сценарии? И самое главное, почему люди с очень похожим потенциалом проживают совершенно разные жизни?

Именно этот вопрос однажды полностью изменил мой взгляд на ведическую нумерологию.

Когда я только начинала консультировать, мне казалось, что числа способны объяснить человека почти полностью. Но чем больше людей проходило через мои консультации, тем яснее я понимала: цифры не могут рассказать всю историю.

Они показывают, с чем человек пришёл в этот мир.

Но они не объясняют, что произошло с ним потом.

Представьте двух людей, которых увольняют с работы в один и тот же день. Один переживает несколько тяжёлых недель, а затем говорит себе: «Наверное, это шанс начать что-то новое». Через несколько месяцев он уже работает в другом месте и благодарит жизнь за этот поворот.

Другой воспринимает увольнение совсем иначе. Он делает вывод, что недостаточно хорош, перестаёт верить в свои силы и ещё долго боится даже отправить новое резюме.

Или представьте двух женщин, переживших измену мужа. Для одной это становится тяжёлым, но важным жизненным уроком. Со временем она вновь открывается любви. Для другой это событие превращается в доказательство того, что доверять мужчинам нельзя.

События похожи.

Но жизнь складывается совершенно по-разному.

Почему?

Потому что человек живёт не самими событиями.

Он живёт тем смыслом, который однажды им придал.

Именно в такие моменты рождаются внутренние выводы.

«Я недостаточно хорошая.»

«Меня нельзя любить.»

«Я должна справляться одна.»

«Никому нельзя доверять.»

Постепенно эти выводы становятся убеждениями. А убеждения начинают определять выбор человека. Незаметно они превращаются в фильтр, через который он смотрит на мир, строит отношения, принимает решения и оценивает самого себя.

Что на самом деле показывает ведическая нумерология

Именно тогда я поняла одну очень важную вещь.

Ведическая нумерология не создаёт судьбу.

Она показывает потенциал.

Она помогает увидеть сильные качества человека, его природные способности, жизненные задачи и направления развития. Но между этим потенциалом и тем, какой становится жизнь, всегда находится ещё один фактор.

Опыт.

Именно опыт помогает раскрыть сильные стороны или, наоборот, заставляет человека всю жизнь прятать их за защитными реакциями.

Можно представить это как семя.

В двух одинаковых семенах уже заложен огромный потенциал. Но одно попадает в плодородную почву, где достаточно света и воды. Другое оказывается среди камней.

Семя остаётся тем же самым.

Но условия определяют, насколько полно оно сможет раскрыться.

Так же происходит и с человеком.

Дата рождения показывает, какие качества даны ему от рождения.

Жизнь показывает, насколько эти качества смогли раскрыться.

Именно поэтому я никогда не говорю человеку:

«Вы такой».

Я говорю иначе:

«У вас есть определённый потенциал. Давайте посмотрим, что помогло ему раскрыться, а что до сих пор мешает».

Именно в этом заключается главный принцип моей работы.

Формула «Кода личности»

Постепенно я поняла, что ни одна система сама по себе не может объяснить человека полностью.

Ведическая нумерология прекрасно показывает врождённый потенциал.

Психология помогает понять, каким образом жизненный опыт превращается в убеждения.

Экспоненциальный коучинг позволяет увидеть эти убеждения, изменить привычные стратегии и научиться делать осознанный выбор.

Именно на пересечении этих трёх направлений появилась моя методика «Код личности».

Со временем я сформулировала для себя очень простую формулу.

Код личности = врождённый потенциал + жизненный опыт + принятые решения.

Если убрать хотя бы одну из этих частей, картина становится неполной.

Именно поэтому моя работа начинается не с цифр.

Она начинается с человека.

С его истории.

С его боли.

С его мечты.

И только потом мы открываем дату рождения.

Не для того, чтобы заглянуть в будущее.

А чтобы наконец понять настоящее.

Почему измениться так трудно

Очень часто люди говорят мне:

«Я хочу измениться».

Но стоит сделать первый шаг, как внутри возникает сопротивление.

Это происходит потому, что наш мозг всегда выбирает знакомое раньше нового.

Для него привычное означает безопасное.

Даже если этот привычный путь давно перестал делать человека счастливым.

Представьте женщину, которая сорок лет старалась быть удобной для всех. Она никогда не спорила, соглашалась даже тогда, когда ей было больно, и всегда ставила желания других выше своих.

Однажды она впервые спокойно говорит:

«Нет».

И неожиданно вместо облегчения чувствует тревогу.

Не потому, что поступила неправильно.

А потому, что внутри много лет существовало правило:

«Если я перестану быть удобной, меня перестанут любить».

Именно здесь многие делают шаг назад.

Им кажется, что изменения невозможны.

На самом деле происходит совсем другое.

Человек впервые выходит за пределы старого жизненного сценария.

Важно помнить: тревога далеко не всегда означает, что вы идёте неправильным путём. Очень часто она говорит лишь о том, что вы перестали жить по старым правилам.

Упражнение

Прежде чем читать дальше, остановитесь на несколько минут.

Вспомните последнюю ситуацию, в которой вам было особенно трудно.

Теперь ответьте себе на три вопроса.

— Какую мысль я сказал (а) себе первой?

— Что я сделал (а) автоматически?

— От чего меня пыталось защитить это поведение?

Не ищите правильных ответов.

Не оценивайте себя.

Просто честно запишите первое, что приходит в голову.

Очень часто именно здесь начинается настоящее знакомство с собой.

Потому что увидеть свою стратегию — значит сделать первый шаг к свободе.

А в следующей главе мы начнём подробно разбирать первый элемент «Кода личности» и увидим, как врождённые качества проявляются в реальной жизни человека.

Глава 4. Как рассчитать свой Код личности

Если вы думаете, что сейчас речь пойдёт о мистике, магии или попытках предсказать будущее, мне придётся вас немного разочаровать.

Я не считаю, что дата рождения заранее определяет судьбу человека. Если бы это было действительно так, все люди, появившиеся на свет в один день, проживали бы одинаковую жизнь, выбирали одни и те же профессии, строили похожие отношения и принимали одинаковые решения. Но реальность показывает обратное.

