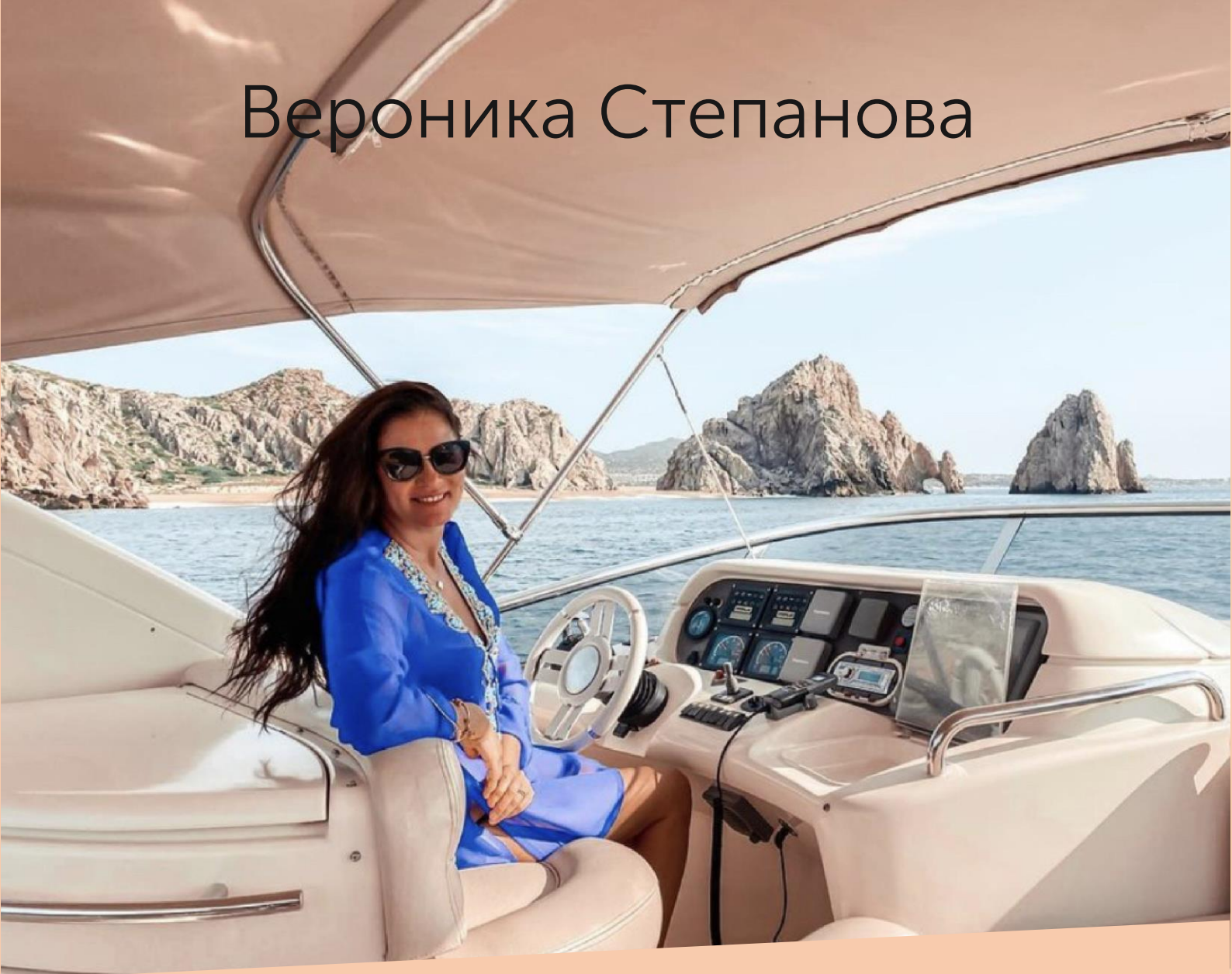


Вероника Степанова



РАСКРОЙ
СВОЙ ПОТЕНЦИАЛ
И ДОБЕЙСЯ УСПЕХА

МАРАФОН

Содержание

Вступление.....	4
День 1.....	6
Что такое потенциал личности?.....	6
Для чего нужно реализовывать свой потенциал?	7
Как выглядит нереализованный потенциал личности?	8
Из чего состоит наш потенциал личности?	9
Как перестать сожалеть о прошлом?.....	10
Кто из знаменитостей по-настоящему реализовал свой потенциал?	11
Где потолок моего потенциала?	12
Как реально оценить свои силы?	12
На что мы расходуем свой потенциал?	13
Почему мы без конца тратим свои ресурсы на какую-то ерунду?	14
А что, если я на самом деле просто хочу лежать пластом на диване?.....	14
Что же скрывается за ленью?	15
У меня желание исполнилось, а у других нет. Почему они стыдят меня и говорят, что мне просто повезло?	15
Мои пассивные бездейственные родители ничего не добились. Очень тревожит перспектива стать такой же, как они. Что делать?	16
Не хочу работать как раньше, но при этом намерена достичь своих целей. Как это осуществить?	17
День 2.....	19
Как понять, кто я, чего я хочу и что я могу? Какой потенциал личности у меня есть?	19
Стоит ли идти за мечтой?.....	20
Как понять, кто я и чего я хочу?	21
День 3.....	31
Что мешает нам получить желаемое? Как бороться со страхом?	31
Почему мы бездействуем?	32

Какие еще поверхностные «отговорки – обстоятельства» мешают нам осуществить задуманное и добиться желаемых результатов?	32
Бросать ли начатое дело?.....	33
Какие ограничивающие убеждения участвуют в формировании наших страхов?	35
Почему я боюсь озвучить цену и брать деньги за свои услуги?	36
День 4	44
Какие преимущества и выгоды мы получаем от окружающих?.....	45
Как наши близкие разрушают нас и делают слабее?	46
Как рассказать родителям о своих «постыдных» занятиях?	48
Страшно заявить о себе в соцсетях. Как себя пересилить?	49
Можно ли израсходовать свой потенциал?	50
Хочу создать YouTube-канал, но не знаю, с чего начать... ..	51
День 5.....	55
Как войти в ресурсное состояние?.....	55
В чем отличие желания от цели?.....	56
Что лучше – ставить перед собой какую-то крупную глобальную цель и двигаться к ней или стремиться к чему-то средненькому, но зато стабильному и надежному?	57
Погнаться за мечтой или жить рутинной?.....	58
Как быстрее прийти к намеченным целям?	59
Как войти в ресурсное состояние?.....	60
Как влюбить кумира, чтобы он меня заметил?	61
Лучше экономить или шиковать?.....	61
Как невротика или интроверту справиться с волнением перед публичным выступлением?	64

Вступление

Сколько раз вы обещали себе следовать плану, но в итоге каждый раз откладывали дела на потом и думали: «Завтра точно сделаю!» Но «завтра» так и не наступило, и все осталось по-прежнему. Вы снова скатились в болото рутины и быта, а цели так и продолжили маячить где-то на горизонте.

Или вы никак не можете понять: «Почему у нее получилось, а у меня нет? Как она это сделала? Ну чем я хуже?» Пока вы занимаетесь бесконечным самокопанием, гадаете, что с вами не так и топчетесь на месте, ваши конкуренты ушли далеко вперед и радостно почивают на лаврах.

А может быть, у вас настолько завышенные требования к себе, что вам страшно сделать первый шаг? Кажется, что «еще чуть-чуть, еще немножко, и тогда начну!» Но тут незаметно подкрадывается «червячок сомнения», который как бы говорит: «Да оставь это, забудь. У тебя все равно ничего не выйдет! Ты не справишься!». В итоге приступить к делам становится все сложнее, и вы продолжаете бездействовать.

Но это еще не все! Помимо собственных «тараканов», на нашем пути встают начальники, который требуют невозможного, подруги, насмехающиеся над нашими идеями, и родители, ожидания которых мы вновь не оправдали. В результате от бывшего энтузиазма не остается и следа. Вы уже готовы сдаться, впасть в уныние и тоску и опустить руки...

Но если вы читаете этот гайд, значит, к вам пришло осознание: пора что-то менять. Настало время раскрыть свой потенциал и начать действовать! Я собрала уникальный контент с практическими заданиями, чтобы помочь вам отбросить сомнения, справиться с ленью и страхом и прийти к намеченным целям.



По завершении всех заданий марафона вы:

- Проанализируете свои сильные и слабые стороны;
- Поймете, куда утекают ваши драгоценные ресурсы;
- Проработаете ограничивающие установки и убеждения;
- Научитесь входить в ресурсное состояние;
- Сможете правильно выстраивать диалог с близкими;
- Обзаведетесь новыми правильными привычками;
- Поймете, как максимально быстро прийти к своим целям;
- Продумаете эффективную стратегию для достижения успеха.

Гайд состоит из пяти лекций, каждая из которых посвящена отдельной теме. В них вы найдете подробные ответы на вопросы, которые неоднократно задавали мне в соцсетях. Не будет никакой «воды» - только ценные рекомендации, пошаговые техники и примеры из моей частной практики. В конце каждой лекции вы увидите *домашние задания* – их я рекомендую делать сразу после прочтения теоретической части. Для выполнения некоторых упражнений вам понадобятся цветные карандаши или мелки, поэтому подготовьте их заранее.

Желаю вам успехов!

С любовью, ваша Вероника



День 1

Что такое потенциал личности? Что мне мешает реализовать свой потенциал?

Порой мы даже не догадываемся, насколько малой частью собственных ресурсов мы пользуемся! А ведь в каждом из нас сокрыты удивительные таланты и способности. Часто мы обнаруживаем их абсолютно случайно, обычно в какой-то стрессовой ситуации. К примеру, когда нам предстоит публичное выступление перед огромной аудиторией, где нужно выйти на сцену и сразить публику наповал. Вспомните фильм «Одержимость», где главный герой, барабанщик Эндрю, вынужден выступать перед многотысячным залом. На наших глазах вдруг начинает раскрываться весь его потенциал! Эндрю выкладывается на полную мощь: он стирает руки в кровь, истекает потом, дойдя до изнеможения, и в итоге выдает феноменальное, фантастическое соло. Или другой пример – спасаясь от насильника, девушка перепрыгнула через трехметровый забор и не смогла объяснить, как ей это удалось.

Все это и есть наш **потенциал личности** – некие резервы, запасы, ресурсы, которые спрятаны внутри нас.

Для чего нужно реализовывать свой потенциал?

Говоря о потенциале личности, мы затрагиваем не только сферу бизнеса или карьерного роста. Прежде всего, речь идет о развитии себя в самых разных направлениях, в том числе личном, творческом, интимном. Примеряйте на себя все то, что нужно именно вам. Реализуя свой потенциал, вы сможете:

- закрывать все свои потребности;
- встретить любимого человека и выстроить с ним отношения;
- организовать свой бизнес, который будет приносить доход;
- заниматься любимым делом;
- покупать все то, что вы хотите;
- путешествовать;
- пользоваться прежде недоступными для вас благами.

Как выглядит нереализованный потенциал личности?

Давайте рассмотрим на примере ярких известных личностей. Все мы знаем *Анджелину Джоли*. На мой взгляд, она не сумела полностью раскрыть свой потенциал. Вспомните, в самый разгар звездной карьеры она ушла из кино практически на десять лет, решив полностью посвятить себя детям. Можем предположить, что решение покинуть сцену стало для звезды фатальным: все эти годы она пребывала в затяжной депрессии и лечилась от анорексии. Нужна ли была такая мать детям? Вероятно, нет. Уж лучше бы она строила свою звездную карьеру и проводила так называемый «мамин час» – время, которое целиком и полностью посвящается ребенку. Ведь детям гораздо важнее, чтобы мама ежедневно уделяла время им, а не лежала в унынии и тоске из года в год.

Конечно, вы можно возразить, что ребенку недостаточно уделять только 1 час в день. Однако всецело посвятить себя воспитанию детей, на мой взгляд, тоже абсурдно. Безусловно, есть прирожденные матери, которые кайфуют от своего многодетного общества и видят в этом собственную реализацию. Но у этой истории есть *побочный эффект* – женщина, которая отсидела дома и занималась исключительно детьми, начинает деградировать и со временем становится им неинтересна.

