# Как «поймать» свой дзен, если Ты неудачник

# ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ЧАЙНИКОВ

Простые шаги к просветлению,
когда всё валится из рук.

- Без волшебства
- С юмором
- Даже для тебя



Тараканова-Юмина Екатерина

**Екатерина Тараканова-Юмина**

# Как "поймать дзен", если Ты неудачник? Инструкция для "чайников"

*https://litres.ru/75046157*
*SelfPub; 2026*

## Аннотация

«Как «поймать дзен», если ты неудачник. Инструкция для чайников»

«Выйди из зоны комфорта!», «Будь лучшей версией себя!», «Расти как личность!». Чувствуете, как от этих лозунгов начинает дергаться глаз? В мире, одержимом «успешным успехом», нас разучили делать главное-быть собой, отдыхать без чувства вины и вовремя отстаивать свои границы.

Эта книга-честный, ироничный и отрезвляющий манифест для всех, кто устал бесконечно себя переделывать, бежать в колесе достигаторства и равняться на мифического «сына маминой подруги». Без заумной терминологии и токсичного позитива автор объясняет, как пересобрать разрушенную самооценку, научиться говорить твердое «нет» и, наконец, слать все навязанные ожидания лесом ради собственного спокойствия.

Инструкция для тех, кто готов признать: «Да, я не идеален, и это лучшее, что могло со мной случиться». Читай, выдыхай и лови свой дзен!

# Содержание

Глава 1. Сойти у с ума это то, что нужно. 5
Введение в суровый дзен 5
Как белка в колесе 14
Привет, неудачник! 32
Надо что-то менять 38
Глава 2. Синдром сбитого летчика: почему мы ничего не хотим? 47
Я всё понимаю, но ничего уже и не хочу 47
Конец ознакомительного фрагмента. 57

# Как "поймать дзен", если Ты неудачник? Инструкция для "чайников"

## Глава 1. Сойти у с ума это то, что нужно.

### Введение в суровый дзен

Не знаю, слышали ли вы когда-нибудь сказку про одно королевство, в которое забрел злой волшебник, если нет, поделюсь с вами. Была ли у него идея поработить весь мир или обратить всё в прах, нам неизвестно, но попав в столицу этого прекрасного и процветающего государства, он тайком отравил всю воду и горожане, попив «плохой водички» из колодцев, стали заболевать и тихо сходить с ума. Эту новость тут же донесли королю. Те, кто жил в замке, имели свой источник питья и долгое время наблюдали за происходящим со стороны. Мол, что там, простой люд с ума сходить стал? Ну так ему так и надо, наша «хата с краю».

Ситуация стала ухудшаться, колдун обошел все города и

снова вернулся в столицу. С королем он, кстати, не планировал встречаться, просто пришел, натворил дел, так сказать, и ушел. Он был доволен сотворенным злом и его распространением и отправился дальше по свету. У колдунов, злых волшебников как говорится свои причуды.

Король с королевой схватились за голову, поданные не работают, всё везде в разрухе, горожане ведут себя как сумасшедшие, кто веселится, кто плачет, кто бесится, кто просто ничего не делает. Их слуги тоже сбежали, и охрана куда-то запропастилась, замок опустел. Король решил выступить перед народом, обратился к нему, сначала требовал, затем уговаривал, просил, молил, но его уже никто не слушал.

Возвратился он к своей возлюбленной, опустил голову и признался, что не знает, как «отмотать» время вспять, колдун исчез, а с ним и надежды что, всё со временем всё вернется " на круги своя". Нет, уже не вернется. Им никто не поможет. Королева посмотрела на него и взяв за руку, повела короля к городскому колодцу, откуда все и начали пить отравленную воду. И они, взглянув на друг друга в последний раз своими всё видящими и всё понимающими глазами, выпили своё сумасшествие.

К чему эта сказка, спросите вы?

Мы люди, любим такие страшные сказки, о колдунах и их чарах, о королях и их участи. Мы любим, чтобы была любовь, было богатство, чтобы было бы за это наказание, чтобы все пострадали, как мы сами любим пострадать и конечно

же «happy end». Увы, в этой сказке так не случилось, и пусть найдутся те, кто скажут, что слышали ее совсем иначе, суть-то не в этом.

Сойти с ума не так уж и сложно, как вам кажется. Это поначалу страшно, опустить руки, перестать что-то делать, надеяться на что-то, мечтать, а если втянуться, результат не заставит себя ждать.

Так почему же король и королева приняли такое решение? Ведь, скорее всего, был еще какой-то выход? Да, конечно же, был и не один, созвать врачей со всех концов света, запретить пить эту чёртову воду, поискать другие источники питья, но они просто решили сойти с ума со своим народом, чтобы не видеть, во что всё превращается, чтобы не быть «белой вороной» среди своих.

И ведь странно читать о таком исходе, кажется, что будто есть какая-то недосказанность. Возможно, есть скрытый смысл или философия, которую мы не поняли или не постигли.

«Суровый дзен» сей сказки показывает нам простую правду, с каждым может что-то приключиться, такое жуткое, страшно трагическое и, казалось бы, надо сопротивляться или бороться, изо всех человечески сил, а внутри что-то будто ломается и мозг перестает подавать сигналы, человек как бы «замирает», и «лампочка» внутри потухает.

Я выросла в эпоху СССР [1] и за 6 лет до моего рождения,

[1] 500 интересных фактов о СССР», автор Виталий Кадар, 2020 г.

вышел фильм «Свой среди чужих, чужой среди своих»[2] , кто видел, тот меня поймет, нет, наверное, ничего хуже для человека, чем понять, что ты абсолютно один против целого мира. Это как «плыть против течения» сильной реки, ты быстро устанешь и практически не сдвинешься с места, вскоре силы твои иссякнут и бороться уже не будет никакой возможности.

Слабаки, скажите вы и будете правы. Сейчас, когда мы все куда-то бежим, к чему-то стремимся, когда каждый выживает, как может, сдаться, это значит признаться, что ты неудачник, а это просто не приемлет общество.

Помните, как у Антона Павловича Чехова в «Черном монахе», когда господин Коврин ведет беседу с таинственным собеседником и тот ему говорит: «Повторяю: если хочешь быть здоров и нормален, иди в стадо» [3]

Человек просто обязан быть успешным и счастливым, такова религия нашего мира. В интернете, по телевизору нам постоянно рассказывают об успехе, о том, как проснуться с утра, выпить стакан воды и «отравив» себя позитивом ворваться в жизнь, как обратиться к Вселенной, сколько нужно стоять в асане под названием «дерево», чтобы словить «дзен». Нам уже придумали, нам всё написали, инструкции есть во всех социальных сетях: MAX, Telegram, ВКонтакте, Instagram, YouTube, а мы все никак не станем счастливы.

---

[2] https://www.belcanto.ru/film_svoy.html

[3] А.П.Чехов «Палат №6», издательство АЗБУКА»,2018г,стр.261

#Будь Богатым
#Будь счастливым
#Лучше всех
#Сексуальность ключ к успеху.

Хештеги нам постоянно подсказывают, где нас ждет «клад». Мы слушаем подкасты, смотрим видео, подписываемся на вайнеров, “тиктокеров”, блогеров, популярных исполнителей и «звезд», которых кто-то назвал так, и мы проглотили.

За нас уже всё придумали, представляете?

Вставай пораньше, чтобы, сделав йогу, ты открыл свой третий глаз.

Выпей кофе приготовленный, именно из той прорекламированной кофе машины, просто сваренный в турке молотый кофе не даст тебе такого заряда, ни в коем случае.

Возьми ипотеку и живи в постоянном стрессе следующие 25 лет, но зато свое жилье. Хотя по факту оно станет твоим, только когда тебе будет под пятьдесят если не больше.

Купи в кредит именно эту машину, покупай продукты только в нашей торговой сети, иначе огурцы по 600 рублей за килограмм, не будут такими вкусными.

Работай по двенадцать часов, «рви на британский флаг» свою попу, чтобы начальник заметил, как счастлив ты работать на него.

Обязательно сходи с женой в театр, в кино, на выставки, занимайтесь сексом не менее трех раз в неделю, а то вы не

будете семьей года, по мнению новоиспеченного психолога.

С детьми тоже по счастью план давно расписан: пусть учатся прилежно, слушаются учителей, потом вы с ними сами дома всё выучите, домашние задания в интернете купите, но главное, вовремя сдайте деньги на шторы.

