

12+

Анна Миронец



# ДИЗАЙН ЖИЗНИ

Проектирование желаемых изменений

Анна Миронец

**Дизайн жизни. Проектирование  
желаемых изменений**

«Издательские решения»

**Миронец А.**

Дизайн жизни. Проектирование желаемых изменений /  
А. Миронец — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-854033-2

Уметь видеть собственное будущее — это по-настоящему полезный навык. Представьте, что у вас есть ясное понимание себя и образ, который направляет и вдохновляет на свершения. Когда вы замечаете, как все организуется и складывается так, как задумано. Задумано вами. Как изменится ваше мироощущение? Эта книга окунет вас в атмосферу живого тренинга, проведет по темам программы «Дизайн жизни», связанным с моделированием будущего, реализацией желаний, построением образа себя и своей новой жизни.

ISBN 978-5-44-854033-2

© Миронец А.  
© Издательские решения

# Содержание

От автора	6
Вступление	10
С чего все начинается	12
Часть 1: Изменения	16
В потоке ветра перемен	16
Отсутствие изменений	19
Зона комфорта	21
Постепенные, нарастающие изменения	25
Быстрые и резкие изменения	27
Эволюционные изменения	29
Революционные изменения	31
Часть 2: Новая жизнь	35
Собираемся в дорогу	35
Путешествие Героя	41
Ориентация на решение	47
Конец ознакомительного фрагмента.	53

# Дизайн жизни Проектирование желаемых изменений

**Анна Миронец**

*Фотограф* Ирина Анатольевна Кошечкина

© Анна Миронец, 2024

© Ирина Анатольевна Кошечкина, фотографии, 2024

ISBN 978-5-4485-4033-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## От автора

*«Величайшая радость на свете – это радость созидания.  
Не скупитесь на это»  
Л. Рон Хаббард*

Здравствуйте. Я рада нашей встрече с Вами.

Меня зовут Миронец Анна, я дизайнер и учитель, занимаюсь обучением людей и развитием их творческого потенциала, профессионально изучаю современные технологии в области психологии, осуществляю поддержку в личностном и духовном росте.

В недавнем прошлом я предприниматель и руководитель творческой студии, которая была номинирована к участию в Международном конкурсе «Лучшие товары и услуги Евразии ГЕММА-2013» от Красноярского края и награждена золотой медалью.



Сейчас я хочу представить Вам свой новый проект.

Его идея возникла у меня когда-то с мысли о том, что человеку, который берется изменить жизнь, вести бизнес или реализовывать талант, часто больше всего нужна просто моральная поддержка и ясное видение будущего, понимание своих задач и шагов.

На собственном опыте знаю как это важно, когда начинаешь что-то менять: открывать свое дело, строить новые отношения или идти по пути к мечте. Сколько людей решает НЕ действовать, поддавшись страхам, неуверенности или давлению со стороны?

Но и это не главное.

Говорят, что самый сильный соперник находится у нас в голове.

Действительно, уметь управлять и владеть собой, направлять свои способности, внимание и энергию в нужное русло особенно важно в реалиях сегодняшнего дня, когда все изменяется очень быстро, где количество информации только увеличивается, и с каждым днем возрастает потребность в саморазвитии, совершенствовании, росте, достижении наилучших результатов.

*Что для этого нужно больше всего?*

Осознание собственного мира, своей роли и призвания, ценностей, способностей, необходимых действий.

Если бы мне задали вопрос: «Есть ли что-то, что совершенствует и меняет людей изнутри, и при этом объединяет их, обеспечивает внутреннюю гармонию, мир и согласие?», я бы ответила, что это – творчество, созидание и дизайн.

В самом широком смысле этих понятий.



Ведь когда человек занимается делом, создает что-то новое и уникальное, что-то свое, ему некогда воевать и конкурировать. Все его мысли направлены на воплощение того, что ему интересно реализовать. И когда он находит высший смысл в том, чем занят его день, жизнь наполняется значением и счастьем, и ее качество возрастает многократно.

Что присуще всем людям, независимо от их возраста, социального положения и уровня развития?

Стремление к росту, улучшению жизненного пространства, желание радостных событий и счастливых перемен – желаемых изменений. И в каждой душе есть творческая способность делать это существующим.

***Способность к выражению себя через сотворение своего мира.***

Этот проект я открыла, чтобы способствовать людям, которые решаются на перемены, хотят реализовать мечты и выйти на новый уровень, найти свой путь и прожить СВОЮ ЖИЗНЬ.

**И достаточно:**

- Разобраться в происходящем, упорядочить и структурировать обилие информации.
- Фокусироваться и сохранять концентрацию на действительно важных вещах.
- Направлять внимание и рассматривать свои ситуации с разных позиций восприятия, системно.
- Намечать шаги для дальнейших действий.
- Находить дополнительные варианты, перспективы и мысли.
- Чувствовать вдохновение и открывать новые возможности.
- Создавать проекты своей жизни и просто какие-то важные проекты, **чтобы все двигалось и изменялось к лучшему.**

Я верю, когда каждый человек всерьез возьмется и начнет работать над личным планом своего бытия – все проблемы, на которых концентрировалось внимание, исчезнут, растворятся в понимании себя, преобразованиях и осознании ценности жизни.

Когда я думала о том, как можно передать суть этой книги в двух словах, мне пришла мысль назвать ее «книга-пробуждение».

И я решила – пусть будет так. :)

Пусть эта книга станет пробуждающей к новой жизни.