За годы консультаций я всё больше убеждалась, что дата рождения работает иначе. Для меня она похожа на карту местности. Представьте, что перед вами лежит подробная карта большого леса. На ней отмечены реки, возвышенности, тропинки, овраги и обрывы. Благодаря этой карте вы понимаете, где путь может оказаться легче, а где встретятся препятствия. Но карта никогда не указывает, какой дорогой вы обязаны идти. Она лишь помогает ориентироваться.

Именно так я воспринимаю дату рождения. Она помогает увидеть особенности личности, врождённые качества и те способы, которыми человек чаще реагирует на происходящее. Но окончательный выбор всегда остаётся за ним.

Поэтому моя задача не в том, чтобы рассказать вам будущее. Гораздо важнее помочь увидеть настоящее и лучше понять себя.

Почему именно три кода

Когда я изучала ведическую нумерологию, меня долго не покидало ощущение, что чего-то не хватает. Иногда описание человека совпадало почти полностью, и казалось, будто цифры знают о нём больше, чем он сам. Но бывало и наоборот: часть характеристик отзывалась очень точно, а часть совсем не находила отклика.

Со временем я поняла, что дело не в ошибках расчётов. Просто одной цифры недостаточно, чтобы описать такого сложного и многогранного человека.

Именно поэтому в своей работе я перестала опираться только на один показатель и начала рассматривать три ключевых кода личности. Каждый из них отвечает на свой вопрос. По отдельности они позволяют увидеть лишь часть картины, но вместе складываются в целостную систему.

Первый код — Архетип защиты (Число характера)

Первый код отвечает на вопрос: «Как я защищаюсь?»

Это привычная реакция, которая включается в момент напряжения, неопределённости или эмоциональной боли. Что это такое и как такие стратегии формируются, мы уже разобрали во введении и в главе 1. Здесь важно увидеть свою цифру.

Подробно все девять Архетипов защиты разобраны в Части I.

Второй код — Архетип роста (Число жизненного пути)

Второй код отвечает на вопрос: «Каким человеком я способен стать?»

Это направление развития, а не пункт назначения. Если привычная стратегия — контроль, рост может начаться с доверия. Если всю жизнь вы заслуживали любовь — с уважения к собственным желаниям.

Все девять Архетипов роста — в Части II.

Третий код — Архетип сценария (Число кармы)

Третий код отвечает на вопрос: «Почему похожие истории снова возвращаются в мою жизнь?»

Это повторяющийся жизненный сценарий — не приговор, а привычка, которую можно начать менять. О том, как я понимаю «карму», я подробно рассказывала в главе 2.

Все девять Архетипов сценария — в Части III.

Как рассчитать свои три кода

Теперь возьмите свою дату рождения. Для примера используем дату 16.03.1978.

Для расчёта Архетипа защиты используем число рождения. Складываем цифры: 1 +6 = 7. Архетип защиты — 7.

Для расчёта Архетипа роста складываем число и месяц рождения: 16 +3 = 19. Затем складываем цифры полученного числа: 1 +9 = 1. Архетип роста — 1.

Для расчёта Архетипа сценария складываем все цифры даты рождения: 1 +6 +0 +3 +1 +9 +7 +8 = 35. Затем: 3 +5 = 8. Архетип сценария — 8.

На первый взгляд это всего лишь цифры. Но настоящее путешествие начинается не в момент расчёта, а тогда, когда человек узнаёт себя в описании и честно признаётся себе:

«Да… именно так я чаще всего поступаю.»

Не существует хороших и плохих чисел

Очень важно понять ещё одну вещь.

В этой книге нет счастливых и несчастливых чисел. Нет правильных или неправильных архетипов. Каждый из них отражает определённые особенности личности и определённые способы взаимодействия с жизнью.

Многие привычные стратегии когда-то действительно помогали человеку справляться со сложными обстоятельствами. Поэтому прежде чем пытаться отказаться от них, важно признать их значение.

Иногда бывает полезно мысленно сказать:

«Спасибо. Когда-то ты действительно помогла мне справиться.»

Такое отношение позволяет перестать бороться с собой и постепенно создавать пространство для нового выбора.

Следующий шаг

Теперь, когда вы знаете свои три кода, начинается самая интересная часть нашего путешествия.

Дальше мы будем говорить уже не столько о цифрах, сколько о человеке. О его сильных сторонах, внутренних конфликтах, привычных стратегиях и возможностях для роста. Потому что сами по себе числа ничего не меняют. Они лишь помогают увидеть то, что долгое время оставалось незамеченным.

Переверните страницу. Возможно, именно там начнётся ваше настоящее знакомство с собой.

Глава 5. Код 1. Если всю жизнь вам кажется, что вы должны быть сильнее остальных…

Есть люди, которым труднее всего признаться в своей усталости. Не окружающим. Самим себе.

Они привыкли справляться. Привыкли быть опорой. Привыкли решать проблемы быстрее, чем кто-то успеет предложить помощь. Даже когда внутри всё рушится, они продолжают говорить привычную фразу: «Всё нормально».

Со стороны кажется, что у них неиссякаемый запас сил. Но за этой внешней уверенностью очень часто скрывается человек, который уже давно не помнит, каково это — позволить себе быть слабым.

Если вы сейчас читаете эти строки и ловите себя на мысли: «Это про меня», возможно, ваш Архетип защиты — Код 1.

Важно сразу понять одну вещь. В этой книге мы не говорим о характере. Мы говорим о защитных стратегиях, которые человек мог сформировать много лет назад. Ведическая нумерология помогает увидеть, какая стратегия может включаться легче других, а экспоненциальный коучинг позволяет понять, как она возникла и что можно изменить, если сегодня она уже не помогает, а ограничивает.

Один из самых частых вопросов, который я задаю людям на консультациях, звучит очень просто:

— Кто разрешил вам всё время быть сильной?

После этого обычно наступает тишина.

Не потому, что человек не знает ответа. А потому, что впервые понимает: никто.

Когда-то он сам принял это решение.