Один раз в год, чего бы это вашей семье ни стоило, съездите в отпуск, на море и возьмите, черт побери, от этого путешествия все, включая тапочки, халат, шампунь, мыло и туалетную бумагу из отеля. Выпейте весь алкоголь в баре, а то как-это, приехали и не показали русских во всей красе. Правда сейчас, в эпоху развития российского внутреннего туризма, вы можете отдохнуть и внутри страны, но вам еще надо подкопить, очень много денег, чтобы слетать на наш Краснодарский край и во всем себе отказать на берегу Черного моря.

Оставшееся время вы просто обязаны быть счастливым снова на работе до Нового года, а там выдохните и снова будете совершать подвиги на благо собственного процветания.

Представляю, как вы, прочитав мои строки, призадумаетесь, а автор вообще нормальная? Описывая в целом жизнь обычного россиянина, я столько описала, но это всё же не про счастье. И будете совершенно правыми, конечно, да, это все про сумасшествие, о котором я толкую уже битый час.

Если вы хоть раз стояли в пробке на шоссе, потому что кто-то решил, что его тачка стремительный гоночный болид и он не переменно должен обогнать всех и вся и вовремя

быть к ужину, то вы меня поймете. Стоишь тридцать минут, час, два и думаешь, Японский Бог, зачем люди стали покупать столько машин, если ездить, так не научились, ведь ДТП случаются каждый день? Зачем нам вообще их столько если пробки только увеличиваются?

Мы бежим вперед паровоза, мы хотим все успеть, быть счастливее, богаче, успешнее, а по факту получается это у единиц, возможно у 10 человек из ста, а остальным вот всё что и остается, слушать и посылать позитивные аффирмации во Вселенную. Вы сами-то хоть раз пробовали повторить 100 раз "я сильный магнит для притягивания денег"?

Попробуйте!

Я сильный магнит для притягивания денег-раз

Я сильный магнит для притягивания денег-два…

Я сильный магнит для притягивания денег-три…

Могу сказать на личном примере, на раз так на двадцатый тебе кажется, что ты уже совсем больной человек. На пятидесятый, негатив начинает «вылезать из ушей», а все почему? Правильно, это не вопрос веры. Богатым и успешным станет тот, кто продал вам этот курс, чью жизнь вы захотели и в чью чушь вы поверили.

Наш мозг так устроен, что соотносит увиденное и услышанное и делает вывод о сложившейся ситуации и как бы ни пытались ему внушить, что, сидя в съемной квартире, доедая «Доширак», вы вскоре станете богатым, кроме устойчивого несварения желудка вы получите страшнейшую депрессию.

Все разговоры, семинары, вебинары, курсы о том, как быть позитивным подчеркивают ваши изъяны, недостатки, вашу неустроенность.

Вы можете хоть сто раз перед зеркалом повторить, что любите себя, но, если это не так, ничего не сработает.

Если вам не хватает денег, потому что у кого-то машина та, квартира та, а у вас зарплата сорок тысяч рублей в месяц и жена без работы, но вы хоть на лбу себе напишите «Я богач», вы получите лишь снижение самооценки и устойчивое желание выпить по вечерам и явно не чаю.

Вы можете начать изучать древнейшее искусство фэншуй, накупить книг, расставить кошек с машущей лапкой по всем Законам Китайской гармонии и на юге повесить колокольчики, хранить деньги под красной тряпочкой, опускать крышку унитаза, чтобы энергия "Ци" не уходила из вашего дома, но если у вас нет связей, нет влиятельных родственников, богатых родителей или политика в «папиках», то скорее всего вам придется просто признать, что ВЫ НЕУДАЧНИК!

И что странно, кто пробовал, тот меня поймет, чем больше вы будете думать позитивно, мыслить, как Билл Гейтс, вы богаче не станете. А снова и снова будете окунаться в свои незавершенные дела, несбывшиеся мечты, неудачи в карьере.

«Ничего у меня не получится», вот, что выдает ваш мозг, и эта мысль вас начинает «разъедать» изнутри.

Вечером после работы, чтобы отвлечься, вы нажмете

кнопку на пульте вашего жидкокристаллического телевизора с разрешение 4K, откуда с экрана мягко и нежно, начнет поступать информация: «возьми кредит и откроешь свое дело, купишь ту самую желанную машину».

Чем больше купишь, чем больше счастья у тебя будет, внушает нам реклама. И мы засыпаем с мыслью о том, что завтра ты начнешь новую жизнь, будешь больше работать, больше трудиться, стараться и скоро, очень скоро «построишь свой город-сад».

Я не пытаюсь вам сказать, что работать не нужно, что реклама и бизнес — это плохо, что делать ничего не надо. Я как раз про то, что жить и думать иначе, о главном, о важном, о настоящем. И еще сойти с ума и «опустить лапки», тоже вариант. Кто вас осудит? Разве только вы себя сами? А зачем? Если на данный момент — это ваш выбор, то так тому и быть.

# Как белка в колесе

Мысль сама по себе не появляется в голове, я думаю, вы это понимаете. Наши родители своими словами или примерами еще в детстве закладывали в нас определённые установки, стереотипы и так сказать программу жизни.

Вечно куда-то бежать человек научился издревле, сначала убегал от больших и диких животных (если верить теории Дарвина), затем нашел и освоил палку-копалку. Потом бегал туда-сюда, то со своими соплеменниками, то от них и такое бывало, а что не сделаешь ради выживания. Приходилось первобытным людям и побегать от переменчивого климата, то похолодание, то потепление. Колесо эволюции вертелось само по себе и вот спустя две тысячи лет от рождества Христова вы научились бегать сами по себе, как хомячки в клетке, толи ли от себя, толи к себе.

Расскажу вам случай из личной практики, на тему "Можно ли все купить за деньги?»

Примерно лет двенадцать назад, когда я только начинала свою профессиональную практику психолога, ко мне записалась одна очень запоминающаяся клиентка. Имя естественно изменено, допустим, звали ее Светлана. Уже по ее манере разговора по телефону, явно надменной и слегка пренебрежительному тону, у меня создалось не приятное мнение о ней. Психолог, это для многих как "врач души", и у нас то-

же есть эмоции, и мы испытываем те же чувства, как и любой нормальный человек. В ожидании встречи со Светланой, я «коротала» время пытаясь сопоставить речь, тембр и возможно внешность клиентки, что делаю крайне редко. Ведь записываясь ко мне она могла быть в стрессовой ситуации. Ей было не удобно разговаривать или девушка попросту волновалась. Я посматривала на часы и осознавала, что пунктуальность точно не ее «конек». Она опоздала на десять минут и зайдя в кабинет, не поздоровалась, я лишь повела бровью, но не подала вида, что не уважение ко мне, практически со 100% уверенностью означало бы для нас, что это первая и последняя встреча.

Светлана несмотря на мое приглашение присесть напротив меня, продолжала прогуливаться, изучая пространство вокруг и словно меня не замечала. Так прошло еще пять долгих минут. И наконец-то она села на диван, скрестив руки на груди и положив ногу на ногу, подняв взгляд на меня, и продолжила удивлять:

-Ну что давайте поговорим! Начинайте!

Я улыбнулась и спросила:

-Да, конечно. Меня зовут Екатерина. Расскажите, как добрались?

Наш диалог приведен по моим воспоминаниям:

-Как я добралась до вашей глуши, оставим. Ехала Я, а не вы!

Я жду и сохраняю молчаливую паузу.

-Чего вы ждете от нашей встречи?

-Результата естественно.

-Как же я могу вам помочь, не зная, с чем вы пришли?

-А Ты догадайся!

Светлана резко перевела на меня взгляд своих ярко накрашенных зеленых глаз.

Мы минуту смотрели друг друга.

Я спросила:

-Разве Мы перешли на Ты?

-А что это проблема? Мы, по-моему, не имеем большой разницы в возрасте, так почему бы мне не обращаться к Тебе, на Ты!?

Ее поведение меня снова озадачило и даже разозлило. Это переходило границы дозволенного.

-Если Вы, Светлана не будете откровенны со мной, как же я могу вам помочь?

-Охренеть, я плачу деньги и еще должна все рассказывать. Ты же психолог, а не я?

Я начинала понимать, что нужен сигнал от меня, дающий Светлане уверенность, что я специалист.

И я, замолчав на пару минут, вдруг произнесла:

-Светлана, Вы действительно правы мы почти "одногодки», значит вам приблизительно 35 лет, по вашему поведению и негодованию, предположу, что Вы ехали из Москвы и пробки вам знакомы. Сейчас апрель, значит, Вам пришлось "потолкаться" по шоссе не меньше часа. Вы одеты в нату-

ральный лисий полушубок и качественные кожаные сапоги, у вас отличная модная сумка от "Furla", джинсы, извините, рассмотреть не могу.

