• НАТАЛЬЯ АРАБАДЖИ •

ИСЦЕЛЯЮЩИЕ СТЕНЫ

Как поведенческий дизайн
помогает привлекать
клиентов в сложные времена



• КНИГА - ТРЕНИНГ •

Наталья Арабаджи
Исцеляющие стены

https://litres.ru/75049254
SelfPub; 2026

Аннотация

Для обычного человека ваш дом — это просто вещи. Но для исследователя квартира — раскрытая книга, написанная вашим подсознанием. Каждая деталь, от цвета подушек до беспорядка в шкафу, — точный снимок внутренней реальности. Дом никогда не врет: он помнит обиды, отражает страхи и «кричит» о том, почему заблокированы финансовые потоки или не складываются отношения.

Можно годами ходить к психологам, но возвращаться в квартиру, которая методично возвращает вас в замкнутый круг. Как это разорвать? Автор — дизайнер и мастер Фэн-Шуй с 20-летним стажем Наталья Арабаджи — создала метод «Исцеляющие стены». Главный принцип прост: меняем внешнее — запускаем мощные сдвиги внутри себя.

Это не скучная теория, а личный тренажер. Здесь живые кейсы клиентов, практические маркеры для диагностики и упражнения. Вы увидите свой дом другими глазами, найдете зоны, которые отпугивают деньги, и превратите свои квадратные метры в генератор успеха. Переверните страницу — путь к новому доходу начинается сейчас!

Содержание

Об авторе 17
Благодарности 18
Введение. Дом, который знает о вас всё 19
Глава 1. Иллюзия контроля 21
Глава 2. Как пространство становится опорой 28
Глава 3. Среда, которая формирует нас 39
Глава 4. Айфон, статус и истинная радость 51
Глава 5. Где мое место? 57
Конец ознакомительного фрагмента. 61

Исцеляющие стены

НАТАЛЬЯ АРАБАДЖИ

ИСЦЕЛЯЮЩИЕ
СТЕНЫ

КАК ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ ДИЗАЙН
ПОМОГАЕТ ПРИВЛЕКАТЬ КЛИЕНТОВ
В СЛОЖНЫЕ ВРЕМЕНА

КНИГА-ТРЕНИНГ

Озургети
2026

Наталья Арабаджи
Исцеляющие стены
© Наталья Арабаджи, 2026

Данная книга предназначена исключительно для личного использования. Оплатив доступ, вы получили неисключительное, непередаваемое право на чтение текста данной книги на экране вашего устройства.

Все права защищены.

Копирование, распространение, публикация, коммерче-

ское использование материалов книги без разрешения автора запрещено.

Содержание

Об авторе.....

Благодарности.....9

Введение. Дом, который знает о вас всё..... 10

Глава 1. Иллюзия контроля..... 12

Ловушка привыкания..... 12

Невидимая власть пространства.....13

Поведенческий дизайн: вернуть себе авторство..... 14

Почему я не продаю магию: как на самом деле работает метод

«исцеляющие стены».....17

Глава 2. Как пространство становится опорой..... 19

История: маленький дом и большая семья..... 19

Первая точка бифуркации.....20
Расширение: бизнес, дом мечты и новая ипотека..... 22
Кризис: когда сценарий повторяется.....23
Вторая точка бифуркации.....25
Почему важно не упустить момент..... 26
Какие ещё бывают точки бифуркации..... 28
Моя личная точка бифуркации.....28
Глава 3. Среда, которая формирует нас..... 31
Невидимая сила вашего пространства..... 31
Чем не является метод «исцеляющих стен»..... 32
Что такое метод «исцеляющих стен»..... 33
Собственность, ответственность и деньги..... 33
Как использовать этот тренинг..... 35

Система зеркальных нейронов.....36
Выбирает ли человек сам или ему навязывают?.....37
Учимся слышать себя через контакт с вещами..... 38
Глава 4. Айфон, статус и истинная радость..... 44
История про айфон: навязанные и истинные потребности..... 44
Истинная радость: розовое золото.....44
Когда функция побеждает радость: вынужденная покупка..... 46
Ноутбук, который еле дышит (когда радость мешает)..... 48
Глава 5. Где мое место?..... 50
Есть ли у вас своё место?..... 50
Что делать, если своего места нет?..... 51
Как я шла к своему месту.....54
Стул — проекция вашей воли и ответственности.....60

Сказка — ложь, да в ней намёк.....62
Глава 6. Сколько ролей живет в вашем пространстве?..... 64
Ребенок vs Взрослый..... 64
История: сломанное кресло Олега.....65
Упражнение «Проверьте свои роли через стулья и кресла»..... 66
Глава 7. Создай своё место!..... 69
История Арчила.....69
Ноутбук заменил стол? Не спешите с выводами.....71
Когда стол необходим, а когда — нет.....72
Что даёт стол? Фокус, энергия и результат.....72
Ваш стол и ваши задачи.....73
Как понять, есть ли у вас потребность в уединении?.....75
Глава 8. Постель как отражение отношений и денег..... 77

История из моей жизни..... 78
История Каринэ..... 82
Глава 9. 16 часов в день.....84
Упражнение «Ассоциации».....84
Где проводит время ваше тело?..... 88
Глава 10. Какие негативные смыслы таятся в предметах?.....90
Упражнение «Диагностика пространства».....90
Пример: что скрывалось за чёрным комодом.....93
Почему важно рефлексировать..... 95
История Евгении: стол, который не работал..... 96
Почему мы не слышим себя.....98
Предметы, которые нам не принадлежат.....98
Торшер, свет и право голоса..... 100

История Виталия: комод, инструменты и голос мужчины.....103

Глава 11. Ваше положение — в ваших руках.....108

Возможность менять снимает тревогу..... 108

Упражнение «Проверьте своё положение».....109

Пример Ирины: как один совет может всё усложнить..... 112

Что делать, если нет денег на новую мебель?..... 115

Внимание и положение: где фокус — там и результат..... 117

Пример Асель: как стол отражает перемены.....118

Пример Жанны: прозрачный стол..... 119

Упражнение «Проверьте свой стол» (символизм + статус).....120

Положение постели.....122

Сон, как показатель отношения к себе.....123

Почему перемены пугают, но работают.....125

Глава 12. А точно ли вам нужны клиенты и заказы?..... 126

Упражнение «Мои роли с деньгами», часть 1..... 126

Разбор примера: Елена и её роли.....127

Что забирает энергию? Зеркало, муж и роль «просящей»..... 130

От ролей — к интерьеру: метафорический подход.....131

Упражнение «Мои роли с деньгами», часть 2..... 135

История про часы: почему время = деньги.....145

Глава 13. Тихое место..... 147

Ванна и туалет: два ритуала, объединённые плиткой.....148

Рептильный мозг и рациональный: кто кого уговаривает.....149

История Романа: туалет как единственное место для себя..... 153

История стеснительной девушки.....155

Ванная комната и баня: два подхода к очищению..... 157

Ванная комната как зеркало заботы о себе..... 159
Упражнение: «Ваше убежище».....160
Глава 14. Устранение неясностей..... 162
Среда как единый организм..... 163
Невидимое влияние.....166
Почему мы терпим то, что нас раздражает?..... 167
Мелкие недоделки и большие цели.....170
Пример недоделки: трещина на стене.....173
История с протекающим потолком.....175
Недоделанная дверь..... 176
Упражнение «Неясности»..... 179
Глава 15. Деньги на кухне..... 181
Упражнение «Кухня»..... 181