Еще одним актером, который не смог реализовать себя в полной мере, стал *Брэд Питт*. Будучи в расцвете сил, в самом соку, он практически перестал сниматься в кино, лишь бы уделять как можно больше внимания жене – Анджелине Джоли. У актрисы были собственные представления о семейной жизни и материнстве, под которые Брэду пришлось подстраиваться. Он подчинился и пошел у нее на поводу, целиком погрузившись в семейную жизнь. В итоге мы потеряли нашего великолепного актера на долгие годы. Сейчас Питт уже совсем не тот – он заметно постарел и едва справляется с алкогольной зависимостью. Удастся ли ему наверстать упущенное? Остается только догадываться.

Не раскрыла свой потенциал и моя любимая актриса *Ванесса Паради*. В какой-то момент она не смогла сдерживать пристрастие к спиртному, стала сниматься все реже, а затем и вовсе пропала с киноэкранов. Очевидно, ей не хватило *мотивационного* компонента, который связан с личностными качествами.

Из чего состоит наш потенциал личности?

Если мы будем разбирать по пунктам, из чего состоит наш потенциал личности, то увидим, что это:

- физические данные (сила, внешность);
- интеллект (память, воображение, логическое мышление);
- эмоциональный фон;
- сексуальность;
- личностные качества (сенситивность, леность);
- страх – может быть вашим ресурсом, если направить его в верное русло. Например, страх того, что я буду ненужной, нелюбимой, забытой, может сейчас мною двигать, чтобы снимать свои ролики и проводить марафоны;
- навыки;
- жизненный опыт;
- уникальность («изюминка», харизма);
- интуиция (способность предчувствовать то, что может произойти);
- кругозор;
- духовный потенциал (просмотренные фильмы, музеи, театральные постановки, картинные галереи и выставки).

Лень может способствовать развитию навыка делегирования – если мне не хочется выполнять задание самой, я поручу его кому-то другому и тем самым смогу преуспеть в своем деле.

Я чувствую, что проживаю не свою жизнь и постоянно делаю что-то не так. Мне кажется, что нужно было поступать иначе... Как перестать сожалеть о прошлом и корить себя за ошибки?

Мысль о том, что мы постоянно делаем неправильный выбор, заставляет мучиться от досады и виновности. Нам кажется – «поступи я иначе, все было бы лучше, все было бы как надо...». В итоге вместо того, чтобы радостно смотреть в будущее, мы бесконечно копаемся в воспоминаниях, прокручивая их в голове словно заезженную пластинку.

Мы забываем об очень важной вещи. Все то, что мы сделали и пережили ранее, уже сегодня можно использовать во благо своего будущего. Все наши навыки, знания и умения пригодятся для того, чтобы разбираться в собственных желаниях, достигать целей и самое главное – раскрыть свой потенциал.

Мы можем увидеть это в гениальном фильме «Поймай меня, если сможешь» о крупнейшем мошеннике 60-х годов Фрэнке Эбегнейле. Реализуя свой потенциал, наш герой воспользовался всеми навыками, которым он когда-то научился. В течение фильма мы наблюдаем, как он с легкостью импровизировал, преподносил себя в самом выгодном свете и открывал в себе актерский талант, перевоплощаясь в доктора, пилота и юриста.

Иногда бывает так, что мы еще не готовы к изменениям. Я только недавно начала проводить марафоны и прямые эфиры, хотя меня много раз спрашивали, почему я этого не делаю. Могу ли я сейчас ругать себя и жалеть об упущенном времени? Запросто! Однако ни в коем случае не стоит *сожалеть о прошлом*. Ведь если бы я стала проводить марафоны, то не занималась бы индивидуальной терапией, решив, что это невыгодно и не нужно. У меня не было бы тех знаний, которыми я делюсь с вами сегодня. Зато теперь, когда я проделала огромный путь и получила

колоссальный опыт, я могу доставать из памяти всю перелопаченную библиотеку моих душ, моих пациентов. Именно они вдохновили меня снимать первые видеоролики.

Кто из знаменитостей по-настоящему реализовал свой потенциал?

Леонардо Ди Каприо, будучи талантливым актером, к 40 годам полностью реализовал свой потенциал. Он использовал все внутренние резервы, всю палитру своего таланта, пленив нас красотой, обаянием, трудоспособностью, эмоциональностью, волей и мотивацией.

Члены семейства *Кардашьян* не обладают потенциалом личности как таковым, однако им удалось задействовать другие внутренние ресурсы и стать богатыми, успешными и популярными.

Даже не обладая высоким интеллектом, особыми талантами, модельной внешностью, можно реализовать свой потенциал, если верить в себя, быть смелым и артистичным!

Сестры *Кардашьян* мотивируют нас, демонстрируя фантастическую работоспособность, железную волю, смелость, беспринципность и дисциплинированность. Ведь следовать плотному четкому графику, расписанному по часам, ежедневно заниматься в спортзале, соблюдать диету и постоянно улучшать свою внешность – это адский труд.

Потенциал личности – набор определенных элементов пазла, правильно складывая которые, мы получаем полную, целостную картину.

Где потолок моего потенциала?

Нельзя однозначно сказать, где та грань человеческих возможностей и тот самый потолок, в который мы должны «упереться». Яркие примеры этого явления нам демонстрирует зарубежный кинематограф. Вспомните, как в финальной сцене уже упомянутого нами фильма «Одержимость» главный герой Эндрю выдаёт умопомрачительное соло на барабанах. Мог ли он играть дальше? Нет. На тот момент он выжал из себя максимум, исчерпав всю свою волю, готовность, интуицию, мотивацию и физические силы. На большее он был не способен.

В фильме «Апокалипсис» главный герой, Лапа Ягуара, тоже дошел до своего потолка. Он сделал невозможное, сумев выжить в жёстких обстоятельствах, побороть свои страхи и спасти семью.

Однако в обычной жизни мы часто наблюдаем обратную ситуацию, когда человек вообще не стремится раскрыть свой потенциал. Например, не использует эффектную внешность и личностные качества, работая простым телемастером или грузчиком. Почему так происходит? Дело в том, что *он дико боится брать персональную ответственность и не развивает в себе смелость.*

Как реально оценить свои силы и понять, что ты не находишься в иллюзиях?

В стремлении развить свой потенциал мы часто слышим от окружающих: «Надо смотреть правде в глаза! Адекватно оценивай свои силы! Выше головы не прыгнешь». Однако эти высказывания очень *относительны*. Мы можем проследить это на примере *Ника Вуйчича* – самого успешного в мире мотивационного спикера, родившегося без рук и без ног. Он живет полной насыщенной жизнью: воспитывает вместе с супругой детей, путешествует по миру, ведет лекции, пишет книги, снимается в фильмах, зарабатывает бешеные деньги. А теперь представьте, что могло произойти, если бы мама ему внушила: «Сынок, давай будем реалистами! Тебе ничего не светит. Лежать тебе в кровати и попрошайничать до самой

смерти!» Скорее всего, он бы утонул в жалости к себе и никогда бы не раскрыл свой потенциал.

Ник Вуйчич – яркий пример того, что реальности не существует, возможно все! Ограничения живут только в нашей голове. Потенциал может быть абсолютно бесконечным, если развиваться изо дня в день.

На что мы расходуем свой потенциал?

Вместо того, чтобы направлять свой потенциал в нужное русло и быть удовлетворенными всеми сферами жизни, мы впустую тратим свои силы на:

- самобичевание, жалость к себе, попытки угодить другим;
- чтение бесконечных комментариев;
- просмотр бесполезных видеороликов на YouTube;
- просмотр новостей, нагоняющих тревогу;
- навязчивые мысли;
- бесконечные внутренние диалоги;
- споры с людьми, которых вы даже не знаете;
- вредные привычки (курение, употребление алкоголя, обжорство);
- пустые и глупые игры (тетрис, приставки и т.д.);
- вмешательство в личную жизнь друзей и подруг;
- помощь посторонним людям;
- раздачу непрошенных советов;
- бесполезные действия;
- ненужные траты;
- просиживание в гостях;
- сплетни;
- неправильно организованный день.

Почаще напоминайте себе о том, что тревога – это внутренний тремор, сжигающий колоссальную часть нашей энергии!

Почему мы без конца тратим свои ресурсы на какую-то ерунду?

Когда мы без конца смотрим бесполезные видеоролики и мониторим странички в соцсетях, снижается наш уровень *тревоги*. Ведь как только мы понимаем, что делать не надо, сразу встает вопрос: «А что же делать *надо?*» В этот момент мы сталкиваемся с глубинными подсознательными механизмами. Первое, что мы чувствуем, это *лень* – так срабатывает защитный рефлекс нашей психики. Нам сразу кажется: так неохота всех обзванивать, составлять список дел, приводить себя в порядок, назначать эти встречи. Видеть никого тоже не хочется, да и в спортзал идти влом... Сразу возникает мысль: «Потом все сделаю, а пока лучше на диване поваляюсь!» Соответственно, первый слой, который мы видим – это *лень*, нежелание что-либо делать.

Однако нельзя не согласиться с тем, что лень – это двигатель прогресса. К примеру, стиральные машины, пылесосы и прочие вещи были придуманы исходя именно из этого состояния – «мне неохота стирать, убираться и готовить, значит, нужно создать такую машину, которая бы делала это за меня»

А что, если я на самом деле просто хочу лежать пластом на диване?

На самом деле ваше желание иллюзорно. Вероятно, это не то, чего вы хотите. Если представить, что у вас очень состоятельный отец, средств которого хватит вам до конца жизни, вы все равно не будете так лежать. В любом случае будете посещать различные мероприятия и презентовать себя другим людям. Вероятно, вам самим будет неприятно говорить, что единственные ваши увлечения – это проматывать папины деньги и лежать на диване перед телевизором.

Рано или поздно – пусть даже через 10 или 20 лет – праздный образ жизни все равно пресытится и наскучит. А что потом?

Что же скрывается за ленью?

Итак, если мы убираем первый слой – лень, то видим, что на самом деле за ней стоит *страх*. Нам *страшно*. Более того, когда мы долго бездействуем, например, находясь в декрете, мы начинаем бояться всего – написать кому-то, организовать встречу, заявить о себе, выйти «в свет». В этом и есть вся сложность – находясь в некой социальной изоляции, мы постепенно утрачиваем уверенность в себе. Это превращается в порочный круг – чем больше мы бездействуем, тем меньше мы уверены в себе. Нам все страшнее становится выходить из зоны комфорта, чувствовать себя уязвимой и столкнуться с критикой и отвержением. В глубине души мы понимаем: «Пока я сижу тут, в своем мирке, в своем уютном гнездышке, я о себе более-менее приличного мнения. Конечно, я уже не так уверена в себе, как раньше, но все-таки. А стоит мне выйти за порог, люди могут сказать: «Ты ни на что не способна. Сиди дома и не высывайся!». Другие психологи постоянно мне пишут: «Вы дискредитируете нашу специальность! Исчезните, растворитесь, уйдите, наконец, с YouTube!» И я же могла бы в это поверить! Кроме того, мы чаще концентрируемся на критике, а похвалу и комплименты воспринимаем настороженно, думая: «Наверное, ему от меня что-то надо, раз он так подлизывается».

У меня желание исполнилось, а у других нет. Почему они стыдят меня и говорят, что мне просто повезло?

Люди так говорят только потому, что вы оправдываетесь и смотрите на них виноватым взглядом. Вы как бы говорите им: «Простите, *люди добрые*, что я приобрела такую дорогую машину, простите, что я купила себе эту трехкомнатную квартиру». Тем самым вы призываете других обвинять и осуждать вас. Чтобы избежать этого, важно воспринимать себя как королеву и транслировать это окружающим. «Королева обязательно должна столько зарабатывать, жить в этой роскошной квартире, ездить именно на этой машине. Ей положено по статусу!». Тогда окружающие станут воспринимать ваши успехи как должное – ведь у королевы по-другому и быть не может! Как только вас пристыдили за достигнутое,

сразу мысленно обратитесь к себе с вопросом: «Зачем я транслировала во взгляде *виновность?*» Попробуйте отследить ее во время диалога с друзьями о своих победах.

Не так важно, будете ли вы вести себя скромно или демонстрировать свои успехи. Главное – транслировать уверенность, что они по праву вам принадлежат!

Мои пассивные бездейственные родители ничего не добились. Очень тревожит перспектива стать такой же, как они. Что делать?