Неосознанно.

Из любви.

Из страха.

Из желания сохранить отношения.

Или просто потому, что тогда другого способа справиться с болью не существовало.

Быть сильным не значит быть счастливым

В нашем обществе силу принято считать достоинством.

Мы восхищаемся сильными людьми. Им доверяют сложные задачи. На них рассчитывают в семье. Их считают надёжными сотрудниками, руководителями, друзьями.

Таким людям часто говорят:

— «Ты справишься.»

— «На тебя можно положиться.»

— «Без тебя мы бы не смогли.»

Но почти никто не задаёт другой вопрос:

«А кто поддерживает тебя?»

Именно поэтому многие люди с Кодом 1 чувствуют себя удивительно одинокими. Не потому, что рядом никого нет. Наоборот. Вокруг может быть много людей.

Просто очень немногие знают, сколько усталости, тревоги и внутреннего напряжения скрывается за этой привычной силой.

Как рождается эта стратегия

Ни один ребёнок не появляется на свет с убеждением, что обязан быть сильным.

Этому нельзя научиться по книге. Это рождается в опыте.

Представьте маленького мальчика, который заплакал от боли или обиды.

Вместо поддержки он слышит:

— «Мужчины не плачут.»

Или маленькую девочку, которой страшно и хочется, чтобы её обняли.

Но мама говорит:

— «Ты же старшая.»

— «Потерпи.»

— «Будь примером.»

— «Не расстраивай меня.»

Ребёнок ещё не умеет анализировать происходящее. Но он умеет делать выводы.

И однажды внутри рождается решение:

«Чтобы меня любили, я должен быть сильным.»

Именно в этот момент появляется первая защитная стратегия.

Не настоящая личность.

Не характер.

А способ выжить в тех обстоятельствах, в которых оказался ребёнок.

Экспоненциальный коучинг называет такие решения бессознательными стратегиями адаптации. В ведической нумерологии мы можем увидеть, что именно эта стратегия может проявляться у человека легче и чаще других. Не потому, что цифра заставляет его так жить, а потому, что она отражает определённый способ реагирования, который оказался наиболее привычным.

Именно поэтому Код 1 — это не приговор и не описание личности. Это карта, которая помогает увидеть, какой путь человек чаще всего выбирает в моменты внутренней угрозы.

Потом проходит тридцать лет…

Ребёнок вырастает.

Он становится взрослым человеком, который умеет решать проблемы, брать ответственность, быстро принимать решения и поддерживать других. На него можно положиться в семье, на работе, среди друзей. Он редко позволяет себе растеряться, потому что давно привык быть тем, кто знает, что делать.

Со стороны кажется, что у него всё под контролем.

Но внутри по-прежнему живёт тот самый ребёнок, который когда-то решил, что слабость опасна.

Именно поэтому ему трудно попросить помощи. Трудно признаться, что страшно. Трудно сказать: «Я больше не справляюсь».

Не потому, что он действительно не имеет на это права.

А потому, что когда-то это стало частью его внутреннего закона.

И этот закон продолжает работать даже тогда, когда необходимость в нём давно исчезла.

Самая большая ошибка сильных людей

Есть одно убеждение, которое я очень часто встречаю у людей с этим архетипом.

Они искренне считают, что помощь нужна только слабым.

Им кажется, что просить неудобно. Что это проявление зависимости. Что настоящий взрослый человек должен справляться сам.

Но именно здесь скрывается главная ловушка.

Пока человек всё время доказывает свою силу, он постепенно теряет контакт с собой.

Он начинает замечать чувства других раньше, чем собственные.

Заботится обо всех, кроме себя.

Берёт ответственность даже там, где её никто не просил брать.

А потом однажды спрашивает себя:

«Почему я так устал?»

Ответ оказывается неожиданным.

Потому что невозможно бесконечно жить только в режиме силы.

Настоящая сила рождается не тогда, когда человек никогда не падает.

Настоящая сила появляется тогда, когда он перестаёт бояться быть настоящим.

Когда может честно сказать:

«Мне тяжело.»

«Мне страшно.»

«Мне нужна поддержка.»

И при этом не чувствует себя хуже других.

Именно это, с точки зрения экспоненциального коучинга, становится первым шагом к изменению стратегии. Пока мы продолжаем защищать свою старую роль, изменения невозможны. Они начинаются только тогда, когда мы разрешаем себе выйти за её пределы.

Как проявляется Код 1

Если ваш Архетип защиты — Код 1, это вовсе не означает, что вы обязаны быть руководителем или лидером.

Это означает лишь то, что в ситуации стресса именно сила, ответственность и контроль могут становиться для вас привычным способом сохранить внутреннюю устойчивость.

Ведическая нумерология помогает увидеть эту предрасположенность, а коучинг позволяет исследовать, насколько она действительно управляет вашей жизнью сегодня.

У таких людей обычно хорошо развито чувство ответственности. Они умеют принимать решения, организовывать процессы, брать инициативу и доводить начатое до конца. На них действительно можно положиться.

Но есть и обратная сторона.

Иногда они настолько привыкают быть сильными, что перестают замечать собственные чувства. Они продолжают идти вперёд даже тогда, когда организм уже давно просит остановиться.

Важно помнить: сила — это ресурс. Но любой ресурс перестаёт помогать, если использовать только его.

Как Код 1 проявляется в жизни

В отношениях человек с этим архетипом нередко берёт ответственность за двоих. Ему сложно показывать свою уязвимость, трудно просить о помощи и доверять партнёру часть забот. Иногда он бессознательно выбирает людей, которых приходится спасать, поддерживать или постоянно вести за собой. Со временем возникает ощущение: «Почему всё снова держится только на мне?»

В работе такие люди быстро принимают решения, любят самостоятельность и редко нуждаются в постоянном контроле. Они способны создавать новое, организовывать команды и брать на себя сложные задачи. Но одновременно могут становиться слишком требовательными к себе и окружающим, болезненно реагируя на ошибки и некомпетентность.