**Что нам предстоит:**

- Мы соберемся в дорогу, проанализируем текущую ситуацию, оценим степень удовлетворенности нынешним положением дел, наметим шаги для дальнейших улучшений.
- Узнаем, какими бывают изменения, выберем для себя нужный уровень и скорость перемен.
- Разберемся с тем, что такое проектное мышление и процесс моделирования будущего, побудем мечтателями и выполним задание на проектирование, определим желаемый стиль жизни, а так же новый образ себя.
- Поговорим о гениях и стратегиях, которые ведут к гениальности и мастерству, найдем Вашу личную стратегию успеха.
- Посмотрим внимательнее на то, что способствует реализации желаний и достижению целей. Возможно, это станет для Вас открытием, а возможно, Вы и так уже пользуетесь этим секретом. :)

- Мы ненадолго станем волшебниками и перенесемся в реальность мечты. Опишем ее в виде опыта достижения цели, разработаем сценарий и список действий, которые приведут нас к желаемой цели.

- Поработаем со своим состоянием и трансформируем негативные переживания, которые могут сдерживать нас от движения вперед и вверх.

- Организуем информацию, укрупним или, наоборот, разобьем цели на составляющие части, найдем метафоры и вдохновляющие образы. Познакомимся с проектной деятельностью и приступим к оформлению проекта.

***В добрый путь!***



## Вступление

*«Кто хорошо стоит, тому не нужно двигаться»  
Эпитафия на монументе.  
(М/ф «Икар и мудрецы»)*

*«Жил на свете чудак по имени Икар.*

*Все его соседи, умные люди, уже нашли свое место в жизни и теперь посвящали свой досуг философским беседам о смысле бытия и прочем.*

*А этот был чудак...*

*Увидев падающего Икара, умные люди задумались, и один из них, самый умный, сказал: «Что можно Юпитеру, того нельзя быку». Так родилась первая неоспоримая истина.*

*«По одежке протягивай ножки» – возвестил второй мудрец. И мир обогатился еще одной истиной. «Тише едешь – дальше будешь» – предупредил третий мудрец. «Не зная броду, не суйся в воду», «Всяк сверчок знай свой шесток», «Выше головы не прыгнешь»... И еще много других назиданий, достаточных для того, чтобы уберечь от ошибок все грядущие поколения.*

*И вдруг случилось чудо...»*

Время от времени на Земле появляются люди, способные бросить вызов привычным представлениям. Они создают великие произведения, пишут картины или придумывают что-то, что меняет этот мир и сознание людей.

Иногда говорят, что у них есть крылья.

*Что отличает этих людей? Что ими движет?*

*Что позволяет им верить, что люди способны на большее? Что будущее зависит и от них?*

Они – возмутители спокойствия, разрушители привычного, новаторы и творцы. Они напоминают своим присутствием, о том, что изменения возможны, что это – эволюция, трансформация и волшебные превращения.

Они поддерживают давнюю веру в то, что в будущем люди будут летать.

Но как быть, ведь многие не желают что-то менять, даже если недовольны тем, что происходит с ними? «У меня нет на это времени и денег» – говорят они и создают будущее, в котором, действительно, ничего этого нет.

Мир – живой, и он меняется. У него есть естественное желание: расти, развиваться и быть счастливым. Миру нужны изменения, и он в этом очень зависим от нас. Будет ли это мир уникальности и многообразия проявлений, инноваций, свободы и творчества или мир, запутавшийся в прошлом, собственных ограничениях и мрачных мыслях?



*Где-то рядом, в пространстве вашего сердца, есть ваш мир, и он, возможно, совсем не такой, каким привыкли видеть люди. Он такой, каким его видите ВЫ.*

***Что вы готовы сделать, чтобы осуществить свою мечту?***

Изменить привычную жизнь? Проявить и реализовать себя?

Отбросить кокон старых представлений и стать прекрасной бабочкой? Или лететь свободно, подобно красивой сильной птице.

С огромными крыльями...

## С чего все начинается

*С глубоким уважением, любовью и признательностью к моим ученикам.*

*«...Я предприниматель. В жизни уже чего-то добились, есть свое дело. У меня много идей, но реализовать их хочется не каторжным трудом, а так, как это положено по жизни. Потому что, я считаю, что достойно жить лучше, в лучших условиях – не так, работая с 8 до 22 без выходных. У меня уже внуки есть, я хочу им посвятить время, по миру попутешествовать. И мыслей очень много. Но как? Сейчас всего очень много, и в интернете начитаешься... А мне хочется не говорить, что „так и так должно быть“, а направить себя, определить к чему ты хочешь прийти. И у меня еще до конца не оформилось понимание, для чего я живу. Что я должна сделать такого, чтобы после меня что-то осталось?»*

*«...здесь я не случайно, наверное, что-то меня привело. Может быть переосмысление, как быть дальше и что делать...»*

Каждый из нас в течение жизни переживает кризисы, переосмысление, пересмотр системы ценностей и понимания к чему стремиться, двигаться. Что есть сейчас, и что делать с этим дальше.

И переживает это с определенной периодичностью.

*«Я хочу повысить свою осознанность. Сейчас у меня сверхзадача: со своей жизнью что-то сделать, направить на нее внимание. Мне показалось, что это для меня сложнее, чем заниматься общественными делами... Я пришла к тому, что проблемы, которые есть, решатся, если увеличить осознанность – состояние, в котором ты знаешь, что такое безоценочность, что такое „здесь и сейчас“, когда есть ясность и чувствуешь вдохновение. Это у меня получается, когда я общаюсь с такими людьми, и я бы хотела закрепить, углубить и все-таки, в идеале, научиться не от кого-то это получать, а самой генерировать внутри себя. Тогда все сложности, которые еще существуют в отношениях, в социальной сфере, разрешатся сами собой»*

Это очень полезно, прямо сейчас четко и ясно выразить свое намерение на будущую работу. И возможно, этим намерением станет: научиться генерировать внутри себя состояние, которое позволит ощущать и присутствие «здесь и сейчас», и безоценочность, и вдохновение, и ясность. И получать это не только извне, но и внутри себя чувствовать постоянно этот источник.