Многие из нас стараются жить так, чтобы никогда не повторить судьбу своих родителей. Порой это стремление приводит к хорошим последствиям, но иногда может вызывать волнение и тревогу.

Вспоминаю случай: в детстве мне не нравилось, что мама много работала, и я решила, что никогда не буду столько пахать за копейки. Потом, посмотревшись на маминых мужей-алкоголиков, я четко поняла, что мой муж будет трезвенником-язвенником, спортсменом – полной противоположностью маминым мужьям. Так и получилось! Желание не быть похожей на маму я направила в нужное русло.

Есть и другой пример. Приведу случай из практики: клиентка видела, как ее мама ест вредную еду, толстеет, впадает в инвалидность, курит, устраивает бардак в квартире, деградирует. Тогда она приняла решение: «Никогда не стану такой, как мама!». Однако теперь, запрещая себе поступать как мама, моя клиентка вхолостую растрчивает свою энергию. Она создает круговорот бесполезных действий: готовит только правильную еду, постоянно контролирует детей, не дает себе возможности присесть, запрещает себе отдыхать, расслабляться и наслаждаться, лишь бы только *не быть как мама*.

Раньше я была довольно амбициозной, но после того, как вышла замуж, сильно разленилась. Сейчас нахожусь на полном обеспечении мужа. Не хочу работать как раньше, но при этом намерена достичь своих целей. Как это осуществить?

Нужно четко понимать, что сейчас вам уже не нужно вкалывать за копейки или доказывать что-то шефу. Нет необходимости спешить куда-то, нервничать из-за дедлайнов и укладываться в сроки. Сейчас у вас есть возможность постепенно строить свой бизнес, который будет приносить радость и удовольствие. Вы можете позволить себе учиться, брать бесплатных клиентов, проводить лекции на YouTube – в общем, делать все то, что вам комфортно. К целям лучше двигаться поэтапно: отмечать каждый свой шаг, воспринимая его как маленькую победу, осознавать, что ничего страшного не случилось, а затем продолжать действовать.

Домашнее задание

1. Посмотрите фильм «Выживший» и отследите, в какой момент главный герой достиг потолка своего потенциала личности.

2. Тщательно проанализируйте свой день и ответьте на вопросы:

- Куда вы расходуете свои силы и бесценные внутренние ресурсы?
- Почему и для чего вы это делаете?
- Что произойдет, если вы перестанете это делать?

This image shows a full page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, leaving small margins at the top and bottom. There are no vertical margin lines, text, or other markings on the page.



День 2

Как понять, кто я, чего я хочу и что я могу? Какой потенциал личности у меня есть?

Много ли вы знаете людей, которые не только любят свое дело, но и по-настоящему талантливы в нем? Часто ли видели одаренных поваров, мастеров-парикмахеров, актрис? Ведь когда мы включаем телевизор, чтобы посмотреть сериал, то видим бесталанных актеров. Если их спросить: «Бездарности мои, вы вообще любимым делом занимаетесь?» Они ответят: «Конечно, мы так любим свое дело, мы так хотим быть артистами!» Но проблема в том, что они не способны ими быть!

А сколько я встречала бездарных психологов – просто шквал! Большинство из них только без конца просиживали на совещаниях и делали умный вид, а некоторые и вовсе забыли, как выглядят их пациенты. Им не было до них дела. Но им казалось, что они занимаются любимым делом.

Безусловно, признаться себе в том, что вы посредственная актриса или никудышный парикмахер, очень сложно. Но важно не обманывать себя и не быть в иллюзиях. Если у вас не получается красиво рисовать, лучше организуйте художественные выставки и галереи, раз вам так нравится это искусство. Делайте то, что вам дано!

Как мы видим, очень много людей заняты не своим делом. А бывает ли наоборот? Вы когда-нибудь слышали, чтобы талантливый певец сказал: «Ты знаешь, я пою лучше всех, но я это не люблю». Я – нет! Я не знаю гениев, которые бы не любили свое дело. Конечно, они бывают собой недовольны – выдающийся художник может критиковать свои работы, сжигать картины, обзывать себя ничтожеством и пустым местом. Но он никогда не скажет, что не любит рисовать – он любит!

Хочу быть актрисой, но боюсь бросать свою постоянную работу. Вдруг у меня ничего не выйдет? А ведь мне уже 29 лет... Стоит ли идти за мечтой или оставить эту затею?

Будущим актрисам я рекомендую начать снимать видеоролики и выкладывать на YouTube. Ведь сегодня можно создать собственный фильм, сняв его на айфон! YouTube – это «двор», где нужно выйти и

вырубить всех в нокаут. Я могу похвастаться тем, что вышла «на рынок» в YouTube и победила всех моих конкурентов – психологов. Покажите, что вы лучшая, заставьте публику вас смотреть! Если сможете завоевать внимание зрителей и удержать его – значит, вы талантливая актриса. Не получится – значит, лучше заняться чем-то другим. Можно, конечно, поступить в ГИТИС или МХАТ, но помните – научиться настоящему актерскому мастерству крайне трудно. Разве можно было наших великих советских актеров чему-то научить? Они изначально родились талантливыми. Поэтому, прежде чем идти учиться, покажите мне, на что вы способны.

Как понять, кто я и чего я хочу?

Ниже я перечислю категории людей с определенным планом поведения. Ваша задача – попытаться увидеть и распознать в них себя.

1. Существует тип людей – «анальники», о котором я уже не раз упоминала в своих видеороликах. Это определенный конституциональный тип личности, который в принципе плохо чувствует свои потребности и телесные побуждения. «Анальник» рассуждает и действует исключительно из логических соображений. К примеру, в ресторане он закажет рыбу на пару, потому что она для него полезна. Иногда ему даже сложно распознать, насколько вкусная эта рыба. Или думает: «Так, всю Азию я объехал, теперь мне надо объехать Южную Америку». Он не понимает, болит у него что-то или нет, в какую страну ему хочется поехать, что ему хочется съесть. Он не ориентируется на свои внутренние ощущения и желания, потому попросту их *не слышит*.

2. У человека есть *запрет на желания* – он не может позволить себе хотеть что-то напрямую. У него возникает стойкое ощущение, что это жена хочет последний Айфон или крутую, «нафаршированную» БМВ. На самом деле это *его* желание, которое он себе запрещает, и исполняет его очень опосредованно – через своих близких. Часто это у мам, которые покупают детям то, что они сами хотели, но по какой-то причине не могли это себе позволить.

3. Человек слышит свои желания, но он себе *не доверяет*. Он сомневается, спрашивая себя: «А я на самом деле этого хочу или мне показалось?». Он не верит своим желаниям, чувствам и ощущениям, пытается руководствоваться собственной логикой. Часто это бывает у людей, чьи родители занимались *газлайтингом* – пытались убедить ребенка, что он неадекватный, ничего не понимает, не соображает, что он дурачок какой-то. Например, мама может сказать: «Доченька, тебе это показалось, ты просто очень устала». А вы не устали и вам реально не показалось! Или говорит: «Тебе сейчас грустно» – а вам не грустно! Она навязывает то, что вам не свойственно, вводит вас в заблуждение, и через какое-то время, формируясь у такой мамы, вы действительно начинаете в себе сомневаться. Вам начинает казаться: «А ведь правда, может у меня действительно крыша едет?» Такие же вещи проделывают в тюрьме. Желая поиздеваться над «козлом отпущения», сокамерники сговариваются против него, убеждая, что в камере сидит крыса. Они начинают орать, разбегаются, якобы они видят крысу, а он нет. В какой-то момент у этого человека начинаются сомнения в своей адекватности, он начинает ощущать, что сходит с ума.

4. Есть люди, которые *привыкли экономить*. Вспоминаю такой случай. Муж моей подруги выделил ей деньги на шоппинг, сказал: «Иди жена, одевайся, ни в чем себе не отказывай!» Мы приходим в «Зару», просматриваем вешалки с одеждой, и подруга вдруг выдает: «Это не хочу. И это тоже не хочу. Да и вообще ничего мне тут не надо, пойдем отсюда!» Вот настолько она убедила себя, что ей ничего не надо. Появляется странная реакция на собственные желания: столько лет экономил, экономил, вдруг деньги появились – а уже как будто и не хочется. Ну сколько можно терпеть эту фрустрацию и невозможность получить желаемое? В какой-то момент психика нас спасает, как бы говоря: «Успокойся, на самом деле тебе этого просто не хочется, тебе этого просто не нужно». И через какое-то время вы действительно искренне перестаете этого хотеть. Когда я сидела на диете, я запретила себе есть сливочное масло и булку. В какой-то момент я подумала: «Как ее можно есть, она же такая противная, эта булка с маслом!» Мне стало казаться, что это омерзительно. Такой же механизм используют и девушки с нервной анорексией – они программируют себя на рвотный рефлекс после приема пищи.

Еще одна причина тотальной экономии – это внутренний запрет на траты. Мы как будто говорим себе: «Дома сидишь, не работаешь. Не имеешь ты права что-то хотеть – не заслужила еще. Вот когда заслужишь, тогда и будешь хотеть, а пока свои «хотелки» оставь при себе и сиди терпи. Веди себя как правильная девочка. Правильные девочки на всем экономят. Лучше вон на ремонт деньги потратить, это важнее».

5. Человек наполнен чужими желаниями. Он не понимает, чьи желания в нем живут – его или навязанные кем-то. Чаще всего это желания родителей. Даже я иногда ловлю себя на том, что мне хочется заставить младшую дочь в будущем выучиться на психолога. Мне же надо кому-то оставить свое наследство. Кто возглавит дело, когда я умру? Кто будет писать книги, вести YouTube-канал? Я должна кому-то перепоручить свое дело. И хотя я понимаю, что она абсолютная художница, я все равно пытаюсь ее к этому подвести: «Ты знаешь, это может быть просто арт терапия или творческий подход».

Вспоминаю море случаев из своей терапевтической практики. Одна моя клиентка хотела быть психологом, и у нее действительно были к этому способности. Но папа ей говорил: «Дочка, психологи – шарлатаны, они могут только чушь нести и воду лить. Нужно заниматься чем-то насущным, материальным. Ты давай-ка или в медвуз поступай, или на экономический!» Поскольку у папы свой торговый бизнес, он заставил дочь отучиться на финансиста. А в душе она абсолютный гуманный, психолог, не интересны ей эти цифры. Но вот она идет работать к папе, и уже перестает понимать, чего ей на самом деле хочется. Она уже наполнена папиными желаниями.

Часто ко мне на терапию приходили и девочки, наполненные желаниями своих подруг. Моя клиентка в школе тесно дружила с одноклассницей, во всем ей подражала, хотела все также, как у этой девочки. И вот она рассказывает: «Она пошла в мед, и я тоже. Она купила себе курточку, и я купила такую же. Я так хотела быть ею! Мне казалось, что все, что она делает – это идеально, это правильно...» Она отождествилась с той другой девочкой в этих подражаниях и перестала слышать собственные желания. «Мы учились на стоматологов, но на 3 курсе она бросила мед вуз, а я выучилась зачем-то. Сейчас работаю по специальности, хотя вроде и не собиралась... Может я и не хочу им быть? Даже не знаю...»

6. Люди, которые быстро *теряют интерес*. Они хватаются за все подряд и тут же это бросают на полпути, потому что им моментально все надоедает.

7. Люди с патологической *жадностью*. В чем-то они схожи с «анальниками». Жадность часто поглощает таких людей: они едят всякую дрянь, носят отребья, штопают носки. Они получают удовольствие от того, что на их банковском счете растут нули, и не разрешают себе потратить ни рубля. Для них это мучительно. Вспоминаю одного маминного знакомого – эффектного еврея с немецкой пунктуальностью. Своему сыну, который брал с утра немножко масла, он говорил: «Павлик, ты слишком много берешь масла. Масло, сынок, это очень дорогой продукт».

8. Человек «*все по чуть-чуть*». Такие люди везде «понадкусывают», но не углубляются ни в одно дело. В пример можно привести Настю Рыбку: она одновременно стала гонимой, певицей, танцовщицей, писательницей и тренером по пикапу. Однако такая стратегия *ошибочна*. Куда более эффективно действовать, как *Илон Маск*. Сначала вам нужно создать нечто базовое, основное, на что можно опереться, а в дальнейшем вы уже можете развивать что-то другое – и автомобили, и ракетостроение, и научные исследования – все, что угодно. Но изначально вы должны углубиться во что-то одно. А распыляться, одновременно рассредоточивая свою энергию повсюду и сразу – это работа вхолостую. Она не будет приносить ожидаемых результатов и прибыли, потому что получается, что вы одновременно везде и нигде.