В деньгах Код 1 часто проявляется через убеждение, что финансовое благополучие полностью зависит только от собственных усилий. Поэтому человеку трудно делегировать, доверять другим или снижать темп. Он может работать гораздо больше, чем действительно необходимо, потому что именно работа становится способом чувствовать безопасность.

В любви такие люди любят глубоко и искренне. Однако свои чувства чаще выражают поступками, чем словами. Они помогают, заботятся, решают проблемы, стараются сделать жизнь близкого человека легче. Но иногда настолько сосредотачиваются на роли защитника, что забывают просто быть рядом.

Теневая сторона Кода 1

У каждого архетипа есть две стороны.

Одна помогает человеку двигаться вперёд, создавать, вдохновлять и раскрывать свой потенциал.

Другая незаметно начинает управлять его жизнью.

У Кода 1 тень появляется не в тот момент, когда человек становится сильным. Она появляется тогда, когда сила превращается в единственный способ жить.

Такой человек начинает считать, что только он знает, как правильно.

Ему становится трудно доверять.

Трудно делегировать.

Трудно принимать помощь.

Он всё чаще говорит себе:

«Быстрее сделаю сам.»

«На других нельзя положиться.»

«Если отпущу ситуацию, всё развалится.»

Постепенно контроль перестаёт быть инструментом и становится образом жизни.

А вместе с ним появляется постоянное внутреннее напряжение.

Кажется, что стоит лишь на секунду расслабиться, и обязательно случится что-то плохое.

Именно поэтому человек начинает жить через слово «надо».

Надо работать.

Надо терпеть.

Надо быть сильным.

Надо справиться.

В какой-то момент он уже не понимает, чего действительно хочет.

Потому что слишком долго жил, ориентируясь не на свои чувства, а на свои обязанности.

С точки зрения экспоненциального коучинга именно здесь защитная стратегия перестаёт выполнять свою первоначальную функцию. Когда-то она действительно помогала сохранить внутреннюю устойчивость. Но теперь она начинает ограничивать свободу выбора.

Именно поэтому наша задача не избавиться от этой стратегии, а перестать жить только через неё.

Светлая сторона Кода 1

Но было бы большой ошибкой видеть в этом архетипе только ограничения.

На самом деле именно люди с Кодом 1 способны менять жизнь не только свою, но и окружающих.

Они умеют брать ответственность там, где другие отступают.

Они способны принимать решения в сложных ситуациях.

Они создают компании.

Возглавляют проекты.

Организуют команды.

Защищают тех, кто слабее.

Идут вперёд тогда, когда остальные сомневаются.

Именно поэтому многие лидеры, предприниматели и люди, способные вдохновлять других, обладают выраженными качествами этого архетипа.

Разница лишь в одном.

Когда сила остаётся защитой, человек постоянно что-то доказывает.

Когда сила становится осознанным выбором, он перестаёт бороться за право быть сильным.

Ему больше ничего не нужно доказывать.

Он спокойно знает, кто он.

Рядом с такими людьми становится легче дышать.

Они не подавляют.

Не соревнуются.

Не стремятся быть выше остальных.

Они создают пространство, в котором начинают расти другие.

Именно тогда Код 1 раскрывает свою главную силу.

Не власть.

Не контроль.

А способность становиться опорой.

Что помогает выйти в ресурс

Если вы узнали себя в этой главе, не пытайтесь стать ещё сильнее.

Скорее всего, этому вы уже научились.

Попробуйте освоить то, что раньше казалось слабостью.

Разрешите себе ошибаться.

Учитесь просить помощи.

Отдыхайте без чувства вины.

Передавайте часть ответственности другим людям.

Позвольте себе не знать ответы на все вопросы.

Каждый раз, когда возникает желание снова всё взять на себя, остановитесь и спросите: «Я действительно сейчас выбираю это? Или снова автоматически включилась моя привычная стратегия?»

Иногда одной такой паузы достаточно, чтобы сделать совершенно другой выбор.

Именно так начинается настоящая трансформация.

Не через борьбу с собой.

А через осознанность.

В этом и заключается смысл соединения ведической нумерологии и экспоненциального коучинга. Нумерология помогает увидеть, какая стратегия может быть для вас наиболее привычной. Коучинг помогает перестать быть её заложником и превратить её в ресурс.

Практика

Сегодня попробуйте сделать одно небольшое упражнение.

Попросите кого-то о помощи.

Не потому, что сами не справитесь.

А потому, что хотите проверить, что происходит внутри, когда вы перестаёте всё делать самостоятельно.

Понаблюдайте за своими ощущениями.

Возникнет ли неловкость?

Появится ли желание отказаться?

Будет ли мысль, что вы доставляете неудобства?

Или захочется тут же сказать:

«Ладно, я сам (а).»

Не оценивайте свои реакции.

Просто запишите их.

Очень часто именно они рассказывают о нашей защитной стратегии больше, чем любые слова.

Вопросы для размышления

Попробуйте письменно ответить на несколько вопросов.

— Когда я впервые почувствовал (а), что должен (на) быть сильным (ой)?

— Что, как мне кажется, произойдёт, если однажды я позволю себе не справиться?

— Чего я боюсь больше: показаться слабым или потерять любовь и уважение других?

— Если бы мне больше не нужно было никому ничего доказывать, как изменилась бы моя жизнь?

Не ищите правильных ответов.

Главное — честность.

Иногда один искренний ответ открывает дверь туда, куда человек не мог попасть долгие годы.

Письмо от твоего взрослого «Я»

Если ты узнал (а) себя в этой главе, я хочу сказать тебе одну очень важную вещь.

Ты не обязан (а) всё время быть сильным (ой).

Когда-то эта стратегия действительно помогла тебе выстоять. Возможно, именно благодаря ей ты пережил (а) самые трудные периоды своей жизни. Она защищала тебя тогда, когда других способов справиться просто не было.

Но сегодня всё изменилось.

Ты уже не тот маленький ребёнок, который должен заслуживать любовь своей силой.

Ты вырос (ла).

И теперь можешь выбирать.

Ты можешь оставаться сильным человеком и при этом позволять себе отдыхать.

Можешь брать ответственность и одновременно доверять другим.