*«Я хочу выбраться из той жизненной ситуации, в которой я оказалась. Сейчас в моей жизни какой-то застой, и хотелось бы получить вдохновение, толчок. И так же для себя определить, в какую сторону по жизни идти дальше. К своим мечтам, желаниям. Узнать секрет, может, какой-то...»*

*Научиться выражать свое намерение. Я читала много о том, что это тоже очень важно. В материальном плане мои желания быстрее сбываются, а в плане духовном, нематериальном: любовь, дружба, общение... С этим хуже. Или я как-то формулирую не так свои желания, или что-то здесь еще есть?»*

Хочется разобраться, в чем здесь секрет? :)

*«... У меня та же ситуация – ситуация застоя. Я хочу изменить это. Но мне кажется, я знаю, в чем проблема. И мне хочется скорректировать какие-то моменты. Я понимаю, что куда я направляю все свое внимание – там все хорошо, все замечательно. Куда меньше направляю своей энергии – там начинает все разваливаться. А сфер-то много! И вот как это внимание распределить, чтобы везде хватало, вот тут большой вопрос. Все хаотично, и получается, что куда в данный момент надо направить свой взгляд, мне не хочется этого делать, а хочется направить его туда, куда сейчас направлять не нужно!»*

Над этим просто нужно будет поработать.

Я понимаю так, что когда перед вашими глазами будет вырисовываться общая картина происходящего, вам будет становиться более понятно: откуда, что и зачем. На мой взгляд, это различия восприятия – либо мы направляем свой взор на отдельные аспекты, либо смотрим на ситуацию в целом. Это, как мне кажется, подходит под понятие систематизации: расстановка приоритетов, фокус и распределение своего внимания.

*«...Когда у нас появился участок земли, и я поняла, что не в состоянии сама все сделать правильно и красиво, я обратилась на курсы ландшафтного дизайна к Анне. И по окончании*

*этого курса у меня теперь есть такой красивый чертеж, я его открываю, и он мне греет душу – мне сразу все понятно. Это была область, в которой у меня было беспокойство, и мне сразу стало легко от этого упорядочивания, той растерянности уже нет, ее не стало. Я от этого стала лучше себя чувствовать. А теперь у меня небольшой хаос: куда направить свою творческую энергию?..»*

*«...Я, действительно, чувствую в себе потенциал, и периодически я его реализовываю в каких-то сферах, но мне не хватает именно системности, понимания системы. То есть, если я переключаюсь на что-то одно, значит, у меня остается вне внимания другое. И так как я – человек творческий, увлекающийся, мне важно научиться это все систематизировать и уметь, даже если я углубляюсь во что-то одно, не терять то, что у меня есть другое».*

Это одна из задач, которые я для себя ставила, когда думала об этом курсе – упорядочивание всего, что есть в твоей жизни. Думаю, это немаловажно: уметь все разложить таким образом, для себя удобным, комфортным, чтобы ты всегда точно знал, где у тебя что лежит, что ты этим пользуешься и для тебя это важно и ценно. Ты просто получаешь удовольствие, когда смотришь и видишь, что у тебя все в порядке находится. И это ведь может быть и творческий порядок.

Я здесь под словом «порядок» имею в виду, наверное, даже не то, что все расставлено по местам, а твой личный уклад, который является для тебя комфортным образом существования, и который мы сами вокруг себя организовываем.

***Порядок как организация твоего личного пространства наилучшим для тебя образом :)***

*«...научиться формулировать свои планы, желания, цели, мечты. Научиться понимать, что мне нужно в данный момент»*

Конечно, наш курс направлен именно на это – на работу над проектом. И в ней вы и проявите навык формулирования своих намерений.

У меня есть уверенность, что когда вы это сделаете и будете рассматривать свой проект, вам покажется, что вы всегда и так это знали.

И все, на самом деле, не так сложно. :)

Я вспоминаю первые занятия с новой группой, когда звучит вот этот запрос. Многие говорят о том, что необходимо просто структурировать тот колоссальный объем знаний, который уже имеется. Как правило, люди приходят на курс с теоретической базой, почерпнутой из учебников, книг, сайтов, журналов, телепередач, и все равно с чувством какого-то бессилия, растерянности: что с этим всем делать, к чему и как это приложить, применить?

*«В чем именно для меня польза этого огромного слоя информации?»*

Когда я вижу множество книг, тренингов, технологий и теорий, посвященных человеческому развитию, устройству жизни, мира и вселенной, как достигать успеха или исполнять желания силой мысли – я вижу много разнонаправленных векторов, среди которых легко потеряться. Можно быть захваченным определенной идеей, следовать ей и в итоге не понимать:

*«Для чего мне это нужно?»*

И в то же время, я признаю, что в этих, казалось бы, разрозненных элементах есть что-то, что объединяет совершенно разные направления. И поэтому мне не хочется учить вас какой-то очередной теории, так как это только одна из большого количества идей. И было бы дерзким с моей стороны предполагать, что я могу научить вас как жить «правильно», научить вас жизни. Потому что, на мой взгляд, это не под силу человеку.

Это может сделать только сама жизнь.

*«Учиться жизни, учиться у жизни, учиться для жизни»*, учиться для жизни – это то, что мне хотелось бы организовать.