Домашнее задание

Предлагаю вам выполнить задание, в котором мы будем исследовать все внутренние возможности и ресурсы. Мы будем искать наши сильные стороны, которые легко и радостно приведут к нашим целям, и постараемся ответить на вопрос – *кто я, что могу и каков мой потенциал*.

1. Проанализируйте вашу генетику: что родители передали вам «по наследству»? Какие качества и способности вам достались от папы, а какие от мамы?

Например, от папы мне достались усидчивость, терпеливость, умение себя контролировать в самых непростых ситуациях, а от мамы – способность моментально включить эмоциональность и максимальный артистизм.

2. Перечислите все ваши интересы, увлечения и хобби. Чем именно вы любите заниматься? Какие видеоролики на YouTube вы смотрите? Какие книги читаете? Какие фильмы любите смотреть? Если играете в приставку – какие игры выбираете? Например, если вам нравятся жесткие «стрелялки», где вы яростно убиваете всех подряд, задумайтесь: может быть, у вас есть невыраженный гнев и нереализованная потребность во власти.

3. Подумайте, на что у вас поднимается возбуждение, сравнимое с сексуальным? На что у вас загораются глаза? Что наполняет вас энергией и воодушевлением? Что вам хочется делать даже бесплатно? Без чего вы не можете жить? Что является для вас искренним наслаждением?

Я, например, обожаю разглядывать больных людей и смотреть учебные пособия о душевно больных пациентах – у меня от этого буквально «слюнки текут»!

4. Определите, какая прослойка людей вас привлекает. С кем вы любите общаться? Какое общество вам нравится? За кем вам приятно наблюдать? С кем рядом комфортно находиться? Мне, к примеру, всегда нравились глухонемые и люди с различными психическими отклонениями.

5. Представьте себе, что где-то на другой планете живет девочка, которой вы завидуете. У нее все прекрасно, она такая классная и замечательная. Опишите подробно эту девочку. Пофантазируйте, чем она занимается, что делает, с кем общается? В каких условиях она живет? Что там у нее происходит?

6. Поговорите с вашим окружением. Пообщайтесь с близкими, спросите, что они видят в вас? Самые смелые могут попробовать выполнить *технику «горячего стула»*. Вы собираете группу, садитесь на стул посреди комнаты, поворачиваетесь спиной – и люди начинают сплетничать о вас, как будто вы уже ушли.

7. Соберите отзывы. Спросите ваших близких друзей, какая способность у вас «фонит»? Например, у моей подруги Галины, которая обучает ораторскому мастерству, потрясающая речь. Я ей так и говорю: «Галя, ты безумно красиво говоришь, можно заслушаться! Никто не говорит так, как ты». Так почему бы не заниматься тем, что вы делаете лучше других?

8. Задумайтесь, случилось ли вам побывать в экстремальных, критических ситуациях. Что вы тогда узнали о своих возможностях? Что вы вдруг обнаружили в себе? Может быть, проявили хладнокровие, мужество, терпение?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slightly aged or off-white appearance.

[illegible]

11. Расширьте свой кругозор. Выясните, какие сферы деятельности в принципе существуют? Как показывает практика, иногда мы мыслим ограниченно в этом направлении. Существует целый ряд различной деятельности самой разной специальности, а мы об этом и не подозреваем. Важно знать, из чего вы можете выбирать.

12. Представьте, что у вас есть неограниченный запас денежных средств. Чем бы вы тогда занимались? Что бы вы делали? Какая сфера деятельности была бы вам интересна?

13. Поразмышляйте, какую роль в кино вы бы сыграли? Вместе с этим подумайте, почему вам хочется сыграть именно эту роль? Что в ней такого привлекательного для вас? А как это можно реализовать в своей обычной жизни, в своем профессиональном деле, в своем бизнесе?



День 3

Что мешает нам получить желаемое?
Как бороться со страхом?

Хочу вас предупредить, что во время чтения лекции и выполнения заданий могут всплывать самые неприятные воспоминания. Вы можете столкнуться с внутренним *сопротивлением* – вам вдруг станет скучно, неинтересно, может заболеть голова, захочется на что-то отвлечься. Постарайтесь не поддаваться этим импульсам и продолжать заниматься.

Почему мы бездействуем?

Когда мы хотим раскрыть свой потенциал и достичь поставленных целей, то часто сталкиваемся с ленью, находя отговорки и оправдания собственному бездействию. В итоге мы откладываем все дела на потом и выбираем пассивность. Почему так происходит? На самом деле мы пытаемся справиться со *страхом*.

Вспоминаю себя в юности. Я так хотела попасть на конкурс красоты, что много лет ходила в федерацию шейпинга, где их проводили. Я мечтала быть мисс Вселенной, мисс Санкт-Петербург, мисс Россия. И хотя у меня были для этого все данные – высокий рост, правильные пропорции и черты лица – я всегда находила кучу отговорок: «Попу надо подкачать, пресс просушить, волосы отрастить. В другой раз поучаствую!»

В основе моих мыслей стоял *страх*. Я боялась, что на конкурсе мне скажут: «Вероника, думаешь, ты красивая? Ты ошибаешься. Видишь других девочек? Вот они – красивые! А ты – нет. Это у тебя такая иллюзия была. Иди домой, Вероника!» И я уйду домой с этим знанием о том, что я некрасивая. Для меня было куда более безопасно думать о себе: «Ой, я такая красивая, я вижу, какая я красивая». А если бы меня оценили другие люди, мое представление о собственной красоте могло изрядно пошатнуться.

Какие еще поверхностные «отговорки – обстоятельства» мешают нам осуществить задуманное и добиться желаемых результатов?

- «Сейчас не время заявлять о себе. Вот когда у меня будет сайт, тогда и стану себя продвигать. А пока сайта нет, зачем оно надо?»

- «У меня дети маленькие, мне пока не до этого! Вот они немножко подрастут, освободится чуть-чуть времени – тогда и посмотрим».
- «Мой муж против того, чтобы я это делала! Он мне запретил».
- «Ну и что, что мне уже 36! Сейчас период не тот, чтобы на свидания ходить. На работе аврал, столько дел накопилось. Некогда мне шуры-муры крутить!»
- «Ой, куда сейчас рожать! У меня такая ответственная работа. Я всю себя отдаю студентам. О детках позже подумаю».
- «Вот когда поеду жить за границу, тогда и выучу английский. Сейчас то зачем? Все равно забуду».
- «Ну зачем мне открывать свой YouTube-канал? Там же нужно о чем-то говорить! Люди и так все знают. Что я им скажу?»
- «Ты что, не видишь? Рынок уже весь занят, все поделено давно. Куда я полезу? Проще не связываться».

Бросать ли начатое дело? Я не понимаю, мое это или нет. А может, я просто чего-то боюсь...

Когда вы много лет посвятили своему делу и так много в нем достигли, не ясно, правильно ли его бросать и уходить во что-то кардинально новое. И на самом деле никто не скажет вам: «Таня, тебе надо это бросить, почувствуй свое сердце, следуй за мечтой, иди работай актрисой, иди учись в МХАТ!» Никто не знает наверняка, как вам лучше поступить. Однако есть очень полезное и важное решение этого вопроса. Вы продолжаете делать то, что делаете, и начинаете чуть больше прислушиваться к собственным чувствам и желаниям. Со временем вы постепенно найдете свою стезю и войдете в нужную колею.

Разберем на моем примере. Когда мне было 14 лет, я стала очень плохо учиться в школе. Тогда мама сказала мне: «Не хочешь учиться – иди работай! Посмотришь, как вкалывают люди, у которых нет образования». Мы с подружкой устроились работать в индусский ресторан помощницами повара. Это стало такой школой жизни для меня! Эти странные индусы, огромные кастрюли по 50 литров, бесконечное «жарево-парево», мытье котлов, пахучее варево в огромных чанах – все это показалось мне настолько отвратительным, что я сделала все, чтобы

меня оттуда уволили. Проработав там полгода, я четко поняла, что эта сфера мне абсолютно не подходит.

Потом я стала учиться в медицинском училище на медсестру, где получила знания в области анатомии и биологии. Дальше я вдруг перебазировалась в фармацевтический колледж, затем поступила в университет, параллельно училась в другом, пошла к своему свекру на вирусологию. В итоге я все больше и больше «обтачивалась» под ту среду, которая мне наиболее близка – психологическую.

Никаких стремительных радикальных действий совершать и не нужно. Лучше постепенно и поэтапно присматриваясь, «нащупывать» ту сферу, которая вам комфортна!

Ваш путь может быть очень странным и извилистым. Однако все, что вы проделали, следуя по нему, было для чего-то нужно. Мне безумно пригодился этот опыт поварского дела, потому что я четко поняла, что мне это не подходит. А вот моя подруга так и осталась работать в том ресторане. Она поняла, что ей нравится готовить, и всю жизнь провела в активной поварской деятельности.

Все наши навыки и умения, жизненный опыт – все очень полезно, нужно и важно. Сегодня наша задача – научиться интегрировать все то, что было в нашем прошлом, в то, что мы хотим видеть сегодня. Шаг за шагом мы будем все больше и больше находить дорогу к себе домой, к тому, чего мы на самом деле хотим.

К тому же не будем забывать, что у любой деятельности есть возможность маневрировать. Допустим, вы – преподаватель. А каждый преподаватель рано или поздно приходит к *выгоранию*. Чтобы это предотвратить, создайте свою онлайн школу! Ведь так много людей не могут приехать из маленького города, имеют ограниченные возможности и хотят учиться из дома. Все они хотят послушать вашу лекцию по биологии, химии, физике, да какую угодно!

Если ваша деятельность связана с бьюти-индустрией – например, вы парикмахер, мастер по маникюру или визажист – то вы тоже можете создать свою онлайн-школу с видеоуроками. Наглядно покажите, как нужно наносить макияж, делать наращивание волос, рисовать красивые узоры на ногтях – в общем, все то, что вы умеете делать лучше других.

Хотите остаться в своей привычной среде, но надоела эта деятельность? Идите в администрацию! Становитесь замом, директором, чиновником, продвигайтесь дальше. Это будет уже совсем другой ракурс внимания. Переключайте свою деятельность чуть-чуть в другую плоскость, раз уж вам так тяжело решиться расстаться с тем, что вы делали на протяжении многих лет.

Какие ограничивающие убеждения участвуют в формировании наших страхов?

Заложенные в наш мозг убеждения порой могут помешать достичь желаемого и прийти к задуманной цели. Они могут быть самыми разными:

- Если рискнешь высунуться, то добром это не кончится.
- Большие деньги честными не бывают.
- Не жили богато – нечего и начинать.
- За все хорошее надо платить.
- От судьбы не уйдешь.
- Все новое и неизвестное – это опасно.
- Деньги достаются только тяжелым трудом.

Ко мне на консультации приходила девочка, у которой сформировались убеждения, что *красивые женщины глупые* и *красота – это пошло*. Она изо всех сил старалась быть незаметной, невзрачно одевалась, не пользовалась косметикой и духами. Когда мы стали разбирать причины ее поведения, она вдруг вспомнила, что это папа ей говорил: «Все бабы глупые, а красивые бабы еще глупее». Она всячески подавляла в себе женственность и радовала папу своей мужественностью. Ей хотелось, чтобы он хлопал в ладоши и говорил: «Ой, ребенок то у меня молодец какой! Не то, что другие бабы». В итоге эта девочка достигла высот в учебе

и карьере, но ее личная жизнь не складывалась. Мужчины ее упорно не замечали, она казалась им скучным «серым чулком».

Почему я боюсь озвучить цену и брать деньги за свои услуги?

Хорошие люди работают за бесплатно или за небольшое вознаграждение – вот какое убеждение лежит в основе этого страха. Меня все еще спрашивают: «А что, эти ваши скайп-консультации платные?! Я думала, это бесплатно! У человека горе, депрессия. Как можно деньги брать? Тоже мне психолог! На беде наживаетесь!» Многие до сих пор считают, что психологи должны работать бесплатно.