Можешь поддерживать близких, не забывая поддерживать себя.

Помни: настоящая сила не в том, чтобы никогда не плакать.

Не в том, чтобы всё выдержать.

И не в том, чтобы всегда справляться в одиночку.

Настоящая сила начинается там, где заканчивается необходимость постоянно что-то доказывать.

И, возможно, именно сегодня ты впервые разрешишь себе быть не только сильным.

А просто живым.

Глава 6. Код 2. Если вам кажется, что любовь нужно заслужить…

Есть люди, которые умеют любить всем сердцем. Они чувствуют настроение других, замечают, когда близкий устал, помнят, кто что любит, умеют поддержать и найти нужные слова. Рядом с такими людьми действительно хочется согреться.

Но мало кто знает, что очень часто за этой заботой скрывается одна маленькая девочка. Девочка, которая когда-то решила, что любовь можно потерять. Не потому, что она сделала что-то плохое, а просто потому, что оказалась недостаточно хорошей.

Если сейчас внутри что-то дрогнуло, возможно, эта глава именно для вас.

Когда любовь становится работой

Попробуйте вспомнить: когда вы в последний раз сделали что-то только потому, что сами этого хотели? Не чтобы никого не обидеть, не чтобы сохранить отношения, не чтобы оправдать чьи-то ожидания, а потому, что этого действительно хотело ваше сердце?

Для человека с Кодом 2 этот вопрос иногда оказывается неожиданно сложным. Он привык замечать чувства окружающих раньше собственных. Знает, что переживает муж, что нужно ребёнку, как себя чувствует мама, когда лучше промолчать, а когда поддержать.

Но стоит спросить: «А что сейчас чувствуете вы?», и внутри может наступить тишина.

Не потому, что чувств нет. Просто привычка заботиться о других иногда становится настолько сильной, что собственные желания оказываются где-то в самом конце списка.

Я знаю, как легко в этом потерять себя. В какой-то момент я тоже заметила за собой привычку сначала думать о том, что будет лучше для другого человека, и только потом спрашивать себя, чего хочу я. Иногда решение уже принято, а собственное желание я начинаю искать постфактум. И тогда становится очевидно: забота может быть настоящей, но если в ней постоянно нет вас, она постепенно превращается в отказ от себя.

Откуда появляется эта стратегия

Представьте маленькую девочку. Она нарисовала рисунок, и мама сказала: «Какая умница». На следующий день девочка помогла убрать со стола и снова услышала: «Вот теперь ты хорошая».

Постепенно её детский мозг делает вывод: любовь нужно заслужить. Нужно быть удобной, послушной, хорошей. Не спорить, не расстраивать, не злиться, не плакать слишком долго. Тогда тебя будут любить.

Ребёнок ещё не способен увидеть разницу между любовью и одобрением. Он просто ищет закономерность: что нужно делать, чтобы оставаться в безопасности и сохранять близость со значимым взрослым.

Так формируется защитная стратегия. Человек учится быть нужным, внимательным, удобным, незаменимым. Когда-то это действительно могло помогать ему получать принятие и избегать отвержения.

Но проходит время. Ребёнок становится взрослым, а стратегия остаётся.

Самая незаметная ловушка

Такие люди редко говорят: «Я жертвую собой». Наоборот, они искренне считают, что просто любят.

И именно поэтому эту стратегию бывает так трудно заметить.

Вы можете заботиться о человеке потому, что действительно хотите это делать. А можете делать то же самое из страха, что иначе вас разлюбят.

Попробуйте честно ответить себе:

Если однажды вы перестанете быть удобным, как вы думаете, вас всё ещё будут любить?

Ответ на этот вопрос может многое показать. Потому что иногда за стремлением сохранить отношения скрывается не любовь, а страх их потерять.

Почему так трудно сказать «нет»

Потому что внутри звучит совсем не слово «нет».

Внутри звучит: «А вдруг он обидится?», «А вдруг она уйдёт?», «А вдруг обо мне плохо подумают?», «А вдруг меня перестанут любить?»

И вы снова говорите: «Конечно, помогу», хотя внутри давно хотели отказаться.

Один такой выбор кажется незначительным. Но когда он повторяется годами, из него складывается целый жизненный сценарий. Вы соглашаетесь, когда хотите отказать, молчите, когда хочется сказать, терпите, когда уже больно, и постепенно привыкаете жить так, чтобы другим было хорошо.

А потом однажды обнаруживаете, что совершенно не понимаете, чего хотите сами.

Как выглядит Код 2

Если ваш Архетип защиты — 2, это не значит, что вы обязаны быть мягким, уступчивым или зависимым от других.

Это означает, что в моменты напряжения ваша психика может выбирать сохранение отношений вместо защиты собственных границ.

В моей системе ведической нумерологии Код 2 помогает обратить внимание на эту возможную стратегию. Но сама цифра ничего за вас не решает. Она не определяет ваш характер и не объясняет всю вашу жизнь.

Именно здесь появляется экспоненциальный коучинг. Он позволяет исследовать, как эта стратегия работает именно у вас: в каких ситуациях она включается, чего вы боитесь, что пытаетесь сохранить и какой выбор могли бы сделать сегодня.

Нумерология помогает увидеть, где искать. Коучинг помогает понять, что с этим делать.

Поэтому Код 2 — это не ярлык. Это приглашение к исследованию себя.

Как проявляется Код 2

В отношениях вы можете много отдавать, быстро привязываться и замечать желания партнёра раньше, чем он сам их озвучит. Вам бывает трудно выдерживать конфликты и говорить о том, что вам не подходит. Иногда вы терпите то, что давно пора прекратить, потому что мысль о потере отношений кажется страшнее, чем собственный дискомфорт.

В работе вы можете быть человеком, на которого всегда можно рассчитывать. Хорошо чувствуете атмосферу в коллективе, замечаете напряжение между людьми, умеете поддержать и сгладить конфликт. Но именно поэтому легко оказываетесь тем, кто берёт на себя лишнее, потому что вам трудно отказать.