Кухня как ресурс: что даёт контакт с ней..... 182
Чужая кухня Марии..... 187
Упражнение «Чего я хочу на своей кухне».....191
Примеры: что скрывается за желанием..... 191
Упражнение «От чего я хочу избавиться»..... 193
Жир на кухне: история Инги.....193
Кухня как отражение материнской фигуры..... 196
Пример Анны: горчица вместо средства.....198
Символы очага и денег..... 200
Упражнение «Мои новые отношения с кухней»..... 200
Глава 16. Как Анимус и Анима управляют вашими действиями и деньгами..... 204
Часть 1. Анимус.....204

Упражнение «Встреча с Анимусом»..... 204
Что такое Анимус и зачем он женщине..... 207
Упражнение «Что я могу сделать для своей двери»..... 210
Часть 2. Анима.....210
Что такое Анима и зачем она мужчине..... 210
Часть 3. Баланс..... 211
Почему важен баланс Анимуса и Анимы..... 211
Что сделать в доме, чтобы Анимус стал сильным..... 214
Зеркало как символ Анимы..... 215
Упражнение «Что я могу сделать с зеркалом»..... 216
Как поддерживать баланс Анимы и Анимуса..... 218
Часть 4. Примеры из практики..... 219
Марина и её дверь..... 219

Мое знакомство с Анимусом через стройку и дверь..... 220
Разбор упражнения: Катя и её ключи.....221
Разбор упражнения: Тамара и её арендная дверь..... 223
Связь с деньгами и клиентами..... 224
Как это проявляется в доме..... 225
Что мешает женщинам действовать..... 226
Почему мы не углублялись в Анимуу..... 227
Глава 17. Якорение.....228
История про чашечку, которая спасла жизнь.....231
Что такое якоря и чем они могут помочь?..... 232
Кровать как якорь: история Мирославы..... 233
Краска как якорь: история Ксении.....235
Состояние важнее действия..... 236

Когда не надо ничего делать..... 236
Как работают якоря: пример из жизни.....237
Как создавать якоря: история красной сумочки..... 239
Как распознать ресурсные якоря..... 240
История Маргариты..... 241
Как создать свой якорь.....245
Упражнение «Мои ресурсные якоря».....246
Заключение.....
251

Об авторе

«Ваш дом — это не просто стены и мебель. Это точное зеркало вашей души, ваших страхов, зажимов и скрытых желаний». С этой простой, но глубокой истины начинается каждый проект Натальи Арабаджи.

Наталья — дизайнер интерьеров с 20-летним опытом работы, культуролог-исследователь, сертифицированный мастер Фэн-Шуй и создательница инновационного метода на стыке архитектуры и психологии — «Исцеляющие стены».

За годы практики Наталья прошла путь от классического черчения планировок до глубокой работы с энергией Ци и подсознанием клиентов. Она обучила сотни коллег-дизайнеров новому видению интерьера и подарила тысячам читателей ключ к гармонизации семейных отношений, финансового потока и здоровья через правильную организацию быта.

Благодарности

В первую очередь я хочу поблагодарить мою бук-коуча, редактора и наставницу Индиру Мулькаманову. Без неё этой книги точно бы не было. Спасибо тебе за твою драгоценную обратную связь, структуру и дисциплину.

Благодарю своего партнёра Арчила Шенгелия за моральную поддержку, мотивацию и веру в то, что я смогу описать свой метод и написать эту книгу.

Спасибо огромное моей коллеге, подруге и партнёру Инессе Гофман за вдохновение и веру в мой метод и его распространение.

Благодарю всех своих учеников, которые на протяжении последних четырех лет проходили обучение в моей школе и смело экспериментировали вместе со мной.

Отдельная благодарность моим клиентам — за их уникальные, неповторимые истории и за доверие ко мне.

И конечно, спасибо вам, читатель, за то, что решили прочитать эту книгу. Пусть она станет для вас опорой и поможет прийти к тому успеху, который вы заслуживаете.

Введение. Дом, который знает о вас всё

Оглянитесь вокруг. Что вы видите? Стены, привычный диван, чашка на столе, шторы, которые вы выбирали несколько лет назад.

Для обычного человека это просто вещи. Но для меня, как для исследователя психологии пространства, ваш дом — это раскрытая книга. Книга, написанная вашим подсознанием.

Каждая деталь в вашей квартире — от цвета подушек до трещины на плинтусе или вечного беспорядка в дальнем шкафу — это точный снимок вашей внутренней реальности. Дом никогда не врет. Он помнит ваши старые обиды, отражает ваши страхи перед будущим и буквально «кричит» о том, почему в жизни заблокированы финансовые потоки или не складываются отношения.

За двадцать лет работы дизайнером интерьеров и мастером Фэн-Шуй я видела сотни таких историй. Человек годами ходит к психологам, пытается проработать свои травмы, но каждый вечер возвращается в квартиру, которая методично «считывает» его старые программы и возвращает их обратно. Получается замкнутый круг.

Метод «Исцеляющие стены», который я создала, задумывался как ключ к этому замку. Я глубоко убеждена: меняя

внешнее, мы запускаем тектонические сдвиги внутри себя.

Эта книга-тренинг — не просто руководство по дизайну или антикризисному менеджменту. Это ваш личный трансформационный тренажер. В ней нет скучной теории. Здесь собраны живые истории моих клиентов, которые смогли спасти своё дело, практические маркеры для диагностики вашего рабочего пространства и мощные упражнения.

Вы научитесь видеть своё жильё совершенно другими глазами. Вы четко поймете, какие именно зоны вашего пространства «болеют» и отпугивают деньги, а какие — буквально притягивают людей и дают вам силу. И главное: вы сможете превратить свои квадратные метры в настоящий, бесперебойный генератор клиентов, успеха и финансовой стабильности даже в самые турбулентные времена.

Переверните страницу. Ваше путешествие к стабильному потоку клиентов и к новому уровню дохода начинается прямо сейчас.

Глава 1. Иллюзия контроля

Представьте себе следующую ситуацию: в вашем доме разбилось окно. Вы снова и снова ловите себя на том, что смотрите на него. И мир, который вы видите сквозь это окно, кажется разбитым.

С самого первого момента, когда вы это замечаете, разбитое стекло вызывает автоматические мысли и неприятные чувства. Сначала вы ещё чувствуете себя достаточно сильным, чтобы сопротивляться этому. Вы говорите себе, что это всего лишь окно. Вы рано или поздно этим займетесь.

Ловушка привыкания

Но проходят дни. Затем недели. Если вы не предприняли шагов, чтобы заменить его, что-то начинает меняться. Медленно, незаметно вы начинаете привыкать к этому… и к восприятию разбитого мира в целом. Вот в чём заключается коварность этой ситуации: со временем ваш мозг настолько привыкает к ней, что вы перестаете замечать это окно вообще. Вы проходите мимо него десятки раз в день, не задумываясь об этом. Но это совсем не значит, что разбитое окно перестало на вас влиять.