Поэтому, конечно, я буду давать информацию. Это не будет что-то, что является правилом, скорее, часть знаний, которая могла бы быть полезной, чтобы попробовать применить это и посмотреть, насколько это «включает» вас и, действительно, организует вашу жизнь.



Организует, быть может, как-то по-иному.

## Часть 1: Изменения

### В потоке ветра перемен

– Все, что с нами ни случается, говорят, что это предназначено.

– Дело в том, что в своей жизни мы все равно можем сделать по-своему. Где-то улучшить, где-то по-новому сделать, но мы все равно приходим к тому, что должны совершить, правильно? Набираясь опыта и мудрости. Мы все равно совершим то, что нам суждено.

Просто мы живем неосознанно. Не осознавая, что мы должны делать. Плываем по течению, что получилось, то и получилось, получили впечатление, согласны – не согласны, дальше плывем.

– А иногда, плывя по течению, в воронку попадаем, и тогда возникают обстоятельства независимые от нас...

– Но эти условия они все равно были нами спровоцированы. Пусть не сегодня, не в данный момент, а через какое-то время, но человек своими действиями приведет такие обстоятельства. Нужно мыслить позитивно!

– Нужно просто научиться мыслить, и тогда уже правильные мысли вызывают правильные действия и правильные изменения. Правильные для себя, естественно. Научиться мыслить и воспринимать жизнь согласно этому.

Для меня научиться мыслить так, как бы я хотела, и какие изменения получить в своей жизни – это очень трудно. Очень трудно. На этом курсе я бы и хотела...

– Прокачать эту способность?

– Да. :)

Отлично. Я подведу итог всему, что было сказано.

Существуют довольно распространенные точки зрения – когда люди считают, что «жизнь, в принципе, нам не подвластна, от нас мало что зависит, мы не больше чем песчинки. Нами управляет рука Бога, и мы не вправе что-то свое изъять» – это одна позиция.



И есть другая позиция, которая говорит о том, что «человек – сам кузнец своего счастья. Он своим намерением, своей волей может формировать тот мир, в котором живет».

Я для себя понимаю, что и то, и другое может быть крайностью, потому что, наверное, истина где-то посередине.

Нужно признать, что есть что-то большее, чего мы можем не осознавать – то, что влияет на нас, оказывает воздействие. Это может проявляться в тех самых жизненных «водворотах», в которые мы попадаем и вынуждены действовать так, как от нас требуют обстоятельства или какая-то непреодолимая сила, которая нас ведет. Мы ощущаем это как внутреннее побуждение, некий зов, и можем даже сопротивляться: «Да что это?! Этому мне вообще не надо!», но что-то меня направляет, и я понимаю, что могу не в силах выбирать.

И несмотря на то, что человек иногда бывает бессилён перед обстоятельствами от него не зависящими, есть сфера, где он может влиять, и это влияние ощутимо. Его можно чувствовать, его можно осознавать, можно понимать, что так оно и есть. Что, действительно, это – твои мысли, твои действия, твои изменения, которые ты когда-то спроектировал для себя. Все очень реально, и никакой мистики нет.

Я думаю, что в вашем опыте есть и то, и другое.

Есть примеры, когда вы попадали в обстоятельства непреодолимой силы, и примеры ситуаций, где вы чувствовали полную уверенность и осознавали себя автором этих событий.

*В какие изменения вы попадали? Бывало ли такое, что перемены по-разному ощущаются?*

**Давайте вспомним, какими могут быть изменения:**

- Могут быть постепенными, а могут быть резкими.
- Могут быть предполагаемыми, а могут быть совершенно непредсказуемыми.
- Положительными или отрицательными.

(И это уже наша оценка: как мы оцениваем эти изменения – как положительные или отрицательные события).

- Маленькими и большими.

Да, изменения могут быть и разного уровня, и разной скорости.

Уровень изменений, который будет являться точкой отсчета – уровень 0.

Или

## Отсутствие изменений



*Вспомните себя в какой-то период вашей жизни, когда в течение определенного времени все было спокойно и ничего не менялось.*

*Чем характерно отсутствие изменений? Как можно описать этот период?*

Это может быть ощущение полной гармонии, штиля, уверенности, комфорта. Когда мы находимся на таком уровне, на котором нам хорошо и удобно, гармонично, у нас может не быть потребности в переменах. Тогда нам и не нужны никакие изменения, нет желания и стремления что-то менять, и мыслей по этому поводу не возникает. Мы чувствуем удовлетворенность, самодостаточность, безмятежность, покой, радость.

И тогда, вероятно, перемены не требуются в принципе. Если то положение, которое есть, полностью устраивает и нам больше ничего не нужно, то мы можем всяческие изменения уже не рассматривать, а довольствоваться тем, что есть.

*А что еще может проявляться?*

Мы описали положительные стороны, но есть и другая сторона – отсутствие изменений может человека напрягать, создавать стресс, погружать в депрессию, разрушать изнутри.

*– Я чувствую штиль и гармонию, но периодически какие-то мысли говорят: «Эй!», у меня вот эта внутренняя, не то чтобы борьба... Мне очень гармонично в состоянии покоя, который у меня в жизни есть, у меня все хорошо. Но мне хочется движения вперед. С одной стороны, я получаю удовольствие от спокойного состояния, а с другой стороны, меня периодически накрывает волна от того, что столько внутри есть невысказанного, не проявленного, и надо это как-то проявлять. С одной стороны, это беспокойством можно назвать, но оно*

*хорошо уживается со спокойствием. Я не могу до сих пор для себя найти, что это такое. Чего мне хочется?*

Если отсутствие изменений – это спокойствие и гармония, то я думаю, что каждый их хочет иметь. Любой нормальный человек этого хочет. :)

Другое дело, что очень многие воспринимают периоды отсутствия изменений как время, когда ничего не происходит – не происходит то, о чем ты давно мечтал или хотел сделать.