В деньгах Код 2 может проявляться через недооценку собственного труда. Вам может быть неловко назвать высокую цену, попросить достойную оплату или отказаться от дополнительной работы. Вы можете сделать больше, чем обещали, добавить бонус, задержаться ещё немного, лишь бы человек остался доволен.

И где-то внутри может звучать знакомая мысль: «Если я дам больше, меня оценят и выберут».

В любви вы способны любить глубоко, верно и преданно. Но иногда настолько сосредотачиваетесь на партнёре, что постепенно перестаёте замечать собственные желания. Вы знаете, что ему нужно, чего он хочет, что его расстраивает, но всё реже задаёте себе вопрос: «А хорошо ли мне в этих отношениях?»

Теневая сторона

Самое тяжёлое чувство для Кода 2 часто рождается не в момент отказа, а гораздо позже.

Это обида.

Тихая, накопленная, почти незаметная.

«Я столько для всех делаю. Почему обо мне никто не заботится?»

Но окружающие могут даже не понимать, что происходит. Ведь вы не говорили о своих потребностях. Не просили. Не объясняли. Иногда даже сами не знали, чего хотите.

Вы ждали, что близкие догадаются.

И здесь возникает важный вопрос: как другой человек может дать вам то, о чём вы сами никогда не говорили?

В этот момент забота о других может превратиться в скрытое ожидание, что однажды вас тоже заметят и начнут заботиться о вас так же, как вы заботитесь о них.

Светлая сторона

Но было бы ошибкой видеть в Коде 2 только его теневую сторону.

Когда человек выходит из страха, его способность чувствовать других становится настоящим ресурсом.

Появляется зрелая любовь. Не жертвенность и не спасательство, а способность быть рядом, не теряя себя.

Вы можете услышать чужую боль и не обесценить собственную. Можете поддержать, не беря на себя чужую жизнь. Можете сказать «нет» и продолжать любить. Можете заботиться о другом, не превращая заботу в способ заслужить его любовь.

Именно рядом с такими людьми хочется находиться. Они создают ощущение дома не потому, что готовы сделать для тебя всё, а потому, что рядом с ними можно быть собой.

Что помогает выйти в ресурс

Не нужно учиться меньше любить.

Вам важно научиться включать в эту любовь себя.

Начните с простого вопроса:

«А чего сегодня хочу именно я?»

Поначалу ответ может не приходить. Это нормально. Вы слишком долго спрашивали других.

Поэтому начинайте с маленького. Чего вы хотите съесть? Куда хотите пойти? С кем провести вечер? Есть ли у вас силы соглашаться на эту встречу? Хотите ли вы сейчас разговаривать?

Каждый такой вопрос возвращает вас к себе.

И постепенно вы начинаете замечать разницу между двумя состояниями: «я делаю это, потому что хочу» и «я делаю это, потому что боюсь отказать».

Именно в этой разнице появляется свобода выбора.

Практика

В течение недели хотя бы один раз в день говорите «нет», если вам действительно не хочется соглашаться.

Не грубо. Не оправдываясь. Не объясняя слишком долго.

Просто спокойно скажите то, что действительно чувствуете.

А затем понаблюдайте за собой.

Что появится первым: чувство вины, тревога, страх, желание немедленно всё исправить? Или постепенно придёт облегчение?

Записывайте свои реакции.

Это важнее самого слова «нет». Потому что ваша реакция покажет, что именно вы пытаетесь сохранить, когда соглашаетесь вопреки себе.

Вопросы для размышления

Возьмите лист и ответьте себе письменно на несколько вопросов.

— Когда я впервые решил (а), что любовь нужно заслужить?

— Что, как мне кажется, произойдёт, если я перестану быть удобным (ой)?

— Где в моей жизни забота о других превратилась в отказ от себя?

— Что я делаю из любви, а что из страха потерять человека?

— Если бы я относился (ась) к своим желаниям так же внимательно, как к желаниям других, что изменилось бы уже сегодня?

Не ищите правильных ответов. Здесь важна честность.

Иногда один ответ, который мы долго не хотели себе признавать, становится началом совершенно другого выбора.

Письмо от твоего взрослого «Я»

Маленький (ая), ты столько лет старался (ась) быть хорошим (ей).

Ты думал (а), что только так сможешь сохранить любовь. Учился (ась) угадывать желания других, помогать, уступать, терпеть и не расстраивать.

Возможно, ты слишком рано решил (а), что любовь нужно заслужить.

Но теперь я хочу сказать тебе то, чего тебе когда-то так не хватало:

тебе не нужно заслуживать любовь.

Ты достоин (а) её не за свои поступки, не за помощь, не за терпение и не за то, насколько хорошо умеешь заботиться о других.

Ты достоин (а) любви просто потому, что ты есть.

Тебе больше не нужно быть удобным, чтобы тебя не оставил (а).

Не нужно молчать, чтобы сохранить отношения.

Не нужно отказываться от себя, чтобы быть рядом с другим человеком.

Ты можешь любить и говорить «нет».

Можешь заботиться о других и заботиться о себе.

Можешь быть рядом и при этом оставаться собой.

Когда-то твоя стратегия помогла тебе сохранить близость и чувствовать себя нужным. Спасибо ей за это.

Но сегодня ты уже вырос (ла).

И теперь можешь выбирать не из страха потерять любовь, а из любви к себе.

Я рядом. И теперь о тебе тоже позаботятся.

Потому что теперь рядом с тобой есть я.

Глава 7. Код 3. Если вам всё время кажется, что вы ещё недостаточно хороши…

Есть люди, которые никогда не перестают учиться. Они покупают книги, проходят курсы, получают дипломы, слушают подкасты, сохраняют сотни полезных видео. Им действительно интересно узнавать новое, разбираться, углубляться, становиться профессиональнее. И это прекрасно.

Но однажды я заметила странную закономерность: некоторые из этих людей годами учатся тому, что уже давно умеют. Когда я спрашиваю: «Почему вы до сих пор не начали?», они отвечают почти одинаково: «Я ещё не готов (а)».

За этими словами иногда проходят годы.

Жизнь откладывается на потом

Когда-нибудь. Когда закончу обучение. Когда похудею. Когда накоплю денег. Когда дети вырастут. Когда стану увереннее. Когда буду знать ещё немного.