День за днём оно будет лишать вас воли, автоматически

запуская негативные мысли о вашем окружении и вашей жизни — только теперь эти мысли будут приходить так незаметно, что вы уже не понимаете, откуда они берутся. Они просто кажутся правдой.

Невидимая власть пространства

В чём мощь влияния пространства на человека? В том, что человек не замечает, на каких иррациональных чувствах он начинает принимать решения в своей жизни. Решения, которые впоследствии приводят к разочарованию. Решения, которые укрепляют саму идею этого «разбитого мира».

Растения, животные и наша общая «слепая зона»

Если растение начинает увядать — его листья опадают, цвет блекнет, рост замедляется, первый вопрос, который задаёт человек: что изменилось в окружающей среде? Изменилась ли влажность воздуха, может быть, появился сквозняк, может, недостаток света?

И это не удивительные вопросы, а вполне логичные. Если поведение животного меняется — если оно становится замкнутым, возбужденным или плохо себя чувствует — учёные или смотрители начинают исследовать его окружение.

Что появилось, что исчезло? И это неудивительно.

А вот что по-настоящему удивительно: когда человек начинает испытывать трудности — когда настроение ухудшается, мотивации иссякает, здоровье подрывается, — почему-то почти никому не приходит в голову посмотреть в том же направлении. Мы часто погружаемся в свой внутренний мир и копаемся в прошлых травмах, но мы редко обращаем внимание на среду, в которой находимся день за днём, на те пространства, где мы живём и работаем.

Поведенческий дизайн: вернуть себе авторство

Поведенческий дизайн пространства возвращает нам это понимание: мы не отделены от нашего окружения. Мы находимся в постоянном, тесном взаимодействии с ним.

Под пространством я имею в виду всю вашу домашнюю обстановку и ремонт. Всё, что вас окружает и с чем вы взаимодействуете. Всё это влияет на то, как вы себя чувствуете каждый день. И всё это, в конечном счете, влияет на то, что вы делаете — или не делаете.

Каждый день вы выбираете, жить вам в этих условиях или нет. Чем особенно мне нравится поведенческий дизайн — это тем, что каждый день я могу чувствовать свое авторство в создании своей реальности. Ощущение того, что я сама могу контролировать, управлять тем, что меня окружает, даёт неимоверное чувствоуверенности в себе, в будущем и по-

буждает на смелые поступки.

Вопросы, которые мне задают, когда первый раз слышат про поведенческий дизайн и мой метод «исцеляющие стены».

Каждый день я получаю такие сообщения:

— Как установка входной двери поможет мне закрыть ипотеку?

— Как покупка кровати поможет мне стабилизировать доход?

— Как починка ноутбука поможет мне отдать долги?

— Как ремонт в туалете поможет мне оплатить квартиру?

— Как покраска стен поможет мне накопить денег?

— Как покупка стула поможет мужу найти новую работу?

Это словно не вопросы, а манипулятивные заголовки прогрева какого-нибудь инфопродукта, который продаёт надежду людям с магическим мышлением. Я не буду учить вас решать серьёзные проблемы бытовыми способами. Это всё работает иначе.

Я расскажу вам о способах, которые день за днём улучшают качество вашей жизни, которые меняют поведение и привычки день за днём, результат которого вы сможете увидеть и почувствовать через время. Эти способы позволяют перенастроить ваше мышление.

Может быть, вы замечали, но в жизни часто происхо-

дит синхронизация: дела плохи на работе, случилось резкое неприятное событие и одновременно с этим и дома разбилось окно, между собой события казалось бы не связаны, но именно из-за постоянного пребывания с разбитым окном могут опуститься руки в решающий момент.

Если вы уже подавлены и настроены на «разбитое окно», то вы везде будете замечать моменты, подтверждающие ваше убеждение. Не потому что в вашей жизни нет выхода, решения или новой возможности, а потому что ваш внутренний радар ищет знакомое ему состояние. Может быть, решение стоит прямо перед вами, но ваш мозг не считает его важным, оно может казаться слишком простым и непривычным. Вы видите не всю реальность целиком, вы видите только то, на что настроены. Если перенастроить ваше мышление, вы начнёте замечать не проблемы, из которых не выбраться, не препятствия, а способы их решения и новые возможности.

Если я и буду предлагать использовать бытовые элементы, то исключительно с точки зрения символического и психологического отношения с этими предметами. Как это работает — я буду рассказывать в следующих главах.

Почему я не продаю магию: как на самом деле работает метод «исцеляющие стены»

Что такое магическое мышление и чем оно опасно? Как будто не от вас самих, а от бытовых вещей зависит ваша судь-

ба. Я сразу вспомнила шутку, которая гуляет по интернету: «Прекрати обвинять себя и окружающих в своих проблемах, овладей искусством фэн-шуй и обвиняй мебель». Но у «исцеляющих стен» всё по-другому. Это на поверхности выглядит так, что вы что-то сделали в доме, и у вас вдруг всё«поперло». А на деле вы создали пространство, которое повысило ценность вашей жизни. В одном из сценариев — а именно в бытовом — вы смогли решить символически свою проблему, создать условия для взращивания в себе состояния, которое просто необходимо прямо сейчас, чтобы справиться с трудностями, найти выход и принять правильное решение.

Основное правило метода «исцеляющих стен» можно выразить словами психолога Михая Чиксентмихайи: «Дом является **оплотом уникальности и безопасности** для человека, здание наполняется различными символами, поднимающими ценность человеческой жизни и помогающими справляться с житейскими задачами. Если в доме нет **индивидуальных особенностей**, предметов, указывающих на прошлое, настоящее и будущее, то такой дом бесплоден».

Проще говоря, если в доме нет ничего, что отражало бы личность хозяина, его прошлое, настоящее или мечты о будущем, такое пространство становится губительным. Оно может быть красивым и уютным, но не создаёт ощущения связи с собой и не даёт той внутренней опоры, которую способен дать по-настоящему «живой» дом.

В своей практике я в основном сталкиваюсь с тем, что лю-

ди плохо справляются с освоением собственного пространства, потому что мало знают о себе и не обладают таким навыком, и чаще приходится говорить о доме, не как об «оплоте уникальности», а как о помещении, которое уничтожает ценность жизни человека и лишает его всякой индивидуальности. Дом чаще является отражением сложных внутренних конфликтов и проблем.

Чтобы не загружать вас теорией, сразу расскажу пример с громким названием, «как установка входной двери помогла закрыть ипотеку», и вы сразу поймёте, как на деле работает метод.

Глава 2. Как пространство становится опорой

История: маленький дом и большая семья

У Артёма большая семья, жена и четверо дочек, это их не первый дом, один небольшой у них уже есть. Когда-то весь их дом занимал 40 м^2 с одним единым пространством для приготовления пищи, сна и отдыха, но они были счастливы.