У вас одеты линзы, потому что такого яркого оттенка зеленого глаз человека в природе не бывает.

Укладку явно делали не Вы, у вас безупречный маникюр и делаете очень часто, так как вы не жалеете ногтей постукивая сейчас по ключам от автомобиля.

Упомянув автомобиль, я могу отметить, что он явно дорогой, но не для вас, скорее всего это подарок, но не от мужа. Мужа у Вас нет, скорее любовник и обеспеченный.

Светлана постепенно опускала руки, и ноги уже не были так скрещены.

-Вернусь к вашему внешнему виду, есть у меня мысль, что вы владелица салона красоты и пользуетесь "благами" своего бизнеса " по полной" так как, он принадлежит вам только наполовину.

Вы сами лет пять, может семь назад, как переехали из Подмосковья, именно поэтому вы выбрали меня, а не поехали к дорогому психологу в Москву. Ведь ваши расходы он постоянно просматривает?

Светлана, поменялась в лице и продолжала смотреть на меня удивленным видом.

-Стоимость моей консультации, Вам не дает покоя, потому что вам бы хотелось, еще откровеннее вести себя просто "по-свински" по отношению ко мне, но напоследок я вам

скажу. Ваши или не Ваши деньги, Ваше неутомимое желание ими обладать, это из детства.

Возможно Мама, вам говорила, что у вас ничего не получится, и так случилось, но приезжая к ней вы "пускаете пыль " ей в глаза, а вот над своим персоналом, которым работает на вас в салоне, ну и меня, я так предполагаю, вы тоже причислили к ним, вы просто «издеваетесь». Именно поэтому вы ведете себя надменно со мной. Да сейчас вы мне платите деньги и, если вы так переживаете, я не возьму с вас денег за эту консультацию, но вы уйдете прямо сейчас.

-Всего хорошего, Светлана.

Я встала и протянула ей правую руку для рукопожатия.

Она растеряно встала, и быстро вышла из кабинета. Прошло примерно недели две, и она снова позвонила, но вела себя сдержанно. Мы снова встретились, и как оказалось, я была на 99 процентов права. Она действительно уехала поступать в Москву и не поступила, хотела заниматься туризмом, но стала работать продавцом-консультантом в сетевом парфюмерном магазине и даже "доросла" до администратора, но тут познакомилась с очень обеспеченным человеком и влюбилась. Через полгода их тайных встреч в отелях и гостиницах, они вместе полетели в Доминиканскую Республику и провели там потрясающие две недели.

Потом он снял для нее квартиру, и она стала содержанкой. Он давал и дает ей деньги на все что она попросит, но при этом заставляет за все отчитываться, за каждый рубль. Она

знает, что он не уйдет от жены.

Я ошиблась только с автомобилем, Он Светлане подарил его на День рождения. И недавно устав от ее жалоб, что она не может вот так сидеть и ждать его целыми днями, он купил ей салон красоты, но с долевым участием "напополам".

Она чувствует себя игрушкой в его руках и потеряла всякое уважение к себе, в связи с тем, что ничего не смогла добиться в жизни сама.

Светлана приходила ко мне на консультации более трех месяцев, и мы выяснили, откуда было это ее явно надменное поведение?

В детстве, у Светланиной Мамы было много мужей и четверо детей, а она старшая. Мамины мужья лишь покупали ей подарки, чтобы расположить к себе Маму, но относились к Свете снисходительно и "свысока". Все хлопоты по дому были на ней, именно поэтому она так сильно переживала из-за потери своей независимости и самостоятельности.

Она мечтала "выбраться" из нищеты любым способом и пока училась в школе, старалась во всем быть первой. Это были и амбиции, и скрытое желание получить похвалу от ее Матери, но та не замечала и лишь всегда повторяла фразу:" Деньги решают все, без денег- Ты никто". Имея “ на плечах” четверо детей, Светина Мама очень сильно уставала, не хватало сил ни на детей, ни на что, она просто бежала “как белка в колесе”.

Светлана, окончила школу с серебряной медалью и пода-

ла документы в несколько ВУЗов Москвы, собрала вещи и уехала из города. Но "сказка бывает не у всех", так и случилось у Светы, никуда не поступила. Мамина установка про деньги, про то, что они дают власть, исказила ее представление о мире, и о людях и Света предположила, что если у нее будут деньги, то она приобретет значимость и в глазах Матери, но на самом деле и в своих тоже.

Не осознавая, свои внутренние конфликты и свою "перевернутую картину мира", она, став "содержанкой", имени своего мужчины она так и не назвала мне, не нашла другого выхода и просто "отрывалась" на всех, кто был зависим от нее в материальном плане: это были ее подчиненные в Салоне, пытаясь поднять свою самооценку!

Мы много работали и в итоге, она осознала себя, свои силы, свое внутреннее «Я», простила свою Маму и окончив курсы предпринимателей и изучив "красоту - как сферу бизнеса", постепенно стала профессионалом в своем деле и развила уже в три "точки", что позволило ей выкупить долю у своего любовника и к концу года - расстаться с ним. Мы поддерживали "связь" еще около года, и я знаю, как сложилась ее жизнь.

Рассказывать дальше я не стану, это лишь пример моей работы. Это история о том, что родительские установки определяют не только характер и поведение Ребенка, но и всю его дальнейшую жизнь! Я всегда меняю имена и события в своих рассказах, но только получив согласие, пишу новый

рассказ, роман или просто рассуждаю о жизни моих клиентов.

Итак, возвращаясь к началу нашего разговора и понимании себя в жизни, своей сути, мы часто можем руководствоваться не совсем как показал пример своими мыслями, идеями и установками.

Вспомните ваш обычный день, вымученное бытие русского человека:

Утро начинается в 5 утра или шесть тридцать и похоже на «восстание из Ада» или «Великое противостояние», будильник звучит как сирена ядерной катастрофы. Мы с ужасом подпрыгиваем и переворачиваемся как кошка на четыре лапы, подпрыгнув на три метра в воздухе. Хочется снова переставим таймер, рука нажимает кнопку на экране смартфона «отложить» с точностью снайпера. В голове тлеет иллюзия: «Посплю ещё 5 минут, и моя жизнь наладится». Проходит еще пятнадцать минут и случается катастрофа века, приходится вставать, а ведь прошла буквально секунда в вашем сознании, но время упущено и придется наверстывать.

Вы носитесь по квартире со скоростью света в паническом возбуждении и пытаетесь одновременно: найти себя, второй носок. Если вы женщина, то, естественно, делаете несколько дел ежесекундно: одеваете бюстгальтер, колготки и достаете косметичку. Хватаете то, что под руку подвернётся и обливаетесь кофе в попытках одеться и проснуться и вот запыхавшийся, вы выходите из квартиры. В лифте вы видите в

отражении свое измученное лицо, с очень кислой миной и включаете мобильный интернет на телефоне, в душе надеетесь, что сегодня обойдётся без пробок.

Наивный! Метро и автобусы ходят по расписанию, но там тоже толпы людей, стремящихся на работу и ваш выбор не велик, либо толкаться со всеми в вагоне метро, либо смиренно смотреть на экране, как желтая стрелка Яндекс навигатора, медленно ползет по шоссе. В такие моменты хочется купить вертолет или вовсе уйти жить в лес, но таковы реалии современного человека.

Русский человек в пробке не злится — он созерцает. Навигатор горит багровым, как закат над Волгой, и меланхолично сообщает: «Впереди глухо на три световых года». Мы вздыхаем, поправляем зеркало и включаем радио. Там поют о любви, но в салоне пахнет лишь «незамерзайкой» и легкой грустью. Мимо окон, шурша пуховиками, со скоростью реактивного самолета проносятся пешеходы. Мы из автомобиля смотрим них со снисходительной мудростью Будды: «Куда вы бежите, смертные? Все там будем — у табло прилета или у кассы супермаркета». Грусть накатывает не спешно о мысли, что впереди целый рабочий день угнетает еще сильнее.