Это «когда» способно растянуться на всю жизнь. Человек каждый раз убеждает себя, что ещё немного подготовки, ещё один курс, ещё немного опыта, и тогда наконец можно будет сделать шаг. Но граница всё время перемещается.

Я хорошо знаю эту ловушку по себе. В моей жизни было много обучения и поиска. Мне хотелось сначала разобраться, собрать знания, понять, как всё работает, стать достаточно компетентной и только потом выходить к людям со своим. В какой-то момент я увидела, что подготовка тоже может стать формой откладывания.

Можно годами готовиться к жизни и так и не начать её проживать.

Именно поэтому создание «Кода личности» стало для меня не только работой над книгой, но и личным опытом. Я могла бы ещё долго собирать знания, перепроверять каждую мысль и ждать момента, когда почувствую себя абсолютно готовой. Но идеального момента не существует. Есть то, что вы уже знаете, то, что прожили, и решение наконец этим поделиться.

Перфекционизм редко рождается из любви к качеству

Мы привыкли думать, что перфекционист просто любит делать всё хорошо. Но за стремлением к идеалу нередко стоит страх ошибки.

Для такого человека ошибка означает не просто: «Здесь получилось не так, как хотелось». Она может восприниматься как доказательство чего-то гораздо более болезненного: «Со мной что-то не так».

И тогда психика находит довольно изящный способ защититься: лучше не начинать. Не показывать работу, не поднимать цену, не выходить в публичность, не открывать своё дело, пока всё не будет сделано идеально.

Проблема в том, что идеального момента не существует. А пока мы ждём полной готовности, жизнь продолжается без нас.

Маленькая отличница

Представьте девочку. Она приносит домой дневник, в котором пять пятёрок и одна четвёрка. Как вы думаете, что замечают взрослые? Иногда именно четвёрку: «Почему не пять?», «Могла бы постараться», «Я от тебя этого не ожидала».

Для взрослого это может быть обычной фразой. Для ребёнка она способна стать важным выводом о себе: «Чтобы мной гордились, я должен (а) быть лучше».

Если принятие постоянно связывается с достижениями, постепенно формируется внутренняя система координат: сделал хорошо, значит, достоин одобрения; ошибся, значит, нужно постараться сильнее.

Так появляется человек, который даже после успеха редко чувствует, что сделал достаточно. Получил диплом, а нужно ещё учиться. Добился результата, но можно было лучше. Получил признание, но возникает вопрос, действительно ли его заслуживаете.

Планка всё время поднимается, и человек уже не замечает, что соревнуется не с окружающими, а с собственной невозможной планкой.

Откуда берётся внутренний критик

Мы часто называем это синдромом самозванца. Но за сомнениями в собственной компетентности нередко стоит гораздо более ранний опыт.

Когда ребёнок много раз слышит, что мог бы лучше, умнее, быстрее или правильнее, он постепенно начинает сам выполнять работу внутреннего критика. Теперь уже не нужно, чтобы кто-то сказал: «Почему не пять?» Эта фраза звучит внутри самостоятельно.

Перед новым проектом. Перед важным разговором. Перед выступлением. Перед повышением цены. Перед публикацией собственного текста.

«А вы точно имеете право?»

И человек начинает проверять себя ещё до того, как его успел оценить кто-то другой.

Как выглядит Код 3

Если ваш Архетип защиты — 3, это не означает, что вы обязаны быть вечным учеником или человеком, который постоянно сомневается в себе. В моей системе Код 3 связан с тем, что в ситуации неопределённости человек может искать опору в знаниях, анализе и компетентности.

Это сильная стратегия. Она помогает глубоко разбираться в вопросах, замечать детали, быстро учиться и становиться профессионалом. Но однажды знания могут перестать быть инструментом и превратиться в убежище.

Вы изучаете ещё одну тему, проходите ещё один курс, собираете ещё больше информации, хотя на самом деле вам уже пора переходить к действию. Пока вы готовитесь, вы остаётесь в зоне, где можно не рисковать и не сталкиваться с оценкой.

Именно здесь соединяются два подхода «Кода личности». Ведическая нумерология помогает увидеть возможную привычную стратегию. Экспоненциальный коучинг позволяет исследовать, как она работает в реальной жизни: чего вы боитесь, когда нужно выйти из подготовки в действие, чьей оценки опасаетесь и что произойдёт, если результат окажется неидеальным.

Иногда вам действительно не хватает знаний. А иногда вам не хватает разрешения начать.

Как проявляется Код 3

В отношениях вы можете много анализировать: долго прокручивать разговоры, искать скрытый смысл в словах партнёра, переживать, правильно ли вас поняли. Вместо того чтобы спросить напрямую, можете часами строить предположения. И чем больше думаете, тем сложнее становится просто поговорить.

В работе вы способны быстро становиться сильным специалистом. Любите детали, умеете глубоко погружаться в тему и постоянно повышать квалификацию. Но иногда вместо завершения проекта начинаете бесконечно его улучшать, потому что показать результат страшнее, чем ещё немного над ним поработать.

В деньгах может быть трудно признать реальную стоимость своего труда. Внутри появляется: «Мне ещё нужно немного опыта», «Я пока недостаточно профессионален (а)», «Вот ещё этому научусь, тогда смогу просить больше». И этот момент способен никогда не наступить.

В любви вам может быть сложно поверить, что вас можно ценить просто за то, какой вы есть. Возникает желание быть интереснее, умнее, успешнее, лучше соответствовать ожиданиям, словно любовь тоже нужно подтверждать результатами.

Самая большая иллюзия

Одна из главных ловушек Кода 3 заключается в убеждении, что сначала должна прийти уверенность, а потом действие.

Но чаще происходит наоборот. Вы делаете шаг, получаете опыт, видите, что справились, и только после этого появляется новая опора на себя.

Уверенность редко возникает из бесконечных размышлений о том, способны ли вы. Она появляется после того, как вы проверили это действием.