Со временем родилась ещё одна дочь, и места становилось мало, вот тогда-то и случилось наше первое знакомство через мою ученицу, которая в качестве специалиста порекомендовала им пристроить себе ещё одно помещение и построить спальню с дверью во двор. Артём — строитель, и для него это не составило труда, они остро нуждались в этом помещении, но стены ограничивали их идеи. Такая оригинальная подсказка закрыла их потребность в отдельной спальне.

Параллельно с этим в их жизни началось расширение и в семейной жизни — они снова ждали ребенка. Татьяна снова озадачилась пространством дома, как лучше все организовать и пришла ко мне на консультацию.

Первая точка бифуркации

В консультативной практике я часто использую проективный метод: прошу заказчика нарисовать схему жилья от руки с расстановкой мебели, при этом пропорции, размеры, правильность изображения не имеют значения. По такой схеме я могу найти для себя множество точек удивления, и вот одной из точек удивления была входная дверь, она была нарисована небрежно и отличалась от остальных элементов пространства, которые создавали ощущение как будто их рисовали с большим внимание и теплом.

Я попросила Татьяну рассказать больше про входную дверь, как она появилась и почему к ней такое особенное отношение в отличии от остальных предметов. Конечно, вы можете сказать, что это просто так получилось нарисовать, я слышу это регулярно, но проективный тест на то и проективный, что рассказывает то, чтокроется в подсознании.

«Рука следует за мыслями, но также и ведет их, поэтому, если последовать за ней, она укажет нам путь… Рука — хоть и шустрая, но покорная — лжёт редко. Когда мы пишем от руки, мы прикасаемся к истине. И она выходит наружу» — Джулия Кэмерон, «Золотая жила».

Татьяна рассказала, что входная дверь — единственный предмет в доме, который они не выбирали. Точную причину она не помнит, но Артём привез эту дверь с какого-то объ-

екта от какой-то бабушки, они поставили её как временную, но так и забыли про неё.

Про символическое содержание входной двери далее мы с вами ещё отдельно поговорим, здесь я коснусь только внутренних убеждений, которые побуждали Артёма ничего не делать с этой дверью, несмотря на то, что изначально такое желание было, но потом под воздействием адаптации улетучилось. Я предложила ему поставить свою дверь, так сказать, поставить точку в строительстве этого дома и заявить себя его хозяином, выбрать ту дверь, которая будет символизировать их семью.

Плюс эта дверь ещё не отвечала потребностям дома, она была железная, глухая и без того в темной прихожей. Он выбрал финскую дверь со стеклом, надежную, с множеством замков, очень ей радовался, когда приехали её устанавливать, он сам не ожидал, что дверь вызовет в нём столько эмоций. Прихожую сразу озарило светом.

Расширение: бизнес, дом мечты и новая ипотека

После ещё Артём организовал себе стол, стул и в офисе — у него, как у руководителя, не было собственного места. Он сидел на чём придется. «Я все равно всегда в разъездах!» — говорил Артём. То же самое касалось и рабочей зоны дома. Но всё же он внёс коррективы, он чувствовал уверенность в

своих силах, ему нравились перемены и к чему они ведут, в бизнесе началось расширение, увеличение строительства, участки, которые долго стояли и по ним не давали разрешения наконец его получили, дело шло полным ходом.

Можете назвать это совпадением, но в жизни действительно происходит эта синхронизация, когда вы открыты для новых возможностей и настроены на успех. Он купил новый минивен для всей семьи, они с Татьяной случайно нашли участок с большим домом, который сразу запал им в душу. Они все взвесили посчитали и решили купить этот дом, сделать там перепланировку, чтобы у каждой из дочерей была своя комната, большая кухня и камины, гардеробная, постирочная, сауны и спортзал. Это ощущалось как новая жизнь, полная перемен, это очень вдохновляло их семью на смелые поступки. Мы совместно сделали перепланировку и дизайнерскую концепцию.

Артём взял семейную ипотеку на дом и начал делать дорогостоящий ремонт под потребности своей семьи, там нужно было внести множество исправлений. В этот раз, я в шутку напомнила Артёму: «В этом доме не забудь поставить свою дверь».

Ремонт трехэтажного дома длился год, деньги таяли, дела шли неважно, с каждым этапом становилось всё сложнее, энтузиазм спадал, начался экономический кризис, ипотеку на 18 миллионов рублей нужно выплачивать. Кое-как Артём с Татьяной доделали ремонт и въехали перед Новым годом

в пустой дом.

Кризис: когда сценарий повторяется

В какой-то момент дела стали так плохи, что они уже подумывали продавать дом. Квартира, которая была у них в городе, больше года не продавалась, а за счет её продажи они хотели закрыть часть ипотеки. Рынок вторичной недвижимости в старом фонде стоял.

Через некоторое время мы созвонились. Артём с Таней рассказали, с какими трудностями им приходится сталкиваться: каждый месяц по 290 тысяч рублей надо платить по ипотеке, откуда-то деньги это нужно брать и кормить семью, настали очень тяжёлые времена.

В силу своей профессии я могу дать совет только по поведенческому дизайну. Я спросила, поставил ли он входную дверь. На что он ответил, что на неё не осталось денег, он доделал ремонт, чтобы можно было въехать и жить, а на дверь ресурсов не осталось.

Удивительно, сценарий как будто повторяется, и он снова в ощущении, что вложив кучу денег, взяв на себя непосильные обязательства, он снова не чувствует себя хозяином положения и своего дома.

Когда мы говорили на тему отношений с дверью, из его рассказа он сам был удивлен, что в прошлый раз он не считал себя полноценным хозяином, потому что то ли земля была

жены, то ли деньги, на которые они строили дом — её. Я уже точно не помню.

Суть в том, что ему хотелось самому как мужу, как отцу семейства, как мужчине купить свой и сделать дом, чтобы чувствовать, что он его сделал. А в этот раз дом принадлежит банку, и плита ипотеки просто его раздавливает.

Конечно, это всё на подсознательном уровне, в жизни он даже об этом не думал, ему было не до этого, вся голова его была забита мыслями о том, где взять деньги. ещё три года назад они по два раза по месяцу жили всей семьей в Таиланде, а теперь он думает, как бы на еду денег хватило.

Вторая точка бифуркации

Я послушала его и сказала, мой совет сейчас будет звучать иррационально, возможно, нелепо, учитывая сложность положения, но с точки зрения повторения сценария я буду рекомендовать выбрать свою дверь и поставить её взамен старой иглухой. Конечно, это звучало как издёвка: «Какая, нафиг, дверь, когда надо платить ипотеку?» — но я рассудила, что дверь нужна всего одна, а ипотека — каждый месяц. Плюс Артём сильный и выносливый мужчина, предприниматель, который обязательно найдет свой «выход». Он всё взвесил и действительно через 2-3 месяца выбрал и купил свою дверь со стеклом, её установка снова стала праздником.

Прошло полгода после установки двери. На квартиру на-

шелся покупатель, ровно в момент, когда он выплатил полипотеки, пришли деньги от квартиры на вторую половину, чтобы её закрыть.

Артём с Таней прислали мне скриншот с онлайн банка, где написано, что кредит по ипотеке закрыт, и отправили видео, где говорят о том, что 3,5 года он платил ипотеку и искал каждый месяц эти деньги и чуть не свихнулся, а теперь они стали полноправными хозяевами.