К тем же самым убеждениями относятся и *приметы*, в которые вы верите:

- Не фотографируй ребенка.
- Не показывай ребенка до месяца – сглазят.
- Не хвастайся – позавидуют.
- Не смейся много – потом плакать будешь.
- Вернулся домой перед дорогой – покажи себе в зеркале язык.
- Если было долго хорошо – жди беды.
- Черная кошка перешла дорогу – к несчастью.

Человеческая психика устроена так, что все наши иррациональные убеждения, мысли и суждения, если их не осознавать и не прорабатывать, будут обязательно *воплощаться в реальность*.

Как это происходит? Предположим, у нас есть убеждение: *черная кошка перешла дорогу – к несчастью*. Что происходит на бессознательном уровне, когда мы заметили эту самую кошку? Чтобы снизить уровень тревоги, мы торопимся с этим негативным событием, *несчастьем*, и начинаем его *создавать*. Мы можем выбрать: подвернуть ногу, врезаться в столб, поругаться с близкими – лишь бы это событие произошло как можно скорее. Ведь слишком долго находиться в состоянии взволнованности, тревоги, ожидания того, что это вот-вот случится, для нас мучительно: «Уж лучше я сейчас подверну ногу, чем потом кто-то умрет из моих близких». Мы быстро создаем это и как будто чувствуем контроль над ситуацией вместо того, чтобы сидеть и ждать, пока произойдет что-то ужасное.

Поэтому, увидев бегущую через дорогу злосчастную черную кошку, нужно *поймать себя на мысли*: «Так, сейчас мне стало страшно, что произойдет что-то плохое. Я это осознаю и беру ответственность за то, что случится со мной сегодня и в последующие дни. И если я подверну ногу, врежусь в столб или с кем-то поругаюсь, значит, я выбрала это сама». Тогда это убеждение *не сработает*.

Все то же самое касается и *закона бумеранга*: если ты делаешь зло, оно тебе вернется. Или *Бог не Тимошка, видит немножко* – увела мужа из семьи, значит, и у тебя его уведут. Если у вас есть это убеждение, значит, оно реализуется – его обязательно кто-то уведет.

Давайте подумаем, как может реализоваться та или иная иррациональная мысль. Разберем на примере убеждения *«не показывай фото ребенка – сглазят»*. Представим, что есть какие-то люди, они взяли телефон, открыли «Инстаграм». Там они увидели вашего маленького Феденьку и послали электрические импульсы в виде сглаза. Эти импульсы влетели в телефон, забежали в какой-то коридор интернетных проводов, пролетели как стрелы, вылетели из вашего телефона, влетели в вашего Федю и стали его колотить.

Механизм действия того, как наши страхи должны воплотиться в реальность, может оказаться довольно странным. Приведу яркий абсурдный пример на основе клиентского случая. У девочки была довольно странная иррациональная мысль: она боялась быть *замурованной в стену*. Я предложила ей свою абсурдную версию того, как это может произойти. «Вот ты идешь по своим делам. Вдруг, откуда ни возмись, с небес спускается некто – может быть Бог, а может Дед Мороз или волшебник – и говорит: «Ага, Леночка идет. Сейчас она будет у меня замурована в стену!». Он берет молоток, выбивает что-то в стене, подкарауливает тебя за углом, хватает, заталкивает в эту стену и закидывает ее цементом. Он застывает, тебя парализует, и ты остаешься замурованной заживо. Так получается?»

Или, *вернулся домой перед дорогой – покажи себе в зеркале язык*. Когда ты показала язык, что ты себе гарантируешь? Ага, там наверху Господь или Аллах увидел, что ты показала язык, и сейчас он разгонит всех противников и врагов и ничего плохого не случится. Все, правильный обряд сделан! Вот каков механизм материализации этого утверждения.

Давайте рассмотрим далее, почему же мы продолжаем лениться и выбираем бездействовать. Что же происходит на самом глубинном уровне?

Понятно, что все наши страхи можно подытожить одним – **страхом смерти**. Однако перед этим страхом стоит не менее значимый страх *оценки нашего родителя*. При этом не важно, росли мы в полной семье, оказались в детдоме или нас воспитала бабушка. **Самый глубинный страх – не получить любовь и одобрение своего родителя.**

Вспоминаю одну свою клиентку, которой на момент терапии было уже за сорок. Она категорически не хотела рожать детей – у нее был сильный страх перед материнством. Постепенно, снимая слой за слоем, мы добрались до сути этого страха. Сначала она приводила кучу отговорок: «У меня ответственная работа, свои студенты, мне некогда». Второй слой чуть ниже – она говорит: «Мне страшно, а вдруг я не буду любить своего ребенка? Вдруг родится гаденыш какой-нибудь, будет похож на моего свекра? И этот чужой человек будет расти в моей квартире!». А потом, в ходе терапии, она вдруг вспомнила одно значимое событие, случившееся в юности. Однажды они ехали с мамой в автобусе и обратили внимание на сидевшую рядом юную беременную девушку. И мама, глядя на нее, сказала одну фразу, которая навсегда врезалась в память моей клиентки: «Боже, какой кошмар! Самое страшное, что может случиться – это когда твоя дочка тебе в подоле ребенка принесла! Как кошка нагуляла!» Что-то настолько отторгающее, пугающее и брезгливое было в ее маме по отношению к той девушке, что это сформировало жуткий страх материнства у моей клиентки.

Вернемся ненадолго к той девочке, которая отрицала в себе женственность. На самом деле она так боялась потерять любовь своего отца, который ею гордился, что сделала из себя мальчика, которого он так хотел видеть рядом с собой. А если бы она стала развивать в себе женственность и выстраивать отношения с любимым человеком, папа сказал бы ей: «Ты разочаровала меня, дочка, ты не оправдала моих ожиданий». Вот что нам страшнее всего – что самый важный человек скажет: «Ты очень глупая девочка» или «ты некрасивая девочка», и мир нам как будто бы подтвердит его слова.

Приведу в пример другую свою клиентку. Она хотела писать книги, но пошла работать в университет, потому что он гарантировал ей статусы. Он всегда гарантирует статусы. Если ты там застрянешь, то без проблем

станешь кандидатом наук или займешь профессорскую должность. Нужно только четко и методично бить прямо в цель. А вот если ты напишешь свою книгу и заявишь о себе как об авторе, то тебя или будут читать – или не будут. Люди будут тебя любить и покупать твои книги – или нет. И это большой риск. Вот почему многие идут работать в организации – университеты, госструктуры, скучные офисы – чтобы не столкнуться с персональной оценкой «Ты ничто, ты не гений! Ты просто серая посредственность». А так остается надежда на то, что ты все-таки талантливый писатель. И если она захочет написать свою книгу – она ее обязательно напишет.

Еще один совершенно парализующий страх, который заставляет нас бездействовать – **страх допустить ошибку**. Например, человек недоволен своей жизнью, сидит на шее у родителей, но при этом ощущает настолько дикий страх ошибиться, что вообще ничего не делает. Испытать жуткую всепоглощающую виновность для него настолько невыносимо, что он думает: «Уж лучше я останусь дома! И пусть ничего хорошего в моей жизни не произойдет, но главное, что и ничего плохого не случится!».

Не менее сковывающим фактором можно назвать и **страх позора**. Мой пациент вспомнил такой случай. Когда он был маленьким, родители ушли в гости и оставили его дома одного. Он начал поджигать самолетики и запускать их с балкона. Один из его них прилетел на балкон соседей снизу, где сушилось белье. Горящий самолетик поджег это белье, которое на тот момент уже, вероятно, высохло, начался сильный пожар. Огонь перекинулся в квартиру, и та мгновенно задымилась. Естественно, часть вещей спасти не удалось. Виновного быстро нашли, и весь дом еще долго обвинял ребенка в происшедшем. Этот острый страх быть пристыженным, мысли «О боже, что я натворил?» и ужасная ошибка, которую уже никак нельзя исправить, очень сильно травмировали психику моего пациента.

Другие мои клиенты часто вспоминали, как они что-то разбили дома или в гостях. Обычно это было так: они вместе с мамой пришли в гости и случайно сдвинули локтем красивую вазу, та рухнула и разбилась. Это отложило такой сильный отпечаток, что им до сих пор вспоминаются глаза мамы, наполненные ужасом и ее крик: «Что ты натворила, как ты могла!?»

Также мы не приходим к намеченной цели из-за **страха отказа**. Приведу в пример себя. Когда мне приходит мысль, что с некоторыми блогерами было бы здорово устроить коллаборацию, я тут же ловлю себя на том, что мне страшно сделать первый шаг. Мне страшно написать: «Слушай, привет! Я давно тебя смотрю, давай встретимся и запишем совместное видео?». Я боюсь игнорирования и отказа, потому что это уже было в моей жизни, для меня почти невыносимо переживать это снова и снова. Чтобы справиться с этим неприятным чувством, сделайте email-рассылку – напишите текст письма, составьте список тех людей, кому потенциально вы хотите его отправить, и сразу отправляйте 50 людям, только имена не забывайте менять. В этом случае вероятность того, что вам кто-то ответит, велика. И отказ уже не страшен просто потому, что внимание рассредоточено, и вы не помните всех, кому отправляли письмо.

Тот же принцип можно использовать и в сфере бизнеса и карьеры. Одна моя клиентка хотела устроиться в стоматологическую клинику. «Пойду в какую-нибудь шарашкину контору, туда уж точно возьмут» – говорила она. Тогда я попросила ее написать список самых крутых высокооплачиваемых клиник в России и разослать им свое резюме. Естественно, кто-то из них откликнулся, назначил собеседование, и в итоге ее взяли в одну из этих клиник.

То же самое я рекомендую сделать тем, кто находится в поисках второй половинки. Вы рассылаете сообщение 50 мужчинам – можно писать «Привет, дорогой!», чтобы каждый раз не вставлять имена – или оставляете им комментарии под фото. Согласно принципу Парето, как минимум с пятью людьми у вас в итоге завяжется интересный диалог.

Домашнее задание

1. Запишите свои иррациональные мысли и пугающие убеждения. Зачастую они пробегают у нас в голове как мышки, иногда даже по несколько раз за день. Отслеживайте, какие иррациональные мысли пробегают у вас в течение дня и тут же вспоминайте – кто вам их говорил?

2. Предлагаю выполнить упражнение из когнитивно-поведенческой психотерапии. В первый столбик выпишите все свои короткие убеждения. Во втором столбике запишите доказательства того, что это действительно так. На основании чего вы решили, что со мной произойдет именно это? В третьем столбике приведите контраргументы. Представьте, как будто ваша взрослая часть, ваш взрослый родитель говорит маленькому ребенку, успокаивая его и приводя доводы: «Доченька, мы в безопасности, здесь нет никаких бандитов и хулиганов, мы находимся в хорошем районе, живем в приличном доме. Не переживай, все хорошо». Ваша задача – привести максимальные железные доводы и аргументы трусливому ребенку, которому сейчас очень страшно.

	<i>Убеждения</i>	<i>Доказательства</i>	<i>Контраргументы</i>
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			

3. Далее, для каждого убеждения вам нужно нарисовать рисунок или мультфильм. Изобразите механизм действия того, как ваши страхи должны воплотиться в реальность, каким бы странным и бредовым он ни был.




4. Предлагаю выполнить медитативное упражнение на избавление от страха и тревоги. Найдите тихое место, сядьте удобно, расслабьтесь и закройте глаза. Окунитесь глубоко-глубоко в детство и задайте себе вопрос: что происходило *там и тогда*? Что, будучи маленькой девочкой возраста пяти – семи лет, вы такого натворили, после чего пришло дикое чувство виновности и какого-то испуга? При каких обстоятельствах это произошло? Какая ситуация была в вашем детстве, что запустила это беспокойство на всю сознательную жизнь? Что такого ужасного случилось тогда, что боитесь этого до сих пор? Если вы плохо помните свое детство, придумайте эту ситуацию.

Следуйте за своим ощущением, идите за страхом, максимально усильте то чувство, которое проснулось. Попробуйте ощутить, где живет этот страх в вашем теле? Где он застряло? Может быть, в животе, в груди, «под ложечкой»? Весь ракурс и фокус внимания смещайте в эту зону и начинайте, закрывая глаза, пытаться его особым образом просканировать, как если бы у вас был узи-аппарат.