Да, с одной стороны чувство покоя и стабильности доставляет приятные ощущения, и это нам нравится. А с другой стороны, то же самое отсутствие изменений может приносить хлопоты и мысли, что это «какой-то застой и нужно что-то с этим делать». Но что-то удерживает нас и сопротивляется переменам.

И это нормально.

Это противодействие сил, одна из которых заставляет нас оставаться на месте, чтобы сохранить то, что у нас есть и тот уровень, на котором мы находимся, ведь когда-то мы только шли к этому, мечтали. И теперь естественно стремление к стабильности и сохранению положения, достигнутого нелегким, может быть, трудом и усилиями, которые прилагались в прошлом.

Но внутренний голос подсказывает нам: «Ведь это еще не все – вокруг столько всего интересного! И ты способен на большее!»

И побуждает нас исследовать новые территории, расширять границы внешнего и внутреннего мира, ездить в путешествия, знакомиться с людьми. Посещать новые места, получать новые знания, проявлять себя по-новому, овладевать новыми навыками и способностями.

## Зона комфорта



Дело в том, что в человеке изначально действуют три силы, за счет которых он живет – это его **подсознание, сознание и сверхсознание**.

Говорят, что подсознание – это разум нашего физического тела. Оно в первую очередь несет ответственность за сохранение безопасности, и эта функция очень древняя, изначальная.

В головном мозге есть область, которая уже многие миллиарды лет отвечает за то, чтобы с нашим телом ничего не случилось, чтобы оно стремилось к безопасности и выживанию – эта программа в человеке очень сильна, с нею не поспоришь. Данную область называют «рептильным мозгом» – это самый маленький перво-мозг, который есть в нашей голове, его мы унаследовали еще от динозавров. Он управляет инстинктами: вовремя покушать, попить воды, найти себе дом или надежное укрытие и не растрчивать зря свои ресурсы.

Чтобы мы чувствовали покой, комфорт, безопасность и такую жизненную гармонию, в которой нам не нужно тратить свою энергию на разные «бесполезные» дела, типа вождения автомобиля, занятий спортом и прочего. Там, где мы могли бы почувствовать себя небезопасно.

И есть другая область мозга, где проявляется наше сверхсознание, самая молодая его часть – неокортекс. Он появился совсем недавно, всего-навсего около 100 тыс. лет назад, и его проявления могут подавляться более старшими областями: рептильным мозгом и лимбической системой – системой, отвечающей за эмоции и чувства.

Если представить, то рептильный мозг, такой маленький, им завершается позвоночник, появился он 50 миллиардов лет назад, – это наши инстинкты. Дальше располагается лимбическая система, которая, как перчатка, надета на рептильный мозг, – это наши эмоции и чувства. Можно сказать, что под всеми эмоциями, которые нами могут овладевать, спрятаны инстинкты.

Основные инстинкты – это инстинкты выживания и продолжения рода. Все то, что заставляет нас удовлетворять свои насущные материальные, физические потребности, воспроизводить себя через потомство и искать поддержки и чувства безопасности среди других людей.



А также находить и испытывать ощущения, которые дают тепло, ласку, любовь, привязанность – потребность сферы эмоций.

Мы с животными похожи именно тем, что у нас есть эмоциональный мозг. То, что нас отличает всего на 2% – человеческий мозг обладает другим, более усовершенствованным строением.

В коре головного мозга есть область, его лобная часть, которая позволяет человеку, в отличие от животных, планировать свою жизнь.

***То, что помогает нам видеть проекции будущего, создавать визуализации. Животным это не дано.***

Это то, что заложено в человеке эволюцией.

Но эта способность иногда заглушается проявлениями старших частей – инстинктами и эмоциями. И отсутствие изменений или сопротивление им иллюстрирует то, как в нас эти силы противоборствуют.

Инстинкты нам говорят: «Не лезь туда, все и так хорошо, у тебя все есть. Ты даже не думай! Там может быть небезопасно», сюда же подключаются эмоции, воспоминания о прошлом опыте, когда мы могли переживать какие-то, может быть, яркие, но не очень позитивные моменты. И это все может создавать мощный барьер против того, чтобы сдвинуться и начать что-то делать.

Для сверхсознания вообще такой проблемы нет, оно не думает о нашей безопасности, его задача – направить нас вперед, без всяких размышлений о том, что это может быть плохо. Ведь

быть человеком – значит двигаться, творить, осваивать новое, видеть перспективу и двигать вперед все остальное.

Это можно увидеть на примере маленького ребенка.



С одной стороны, у него очень велика потребность быть около мамы, и он может бояться чего-то незнакомого, неожиданного – его могут пугать незнакомые люди или места. И тогда он ищет защиты и безопасности, предпочитая оставаться с ней. С другой стороны, он проявляет любопытство, лезет куда попало, придумывает себе что-то, что на первый взгляд, взгляд взрослого человека, не укладывается ни в какие рамки и представления.

Это яркий пример того, как в нас действуют эти разнонаправленные векторы – с одной стороны нам хочется безопасности, оставаться «в домике», с другой стороны, нас что-то ведет, для того чтобы мы осваивали новые территории.

И в этом мы ничем не отличаемся от малышей. :)

Конечно, в чем-то мы различны – в нас уже более сильна сфера сознательного разума, интеллекта, когнитивного ума, который мы лучше всего ощущаем в себе, и, возможно, чаще ассоциируем себя именно с ним.