Безусловно, они всё сделали сами, никаких чудес и невероятных денег им сверху с неба не упало. Одно могу сказать: история с дверью действительно метафорична и очень хорошо описывала их положение в доме. «Дверь — не дверь, — сказал Артём, — главное, что мы закрыли ипотеку!»

Почему важно не упустить момент

В этой истории не входная дверь поменяла судьбу, а символ входной двери помог Артёму осознать силу своей роли хозяина дома, то есть, хозяином он стал раньше, чем выплатил до конца ипотеку. Он взял ответственность за свои амбиции. Именно роль хозяина дома дала ему ощущение права желать и брать от жизни больше и тем самым повлияло на решение не продавать дом в ключевой кризисной точке, а найти решение и не сдаваться.

В этом их психологическая сила символов дома — не мистическая, а вполне реальная. Новая дверь стала для него

точкой бифуркации — переломным моментом, коротким периодом, когда человек особенно готов к переменам. В этот момент даже небольшое событие или действие может изменить привычный ход жизни и направить её по новому пути. После того как выбор сделан, вернуться к прежнему состоянию становится гораздо сложнее.

Иногда достаточно со знанием переставить мебель, избавиться от вещи, которая связана с тяжелыми воспоминаниями, создать уютный уголок для отдыха или изменить привычный маршрут по дому. Если человек внутренне готов к изменениям, даже такие небольшие шаги могут запустить глубокие внутренние перемены.

Одно событие начинает тянуть за другое — эта цепная реакция ведет вас к другому течению жизни. Но если этот момент упущен, пространство продолжает поддерживать старые привычки и прежний образ жизни.

Именно поэтому в психологии пространства важно не только *что* менять, но и *когда*. Изменения в доме оказываются наиболее эффективными тогда, когда совпадают с внутренней готовностью человека начать новый этап своей жизни!

Пространство не меняет человека само по себе. Оно становится опорой именно тогда, когда человек внутренне готов к изменениям. В такой момент дом словно помогает закрепить новое решение: внешние изменения поддерживают внутренние, и наоборот. Поэтому психологическая работа и

изменение пространства, совпавшие по времени, усиливают друг друга.

Какие ещё бывают точки бифуркации

В методе «исцеляющих стен» точкой бифуркации для одной семьи стал замок на дверь, для другой — появление собственного стула за обеденным столом, для третьей — покупка кровати или, наоборот, разделение кроватей, для четвертой — переезд, для пятой — перестановка, для шестой — починка холодильника или крыши.

Потому что за этими вещами стоят новые смыслы, которые запускают в системе новые ветви развития событий, которые в сложившейся системе не должны были происходить.

У первой семьи (где починили замок) появилось право на свои границы, у второй (где появился свой стул) — ощущение значимости, у третьей (где купили и разделили кровати) — право на уединение, у четвертой (после переезда) — осознание важности эмоциональной близости.

Моя личная точка бифуркации

Однажды для меня точкой бифуркации был момент, когда знакомая пригласила в гости к себе в дом рядом с Батуми, дала мне секатор и сказала: «выйди в сад и собери мандари-

нов с собой». Я, которая всю жизнь жила в центре Москвы, увидела, как выглядит изобилие: мандарины, хурма, гранаты и лимоны, с тех пор моя душа навсегда стремится к этим плодам на деревьях — такие строки я писала для поста в инстаграм, не догадываясь, что процесс уже работает на мое истинное внутреннее глубинное желание. И где я живу сейчас, когда пишу эти строки? В старом грузинском доме в горах, а вокруг меня полгектара мандаринового сада, именно это позволяет мне родить здесь две книги.

Пространство как опора

Дом — это не просто место проживания, а пространство, которое ежедневно напоминает человеку о том, кто он, что для него важно, какие ограничения он имеет и чего он от жизни хочет.

Символ прошлой двери запускал у Артёма стратегию прокручивания постоянных мыслей в голове: где взять деньги, как заработать, а что, если у него не получится, ведь это им была инициирована покупка большого дома, а способен ли он на большее, разве он сможет это потянуть, он может подвести всю семью и не оправдать их ожидания? Из-за этого тревога только повышалась.

Когда мозг находится в тревоге и человек ощущает со стороны только угрозы, он не способен замечать возможности, услышать новые идеи и принимать смелые решения. Так лю-

ди сами запирают себя в клетку ограничений. Обустройство дома и работа с его символами помогает создать условия для снижения тревоги — пространство начинает выполнять поддерживающую функцию.

Когда хоть что-то зависит от нас, от этого психике становится легче.

Мы не можем контролировать жизненные ситуации, но дом — это место, где мы живём по собственным правилам. Это должно быть самым безопасным местом, где можно что-то изменить и разрешить себе делать ошибки. Где ещё жизнь может позволить нам экспериментировать, как не дома?

Глава 3. Среда, которая формирует нас

Невидимая сила вашего пространства

Часто психологи и коучи говорят: чтобы изменить жизнь, нужно сменить круг общения. Но никто почему-то не говорит, что менять надо среду своего обитания. Ведь дома и на работе вы находитесь больше 80% времени, а друзья и родственники, которые с вами не живут и не работают, остаются на остальные 20% вашего времени.

А теперь представьте, что бóльшую часть времени вас окружает пространство, которое подкрепляет ваши негативные установки и ограничивающие убеждения и делает вас беспокойными, причиняя стресс. Как это выглядит, я дальше буду рассказывать на различных примерах. Обстановка создаёт неблагоприятное состояние. Это состояние становится барьером для привлечения клиентов. Оно вызывает нежелание общаться с новыми людьми и создавать полезные для вас связи. Оно убеждает вас, что вы застряли на месте и не можете выйти из круговорота обстоятельств.

И вот почему.

Мозг человека так устроен, что он автоматически фокуси-

руется на том, чего нет или что не так. Это механизм выживания. Когда вы оказываетесь в патовой ситуации с деньгами и клиентами, ваш мозг направляет внимание на внутреннее негативное состояние: чувство беспомощности и неспособности влиять на обстоятельства.

Проблема в том, что в таком состоянии выстраивать благоприятные отношения с деньгами и новыми людьми крайне сложно. Они начинают восприниматься как нечто тяжелое, недоступное, почти враждебное.

Единственный способ разорвать этот круг — перенаправить фокус. Переключите внимание на мысли о том, как вы способны решать свои задачи. Ощутите свою решимость, даже если пока она кажется крошечной. Мозг придется переучивать — и это, как и любая другая учеба, делается постепенно, шаг за шагом, пока не выработается новый автоматизм.

Чем не является метод «исцеляющих стен»

Метод «исцеляющих стен» — это не волшебная таблетка и не набор магических ритуалов. Речь не идет о том, чтобы вешать красные трусы на люстру. Не о том, что нужно выбирать благоприятные направления, создавать углы изобилия или заботиться о том, в направление какой стороны света стоит поставить кровать. И это не о том, что нужно следовать универсальному набору правил и ритуалов, обещающих

«активировать» ваше пространство для достижения успеха.