Рассмотрите внимательно свой *страх*. На что он похож? Какого он цвета, размера, температуры? Он двигается или стоит? Если вы удерживаете на нем свое внимание, что с ним начинает происходить? Когда он впервые появился в вашем теле? Кто или что и при каких обстоятельствах вам его туда подселил?

Зафиксируйте образ. После этого возьмите цветные карандаши или мелки и нарисуйте на листе бумаги все то, что вы представили. Это может быть все, что угодно. Не ограничивайте себя!



Далее запишите: в отношениях с какими людьми всплывает это чувство? При каких таких обстоятельствах оно появляется вновь и вновь? В каких ситуациях острее всего вспоминается? Какие преимущества и выгоды оно вам дает? Для чего вы продолжаете с этим жить и носить это в себе?



День 4

Как наше окружение влияет на нас? Как справиться с критикой?

Наши успехи напрямую зависят от людей, с которыми мы взаимодействуем. Давайте сначала определимся, кто нас окружает, кто все эти люди? Самый узкий круг – это наша семья: наши дети, мужа, родители, братья и сестры, кузены, племянники и так далее. Следующий круг, более широкий – это наши друзья, подруги, приятели, коллеги, сослуживцы, друзья друзей. И последний круг – просто посторонние люди, которых мы не знаем. Все они влияют на нашу жизнь по-разному, привнося в нее как много положительного, так и много отрицательного. Соответственно, наша задача – регулировать эти процессы и сигналы, поступающие извне.

Какие преимущества и выгоды мы получаем от окружающих?

Наши близкие дают нам поддержку, любовь, заботу и внимание. Наши друзья делают все то же самое и еще ведут с нами философские беседы. Наши коллеги сотрудничают с нами по работе. Посторонние люди, сидящие где-то в общественных местах, нужны для того, чтобы нам хотелось им нравиться и видеть их положительную оценку в нашу сторону.

Какие преимущества и важные выгоды нам надо обязательно брать извне? Посмотрите, люди – это, прежде всего, возможности. Нужно окружать себя теми людьми, за кого вы хотите выйти замуж, на кого хотите стать похожей и с кем вы хотите дружить. Именно люди будут определять все ваше бытие.

Мне всегда нравятся маргиналы, социопаты, заключенные, алкоголики и наркоманы. В них есть своего рода очарование: они свободные, непосредственные, умеют жить здесь и сейчас и наслаждаться моментом. Вспомните заикающуюся интеллигентную учительницу из французского фильма «Мамочка». Как рьяно, изо всех сил, она любила присоединяться к этой своеобразной семейке, живущей напротив! В их обществе она могла расслабиться, забыть обо всем и никуда не торопиться. К таким людям может очень тянуть. Однако если вы будете задерживаться в их компании, то рискуете очень быстро примкнуть к этому классу. Вот почему так важно окружать себя правильными людьми.

Если вы в поисках второй половинки, сразу задайте себе вопрос: А какого мужчину я хочу? Где его можно встретить? Может быть это банкир, бизнесмен или госслужащий? Чем больше вы будете вращаться в нужных кругах, тем больше вероятность с ним познакомиться. Сейчас я понимаю: какое счастье, что в родном Петербурге я не ходила на дискотеки с «Можайки»! Мой муж был бы военным, и мы бы жили где-то на севере, в коммунальной квартире на его несчастную зарплату в 20 тысяч рублей.

Раньше я обижалась на сестру, потому что она дружила только с богатыми. Даже когда мама хотела прийти к ней на день рождения, она не пригласила ее: «Ой, ну ты что! У меня одни «Лексусы» и «Мерседесы» будут. Нет, мам, я тебя туда не пущу!» Оценивая людей по марке машины, она выбирала только состоятельных подруг. В итоге она и сама стала обеспеченной женщиной.

Я же всегда любила интеллектуальных людей. Мне было все равно, сколько у человека денег, лишь бы он мог вести непринужденную беседу о чем угодно: о медицине, музыке, истории. И замуж я вышла за человека, за которого хотела.

Как наши близкие разрушают нас и делают слабее?

Что делают с нами близкие, благодаря чему мы никак не можем реализовать свой потенциал, активизировать все свои ресурсы и все-таки зайти в это ресурсное состояние?

Например, наши мужья деструктивными словами и фразами выбивают нас из колеи и заставляют сомневаться в себе. Часто они не могут признаться себе в том, что бояться быть брошенными, отвергнутыми или быть со смелой, успешной женщиной. Даже мой муж Николай, который всегда меня безумно любил и обожествлял, на протяжении многих лет внушал, что без него я буду ходить по улицам и собирать бутылки. Целых 20 лет подряд он убеждал меня, что без него я не справлюсь и ничего не достигну. Хотя он постоянно меня хвалил и поддерживал, в то же время не забывал повторять эти слова. И я охотно в них верила! Долгие годы я продолжала учиться и не делала особых попыток зарабатывать.

Здесь возникает вопрос – как выстраивать диалог в случае семейной конфликтной ситуации? Что мы должны отвечать нашим мужьям, которые

пытаются вселить в нас сомнения? Мы должны мгновенно это отслеживать и осознавать. Ведь самое страшное происходит, когда мы это не замечаем – тогда это копится капля за каплей и отравляет нам жизнь.

Итак, в очередной раз в ваш адрес прилетает фраза: «Ты без меня не сможешь, ты без меня не справишься, ты без меня будешь бутылки собирать!» или «Не смеши меня, кому ты там нужна, там без тебя людей хватает! Набрали уже коллектив, чего ты туда лезешь?». Ваша задача – вовремя поймать эту фразу и понять – а что стоит за его словами? «Любимый, ты боишься, что я тебя брошу, как только стану успешной? Боишься, что вокруг меня будут виться мужики, что я буду и красивой, и богатой и куда-то буду на совещания ходить? Боишься, что я тебя брошу? Ну куда я без тебя! Ты мое плечо, моя опора, мое все! Никуда я от тебя не денусь!». Если это прослеживается и делается систематически, в следующий раз ваш мужчина уже понимает, что на самом деле стоит за его словами. Соответственно, сначала вы отзеркаливаете человеку все то, что он сказал, а потом произносите «я – послание». Вы говорите: «Правильно ли я тебя поняла, любимый? Ты думаешь, что я без тебя буду собирать бутылки? Ты правда так считаешь? – «Да, я так считаю». – «Слушай, твои слова вселяют в меня какую-то неуверенность. Я сразу чувствую себя какой-то немощной, убогой, алкоголичкой, бомжихой с этими бутылками. Как-то мне тяжело становится». Это и есть «я – послание» – вы говорите о том, что вы чувствуете. Вместо обвинений «Ты козел, дурак, заткнись, как ты можешь меня так обижать!» вы непосредственно, мгновенно отображаете все то, что с вами происходит. Вот как правильно выходить из семейного конфликта.

С наши детьми проделываем все то же самое. Когда вы говорите: «Ну малыш, мне сейчас так было неприятно, так горько и обидно», он понимает, что второй раз так делать не стоит.

С нашими родителями ситуация обстоит чуть сложнее, потому что они, как правило, люди возрастные. Со временем все сложнее становится им что-то доказать или в чем-то переубедить. Наши родители могут отрешиваться от своих слов, забывать их или вытеснять, потому что они казались им неважными. Более того, они могут заниматься газлайтингом, заставляя нас сомневаться в себе. Например, мама мне сказала: «Посмотрела твой прямой эфир. Ты сказала, будто я считала тебя не красивой, а симпатичной. Это неправда! Я всегда тебе говорила, что ты у

меня красивый ребенок!». И у меня закрались сомнения: может, мама действительно мне этого не говорила? Хорошо, что муж был свидетелем той ситуации и подтвердил мою правоту.

А еще родители любят нас запугивать. Я до сих пор слышу от мамы: «Вероника, ну неужели тебе не стыдно эти матерные слова говорить, а? Вот скажи? Тебя же люди смотрят!»

Как рассказать родителям о своих «постыдных» занятиях? Они никогда этого не поймут...

Одна девочка мне написала, что занимается искусством: рисует картины, делает интересные вещи в стиле гомосексуальной эротики. Я была в таком музее эротического искусства в Майями. Там, в отдельном зале в полумраке висели картины переплетающихся, словно змеи, мужчин. Безумно увлекательное зрелище! Так вот, эта девочка занята подобным. Но поскольку ей страшно столкнуться с *родительским неодобрением*, ее деятельность не развивается в той мере, в которой должна развиваться. Ведь если бы она разрешила себе это делать, то наверняка снимала бы видеоролики, публиковала свои фото, открыла галерею, получала заказы от клиентов. Но она никак не продвигает свое творчество.

По сути, я делаю то же самое, что и эта девочка. Я раздвигаю все мыслимые и немыслимые границы, ломаю шаблоны и заявляю громко и открыто о том, о чем другие молчат. Порой я затрагиваю настолько откровенные вопросы, что люди стесняются задавать их даже самим себе. У меня есть такое же чувство виновности и стыда, у меня тоже есть мама, которая работает со студентами и периодически выслушивает от них критику в мой адрес. Поэтому, если вам стыдно признаться в роде своей деятельности, я рекомендую на время дистанцироваться от родителей. Я уезжаю все дальше и дальше, потому что так мне проще выражать себя. Моя жизнь и мое творчество для меня важнее, чем мнение моей мамы обо мне. И когда я становлюсь более успешной в своем деле, своем бизнесе, я уже чувствую большую уверенность, большее спокойствие и большой комфорт в разговоре с ней. Мне все легче и легче общаться с мамой и показывать себя с разных сторон. И постепенно, потихоньку она принимает тот факт, что это мой бизнес и для меня это

важно. Она жила свою жизнь так, как она считала нужным жить, а я проживаю свою жизнь так, как я считаю нужным это делать.

Также очень важно научиться переключать внимание нашего взрослого родителя. Как только мама зашла в «красную зону» и подняла тему, в которой вы никак не можете с ней поладить и договориться, нужно просто перевести разговор в другое русло. Вы как будто пытаетесь отвлечь маленького ребенка: «Смотри, какой паровозик!». Быстро-быстро перескакивайте с одной темы на другую: обсудите медицину, родственников, политику, природу, погоду.

Далее, нужно обязательно «отсортировать» друзей и подруг. Лучше исключить из вашего круга общения очень токсичных людей, даже если вы мазохистка по своей природе. Раньше я находила жестких, манипулятивных, садистичных подруг, которые предавали меня и делали больно. Со временем я от них избавилась, оставив только любимую подружку Галину – она мне как сестра. Предлагаю поступить также – старайтесь отсекайте тех, кто очень сильно вас критикует. Оставьте в окружении только тех подруг, которые вас хвалят и поддерживают. Берите от каждой из них все то сильное, что она может вам дать. С одной можно пофилософствовать, с другой на полчаса выйти посидеть в кафе, а третью позвать на светское мероприятие, потому что она красивая и умеет привлекать мужчин. Кстати, если вам нужно кого-то «склеить», берите с собой равноценную подружку, такую же красивую, как и вы.

Страшно заявить о себе в соцсетях. Как себя пересилить?

Когда мы хотим делать свое дело и создавать свой бизнес, нам нужно себя позиционировать в социальных сетях. А кто там сидит? Наши одноклассницы, дальние родственницы, знакомые, у которых уже сложилось о вас определенное мнение, некий *стереотип*. Допустим, вы много лет были домохозяйкой и отучились на психолога. Когда вы вдруг начинаете строить свою карьеру и заявлять о себе, они думают: «Ишь чего затеяла!» Вероятно, другим это не очень понравится, потому что они тоже хотели начать, но не решились на это. А вы решились! Так вот, когда вы начинаете, позиционировать себя психологом, звать к себе на консультации, показывать свои статьи, у вас вдруг появляется какое-то

странное дурацкое чувство неловкости, словно окружение вот-вот скажет: «Ну что ты там, психологом что ли заделалась? Очень смешно! Не дури людей». Вы уже предвидите это. Что же делать в таком случае? Самый простой способ – не бороться со своими страхами, поскольку на это может уйти много сил. Лучше всего создать новую, вторую страницу, где вас никто не знает. Публикуйте на ней все, что душе угодно, ставьте хештеги, продвигайте ее, запускайте рекламу и появляйтесь в новом амплуа. А личную страницу оставьте для публикаций о своей обычной повседневной жизни. Ведь поменять стереотип о себе очень и очень непросто! Почему порой нужно уволиться с предыдущей работы и устроиться на другую? Потому что со старыми коллегами сложно отстаивать собственные интересы, заставить считаться с тобой, заткнуть им рты, ведь они давно привыкли называть вас «Машкой». И заставить называть вас «Марией Петровной», если вы 10 лет были «Машкой», очень сложно. Соответственно, я призываю вас не идти тернистым путем, а просто создать новую рабочую страницу.