Поэтому вопрос стоит менять. Не: «Достаточно ли я хорош (а), чтобы начать?», а: «Что я могу сделать с тем уровнем знаний и опыта, который у меня уже есть?»

Светлая сторона

Когда Код 3 перестаёт использовать знания как защиту от оценки, раскрывается его настоящая сила.

Такой человек становится Учителем. Не потому, что знает абсолютно всё, а потому, что умеет увидеть суть, разобраться в сложном и передать это другим понятным языком.

Ему не нужно постоянно демонстрировать свою компетентность. Он делится тем, что действительно понял и прожил. И именно это вызывает доверие.

Потому что настоящая экспертность не требует бесконечного подтверждения.

Что помогает выйти в ресурс

Когда появляется мысль «я ещё не готов (а)», не нужно с ней спорить. Лучше задать себе несколько вопросов: «Мне действительно не хватает знаний или я боюсь оценки?», «Что я пытаюсь избежать, продолжая подготовку?», «Какой самый маленький шаг я могу сделать уже сейчас?»

Иногда ответ оказывается неожиданным. Вы обнаруживаете, что всё необходимое для первого шага у вас уже есть.

Не для идеального результата.

Для первого.

И этого достаточно.

Практика

Возьмите лист бумаги и разделите его на две части. Слева напишите: «Что я знаю», справа: «Что я уже применяю».

Теперь посмотрите на разницу между двумя колонками. Что из того, что вы знаете, давно просится в действие?

Выберите один пункт и сделайте его в ближайшие сутки. Не весь проект и не большую цель.

Одно конкретное действие.

Написать пост. Позвонить клиенту. Предложить свою услугу. Показать работу. Попросить о повышении. Начать то, что давно откладываете.

Смысл упражнения не в том, чтобы перестать учиться. Знания становятся ресурсом тогда, когда превращаются в действие.

Вопросы для размышления

Ответьте на эти вопросы письменно — так проще увидеть собственную формулировку.

— Кто впервые дал мне почувствовать, что я недостаточно хорош (а)?

— В каких ситуациях я особенно сильно боюсь оценки?

— Что я откладываю, хотя уже давно знаю, как это сделать?

— Где обучение стало для меня способом не действовать?

— Что я позволил (а) бы себе сделать, если бы заранее знал (а), что никто не будет оценивать меня?

— Какой один шаг я готов (а) сделать уже завтра?

Не ищите красивые ответы. Попробуйте ответить так, как есть.

Иногда за стремлением стать лучше скрывается не желание развиваться, а старая попытка наконец доказать себе и другим: «Теперь я достаточно хорош (а)».

И, возможно, пришло время перестать сдавать этот экзамен.

Письмо от твоего взрослого «Я»

Маленький (ая), ты так долго старался (ась) стать идеальным (ой).

Ты думал (а), что однажды наступит день, когда будете знать достаточно, всё делать правильно и больше никто не сможет усомниться в тебе.

Но такого дня не будет.

Всегда найдётся тот, кто знает больше. Кто-то окажется успешнее. Кто-то увидит твои ошибки. Кому-то не понравится то, что ты сделал (а).

И это не делает тебя хуже.

Ты не обязан (а) быть лучшим, чтобы иметь право быть собой. Не обязан (а) знать всё, чтобы начать. Не обязан (а) заслуживать своё место результатами.

Ты уже достаточно хороши.

Не потому, что закончил (а) все курсы. Не потому, что получил (а) все дипломы. Не потому, что больше никогда не ошибёшься.

А потому, что твоя ценность никогда не зависела от твоей безошибочности.

Поэтому сегодня я не буду требовать от тебя ещё одного доказательства. Я просто возьму тебя за руку.

И мы сделаем первый шаг.

**Не идеально.

Зато по-настоящему.**

Глава 8. Код 4. Если вы всё время ждёте, что случится что-то плохое…

Бывает, что внешне в жизни всё спокойно. Работа есть, дети в порядке, деньги на счету, дома всё хорошо. Но расслабиться всё равно не получается. Внутри живёт ощущение: «Что-то не так…»

Вы начинаете проверять, вспоминать, просчитывать, предугадывать. Ребёнок не отвечает на телефон пять минут, муж задерживается, клиент молчит, врач просит пересдать анализ, впереди поездка. И обычная неопределённость быстро превращается в тревожный сценарий.

Вы ещё не знаете, что произошло, но мозг уже подготовил несколько вариантов того, что могло пойти не так.

Когда жизнь превращается в ожидание

Чаще всего эта привычка формируется не из любви к тревоге, а из желания быть готовым. Когда-то психика могла решить: если я заранее замечу опасность и подготовлюсь к худшему, мне будет легче справиться.

Представьте ребёнка, который растёт в непредсказуемой обстановке. Сегодня родители спокойны, завтра между ними скандал. Сегодня дома всё хорошо, а завтра настроение взрослых резко меняется.

Ребёнок не может управлять происходящим, зато может научиться его предугадывать. Он следит за голосом, выражением лица, интонацией, движениями взрослых и постепенно становится очень внимательным к малейшим изменениям.

Так появляется навык замечать опасность ещё до того, как она становится очевидной.

Проблема начинается позже, когда обстоятельства уже изменились, а внутренняя система наблюдения продолжает работать.

Цена постоянного контроля

Тревога может создавать иллюзию безопасности. Кажется, что если всё проверить, предусмотреть запасной вариант и держать ситуацию под контролем, ничего неожиданного не произойдёт.

Но у такого контроля нет конечной точки.

Можно ещё раз проверить дверь, ещё раз пересчитать деньги, ещё раз перечитать сообщение, ещё раз уточнить, всё ли в порядке. После каждого подтверждения спокойствие приходит ненадолго, а затем появляется новая причина для проверки.

В результате вы тратите огромное количество энергии не на то, что происходит сейчас, а на то, что потенциально может произойти.

Именно поэтому иногда человек не умеет отдыхать даже тогда, когда для отдыха есть все условия. Он лежит на пляже, но думает о том, что происходит дома. Ужин закончился, но в голове уже завтрашние задачи. Выходной наступил, а внутренний список возможных проблем никуда не исчез.

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.