Что такое метод «исцеляющих стен»

Метод «исцеляющих стен» — это навык, который помогает обучить мозг новому, и это метод, доступный всем. Это умение создавать обстановку и условия, которые побуждают вас к ресурсным мыслям и стабильно поддерживают ваше эмоциональное состояние в любом месте, в соответствии с вашими целями. Это не дофаминовый дизайн, хотя там есть место и ему, «исцеляющие стены» — это не только про радость и удовлетворение от дизайна, это прежде всего про внешние опоры, которые помогают внутреннему душевному состоянию человека обрести прочное стабильное положение.

И в отличие от смены круга общения, изменение своего пространства — это то, с чего вы можете начать уже сегодня. В одиночку. Не спрашивая ни у кого разрешения.

Собственность, ответственность и деньги

«Я ничего не выбираю, живу в том, что есть», «Ничего изменить не могу, от меня это не зависит», «Всё это не моё и временное» — мне часто говорят такие слова.

Но реальные изменения начинаются в момент, когда вы

все же присваиваете себе авторство своей жизни. И осознаете, что это вы выбираете жить там, где вы живете. А не кто-то другой. И перестаете тратить время на поиск виноватых. Вы выбираете, что сделать дальше: продолжить жить как прежде, сдвинуться хотя бы на шаг или решиться на кардинальный апгрейд. Это всё в вашей власти. Это ваш выбор.

Потому что если вы в своем доме, где среда максимально безопасна, не можете что-то изменить или создать, то где тогда вы сможете это сделать?

Наше жильё является отражением нашей души, так говорят. Но что именно оно отражает?

Прежде всего — то самое авторство. Вы хозяин своей жизни? Или вы массовка, которая не влияет на сюжетную линию и с ней можно сделать что угодно, и никто даже не заметит?

Вы способны принимать в своей жизни выгодные для вас комфортные условия? Или вы заложник бесконечной череды обстоятельств, где ваше Я, ваш голос никто давно не слышит и не воспринимает всерьез?

Всё это отражает ваше пространство. Оно показывает, какое положение вы в нем занимаете и на каких условиях. В каких ролях вы там находитесь и способны ли эти роли приносить деньги и решать вопросы. Являетесь ли вы тем человеком, которому люди доверяют и с удовольствием несут свои деньги? Или специалистом, которому просто знают цену?

Деньги — это ответственность, которую человек готов на

себя взять. Если вы полностью снимаете с себя ответственность за вашу жизнь и убеждены, что ничто от вас не зависит, деньги и возможности будут обходить вас стороной. Потому что влиять вам не на что.

Как использовать этот тренинг

Я настоятельно рекомендую вам относиться к этому процессу как к эксперименту и не возлагать на него нереалистичных ожиданий. Не торопите события, вместо этого постепенно исследуйте свое пространство.

Меня часто спрашивают: сколько времени это займет? Мой ответ: отношение к ситуации начинает меняться каждый раз, когда вы предпринимаете действие, но для того, чтобы ощутимые, видимые улучшения в качестве вашей жизни материализовались, стали системой, требуется в среднем от 1,5 до 2 лет — к этому времени вы уже сформируете новую привычку и система покажет результат.

Система зеркальных нейронов

Зеркальные нейроны — это особые клетки мозга, которые «включаются» не только тогда, когда вы что-то делаете сами, но и когда наблюдаете, как это делает кто-то другой. То есть ваш мозг частично переживает действия или эмоции другого

человека так, как будто это происходит с вами.

Например, вы видите, как кто-то улыбается, тогда в вашем мозге автоматически активируются те же области, и вам становится на душе теплее. Когда вы видите, как кто-то испытывает боль, вы чувствуете внутреннюю реакцию, словно это происходит с вами.

Когда вы наблюдаете, как кто-то выполняет какое-то действие, вам становится легче повторить его. Если вокруг вас все хорошо, вы чувствуете себя хорошо. Если вокруг вас все плохо, в конце концов вы тоже начнете чувствовать себя плохо. Ваше пространство точно так же может вам улыбаться и приносить радость, а может омрачать ваш мир и создавать неприятные эмоции.

Зеркальные нейроны — это механизм, благодаря которому мы становимся похожими на тех, с кем взаимодействуем и на то, с чем мы соприкасаемся.

Как это относится к вашему дому?

Как же такие «заразительные» эффекты могут распространяться на наши отношения с жильём и интерьером?

Домашнее пространство и дизайн способны проникать в самую глубину нашего существа. Сознательно или случайно пространство вызывает у нас определенные чувства и побуждает к действиям.

Этот процесс можно сформулировать просто: мы создаем

свое окружение, и в то же время наше окружение создаёт нас. Это процесс двусторонний.

Погружаясь в симуляцию того, что мы желаем, мы вызываем в себе те состояния, к которым стремимся, когда получим результат. В итоге мы начинаем предпринимать действия, которые приведут нас к этой цели.

Выбирает ли человек сам или ему навязывают?

Если бы вещи выполняли только функцию и за ними не стояло какой-либо личной символической истории, то маркетологам бы нечем было заниматься, и маркетинг не был бы одной из самых высокооплачиваемых сфер.

Удивительный парадокс: то, что маркетологу не надо объяснять, обывателю очень даже нужно. Чтобы продать человеку вещь, надо не её саму продавать, а пользу, которую он получит, и потребности, которые она закроет. То есть человеку при выборе нужна не только вещь, но и какое-то особенное чувство и состояние, которое он испытывает, когда владеет и использует её.

Потребности могут быть совершенно разными: удобство, счастливая жизнь, статус, радостная семья, здоровье, красота, хорошая фигура, изобильная жизнь и многое другое. Это то, что нам с вами показывает реклама.

Но не все потребности могут быть вашими. Иногда вы можете не замечать, что вашим вниманием целенаправленно

управляют и заставляют вас приобрести продукт через навязывание потребности, которой у вас до этого могло и не быть.

Всё это происходит, и нашим вниманием действительно легко завладеть, потому что мы очень мало о себе знаем. Мы не привыкли, то есть нас не научили ориентироваться на свои ощущения, на свои истинные «хочу».

«Исцеляющие стены» — идеальный метод для знакомства с собой через осознанный контакт со своим жильём.

Учимся слышать себя через контакт с вещами

Мне часто говорят: «Вот жила я себе, жила и вообще не думала о своем ремонте, комнате, квартире. А как я вообще живу? Но как только начала использовать метод «исцеляющих стен», я просто уже не могу развидеть всё это. Мало того, по прошествии лет я понимаю, что так, как я жила раньше, я бы просто физически уже не выдержала. И теперь, заходя в новое помещение, я всё это вижу — то, на что раньше с лёгкостью бы закрыла глаза. А ведь я вообще всего это не замечала. Но сказать, что не чувствовала, было бы неправдой. Просто это не являлось существенным аргументом. А тут…»

Когда вы берете чашку теплого чая, ваши руки нагреваются, вы расслабляетесь, становитесь дружелюбны, вы не сидите и не спрашиваете себя: «Тааак, я взяла чашку теплого чая, что со мной происходит? Мне это нравится? Мне хоро-

шо? А чашка какая красивая, как она меня радует каждый день!» Вы так, естественно, не делаете.