Можно ли израсходовать свой потенциал?

Как мы уже говорили в первой лекции, потенциал личности может быть разным – энергетическим, интеллектуальным, физическим. Очевидно, что те резервы, которые должны были расходоваться на протяжении 100 лет, профессиональный спортсмен выжимает из себя буквально за какие-то 10 лет. Он изнашивал свои суставы, сжег свои мышцы, стер свои кости. Вспомните фигуриста *Евгения Плющенко* – как он рискует каждый раз, выходя на ледовую арену! У него стоит куча железных штифтов, он стер межпозвоночные диски и уже не сможет выступать в полную силу.

Однако такой потенциал как интеллект, ум, память – разве можно его израсходовать? Нет конечно! Его можно тренировать, преумножать, генерировать и создавать столько, сколько нужно. То же самое можно сказать и про энергию. Если вы следите за здоровьем, занимаетесь физкультурой, спортом, правильно питаетесь, общаетесь с приятными людьми, которые дарят вам положительные эмоции, живете в красивой, экологичной стране, то энергетический потенциал будет только расти. Можно быть столетним веселым, энергичным, бодрым и умным стариком, если правильно проживать эту жизнь.

У меня была клиентка, которая сказала: «Мне очень страшно, я собираюсь покончить с собой. Смысла в жизни нет, потому что я уже наполовину израсходовала свой потенциал!». С чего она это взяла – непонятно. У нее была глубокая убежденность в том, что потенциал невосполним – как будто если ты его куда-то истратил, то уже никогда не восстановишь. Но это не так! Есть тот потенциал, который может приумножаться бесконечно.

То же самое касается и слез. Многие психологи считают, что человек носит в себе определенную порцию слез, которую можно полностью выплакать. Это неправда. У нас есть определенный механизм, который создает эти слезы вновь и вновь, потому закончиться им не удастся.

Со мной на курсе училась одна девочка. Поскольку мы обучались в рамках постоянной терапии, без конца консультируя друг друга, она рыдала каждый день в течение двух лет и продолжает это делать до сих пор. Все дело в том, что она погружается в жалость к себе и начинает вырабатывать эти слезы вновь и вновь. Для того, чтобы поменять количество этих слез, нужно поменять сам механизм, который их изготавливает.

Хочу создать YouTube-канал, но не знаю, с чего начать...

Когда мы собираемся открыть свой YouTube-канал, то часто сталкиваемся с деструктивными убеждениями: «Мне сказать нечего», «все уже давно про все сняли и обо всем рассказали» или «не могу определиться с темой, не знаю, про что конкретно мне снять видео». Если вы живете во Франции, Швеции, Норвегии или другой стране, расскажите про нее! Снимите влог – покажите, что вы купили, в каких местах побывали, как приготовили блюда местной кухни. Это та база, с которой можно начать, чтобы перестать бояться камеры и почувствовать своего зрителя. Все технические тонкости вы освоите со временем. Постепенно ваш канал будет расти вместе с вами и вашими интересами. Вы даже сможете оставить его в наследство своим детям! Нам нужно обязательно воспользоваться этим ресурсом, чтобы получать новых поклонников и фанатов, демонстрировать и продавать свой продукт, привлекать клиентов, реализовывать себя и *развиваться*.

Нужно ли воспринимать критику в свой адрес со стороны окружающих?

Вновь вернемся к фильму «Одержимость», где барабанщик Эндрю под влиянием очень и очень строгого маэстро подвергался практически физическим наказаниям и моральному унижению. И здесь возникают вопросы – нужна ли нам критика? Необходимо ли нам это унижение для достижения какого-то значимого результата? Смог ли Эндрю выдать тот потрясающий результат, если бы не подвергался насилию со стороны своего преподавателя? Я думаю, нет. Вспомните его доброго отца, который постоянно гладил сына по голове, утешал, жалел, звал смотреть телевизор с попкорном – и никаких результатов не было. В связи с этим мальчик бессознательно нашел строгого отца в лице этого жестокого и агрессивного маэстро.

Как мы знаем, выдающиеся советские тренеры давали своим подопечным очень много «пряника» и очень много «кнута» – позитивного и негативного подкрепления. Сейчас ситуация изменилась – детей нельзя подвергать моральным и физическим наказаниям, и это вроде как правильно. Однако, вместе с тем мы видим, что у нас больше нет этих гениев. Сверхталантливых спортсменов, музыкантов, актеров становится все меньше и меньше. Так не является ли наш отказ от «кнута» этому причиной? Ведь тренеры, которые воспитали чемпионов мира – это жесткие и садистичные люди. Вспомните, сколько чемпионки вырастила тренер по художественной гимнастике Ирина Винер-Усманова. Кто-то выложил видео, где она долго отчитывала свою ученицу, унижая и оскорбляя ее. «Ты ничтожество, ты позоришь меня!» – кричала она. Но зато каких результатов ей удалось добиться! В сфере спортивных достижений ее стратегия работала «на ура».

Вы должны сами научиться чувствовать баланс негативного и позитивного подкрепления тех людей, которые оказывают на вас влияние. Одна девочка написала мне: «Что бы я ни делала, родители всегда гладили меня по головке и говорили: «Ой, какая молодец, дочка, умница!». Наверное, им просто хотелось, чтобы я отстала и не лезла со своими рисунками! И сейчас я уже не могу адекватно оценить, красивую я картину нарисовала или уродливую». Важно чувствовать ту грань, когда

вам все-таки нужна критика, а когда ее уже достаточно. На этом методе «кнута и пряника» и будут строиться ваши результаты.

Домашнее задание

1. Вспомните и запишите всех людей, которые вас окружают. Подумайте, какое влияние они на вас оказывают?

This image shows a full page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines, typical of notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a full page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines, typical of notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



День 5

Как замотивировать себя и начать действовать? Как войти в ресурсное состояние?

Самое главное, с чего мы начинаем, если хотим достичь результатов – это наша визуализация и понимание, *а чего я вообще хочу?* Очень часто мы в это упираемся, что мы не знаем своих желаний. Одна из самых главных и ежедневных тренировок, которые должны у нас быть – бесконечное принятие на себя ответственности за любой свой выбор. Когда супруг у вас спрашивает: «Какое кино будем сегодня смотреть, любимая?», не нужно отвечать «Дорогой, реши сам». Заставьте себя выбрать фильм, который вам захочется посмотреть. Побуждайте себя постоянно делать выбор: «Что я должна съесть? Что мне сейчас хочется выбрать из меню?». В течение дня я даю вам задание: трижды в день обратиться внутрь себя, сделать некоторую интроспекцию, рефлексия, посмотреть, что происходит в руках, ногах, в животе, чем пахнут руки, ноги, чем пахнет полотенце, постельное белье. Обращайтесь внутрь себя и задавайте себе вопросы: что сейчас со мной происходит? Кто я? Где я? Чего я сейчас хочу? Постоянно возвращайте себя в настоящий момент, в *здесь и теперь*. Не в *там и тогда*, а в *здесь и теперь*. Только так можно понять свои истинные желания. Это очень-очень важно.

В чем отличие желания от цели?

Задайте себе вопрос: «Чего я хочу?» Возьмите ту сферу, на которую вы сейчас ориентированы, будь то карьера, хобби или отношения. Вы четко себе представляете и постепенно переводите свои желания, свою визуализацию в конкретную *цель*. Между желанием и целью есть ощутимая разница. Визуализация – очень расплывчатая, неясная, непонятная, там нет вообще никаких цифр. А цель имеет конкретику – можно все взвесить, измерить, умножить и разделить, полная ясность и четкость. Соответственно, когда нет ясности – тогда и не происходит всего того, что мы себе нафантазировали и насочиняли.

У моей свекрови была любимая фраза, которую она твердила без конца: «Фантазировать и мечтать – это очень вредно!» В итоге она ничего не добилась, прожив довольно странную жизнь, как и большинство советских женщин.

Обратитесь к себе – у вас есть четкая цель? Обязательно конкретизируйте ее. Если спросить любого человека, чего он хочет, вероятно, он ответит, что мечтает купить большой красивый дом. Но когда начинаешь задавать вопросы – а где будет этот дом? А из чего он будет построен? Сколько там этажей? Какая там будет мебель? Сколько стоит этот дом? Когда ты

хочешь его купить? – то обычно он этого не знает. Поэтому я призываю вас конкретизировать вашу визуализацию в непосредственные цифры и даты.

Что лучше – ставить перед собой какую-то крупную глобальную цель и двигаться к ней или стремиться к чему-то средненькому, но зато стабильному и надежному?

В нашей психике есть такая особенность – если мы ставим перед собой очень большую крупную цель, то начинаем ее пугаться. Как только цель вселяет в нас ужас, мы включаем все механизмы психологической защиты, лишь бы только продолжать бездействовать. Поэтому нужно ставить себе ту цель, которая вас не испугает, но при этом чуть-чуть ее все-таки завысить. К примеру, в какой-то момент я для себя решила, что не буду посредственным, заурядным психологом. Я задалась целью стать популярным, первоклассным, лучшим специалистом! Свои первые консультации я сделала недорогими. Потом я села, подумала над своей карьерой и поняла, что мне надо установить хорошую, нормальную цену. Сначала я брала за консультацию 5 тысяч рублей – тогда для меня это были большие деньги. Постепенно я ставила перед собой все более высокие цели. Однако если бы я сразу себе сказала: «Так, мне надо 200 миллионов просмотров и более одного миллиона подписчиков на YouTube, чтобы моя консультация стоила больше 100 тысяч рублей», я бы просто сдалась и не делала бы вообще ничего. Это очень важный момент. Учитывая его, вы ставите цель, которая вас вдохновляет и чуть-чуть ее завываете.

Погнаться за мечтой или жить рутинной, скучной, правильной жизнью?

Если вы рассчитываете в данном случае только на себя и собственные достижения, то одно без другого невозможно. У вас не получится прийти к цели без жесткого графика, строгого распорядка, рутинности и предсказуемости. Вам не удастся набрать 200 миллионов просмотров на YouTube или снять 600 роликов, если вы не будете вовремя ложиться спать, каждый день вставать в шесть утра, ходить на пробежку и правильно питаться. Несомненно, есть люди творческого склада, свободные художники, которые могут годами лежать в депрессии и апатии, а потом создать настоящий шедевр. Однако их меньшинство.

Дети, брак, муж, семья очень дисциплинируют нас, заставляя следовать четкому, жесткому распорядку дня. Вы должны успеть все, ведь на вас лежит ответственность – нет времени плевать в потолок. У меня есть опасение, что когда моя младшая дочь вырастет, я буду сидеть на пристани где-нибудь в Италии, покуривая сигару, пить капучино и смотреть всякую ерунду на YouTube. Мне трудно будет заставить себя что-то делать.

Внутренняя организация, система дня, жесткий распорядок – это ключ к успеху для реализации вашей цели. В противном случае вы никогда к ней не придете.

В связи с этим, я дам вам еще одно домашнее задание – прописать строгий план на год, месяц на неделю и на день вперед. План на год должен быть полностью прописан в ежедневнике на задней странице. План на день я рекомендую повесить на холодильник. Он должен быть расписан четко, по пунктам, как у наркомана, участвующего в программе «12 шагов». Как только зависимый перестает следовать плану и выходит за свои границы, он тут же срывается. Все то же самое будет происходить и с нами. Если мы не ставим перед собой очень жесткие, железные границы, то опять скатываемся в свое болото одиночества и безденежья.

Соответственно, у вас должен быть строгий распорядок, как в детском саду. Только один выходной в неделю вы разрешаете себе похулиганить и развлечься, а все остальные дни держите себя в тонусе.

Как быстрее прийти к намеченным целям?