Если все-таки выбрать путь с помощью метрополитена, то здесь происходит полное растворение эго. Коллективное бессознательное в лице трехсот человек бережно вносит нас в вагон, даже не требуя от нас ничего, вплоть даже шевелить ногами. Кто-то утыкается нам подбородочным нервом в пле-

чо, кто-то дышит лавандовым вейпом прямо в переносицу. Происходит великое единение душ. Мы пытаемся абстрагироваться и закрывает глаза. Нам тепло, тесно и абсолютно всё равно. Это и есть истинный дзен. Мы успокаиваем себя тем, что уже скоро будем в офисе и снова выпьем кофе, будто это некая волшебная субстанция, которая выведет нас из комы.

Быстро оказавшись на нужном этаже, бросаем свои вещи и устремляемся на корпоративную кухню, где гипнотизируем чайник или выстаиваем очередь к кулеру. Ощутив тепло внутри нас, мы будто верим в живительный процесс и становимся бодрыми и веселыми.

Удобно устроившись в рабочем кресле, мы включаем ноутбук и собираем мысли в пучок сознания, который выстроит план на день, но тут же приходит сообщение из корпоративного чата: «совещание» и мы, как и все плетемся к начальству на «ковер», с лицами людей, приговоренных к пожизненному заключению.

Начальник, как всегда, устраивает «разнос» и орет так, будто способен расколоть тектонические плиты и вызвать цунами. Ему не нравится всё: отчет, доклад или просто ваша вялая мина, застывшая на лице. Остается лишь кивать с умным видом и сливаться с цветом обоев, Успокаивая себя про себя, что скоро пятница.

Мы смотрим на багровое лицо босса и думаем о вечном: «Кричи, кричи, родной. Энергия Вселенной циклична. Ты

сейчас кричишь, а вечером будешь пить кефир и смотреть сериал. Все мы пыль». Мы согласно и молча киваем с лицом преданного самурая. Начальник в итоге затыкается, обессиленный этой непробиваемой стеной спокойствия. Оставшаяся часть рабочего дня проходит в ожидании приема пищи.

Порой я глубочайшим уважением и благоговением вспоминала мужа и его готовку, когда находила в сумке контейнер с обедом, да не просто так: котлетки и пюрешка, а еще сок положит или шоколадку. Разогрев еду, я обожала поболтать с коллегами обо всем подряд в обед, так сказать, разрядить обстановку. Мы обсуждали погоду так, будто решали судьбу планеты., мы делились размышлениями о политике, о росте цен и планах на выходные. Всё это отвлекало от бесконечных планов, дедлайнов и прочей ереси, которой сейчас у меня нет, работая на себя и это прекрасно.

Так, мы отвлеклись от темы, пообедав, всегда наступал определённый отрезок времени, когда сытость и тишина в офисе, усыпляла похлеще снотворного на ночь. Я иногда так и работала, минуту сплю, минуту делаю вид, что работаю и так до шестнадцати ноль-ноль, потому что это кофе-брейк, а за ним перекур и буквально протерпев еще час, можно собираться домой.

Самым грустным из рабочего процесса я вспоминаю две вещи: смс-ку от банка о получении зарплаты, в которую вечно что-то забыли добавить, пересчитать, но не вычесть и лицо коллеги, которому пришло напоминание о долге за ипо-

теку.

Ипотека — это главная скрепа нашего человека. Это его личная, тридцатилетняя Аскеза. Вы просто осознайте, у нас самые страшные проценты по взносам, в то время как в Америке (будь она не ладна), жилье дается молодой семье всего под 6,5% годовых, сроком на пятнадцать или тридцать лет, но ведь это совсем другая история, согласны?

Я с такой благодарностью относилась к моим родителям, которые в следствие собственного развода разъехались кто куда, а «двушка» в шестьдесят квадратов в Подмосковье, досталась мне.

А когда рядом видишь лицо коллеги, который, как и я мотается в Москву на работу, и влез в эту «кабалу» и смотрит на цифру долга и мысленно обнимает свои двадцать пять квадратных метров на окраине Вселенной, где-нибудь в Бутово. Да, за эти деньги в средние века можно было купить три графства во Франции. Зато это его личная коробка из пеноблоков. Мы иногда шутили над «ипотечниками»: в этом пространстве есть все что нужно: собственный унитаз и вид на точно такую же панельку.

«Ничего, — думает белка, крутя колесо с удвоенной силой, — деды терпели, и мы покрутим. Зато у меня не обои, а шелкография», хотя ведь и правда мы как белки.

Ладно, идем дальше, точнее выжив после рабочего дня, мы, спустившись к машине, видим снова по навигатору, что пробки стали еще багровее.

Сжав зубы, находим радиостанцию, где ведущий в позитивной манере рассказывает нам о погоде, вызывая желание разбить магнитолу. И едем, кто, куда. И не дай Бог по дороге случится ремонтным работам или ДТП, всё пиши пропало, домой я как-то раз приехала в двадцать один тридцать, выехав из офиса в шесть вечера.

Припарковав машину, я лениво ползла до подъезда, а иногда вспоминала о коллегах, которые еще переживали квест «найди место», это друзья сложнее, чем высадка на Марс. Я сталкивалась с такими проблемами иногда зимой, когда парковки очень плохо чистят или как раз только почистили и половины мест нет, их как «корова слезала», и приходилось покружить по близлежащим дворам в поисках местах. Самое свободное всегда находилось рядом с мусорным баком и наконец заглушив мотор, в душе появлялась искорка счастья.

В тишине салона слышно, как остывает двигатель. Бывает посидишь так еще пять минут, просто глядя в темноту. И чувствуешь, что будто «гонку Героев» пробежала и выжила.

Завтра колесо закрутится снова, но это будет завтра. А сейчас — время пить чай с сушками и чувствовать себя абсолютно, монументально счастливой, но тут же приходит мысль, что дома нет хлеба. Добро пожаловать на следующий квест.

Обычно меня очень выручал муж, но не всегда и с мыслью, что я зашла только за хлебом и пакетом молока, вдруг обнаруживая себя на кассе с полной тележкой полуфабрика-

тов, сырков и странного соуса по акции. Острые углы коробки молока пытаются ампутировать вам пальцы, а кошачий корм вот-вот проврет пакет и «выберется наружу». Придя домой, я чувствовала себя Геркулесом.

Далее ужин и чем скорее, тем лучше и далее начинался цифровой гипноз.

Диван, родной, он будто ждал именно меня и принимал в свои теплые объятия, навсегда меняя анатомию моего тела. Присел на него на пятнадцать минут, открыл короткие видео «всего на пару минут» или рилсы глянуть», а уже прошел час.

Меня еще спасал душ, будто смывал всю усталость и это очень помогало заснуть, пусть и проваливаешься в короткий сон, повторяя себе как мантру: «И это пройдет», а завтра все заново. Будто мы не люди, а программа, которая следует заданному алгоритму, но ведь где-то есть вход? Помните фильм «Матрица», можно зайти в нее и выйти? Давайте же проваливаемся в нашу «кроличью нору», где же все начинается?

Получается примерно так, мы родились и выросли в семье, в которой были сложности с деньгами, может родители работали на низкооплачиваемых должностях, возможно, кризис в стране, девальвация. А можем добавить, что из-за брака «по залету», кто-то из супругов был еще и несчастен и начал пить или вообще ушел из семьи. Итак, трагедия налицо. Брошенная женщина с детьми на руках.

Наиболее сильные личности, скажут, окей, так получилось, ну что ж, дети не виноваты, я воспитаю их, помогу, чем смогу, но на себе крест ставить не стану. Кто по слабее, скорее всего тоже «детей подымут», но потом будут «пить им кровь», что именно дети испортили им всю жизнь. Здесь важно, что вам скажут ваши родители, как будут выходить из ситуации, какие фразу чаще всего будут повторять:

#Жизнь г…о и солнце, долбанный фонарь, как ни старайся, все равно не получится.

#Нету денег, нет конфетки

# Все мужики козлы…

Подрастая, ребенок, скорее всего, впитает сам, не осознавая все проблемы, и горести своей родительской семьи и пойдет строить свое будущее и тут понесется.

-Я стану лучшей!

-Я стану богатым и докажу всем, что я могу купить всё и вся

- Я буду властелином мира,

И хорошо, если всё сложится и получится, а если нет?

Гадкое липкое ощущение неудачника/неудачницы будет затягивать вас в бесконечный поток сумасшествия, от которого вы так старательно будете бежать.

Вы что-то делаете, но не получаете желаемого и начинаете сходить с ума, негатив идет со всех сторон:

-Ты лузер

-Ты неудачник

Ваш уровень стресса начинает зашкаливать. Сначала вы просто замечаете, как потеют руки, затем утро уже не представляете без таблетки «Цитрамона», так как напряжение уже влияет на мозг, и появились головные боли. Затем появляется тревога, на работе вы не можете ни на чем сосредоточиться, и начальник вами снова недоволен, и вы снова тревожитесь. Появляется бессонница, вы покупаете успокоительное, снотворное и уже следующим утром, все заново.