Когда вы контактируете с предметом, вы не спрашиваете себя о своих ощущениях каждый раз, и это нормально. Но приобрести этот навык стоит. На первом этапе это действительно может выглядеть странно, но нужно научиться отлавливать свои ощущения и, самое главное, научиться их не игнорировать, а разбираться, что реально позитивно сказывается на вас и служит вам, а что нет.

Такие вопросы как: «А как мне? Меня радует этот предмет или нет? Что я испытываю на самом деле, когда использую его? Или может, мне нравится что-то другое? А что мне в нём нравится, а что не нравится?» — помогают направить внимание не на то, что я думаю об этом предмете, не надо пытаться рационализировать чувства. А на то, что я чувствую от контакта с этим предметом, что он заставляет меня чувствовать?

Всё это я вам рассказала для того, чтобы вы увидели разницу. Когда у вас есть истинная потребность, которую вы услышали и которая родилась в вас, вашим вниманием управлять будет сложно, и навязать то, что вам не нужно, будет проблематично.

Но, как я уже говорила, если этот навык не привили в детстве, то вы этому учитесь сейчас. Сегодня действительно из-за многообразия вещей человеку становится ориентироваться все тяжелее, и он выбирает то, что предлагают. Такой под-

ход самый неправильный и очень истощает людей в процессе выбора, потому что человеку не на что опереться. А опереться он может только на то, что хочет. Нет смысла идти в магазин или на рынок, если вы не знаете, чего вы хотите.

Вот уже год я живу в грузинской деревне, ближайший город с магазинами у меня в 30 минутах езды на машине, я лишена навязывания мне вещей, потому что здесь нет никаких рядом доставок. Чтобы даже закупиться продуктами мне заранее надо составить список, ничего мимолетного не попадает в мою корзину.

Насколько мой ум стал свободнее, я гораздо яснее начала чувствовать, что мне действительно нужно, что реально мне может принести радость и на что действительно стоит потратиться.

Ваши ощущения — главный аргумент

Итак, наша задача в этом тренинге — научиться чувствовать, что вы хотите, и распознавать вещи на ресурсные и нересурсные для вас, могут они привести вас к нужному состоянию или наоборот будут только уводить от него.

Вещи имеют способность закрывать потребности в состояниях и ощущениях. Но, конечно, не все так тонко это чувствуют. Есть люди, для которых сенсорные ощущения и среда очень важны, и они рождаются с пониманием этим законов. А есть люди, которые совершенно не ощущают воздей-

ствия среды, но это совсем не значит, что она на них не влияет. Однако, и для сверхчувствительных людей не означает, что среда определяет их жизнь полностью.

Нужно брать в расчет, что люди бывают с абсолютно разной чувствительностью нервной системы и при этом живут вместе в одной семье. И то, что для одного невозможно, для другого вполне терпимо.

И вот здесь тоже можно попасть в ловушку: начать игнорировать свои собственные ощущения, смотреть на вещи через призму «нечувствительных сенсоров» партнёра и уговаривать себя, что жить так тоже можно вполне.

Нервная система бывает слабой и сильной, с чувствительными сенсорами и нечувствительными. Если у одного партнёра сенсоры не чувствительные, это не значит, что обстановка не влияет на него.

Она так же влияет на подсознательные установки, как и у чувствительных. Просто такой человек может выдерживать дискомфорт длительное время и к нему быстро приспосабливаться.

У таких людей все чувства рационализируются, и если они ещё не ориентируются хотя бы на чувство своего комфорта (без дополнительных смысловых нагрузок), то выбрать с ними все крайне сложно, и их рационализаторство становится препятствием для создания ресурсного жилья.

И для человека со слабой нервной системой и чувствительными сенсорами это будет абсолютно невыносимо, ему

придется себя постоянного уговаривать. Поэтому очень важно учиться ориентироваться только на свои потребности и свои ощущения в формировании своего жилья.

Ваши ощущения — это самый главный аргумент, на который вы должны опираться при выборе главных предметов в интерьере.

Глава 4. Айфон, статус и истинная радость

История про айфон: навязанные и истинные потребности

Хочу рассказать вам пример как раз про навязанные маркетингом ценности: у меня никогда раньше не было айфона до 2019 года, были разные другие телефоны и был телефон даже дороже, чем айфон, он назывался HTC ONE, мне его подарил заказчик. Конечно же, я им хвасталась на работе и перед друзьями, мне говорили: «Вот это да! Какая ты крутая!» Было очень приятно от такого неожиданного внимания. Ощущение собственной ценности через контакт с этим телефоном росло с каждым днём до момента, пока не вышла новая версия, то есть процесс был очень быстротечным. И вместе с ним ушла и вся крутость и самоценность. И чувство стало неприятным, я вдруг стала не такой уж крутой, а совершенно обычной и мне почему-то было от этого досадно. Внутри я знала, что это подарок, сама бы я такой телефон себе в «жизни не смогла бы позволить».

Истинная радость: розовое золото

Но вот настал момент, когда у меня был очень хороший долгосрочный проект, и я могла пойти и купить себе новый айфон. Как раз вышла серия, где они были цветные, и как только я увидела цвет «розовое золото», я просто влюбилась. Тут совпало всё: социальный статус и признание — я вступала в клуб владельцев последнего айфона, значит всё-таки я чего-то стою; я купила его на деньги за свою работу — тут ощущение востребованности и ценности как специалиста, я открываю для себя новые грани и цифровые возможности и вхожу в ряды ценных экспертов.

А самое главное, мне он приносил радость, мне так нравился он как предмет — гладкий, красивый, и самое главное, он был розовый, я чувствовала себя милой девушкой. При контакте с ним я ощущала, что я по-настоящему чего-то достигла.

Первое и второе ощущение отвалились через год, как только вышла новая версия, а радость со мной осталась аж на 5 лет. Благодаря ему я начала блог, первая онлайн школа и курсы все сняты были на него, я научилась делать коллажную анимацию, монтаж видео и многое другое.

Я решила не участвовать в гонке за навязанными ценностями некоего социального статуса «богатых», удовлетворение которых крайне быстротечно. Такая ситуация, когда по-

купки совершаются под влиянием манипуляций, приводит к тому, что люди подсаживаются на новые бренды, как на наркотик. Такие предметы не то что не помогают, а наоборот, ещё дальше отдаляют их от собственных ощущений и вызывают фрустрацию. Если они не в состоянии владеть новой версией, они начинают чувствовать себя никчемными, под влиянием этих чувств люди берут кредиты, но спят при этом на раскладушке или с бабушкой на одной кровати, и все это ради того, чтобы держать в руках пропуск в «богатую жизнь».

Когда функция побеждает радость: вынужденная покупка

В чем здесь ловушка? Ранее я рассказывала про эффект зеркальных нейронов, что если человек даже искусственно будет имитировать состояние, то оно постепенно придёт в его жизнь. И по логике этой концепции ситуация с айфоном должна привести тебя к ощущению «богатого успешного человека», как обещано в невербальных сообщениях, посланных нам рекламой. Да, но при одном условии, если при контакте с этим предметом, вы действительно будете испытывать внутреннюю радость, даже когда выйдет новая модель и он потеряет свою актуальность, в нём должно быть больше смыслов для вас, чем вам навязывает реклама, как в случае с моим «розовым золотом».