Давайте поговорим про способы, которые помогут нам быстрее достичь успеха. Один из них – это делегирование задач. Если вы будете хвататься за все подряд, то результаты будут «тугие». Безусловно, есть вещи, которые трудно поручить кому-то другому. Меня каждый день просят: «Отдайте мне свой YouTube-канал! Я буду создавать плейлисты, рисовать заставки, прописывать хештеги». Ну не могу я никому передать свое сокровище! Однако есть менее ответственные дела, которые нужно обязательно кому-нибудь перепоручить. Например, отвозить ребенка на кружки. Не нужно быть водителем у своего ребенка! Это пустая трата времени. Ребенок обычно сидит, уткнувшись в Айпад, а мама в это время переживает пробки. И не нужно делать с детьми уроки. Лучше любимыми способами уговорить на это бабушку или соседку – задобрить ее, осыпать подарками, наговорить, какая она замечательная и что вы бы без нее не справились.

Если у вас есть возможность создать совместный бизнес, например, с мужем, это неплохо. В такой паре супруги выполняют взаимовыгодные функции, компенсируя и дополняя друг друга. Пары а-ля «я твой продюсер – ты моя певица» в принципе имеют довольно длительные отношения. Общий бизнес, общее дело сплачивает и скрепляет эту семью, делая ее еще сильнее.

Совсем другая ситуация, когда вы делите бизнес с *подружками*. Я хорошо помню период, когда у меня было постоянное желание начать что-то создавать вместе с подругами. Однако лучше этого не делать, потому что самое страшное – это разделять рабочие обязательства. Вся ответственность должна замыкаться только на себе – только я «рожаю» и продаю свой продукт. Как только мы «рожаем», мы продаем свой продукт – все, я перестаю чувствовать, что это мое. Теперь это *наше*. Вот этого слова «наше» в бизнесе быть вообще не должно. Это очень опасно, потому что рано или поздно мы с этой подружкой будем ссориться и перетягивать одеяло на себя: «Я больше сделала! – Нет, я больше

сделала!» Так или иначе все равно мы с ней разойдемся – и дружбу разорвем, и бизнес придется делить. Поэтому всю деятельность лучше замыкать на себя, хотя сначала хочется по-быстрому ее с кем-то разделить. Не идите на поводу у этого страха и думайте более прагматично.

Как войти в ресурсное состояние?

Все наши детские чувства – злость, обида, ревность, зависть – должны идти в «топливо», это наш «бензин» для достижений, наши ресурсы. Вспомните всех ваших обидчиков – подруг, которые нас обидели, мужчин, которые разбили нам сердца. «Ну я тебе покажу, отомщу, ты у меня будешь локти себе кусать, кожу с себя сдирать! Ты еще пожалеешь о том, что меня потерял!» – вот какое чувство будоражащей ярости должно возникнуть.

Ко мне на консультации приходила женщина. До сорока лет она жила с мужем, потом ей пришлось развестись. Муж всегда был обычным работягой, но стоило им разойтись – он стал бешено богатеть, купил красивый дом, женился. «У меня от зависти желчь течет, я просто в ужасе! А я простой учитель биологии и выше головы не прыгну. Каждые выходные он приезжает забирать нашего сына с молодой женой в свой шикарный дом. И сын ведь просится к нему: «Мам, я к папе хочу, не хочу жить в нашей страшненькой квартире!». А я просто утопаю в злости и обиде!» – говорила она.

Как быть в такой ситуации? Эти чувства нужно перевернуть в ракурс мести. Как мы будем мстить ему? Как минимум, наш учитель биологии должна выучить английский и выйти замуж за возрастного флоридского миллионера. Это очень легко сделать! В Америке проживает огромное количество возрастных богатых мужчин. А потом показывать в «Инстаграме» атрибуты своей роскошной жизни – виллу, бассейны, бриллианты. Может быть, сейчас бывший муж кажется ей богатым, но на уровне иностранного миллионера он явно будет проигрывать. Так что я призываю к жестокой мести – вспомнить каждого, кто вас обидел. Это очень ресурсное состояние.

Не забывайте периодически подглядывать за конкурентами: «Что там она сегодня выложила, ах вот что! Я сейчас тоже быстро это сниму!» Вам нужна соперница для спортивной злости. Но не залипайте на

конкурентов, потому что постепенно вы начнете терять уверенность в себе. Дайте себе установку: «Я за ней подглядываю один раз в два месяца» или «будет у меня 100 тысяч подписчиков, тогда разрешаю себе за ней подглядеть, а пока нет».

Как влюбить кумира, чтобы он меня заметил?

Самый легкий способ влюбить в себя любого кумира – это выкладывать видео на свой YouTube-канал и потихоньку что-то снимать про него, набрав определенное количество подписчиков. Например, сейчас я могу снять видео про любого человека, он узнает об этом через 5 минут и обратит на меня внимание. Кстати, это тоже отличный мотив развивать свой канал.

Лучше экономить или шиковать?

Никто не скажет вам наверняка, как лучше поступать – растрачивать всю зарплату или откладывать каждую копейку. Я могу привести массу примеров, когда шиковать было пагубно, а когда это было правильным решением и «выстрелило».

Точно могу сказать, что для спортсменов это явно пагубно. Знаю одного боксера – за время своей карьеры он разбил себе всю голову, отбил почки и повредил позвоночник. Вместо того, чтобы вкладываться с умом, он спускал все свои гонорары на всякую ерунду и остался в итоге ни с чем.

Однако бывают случаи, когда надо шикануть. Я хорошо помню, как назначила высокую цену за свою консультацию. Мне нужно было привлекать богатых клиентов, потому что бедные не могли столько платить. С трудом я отыскала одну состоятельную даму, которая согласилась прийти ко мне на очную встречу. Мне необходимо было «блефануть» и пустить ей пыль в глаза. Тогда я пошла в магазин и купила самую дорогую рубашку, которую только могла себе позволить. На следующий день, ожидая клиентку в кабинете, я подумала: «Боже, зачем я это сделала? Мне ведь даже позавтракать нечем». На консультации у меня урчал живот от голода, зато я сидела в дорогущей рубашке. И на мое

счастье, клиентка реагировала в том числе на эту рубашку и продолжала ходить на терапию.

Со временем мои доходы увеличились, и я подумала: «Почему богатые люди летают бизнес-классом, а я нет?». Мне удалось скопить 600 тысяч рублей, которые я отдала за билет в один конец. Это был очень странный поступок. Всю ночь я распивала коньяк, лежала на роскошном кресле, которое вытягивается в полный рост, ела вкусную еду и наблюдала за людьми, которые сидели рядом. Я смотрела на них и думала: «Что же в них такого особенного? Что им известно такое, чего не знаю я? Почему они летают в бизнес-классе, а я нет?». Оглянувшись, я увидела, как за синей шторкой в экономе ютились люди. Мучаясь в жестких креслах, они сидели с поджатыми коленками и пытались заснуть – это было похоже на пытку. Вот тогда в моей голове случился самый настоящий взрыв. Я вдруг отчетливо поняла, что я больше не хочу туда, в эконом-класс! Я судорожно пообещала себе: «Я больше никогда не сяду назад, не сяду! Я придумаю все, что угодно, лишь бы никогда больше не сесть назад!». Вот что должно случиться в вашем сознании – инсайт, озарение, вспышка! И для этого можно иногда рискнуть.

По поводу нашей любимой отговорки, которая есть почти у каждого – *сейчас не время. Надо подождать!* Главное правило, которое необходимо вбить себе в голову – нужно научиться действовать в самых неидеальных обстоятельствах и самых стрессовых условиях, что бы ни происходило. И не важно, уволились мы, обанкротились или заболели. Например, я неважно себя чувствую последние лет десять – у меня без конца что-то болит. И каждый день ко мне приходит одна и та же мысль: «Может, не сегодня? Может, завтра я выплусь и сниму ролик лучше, чем сегодня?». Но я всегда ловлю себя на этой мысли и говорю: «Так, Вероника! Соберись! Таблетку выпила, голову помыла, накрасилась, села, настроилась, камеру включила и три слова – но сказала!». Вдруг я завтра умру, а от меня и толку никакого, и следа не осталось? А так хоть видеоролики мои посмотрят. Было 600 роликов – значит, надо снять шестьсот первый, даже если меня бросает в пот и жар. Вот какая установка должна у вас быть.

Да и потом, самые огромные деньги зарабатываются в кризис! Вспомните тех, кто наживался в 90-е годы – они так высоко взлетели, заполучив свои миллионы, когда страна была в упадке. Так что эти скачки – благодатная почва для того, чтобы «выстрелить».

*Не ждите идеальных условий – их никогда не будет. Действуйте по принципу **сейчас или никогда!***

Давайте вернемся к плану, который вы пропишете. Я призываю вас выстраивать этот план не вертикально, а *горизонтально*. Вы «плывете» по реке жизни и наслаждаетесь текущим моментом. Все то, что происходит с вами сегодня – это постепенное движение к целям. Наша жизнь подобна пазлу: каждый день мы добавляем очередной элемент, и со временем все они складываются в единую картину. Ведь все великое состоит из мелочей, из маленьких шагов. Если вы чувствуете, что можете сделать большой шаг по вашему бизнес-плану – делайте большой. Можете какой-то маленький – значит маленький. Однако в любом случае выбирайте действие, нежели бездействие.

Еще один важный момент – непременно побуждайте себя делать выбор в сторону нового. Например, если вы всегда заказывали салат «Цезарь», то сегодня вы даете себе задание попробовать все меню в этом ресторане. Если вы постоянно смотрели мелодрамы и зачитывались любовными романами, то сейчас обратите внимание на мюзиклы и детективы. Всегда выбирайте что-то новое! Мой дядя, например, вот уже много лет подряд ездит отдыхать в один и тот же турецкий отель. Что с ним происходит? Из-за возрастной ригидности ему страшно рискнуть и поехать в другую страну. Но если вы не пробуете ничего нового, то нового в вашей жизни и не происходит. Все идет по старой колее, как раньше, и вероятность каких-то изменений *нулевая*.

Куда направлено наше внимание – туда и течет энергия. Часто мы настолько уходим в свои мысли и витаем в облаках, что перестаем отслеживать – *а о чем я вообще сейчас думаю?* Во время занятий балетом я представляю, будто вернулась в Петербург и живу с мамой на ее даче. Там очень хорошо и спокойно. Мамин муж Рома жарит рыбу, мы веселимся, пьем вино, празднуем Новый год и смотрим «Голубой огонек» по телевизору. Потом я говорю себе: «Так, стоп. *О чем я сейчас думаю? Куда направлено мое внимание?*» Видимо, мне хочется вернуться в детство, к родителям, когда можно было ни о чем не думать и просто быть беззаботной маленькой девочкой. И все это может случиться в моей жизни, если я не буду отслеживать свои мысли, хватать себя за руку, говорить себе: «Так, Вероника. Давай-ка будем строить планы исходя из здоровой взрослой части. Что конкретно ты там задумала?».

Обязательно следите за своими мыслями, потому что туда и текут все ваши ресурсы. Вы и сами не заметите, как окажетесь там, куда вас привели фантазии.

Как невротiku или интроверту справиться с волнением перед публичным выступлением?

На самом деле чистые интроверты и экстраверты встречаются крайне редко. Если поговорить с интровертом – ему хочется очень много чего, однако внутренне он себе этого не позволяет. Вам может показаться, что это исключительно его природная данность, но на самом деле он просто боится. У интроверта очень много социальных страхов. Меня часто спрашивают: «Вероника, вот вы невротик, но перед камерой держитесь очень уверенно. Как вам это удастся?» Так вот – я представляю, будто выхожу на сцену и играю задуманную роль. Также и в вас есть та актерская грань, та актерская субличность, которую нужно раскрыть. Пусть она это сыграет! Ведь мы все очень многогранны.

Мы не можем притворяться. Мы можем поднять лишь ту грань, которая нам присуща!

Домашнее задание

1. В течение дня свой внутренний взор вглубь себя и спрашивайте: что сейчас со мной происходит? Кто я? Где я? А чего я сейчас хочу? Как минимум трижды в день постоянно возвращайте себя в настоящее, в здесь и теперь.
2. Пропишите себе строгий план на год, месяц на неделю и на день.
3. Попробуйте сыграть разные социальные роли – можно тренироваться перед камерой или зеркалом.