Допустим, вы росли младшим ребенком в семье и все вас любили и обожали, в попку детскую целовали, но при этом часто говорили:

«Будь хорошей примерной девочкой”

«Хорошие девочки так себя не ведут»

«Мальчикам плакать нельзя»

И когда вы повзрослели, вы научились скрывать свои эмоции, вы самые заботливые, добрые и отзывчивые. Вы готовы приехать по «первому свистку» ваших знакомых, даже, если на часах три часа ночи. Вы не умеете говорить нет, и не научились злиться, а что самое страшное, вы не знаете, как проявлять эту злобу?

И вот вы живете, внешне очень приятный человек, готовый прийти всегда на выручку, но давно хотели бы сказать Матери, что она вас не до любила в детстве, а Отцу, что надо было бросить пить, а не учить жизни, когда они развелись с Мамой. Вы копите обиды в себе, и целую жизнь, можете прожить, так ничего и не сказав. Я не призываю вас сейчас

срочно всё бросить и высказать всем, всё, что вы о них думаете.

Просто осознайте это, вы и есть Вы, Вы можете быть любым, злым, добрым и не очень. Быть отзывчивым или сказать просьбе, нет, если не хотите этого делать. Главное, осознайте, вы переживаете, возможно живете в депрессии, вы не спите по ночам, постоянно изнывая от осознавания того, что вы - не тот или не та.

Перестаньте, бежать в колесе, вы же не белка:)

Это бесконечное самокопание, самобичевание, постоянное чувство вины, стресс из-за того, что вы не сделали или не успели сделать, что вы не такой, как все.

Осознать, что вы неудачник и признать это, это великий шаг!

Нам дано осознавание действительности и бытия и в этом, мы превзошли все виды животных на Земле.

Все наши проблемы в нашем мозгу, вы видим рекламу и хотим этот автомобиль, это платье, этот телефон, этот дом, а по факту даже не успеваем осознать, а действительно ли Я ЭТОГО ХОЧУ или мне это навязали?

Да, у вас может чего-то не получаться, чего-то не случиться, но это богатый жизненный опыт, и он очень ценен.

Мы боимся своих переживаний по поводу неудач, мы боимся «упасть в глазах» близких, ведь нас воспитывают, что-либо ты номер один, либо никто.

А что, если я вам скажу, что ВЫ — это просто ВЫ!

Все социальные сети построены на пиаре и тиражировании успеха, там у всех всё хорошо, но тогда откуда берутся скандалы у тех же знаменитостей и вдруг выясняется, что пара года по версии глянцевого журнала, давно распалась?

Да, купил новоиспеченный бог Youtuba себе новый авто и что с того? А потом его ловят за вождение в нетрезвом виде и лишают прав. Всё не так, как кажется.

Вы можете также продолжать есть «жвачку» мироздания, пить «отравленную воду» и окончательно «сдвинуться» на пути к успеху, а всё на самом деле просто:

• Признать в себе неудачника

• Начать жить, так, как вы этого хотите на самом деле, без оглядки на других

Готовы? Тогда начинаем....

# Привет, неудачник!

Вы, наверное, возмутитесь, и я Вас понимаю, но, по мнению Ваших родственников и друзей разве вы не перешли уже в эту «группу»? Давайте только честно.

Вы уже ловите сочувствующие взгляды с их стороны?

Если да, добро пожаловать!

Посещают ли вас мысли: «Жизнь прожита зря», «Я не кому не нужен?», «Я, наверное, уже на самом дне»?

Ответ смотрите выше.

Превратились ли ваши дни в сплошной «день сурка»? Когда время тянется от завтрака, до обеда, от последней затяжки сигареты до следующей. Вы набрали вес, стали чаще ничего не делать, а просто лежать и смотреть в одну точку?

Я так и слышу: «Черт побери, да»

Вам начинает казаться, что весь мир будто живет в другом ритме, с другой скоростью, а вы как черепаха просто перемещаетесь из пункта «А» в пункт «Б» и тихо сходите с ума.

Книга, которую вы сейчас держите в руках не пособие «Как стать счастливым за 15 минут», нет, и «Заработай миллион, не имея ничего», нет, это гораздо честнее и правдивее произведение, потому что написано, во-первых, написано такой же, как и вы, и пройдя «7 кругов ада» осилившей этот труд и нашедшей себя.

Я не американский писатель Марк Мэнсон, автор бестсел-

лера, по мнению The New York Times под названием «Тонкое искусство пофигизма», который полкниги утверждает, что даже пытаться не стоит изменить свою жизнь, а под конец пишет:

«Вы уже Великий. УЖЕ. Осознаете вы это или нет. Осознают это другие люди или нет. И не потому, что вы создали приложение для iPhone, или окончили школу на год раньше, или купили роскошную яхту. Как раз в этом нет величия»

Все-таки американцу есть дело и что о нем думают и успех ему не чужд.

И еще немного процитирую автора: «Однако смерть ставит перед нами гораздо более мучительный и важный вопрос: что же ты оставишь на Земле?»

То есть не пофигист он, нет, и мыслит гораздо глубже, просто такое название книги больше привлечет внимание, вот и все.

Так что уберем эту книгу и продолжим разговор мой с вами и ничего больше.

Когда я начинала писать это произведение, я пыталась совместить любимое дело и работать по найму. Дело было в далеком уже две тысячи двадцать втором году, когда я в разгар лета занимала должность начальника отдел кадров на рыбном производстве. Помню приехала я в деревню Александровка Наро-Фоминского района, недалеко от моего дома. Подъехала к серому забору колючей проволокой сверху обмотанному, успешно прошла собеседование с директором

завода и с понедельника впала в ужас. Меня специально не допускали до производства и вот в первый рабочий день, уже сама себя оформив и отдав документы на подпись, я пошла в рыбный цех. В цехах от запаха рыбы меня чуть не стошнило на начальника смены, моя одежда уже воняла невыносимо, аппетита не было до вечера. Иной работы не было, проживаю в городе Наро-Фоминске, где пытаюсь, вести частную практику психолога, но особых успехов не было. Я решила продолжить садомазохизм над собой и продержалась месяц. Каждый день я уговаривала себя, что не всё так страшно, хотя даже рабочий кабинет наводил тоску: обои отклеивались, штукатурка на потолке вот-вот грозила отвалиться мне на голову, но я продолжала сама себе говорить: «Нет, я не уволюсь, нет, я не неудачница. Нет, я не могу снова предстать перед глазами моих близких и понять, что да, я их снова подвела».

Правда после этого случая, слово «рыба» вызывает у меня только одно-желудочный спазм и рвотный позыв, но я безумно рада этому производству, показавшему как низко может упасть человек, который просто бояться сказать: ДА, я не удачник.

Муж у меня молодец работает, а то бы нам за кредиты платить совсем не было чем.

Мы с мужем не раз были на грани развода, потому что я вся такая не реализованная и творческая, а он больше «на земле» и привык жить понятными материями. Хочу сказать

ему огромное спасибо, его практичность, нас не раз выручала.

Моя жизнь кардинально изменилась с того, что я перестала себя обманывать, я вспомнила, чего я хочу на самом деле. И бросив затею «усидеть на двух стульях», выбрала зарегистрировать само занятость и бросить все силы на развитие частной практики психолога, тем более, что, занимаясь этим с две тысячи двенадцатого года я уже приобрела базу клиентов, «сарафанное радио» с появлением социальных сетей стало само мне искать клиентов и жизнь пошла в гору.

Как же я добилась такого успеха, спросите вы?

Да все, было не просто, сначала училась год в Техническом ВУЗе «СТАНКИН» на инженера-конструктора в 1998году, поступив туда по настоянию родителей, но завалив сессию, и фактически подлежала к отчислению, в августе 1999го, задумалась, что же делать то?

Хорошо, что в электричке по дороге домой я встретила своего бывшего одноклассника, и он посоветовал поступить в филиал МГОПУ им. М.А.Шолохова, он и до сих пор находится в городе Балабаново Калужской области. Да надо было платить за учебу, и это была проблема, но сначала я уговорила своего молодого человека заплатить за первый семестр, а затем поставила родителей перед фактом, фу, плохая девочка.