Наше сознание, как посредник, находит разумный компромисс или принимает волевые решения, приводящие к тем или иным осознанным действиям.

Возможно, пока я рассказывала об этом, вы нашли свои примеры того, как возникает сопротивление и как возникает побуждение – что, в принципе, это звенья одной цепи, и можно это объяснить для себя и отнестись с пониманием.

*– Мы часто в конце рабочего дня говорим: «Все, завтра начинаю новую жизнь!» или: «С понедельника начинаю жить по-новому!»*

А что происходит в понедельник утром?

*– Проснулись, потянулись и спим дальше.*

И что здесь участвует?

Подсознание, которое не хочет выходить за пределы зоны комфорта.

Рептилия, которая в нас живет, очень обеспокоена тем, что с нами может что-то случиться. И всеми фибрами своей души она желает, чтобы мы были накормлены, сыты, обуты, одеты, сидели дома и нам было тепло... :)

На самом деле, это – забота.

Забота подсознания о том, чтобы нам было хорошо. Когда мы это понимаем, принимаем в себе, то наша рептилия успокаивается. И когда она уснет, мы тихонечко побежим на пробежку.

Чтобы она была спокойна, о ней не нужно забывать, вот и весь секрет – помнить о том, что она стоит на защите. А когда она начинает напоминать о себе слишком сильно или просыпается животное, и нас обуревают эмоции и страсти, их можно простить. Это все то, что взращивалось природой на протяжении многих миллионов и миллиардов лет. То, что когда-то было единственно верным и правильным, сохраняло нам жизнь, дарило положительные эмоции, оберегало от опасностей.

Все то, что заложено с заботой о нас.

Только та часть, которая появилась сравнительно недавно, – она тоже есть! Ей нужно отдать должное, признать, что это то, чем обладаем только мы. И если стремление к новому проявляется в нас тем или иным образом, не получится отмахнуться – этому нужно давать энергию, внимание и удовлетворять эту потребность.

***Были ли в вашей жизни периоды без изменений? Что вы наблюдали?***

## Постепенные, нарастающие изменения



*О чем может говорить этот уровень?*

*Какие ощущения возникают от таких перемен, от такого рода изменений?*

Они могут быть очень комфортными – ты не изменяешь все очень резко, а делаешь это постепенно, и это не пугает так, как стремительные перемены. Это может быть обдуманное изменение, когда ты намеренно изменяешь какую-то часть, небольшую. Вносишь небольшие коррективы, но это уже изменения. Они уже преобразуют, меняют жизнь. И вообще ощущение совсем другое – ты чувствуешь, что в принципе, что-то движется.

Правда? :)

Появляется уверенность от того, что ты сам влияешь на свою жизнь, чувство контроля над ситуацией. Чувство, что изменения находятся в твоей власти. Можно отследить и дать оценку происходящему, она может быть позитивной или же не совсем.

Действительно, даже небольшое изменение может вызвать положительную реакцию, хорошее впечатление. А с другой стороны, попробуйте у кого-нибудь что-нибудь передвинуть?

Небольшое изменение может повлечь за собой бурю эмоций.

Конечно, для одного человека даже небольшие перемены могут быть нежелательны. А для другого самое маленькое изменение может стать поводом для радости, уверенности и дальнейшего движения, когда чувствуешь, что жизненная ситуация тебе подвластна.

При постепенных, нарастающих изменениях мы можем отслеживать прогресс – когда движемся, отмечать, что изменилось. И можем этому радоваться как достижениям, праздновать свои успехи и этим себя подкреплять, что, в самом деле, очень важно.

Важно отмечать и закреплять успех – тогда успехов у нас будет больше, и это будет становиться нормой. :)

При постепенных изменениях мы способны их проконтролировать и ответить какими-то действиями, и даже немного отдохнуть, сохранив себя – все это укрепляет нашу уверенность.

*– Появляется чувство, что так и надо делать, что все в согласии. Настроились на изменения – значит, будем делать, пока не добьемся. Никаких разногласий нет, ни с подсознанием, ни с сознанием.*

И это будут постепенные, нарастающие изменения.

*Что мы можем изменять, чтобы перемены происходили постепенно?*

Допустим, мы можем экспериментировать с внешностью, обновлять гардероб, делать ремонт или перестановку в комнате.

Даже переставив вещь, которая чем-то нам резала глаз, передвинув мебель, мы внесли изменения в свою жизнь. Изменения небольшие, но могут быть существенны. И продолжая делать ремонт, меняя обстановку, покупая обновки, делая новую прическу, приобретая новые привычки, мы постепенно многое меняем вокруг.

При этом постепенные изменения чаще всего связаны только с окружением или действиями, когда мы меняем что-то в окружающем нас пространстве или круге общения, модернизируем внешность, по-другому начинаем что-то делать или вести себя.

Подобные изменения происходят достаточно легко, так как, меняя свое поведение, привычки или окружающие элементы, мы можем не затрагивать глубокие слои личности. Наши убеждения, ценности, осознание себя остаются прежними.

***Вспомните, как у вас происходили подобные изменения? Чем характеризуется этот период, чем он был наполнен?***

Следующий уровень изменений – это

## Быстрые и резкие изменения



*Чем они отличаются?*

Здесь уже присутствует определенная напряженность. И этот стресс может влиять как положительно, так и отрицательно, но, наверное, для каждого человека это бывает необходимо в жизни.

При таких переменах мы вдруг обнаруживаем, что «что-то не то», что все привычное внезапно меняется.