Это предмет будет иметь позитивное влияние только в том случае, когда человек войдет в реальный контакт с предметом на своих ощущениях и отделит эти реальные ощущения от навязанного ему обещания закрыть его боль неудовлетворенной потребности в своем статусе и ценности.

Я очень хорошо поняла эту разницу в прошлом году, когда я вынуждена была купить новый телефон: моя камера уже была совсем слабой, а я продвигаюсь через интернет и не могла позволить себе делать контент с плохим качеством. Тем более что средства на это у меня были.

И вот я отправилась в магазин и понимаю, что нет там ни одного красивого нового айфона, ни одного! Я брала в руки каждый экземпляр, но мне не нравилась форма, и ни один меня совершенно не радовал. Поэтому радости от этой покупки, да ещё и за бешеные деньги, я не испытала, мой внутренний ребёнок не ликовал. Мне приходилось убеждать себя, что это не траты, а вложения в мою деятельность. Рациональное пробовало убедить внутреннего ребёнка, что игрушка, которая ему не нравится, принесет ему пользу.

Это тот самый случай, когда предмет — лишь функция и закрывает только функциональные потребности. Там, где только польза и функция, нет места радости.

Истинную радость этот телефон стал мне приносить только тогда, когда я купила на него прозрачный чехол за 10$, раскрасила его яркими цветами и сделала композицию.

Ноутбук, который еле дышит (когда радость мешает)

Вот почему мне так тяжело расстаться с ноутбуком, который еле дышит, он тоже «розовое золото» и служил мне верой и правдой. В нём много тепла и добрых воспоминаний. Он всегда давал мне ощущение, что я какая-то необычная, творческая. Но вот батарея его уже не держит, и без подпитки от электросети он работать не в состоянии больше 30 минут.

На этом примере я хочу показать вам обратную ситуацию, когда эмоциональная ценность вещи перевешивает её практическую функцию. Это уже неблагоприятно сказывается на моей повседневной работе. С ноутбуком что-то надо делать: либо чинить, либо покупать новый. Я заметила, что все чаще и чаще стала говорить: «я устала, как же тяжело, нет сил» и так далее. И прям отловила эти мысли у себя в голове, раньше я никогда себя так не настраивала.

Вспоминаем про разбитое окно: даже если за ним чудесный ресурсный вид, на подсознательном уровне будет записываться информация о том, что мир разбитый. Чем чаще вы будете на него смотреть, тем сильнее будет ощущение разочарования, которое впоследствии станет вашей нормой жизни.

Так и в истории с красивым ноутбуком: он начинает вы-

зывать грусть тем, что не способен работать. То есть, его ресурс исчерпан.

И если перенести эту ситуацию на язык «исцеляющих стен», знаки показывают, что творческая сфера исчерпала себя и требует перехода на новый уровень.

Глава 5. Где мое место?

Метод «исцеляющих стен» начинается с концепции «своего места». Мое место — это не только про какие-то конкретные материальные пространства, но также и про внутренние самоощущения.

Послушайте такие фразы:

«Это мое место!»

«Мне здесь не место!»

«Мое место там!»

«Я не знаю, где мое место!»

Есть ли у вас свое место?

Ответьте на такой вопрос: есть ли у вас свое место там, где вы живете? Если да, опишите его — где оно находится и из каких частей состоит?

Концепция своего места в средовой психологии играет очень важную роль. Его наличие или отсутствие определяет степень активности и самостоятельности в жизни человека. Человек психологически связан со «своим местом» и местом, где он живет.

Свое место — это пространство, отражающее уникальность и неповторимость человека и являющееся важной ча-

стью семейной системы. Наличие или отсутствие «своего места» раскрывает глубокие смыслы личности человека. Изменения, связанные с этим пространством, постепенно меняют состояние и поведение не только хозяина этого места, но и всех окружающих. Также наличие «своего места» поддерживает чувство идентичности, спокойствия и принадлежности. Если же эти чувства оказываются без поддержки, то человеку достаточно сложно эффективно двигаться по пути самореализации.

Поэтому самые важные трансформации в методе «исцеляющие стены» начинаются именно с опоры на «свое место».

Что делать, если своего места нет?

Опишите детально пространство, которое является вашим местом, где вы живете.

Может так случиться, что вашего места не окажется там, где вы живете. Не пугайтесь, подумайте хорошенько, а где оно тогда может быть? Даже понимание того, что оно где-то есть, но не здесь, уже очень терапевтично. Есть к чему стремиться.

Ощущение «своего места» — как внутренний навигатор, показывает нам, в какую сторону двигаться и на что ориентироваться. Мы здесь с вами для того, чтобы разобраться как раз с этим. А если найти его и ощутить так и не получится, можно начать собирать его идею по крупицам, чтобы в итоге

нащупать и к нему прийти.

Кто-то застревает в финансовом кризисе как раз для того, чтобы пройти трансформацию и наконец понять и определить, где его место в этой жизни. Может так случиться, что вам здесь больше не место, и пора начать двигаться в другом направлении.

Мой личный пример

По прошествии времени могу сказать одно: если бы меня спросили раньше, лет так 8 назад, где мое место, я бы не знала, что ответить.

Ощущение, будто у меня его никогда не было — ни в доме, где я родилась и росла, ни в съемных квартирах, в которых жила. У меня были огромные сложности с понятием своего места. Границы «моего» обычно заканчивались моей кроватью.

Вспоминая детство, могу сказать одно: больше всего я любила сидеть на ступеньке балкона у бабушки в Анапе, смотреть сквозь ограждение на проходящих людей, слушать звуки города, деревьев и голоса. Я до сих пор помню запах деревьев, окружающих балкон хрущевки на пятом этаже.

И ещё моим любимым местом было на веранде домика на Черном хуторе у дедушки на Кубани, мне нравилось там сидеть под свисающими гроздьями винограда. Никогда не думала, что по прошествии тридцати лет я воссоздам «свое ме-

сто» в горной грузинской деревне, точно так же буду сидеть у дома на скамье за столом и писать эту книгу, и меня будет окружать мандариновый сад и собаки. Все тридцать лет я искала «свое место», пыталась его нащупать, почувствовать, шаг за шагом выстраивала свою персональную концепцию, училась осваивать пространство.

Идея этой книги состоит в том, чтобы показать, как можно выйти на путь обретения «своего места» как внешнего, так и внутреннего уже прямо сейчас. Вам не придется бегать, сокрушаться и искать свое место, вы научитесь шаг за шагом создавать для него условия, которые дадут осознать и прочувствовать, а что это такое для меня «свое место». Именно эти условия в итоге приведут вас к тому, что вы в определенный момент почувствуете целостно себя на «своем месте» и не заметите, как в процессе справитесь с кризисом.

Чувствовать себя на своем месте — дорогого стоит. Хочу рассказать вам про свой путь, как я начала нащупывать свое место и как я к нему в итоге интуитивно дошла с помощью обустройства своего жилья. Сразу скажу, что у каждого этот путь индивидуален.

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.