Был, конечно же скандал, а деваться было некуда. Не оставлять же единственного ребенка без образования. Тогда

еще оно было в почете, а не как сейчас - «корочка», а для чего и зачем, не понятно.

Училась я прилежно как никак «хорошисткой» была еще со школьной скамьи, мне нравилось представлять себя в своем кабинете, с кожаным диваном для клиентов и креслом, как в фильмах американских про психоаналитиков. С важным видом, слегка надменным взглядом и уверенностью в завтрашнем дне и счастьем в душе. Ах, давно это было и как печально сейчас, когда я пишу эти строки.

Что же изменилось-то? Куда ушло 20 лет моей жизни? Мне сейчас сорок шесть лет, я известный психолог.

Как я вам уже рассказала, предав свою мечту, я выбрала деньги и пошла по направлению-управление персоналом. То есть после университета я работала менеджером по персоналу, пошла на производство, и мечтала добиться успеха в этой профессии, а карьера психолога думала, подождет.

Год за годом апатия, грозившая перерасти в депрессию донимали меня. В какой сфере я не работала, но чем больше мне платили, чем выше моя должность, тем больше появлялось у меня работы и тем сильнее я уставала, а удовольствия от жизни не было от слова совсем. Так я продержалась десять лет.

Затем в 2012м году получила первую ступень по гештальт терапии, не буду вас грузить профессиональными терминами, но тема важная. И продолжила работать в кадрах, то есть в управлении персоналом дальше, мечтала о карьерном ро-

сте. Даже достигнув должности директор по персоналу крупного машиностроительного завода с численностью в шестьсот пятьдесят человек и приличной зарплатой, я готова была «наложить на себя руки» от тоски. Протянув еще десять лет «как ишак, идущий в гору», а на морде у которого написано: «пристрелите меня пожалуйста», я приняла решение, изменившее всю мою жизнь.

Ой, совсем забыла, есть же вторая мечта-стать издаваемым и читаемым писателем, и я пишу, постоянно, размещаю в Интернете свои произведения, рассылаю их по издательствам.

Вы скажите, ну вот, мечты у тебя-то есть, вот и иди к ним, а я так и делаю.

И сейчас, уже издав эту книгу, я уже востребованный психолог с записью на прием на месяцы вперед, плюс издаюсь, печатаюсь, а работа «на дядю» уже давно в прошлом и Слава Богу.

Где-то давно я услышала фразу: «Отдавая, получаешь», что-то из буддизма, вот именно этим я и хочу заняться.

Хочу искренне помочь всем тем, кто понимает, что он давно не на своем месте.

# Надо что-то менять

«Вот сижу, бывает на работе, а так все опостылело, сил никаких нет»

«Я отдаюсь весь работе, а «выхлопа никакого»

«Я ни получаю никакого удовольствия от жизни.»

Знакомы вам эти фразы? посещают такие мысли?

Как говорится, значит «пришло время менять…»

Часто мне говорят клиенты о бессмысленности их жизни, о не сбывшихся надеждах, не сложившемся браке и рухнувших мечтах, и я им повторяю фразу, что озвучила выше.

В две тысячи девятнадцатом году я проведя ряд тренингов с подростками на тему «Профессия моей мечты» для образовательных центров нашего города. Я была обескуражена выводами. Суть тренинга была такова: с выпускниками 9-11 классов, мы обсуждали, как найти себя в профессиональном плане, и я им помогла сделать этот выбор. Параллельно я еще и работала с родителями. Вы не представляете, но процентов восемьдесят из пришедших мам и пап, честно признались, что не нашли себя в жизни и это меня сильно огорчило, хотя это мягко сказано.

Мы каждый вечер убеждаем себя, что все дела можно сделать и завтра:

# начнем бегать по утрам

# сядем на диету

# просим пить,

И словно по волшебству, на утро желание куда-то исчезает, и мы сами успокаиваем себя - «у нас же есть новое завтра».

С понедельника обязательно все наладится, все будет хорошо. А спросите себя, точно будет?

Наступит ли оно-то завтра, если мы сегодня ничего не сделали, чтобы изменить хоть что-то в своей жизни.?

Выбор в жизни на самом деле мы начинаем делать еще с детства, но сначала выбирают за нас:

# в какой детский сад мы пойдем?

# что оденем на праздник?

# школу, в которой мы познакомимся со своим первым классом и нашей первой учительницей

# секции, кружки

А дальше «пошло-поехало»: друзья, с которыми нам можно и стоит дружить, какие книги нам читать» и случается так, что мы «подсаживаемся» на смирение с тем, что выбора у нас-то и нет. Все давно решено за нас…

Увы, это приводит к плачевным результатам:

-профессия, которую мы ненавидим с первых дней;

-работа, одно упоминание о которой сводит с ума по вечерам, особенно в воскресенье, когда надо «заводить» будильник.

Если и на этом мы позволим родителям и знакомым выбирать за нас, то и женимся/выходим за муж, когда «настало

время остепениться», «пора заводить детей».

Нами управляют, и мы тихо «плывем» по своей жизни, словно во сне. Как будто и не живем вовсе.

А не надоело?

Сейчас вы мне скажите, я не могу все бросить.

И тут мне психологу, сложно сдержаться.

А вас еще раз спрошу, а что вы теряете? Вы уже так жили, так почему бы и нет?

Взять ответственность за свою жизнь, неужели так страшно?

На самом деле вы должно были уже давно ЭТО СДЕЛАТЬ!

Можно жить по-иному, можно быть счастливым, и вовсе это не так страшно .

Можно работать так что «глаза будут гореть» и вы будете чувствовать, что вы «на своем месте.

Можно любить и быть любимым, а не пытаться «заслуживать «любовь», вас будут любить, потому что вы — это вы!

Никаких «но» ….

Всё просто, разрешите себе жить по-настоящему и действительно изменить свою жизнь!!!

Честно перед самим собой, сядьте и напишите, что вас конкретно «достало»?

Почему ваша жизнь просто уже невыносима? Почему вы неудачник? И раз и навсегда скажите «нет».

К примеру, вас на работе не повышают, вы уже «из соб-

ственной шкуры» как только не пытались вылезти: и командировки, и «сверхурочки» брали, и работа 24 часа в сутки, а начальнику плевать. Открою вам секрет, ему удобен такой подчиненный и вы именно и нужны ему на позиции «исполнителя». Ответ: работу просто надо менять и все.

Какой смысл отдавать свое время и знания, если вас не ценят. Все, никаких компромиссов с самим собой. Оправдания, у меня «ипотека», коллектив вроде бы ничего, не катят. Вы тратите свою жизнь, понимаете?

Жизнь на паузе: почему мы боимся все бросить и начать заново?

«А вдруг не получится?», «Уже слишком поздно», «Что скажут другие?». Знакомые мысли? Мы годами можем сидеть на нелюбимой работе или оставаться в отношениях, которые давно остыли просто потому, что там все знакомо и предсказуемо.

Наш мозг устроен эволюционно так, что понятное несчастье для него всегда безопаснее, чем неизвестное счастье. Перемены пугают. И это нормально.

Чего мы боимся на самом деле?

В первую очередь мы боимся потери стабильности. Даже если эта стабильность приносит только стресс, мы держимся за нее не в силах и шага сделать влево или вправо. Есть такое понятие в психологии «жизненный сценарий». Основатель Транзактного анализа Эрик Берн первый, кто заговорил о нем, о наших установках, привычках, традиций и жизни

будто «под копирку» как у родителей. Он выделял несколько разных видов нашего развития жизни и не буду вас сейчас грузить, но есть так такой сценарий под названием «Никогда». Тема этого сценария, следующая: «Я никогда не получу того, чего больше всего хочу». Например, мужчина, живущий по такому сценарию, может утверждать, что хочет иметь близкие взаимоотношения с какой-нибудь женщиной, но никогда не ходил туда, где мог бы познакомиться с ней. Люди со сценарием «Никогда» похожи на Тантала, который был обречён вечно испытывать муки жажды и голода. Стоя в бассейне, по краям которого находится еда и кувшин с водой, он не может до них дотянуться. Тантал не осознаёт, что ему лишь надо сделать шаг в сторону объекта желания.

Такие люди часто повторяются, изо дня в день говоря о своих трудностях и ровным счетом не делая ничего, чтобы эту самую жизнь изменить.

Чего же боимся еще? Безусловно самих по себе ошибок: «Вдруг ошибусь? Вдруг пожелаю о сделанном или не сделанном?». Эти вопросы могут мучать нас изо дня в день и не давать также как Танталу принять решение. Нам кажется, что неудача — это клеймо, а не опыт.