И это может быть резко что-то «не то», а может, резко все «прямо то». :)

Когда мы начинаем очень быстро получать, то, что мы когда-то хотели. Или начинаем быстро получать то, что совсем не хотели.

Все меняется настолько, что мы попадаем в совершенно новые обстоятельства, новое окружение, которые начинают влиять таким образом, что мы можем испытывать стресс. Это могут быть как сильные чувства, так и критические ситуации.

*Какие еще ощущения здесь могут появляться?*

Тревога, волнение, внутреннее напряжение. Может возникать чувство, что уходит почва из-под ног, но с другой стороны, происходящее может становиться толчком для развития, перерождения.

В самом деле, находясь в таких условиях, мы можем потерять понимание смысла, и это может стать предпосылкой для следующего этапа развития, выхода на другой уровень изменений.

И я хочу отметить: быстрые и резкие изменения могут быть неожиданными, а могут быть «ожиданными», ожидаемыми, но они просто очень быстро начинают происходить, не так как мы рассчитывали. Они начинаются, а человек, в какой-то степени, не был к этому готов.

*– Думала, с понедельника новую жизнь начну, а начала с субботы! Бегу и думаю: «Чего побежала, сегодня же не понедельник еще?» Ничего себе, меня закрутило!*

Такое ведь может быть? :)

Быстрые, резкие перемены могут быть следствием обстоятельств, где мы не влияем на то, что происходит. И нам нужно под них подстраиваться, очень быстро изменяясь самим. Для того чтобы выжить, если речь идет об экстремальных ситуациях.

*И такие быстрые и резкие изменения, экстремальные и не экстремальные, ожидаемые и неожиданные, приятные и неприятные, с чем сопряжены?*

С активностью. Скоростью. Скоростью реакций и поведения.

Привычное окружение очень быстро меняется, и от нас оно может вообще никак не зависеть. Но так как мы включены в ситуацию, нам приходится активно действовать, влиять на события, чтобы получить результат.

Когда мы попадаем в изменения такого рода, это может потребовать от нас нового уровня мышления и восприятия, новых умений, навыков, знаний. И это может стать частью наших новых способностей.

И тогда у нас появляются другие возможности, мы можем открыть их для себя и использовать. Если же мы оставим в себе все как есть, без изменений, то эти возможности будут для нас недоступны.

Внезапные изменения характерны тем, что нам приходится открывать в себе новые ресурсы, учиться чему-то, и, вероятно, очень быстро – прямо «в поле». Аккумулировать способности, которые, возможно, в нас скрывались, но мы ими не пользовались и даже не осознавали, что они у нас есть.

*– И сам от себя не ожидал, как – она! И стал личностью другого масштаба!*

Да, уровень способностей здесь имеет большое значение, и этого от нас начинают требовать быстро меняющиеся обстоятельства с тем, чтобы мы могли использовать открывающиеся возможности в полной мере.

Если вы попадаете в быстрые и резкие изменения, то здесь необходима мобилизация ресурсов и изменение способностей, которые у тебя есть.

***Был ли у вас опыт подобных изменений?***

## Эволюционные изменения

Другой уровень трансформации проявляется в тот момент, когда от нас требуется или что-то внутри подсказывает, что нужно выйти гораздо выше, чем просто изменение способностей или изменение окружающего пространства – мы можем утратить ценность привычного уклада или обрести новый смысл жизни. А возможно, мы получили опыт, который в корне меняет наши сложившиеся убеждения.



И это изменение становится эволюционным.

*Эволюционные изменения, как вы это понимаете?*

*У вас были периоды в жизни, когда вы эволюционировали?*

Я уверена, что найдутся такие примеры.

*С чем связаны эволюционные изменения, как вы думаете?*

Это могут быть возрастные этапы, переходные периоды. Может меняться наша система ценностей, и то, во что мы вкладывали значение и смысл. Когда меняются ценности, то, соответственно, у нас возникают совершенно другие потребности, и с нового эволюционного уровня можно не понимать себя: «Как вообще я мог хотеть такие глупости?»

Человек внешне может сильно не измениться. Он с виду остается тем же самым, в том же ближайшем окружении: частью своей семьи, работает на прежней работе – здесь, возможно, не произойдет глобальных перемен.

Изменения происходят в самом человеке, и в связи с этим может поменяться многое, и главное, что происходит – это переоценка ценностей, пересмотр убеждений, обретение новых

смыслов, что оказывает влияние на все остальное: на его способности, которые он начинает развивать осознанно, и на его поведение, и на круг общения, интересов.

Так происходят эволюционные изменения.

*Какими ощущениями они могут сопровождаться?*

Это могут быть проявления внутреннего конфликта, или тревога за будущее.

На начальных уровнях такой конфликт может не наблюдаться, но здесь мы можем столкнуться с кризисом. Переосмысление может останавливать и заставлять посмотреть на обычное по-другому. Возникает тревога за будущее, потому что не понятно, как его строить, когда внутри все поменялось, а способности, привычные действия, внешняя среда и окружение этому не соответствуют.

А может быть, наоборот, душевный подъем, расширение – приходит новое понимание, могут открыться новые горизонты и желание попробовать себя в чем-то новом. Именно из-за того, что человек переосмыслил свою жизнь, понял что-то, и его внутренняя мудрость подсказала ему варианты лучшего качества.

Это могут быть и трудные, и очень вдохновляющие переживания. Переживания потребности выйти на новый уровень развития, сделать новый виток в собственной эволюции, жить с новыми ценностями и убеждениями.