Еще мы частенько боимся осуждения. Страшно стать «белой вороной» среди тех, кто живет по привычной схеме, не правда ли?

Как же нам обмануть эти наши страхи?

В первую очередь не бросайте все разом. Не обязательно

увольняться в никуда. Начните учиться новому по вечерам или тестировать хобби по выходным.

Попробуйте перевести свой страх в план. Спросите себя: «Что самого худшего случится, если я попробую?». Пропишите шаги для этого худшего сценария. Вы увидите, что выход есть всегда.

Замените масштаб маленькими шагами. Большие перемены парализуют. Но сделать один звонок, прочитать одну статью или сходить на одну консультацию — это вам под силу прямо сейчас.

Помните: страх никуда не исчезнет, пока вы стоите на месте. Он уменьшается только тогда, когда вы начинаете идти.

Если вы давно хотели что-то изменить, пусть этот короткий отрывок станет вашим зеленым светом. Каким будет ваш первый, пусть даже самый крошечный шаг? Страшно, тогда читаем дальше.

Еще пример, вы в браке с женой пятнадцать лет, двое детей. Но все «приелось», ни радости от общения, ни секса. Посмотрите сейчас на нее, вот именно сейчас и попробуйте вспомнить, а что вас в ней привлекло изначально, это еще вас интересует? Если да, то меняйте обстановку, срочно уезжайте в отпуск вдвоем, поговорите по душам или идите к психологу (например, ко мне). Если не поможет, увы, от таких отношений вы будете только страдать. Ответ: надо уходить…расставаться спокойно и по-хорошему. Естественно, не с «бухты-барахты», а также сначала поговорив со своей

второй половиной, осознав, что да уже нечего спасать и только тогда, начинаем искать квартиру, продумывать какие последствия будут от этого решения. Принятие решения требует спокойствия, выдержки, а не «хлопанья дверью» на эмоциях.

Возможно, вы ощущаете всем сердцем, что давно застряли на работе, но попытки сменить работодателя ничему не привело, и такое бывает. Попробуем зайти с другого конца», а что, если вам сменить сферу деятельности, не греет? Можно рассмотреть обучение одному, но очень значащему навыку для вас, как идея? А что, если взять и открыть свое дело? Видите, вопросов масса и на всех на них надо искать ответы. Есть простой лайфхак: представьте, что вы уволились и прошел год, как изменилась ваша жизнь? Теперь вариант Б, вы не уволились и теперь прислушиваемся к чувству внутри, эмоции никогда не врут.

Но, а допустим, если и работа та, и семья есть, но что-то не то. Во-первых, попробуйте добавить «перца» в жизни. Займитесь спортом, можно экстремальным или найдите хобби, в котором «грезите» по ночам, купите мотоцикл, на который пытались копить еще в детстве.

Если и это не помогает, приходите, попробуем «прокачать» вам мозг и найти еще области вашей жизни, где вы можете состояться.

Настало время всё менять, и оно ждать не будет.

Сразу хочу заявить, что я НЕ «инфоцыганка», НЕ буду

учить вас «успешному успеху». Здесь не будет миллионов визуализаций на тему: «Я и мой любимый красный Range Rover».

Это книга поможет вам разобраться в себе, а главное понять, что для вас подлинно важно. Я прекрасно вас понимаю, как тяжело, жить под девизом миллионов «Жизнь должна быть в кайф», но неудачи, взлеты и падения, страдания, переживания, это и есть жизнь на самом деле. И не все станут Бил Гейтсом или Илоном Маском, не все будут пить коктейль «Апе роль-шприц» на Лазурном берегу. Вы не изобретете лекарства от рака, вы не спасете всех бедных и страждущих, но, возможно, вы сделаете главное, вы найдете себя!

И пусть не всё у вас будет получаться, это нормально. Кто-то мне скажет: «Так что сложить лапки и плыть по течению?»

Нет, как раз про плыть я ничего не говорила.

Я написала эту книгу именно для тех, кто хочет понять себя и «словить дзен», в какой бы ситуации он не находился. Мне сейчас вспомнился стих из детства: «Все профессии хороши, выбирай на вкус». У нас всегда есть выбор кем быть, что делать, что чувствовать, только мы этого боимся. Мы боимся быть собой!

Эта книга не сделает вас более счастливым или удачливым, не раскроет секрет богатства, не научит потаенным знаниям обращения к Вселенной, но вы научитесь отпускать и принимать, научитесь слышать себя и доверять себе и наконец, вы просто примите и найдете себя и станете СОБОЙ, а

дальше всё будет зависеть только от вас!

Моя цель-научиться вас кайфовать, даже если желанный красный Range Rover вам никогда и не светит.

# Глава 2. Синдром сбитого летчика: почему мы ничего не хотим?

## Я всё понимаю, но ничего уже и не хочу

Итак, допустим, достучалась я до вас, вы сидите дома, в рваных джинсах и не потому, что байкер или так модно, а потому что давно махнули на себя рукой. Вставая утром, вы знаете наперед как пройдет ваш день, вам давно уже всё надоело, ничего интересного вы сами уже и не ждёте. К психологу или психиатру вы еще не обращались, но чувствуете, что еще чуть-чуть и будет уже пора. Вы как раз из иной «касты» людей, вы признались себе, что вы неудачник, вы нашли свой пьедестал и вам не надо сходить с ума, вам вообще уже ничего не надо.

Эта книга не только об осознавании, она еще и про действия. Мне очень нужно, чтобы в вас появился «драйв» и желание жить, но, если сейчас вы чувствуете себя «сбитым летчиком», так тому и быть.

Разве нужно всегда чего-то хотеть или желать? Нет, ну честно.

Вспоминается мне один мой клиент, подросток, назовем

его Матвей, пятнадцать лет от роду. Мама и Папа покупает всё, что он пожелает, не потому что балуют, а скорее от того, что их так в детстве не задаривали подарками. Как бы радуют сами себя, но через сына. Запутано? А вы как хотели. Так вот и живет-живет наш Матвей-ка, а желания нет у него. И мама с ног сбилась, чтобы в секцию какую его пристроить, везде побывали: хоккей, самбо, карате, бассейн, шахматы, рисование. Вышивание бисером, наверное, только «обошли стороной», но не подходит ему ничего. Где-то тренер злой, в другом-группа из «малолеток», в третьей-время для занятий не удобное.

Папа надо отдать его терпению должное, тоже не отстает, и спортсмен и сам питается, только «здоровой» пищей и всю семью давно мечтает на ЗОЖ «подсадить», он инженер-программист, но вот найти «код» от мозга сына ему пока не удается. Обращаются ко мне, мол, помогите, спасите. Далее краткая версия наших четырех сессии:

Матвей долго раздевается и кажется, что уже никогда не присядет на диван напротив меня, я молча наблюдаю за ним, расположившись в моем обожаемом кожаном кресле, напротив. Перевернув песочные часы, отмеряющие ровно час (как долго я их искала), я начинаю вести диалог. У него на лице застывает грустное выражение лица, русского, измученного жизнью:

-Уйди старушка, я в печали.

Помните из кинофильма «Иван Васильевич меняет про-

фессию». Вот один-в-один.

Я начинаю классическое интервью, чтобы понять, чего хочет этот парень. Помню себя в его возрасте, родители особо в меня не «вкладывались», если училась хорошо и дома чисто, я два раза в неделю ходила на разные секции танцев: хип-хоп, брейк-данс, эстрадные. Последние, я «забросила» очень быстро, потому мальчиков не хватало и меня часто ставили в пару с девочкой, которая была на «голову меня выше» и нам обоим было не ловко. У меня четкое понимание, что мне не хватает только красоты и сексуальной фигуры, а так бы в «модели» пошла и весь мир бы лежал у моих ног.

И вот разговариваем мы с этим прыщавым, но сдержанным «молодцом». Он меня уверяет, что нет причин для беспокойства родителей. Он эту жизнь давно «прохавал» (дословно пересказываю эту сессию, используя «сленг» клиента) И ВСЁ ПОНЯЛ!

Прошу его уточнить, и он мне заявляет, что после девятого класса пойдет работать в доставку продуктов, потом понятное дело в армию, а там вернется и они с братом «замутят» игру, где он будет ведущим.

На мои возражения, что игры и приложения требуют вложений, он поясняет. Дело как говорится «в шляпе», всё уже продумано, старший брат хорошо зарабатывает и обещал помочь.

У меня в голове проносится мысль: «Всё приплыли. Занавес».

Стоит все-таки отдать должное нынешнему поколению они совершенно по-другому воспринимают жизнь. Нет, забегаю вперед, отклонимся от разговора еще дальше. Слышали ли вы когда-нибудь о теории поколений?

Если нет, поясню. В 1991 году два американских (а куда же без них) ученых Нейл Ноу и Уильям Штраус сформировали концепцию[4] , в которой основой конфликта поколений лежало не просто образование, семья, тенденции или современность бытия, в которой личность формируется и происходит так называемый «конфликт отцов и детей», нет, они пошли дальше и «замахнулись» на философию. Причем начали с 1925 года. Опуская все тонкости, просто перечислю, почему порой мы и правда будто не слышим наших родителей и тем более бабушек.

Родившееся до пятидесятых годов поколение, было сконцентрировано на семейных ценностях, ибо прошли несколько войн, а в нашем стране и репрессий и страшно боялось просто исчезнуть с лица Земли. Их так и называли «молчаливое поколение»

Период шестидесятых годов, знаменовал «хрущевскую оттепель», время спокойствия, ожидания «светлого будущего» и мирного неба над головой. Оптимизм был повсюду и этот период называется «беби-бум», рождаемость и правда превыше настоящие показатели в несколько раз. Люди стремились объединяться и дружить.

---

[4] https://spsu.ru/news/4525-teoriya-pokolenij-x-y-z-i-a-al-fa-kto-est-kto

Далее начинается эпоха поколения Х, это уже рожденные с1967 года и до середины восемь десятых годов. Я сама родилась в 1980 году и четко помню, как в свои семь лет училась терпеливо стоять в очередях за сахаром, мукой, потому что продукты давали «по талонам». Еще детей этого времени по крайней мере в нашей стране называют-«брошенным поколением». Развал СССР приводил к дефициту всего и вся, полки магазинов были пусты и родителям ничего не оставалось, как постоянно искать «шабашки», чтобы подработать. Я, между прочим, из семьи инженеров, которые в девяностых стали военными, так что мои родители- люди образованные, но тогда и учителя, и профессора, все на рынках торговали.

Я всегда стараюсь быть в курсе событий, уметь мыслить не стандартно и находить решения там, где казалось его нет. Отличная адаптивность скажу я вам, но среди моих ровесников также процветает и депрессии, апатии, как следствие усталости от бесконечных попыток подстроиться под перемены.

Следом за нами, поколение Y (1984-2000)-«миллениалы» или еще «поколение быстрого пальца», заставшие, как и их пра-пра-бабушки и прадедушки: войны, катаклизмы, но и быстрый технический прогресс. Когда появились смартфоны, эти дети нашли себя и себе подобных. У них уже всё есть, они умеют жить в настоящем и не думают о будущем, о детях задумываются лишь ближе к тридцати годам. Работать

или пахать их практически не заставить. Главный их девиз: «Жизнь должна быть в удовольствие».

Казалось бы, а что дальше?

Поколение Z или «зуммеры» (2000-2015), вот как раз мы и подошли к моему клиенту. Для них также характерно, «жить в кайф», не важно кем. Они крайне неуравновешенны и склонны к «клиповому мышлению» (то, которое может задержать внимание на коротких роликах из YouTube). Они могут сегодня тяготеть к живописи, завтра к музыке и это поиск себя наполнен жаждой познать всё. Натуры крайне увлекающиеся, в большей своей массе, мечтающие о своем канале в запрещенной социальной сети на территории Российской Федерации-Instagram, периодически отдыхающие «инфлюенсирами» или живущими «короткими заработками» а-ля freelance.

Матвей был именно таким, и я прекрасно понимала, что хоть звезду ему с неба пообещаю. Я лишь для него взрослая тетя, и моё мнение ему «побоку». Отпускать его вот так, я была не готова и осознавая, что реальность клиента равно реальность психолога пошла в другую сторону. Нравится ли ему отношения с родителями как они заботятся о нем? Он оживился. Приятно ли ему то, как родители стараются угадать с подарками своему сыну? Он задумался. И «вишенка на торте», мой король-вопрос, а что делаешь ты, чтобы они почувствовали твою заботу и любовь по отношению к ним? Матвей обомлел.

Мы провели с ним еще три сессии и в мальчике проснулся его внутренний голос: помогай маме, ведь ты сильнее, убирай за собой. Ведь чисто не так, где убирают, а там, где не сорят. Учись хорошо, во избежание геморроя с поступлением, если когда-нибудь посетит такая идея. Развивайся, читай, занимайся спортом, потому что ты личность и на всё у тебя должно быть свое мнение.

Он закончил девятый класс и действительно пошел работать в Яндекс Доставка, видела его как-то на электросамокате в желтой куртке. И я спокойна за него, он нашел ответы на свои вопросы, понял запросы родителей, а главное честно ответил себе на вопрос: а почему я ничего не хотел? Потому что думал, что мне всегда всё будут давать, а оказывается я тоже могу мочь и отдавать сам и это очень интересно и лень не помеха.

Конечно, если вы переживаете настоящую депрессию, с отсутствием желания есть/пить/спать, вы начали употреблять алкоголь и не пару раз в неделю, а окончательно «подсели». Если вы уже начали употреблять наркотики, вообще-м, если вы уже не понимаете, то вы, вам не книгу читать надо, а сразу же к врачу. К психологу можно, но лучше к психиатру, и терапевта, и эндокринолога и конечно же невролога туда же.

Если вы понимаете, что вы не «зуммер» и осознаете себя психически здоровой личностью, просто потеряли желание что-то делать, успокою я вас и это нормально.

Давайте разбираться, как лень, превзошла вас, а интерес и «драйв» куда-то испарились?

На самом деле лень — это не просто отсутствие действия, а мягкая сила, которая незаметно подчиняет себе волю человека. Она никогда не нападает открыто, а действует через компромиссы, предлагая отложить дела на завтра, отдохнуть еще пять минут или выбрать самый легкий путь. Постепенно эти уступки превращаются в привычку, и человек теряет контроль над собственной жизнью. Как точно подметил французский писатель Франсуа де Ларошфуко: «Из всех наших страстей мы меньше всего знаем леность; она из них самая пылкая и самая злая, хотя ущерб, наносимый ею, скрыт»[5] . Превосходя человека, лень лишает его амбиций, таланта и будущего, превращая хозяина своей судьбы в пассивного наблюдателя.

Об этом хорошо рассказывает старая восточная притча. Один человек шел по пустыне и встретил путника, который сидел в тени редкого куста и умирал от жажды. В ста метрах от него бил чистый прохладный источник. Человек удивился и спросил: «Почему ты не дойдешь до воды и не напьешься?» Путник тяжело вздохнул и ответил: «Я жду, когда пойдет дождь. Идти туда слишком жарко, а здесь так удобно сидеть». Человек пошел дальше, а когда возвращался, нашел путника погибшим от жажды всего в нескольких шагах от

[5] Сборник афоризмов «Максимы и моральные размышления» (фр. Réflexions ou sentences et maximes morales), 1665 г.

спасения.

Лень победила его, внушив, что комфортное бездействие важнее выживания. История знает немало случаев, когда человеческая лень, беспечность и нежелание делать «лишнюю» работу кардинально меняли ход событий, приводили к падению государств или становились причиной катастроф. Вот три ярких исторических примера, когда лень превзошла человека:

1. Падение Трои и лень стражников

Классический пример из античной истории — взятие Трои. Осада города длилась десять лет, и троянцы успешно отражали все атаки греков. Однако, когда ахейцы оставили на пляже деревянного коня и сделали вид, что отступили, жители Трои бурно отпраздновали «победу» и заснули. Стражники на стенах поленились выставить трезвые караулы и проверить подозрительную деревянную статую. Ночная леность и ложное чувство безопасности стоили жизни целому городу-государству: греческие воины выбрались из коня, открыли ворота, и Троя пала.

2. Потеря «Титаника» из-за забытого ключа

К гибели легендарного лайнера в 1912 году привела цепочка ошибок, но в её основе лежала халатность и лень. Офицер Дэвид Блэр, которого в последний момент перевели с «Титаника» на другое судно, уходя, поленился проверить свои карманы и унёс с собой ключ от сейфа с биноклями для вперёдсмотрящих. Сменивший его офицер не стал взламы-

вать сейф или искать запасной ключ. В итоге наблюдатели на мачте в роковую ночь искали айсберги невооружённым глазом и заметили глыбу льда слишком поздно.

# 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.