*Есть ли у вас что-то, что хочется вспомнить по этому поводу?*

## Революционные изменения



*Судя по названию, о чем этот уровень? И что с этим может быть связано?*

Революция, переворот, новая идеология.

Это может быть полный переворот жизни. При таких изменениях человек может измениться полностью, до неузнаваемости, да так, что его могут перестать узнавать близкие люди.

Смена веры – частый пример того, как происходит революция в сознании человека, и он полностью отбрасывает все старые убеждения, все атрибуты прежней жизни, кардинально меняя ее. Революционные изменения могут сопровождаться избавлением от всего, что у тебя к этому моменту накопилось – это может касаться как внутреннего груза, так и материальных вещей.

Например, успешный предприниматель, бизнесмен, бросает все и уезжает жить в Индию или уходит в тайгу, в монастырь... Казалось бы, все у него было, и он сам был совершенно «нормальный» человек, в представлении сообщества, которое его знает как определенную личность. И когда человек вдруг решает поменять все, и с ним происходят революционные изменения, то, конечно, он может потерять все прежние связи – все то, что могло удерживать его в той, старой жизни. Он может полностью сменить окружение, поведение, способности, поскольку его ценности изменились.

Причем, недостаточно сменить только ценности, для того чтобы произошли революционные изменения – нужно что-то еще, что могло бы спровоцировать именно такого качества изменения.

Это может быть влияние чего-то большего, разрушение сложившегося образа, который удерживал человека на прежнем месте, появление и возвращение того, что полностью меняет его и происходит трансформация.

У человека появляется новое видение себя и своей миссии, а не просто новые ценности и убеждения. Он может себя, свое призвание и свою роль – то, что он из себя представляет, осознать по-другому.

Например, женщина становится матерью – это смена роли, по сути. И у нее могут наступить не революционные изменения, а просто эволюционные – ее ценности меняются, но все остальное остается прежним, она так же имеет работу, привычное окружение, думает об этом.

*– А может решить родить и воспитать ребенка вдали от цивилизации, от социума, уйти в леса... :))*

Это может наблюдаться и так.

Но я более «легкий» вариант хотела привести в пример, когда женщина просто отказывается от работы, для того чтобы посвятить себя семье и детям, видя свое предназначение в этом как самое главное. И для нее работа и профессия уже просто перестает существовать как таковая. Даже возможность работы. И даже, несмотря на то, что в прошлом она с успехом строила карьеру.

Или человек всю жизнь работал в государственной организации, и однажды у него происходит переворот в сознании, он в одночасье уходит, бросает все, становится бизнесменом и открывает свой бизнес – это совершенно другая роль, другое мировоззрение, другое направление, другое мышление.

***Есть ли у вас примеры революционных изменений? Как вы понимаете подобные перемены?***

На самом деле, мы можем наблюдать, как происходят революционные изменения с человеком, и в принципе, не можем зарекаться от того, что такого рода изменения не могут и нас постичь. Это нужно признать.

*– Ну, наверное, этому способствуют определенные события? Что-то оказывает влияние на то, что человек переходит в другое качество?*

Конечно.

*– Зависит это от нас? Или не зависит?*

А как вы решите? :)

Зависят ли от нас изменения? По-моему, мы об этом уже говорили в самом начале. С одной стороны, бывает чувство, что мы мало влияем, когда попадаем в обстоятельства непреодолимой силы, с другой стороны, изменения могут быть тем или иным образом нами подготовлены.

*Предпосылки к переменам мы можем создавать?*

Даже если женщина становится матерью, что-то должно было случиться перед этим, правда? И если человек уходит с государственной службы и становится предпринимателем, бизнесменом, что-то его тоже на это сподвигает.

*– Получается, что наш самый молодой отдел мозга, неокортекс, все-таки, большое влияние имеет? Несмотря на то, что другие части укоренились миллиардами лет.*

Да, на самом деле, в наших изменениях «виноват» именно он. Потому что остальные в переменах не заинтересованы совершенно. Все изменения, происходящие с нами, происходят благодаря развитию сознания и молодым слоям мозга, появившимся в результате эволюции.

*– Четвертый уровень – это последний или нам есть, куда двигаться?*

Можно предположить, что есть более высокие трансформационные изменения. Изменения, когда человек становится уже «не-человеком» в каком-то смысле.

*– Человек-наук? Железный человек? :)))*

Сверхчеловек.

Мне нравится эта идея. :)

И в следующей книге мы поговорим об этом.



***Подумайте, к каким переменам вы готовы? Выберите для себя нужный вам тип изменений.***

## Часть 2: Новая жизнь

### Собираемся в дорогу

*«Говорят, перед тем, как река впадает в океан, она дрожит от страха. Она смотрит на все путешествие, пики гор, длинную петляющую тропу в лесах, среди людей, и она видит перед собой такой бескрайний океан, что войти в него есть ни что иное как исчезнуть навсегда.*

*Но другого пути нет.*

*Река не может идти обратно.*

*И вы не можете идти обратно. Обратный путь невозможен для существования, вы можете идти только вперед. Река должна рискнуть и влиться в океан. Лишь когда она вливается в океан, страх исчезает, потому что лишь тогда река узнает, что она не исчезает в Океане, но становится Им. С одной стороны это – исчезновение, а с другой – воскрешение.»*

*Ошо*



Однажды ты вырастаешь.

Ты вырастаешь, и все, что сложилось, начинает давить и натирать как малая обувь. То, что когда-то казалось бесконечно дорогим и важным, теряет свою привлекательность и актуальность, обесцениваясь на глазах, а прежняя жизнь рассыпается в прах.

Ты осознаешь тесноту, нелепость, несоответствие всего, что окружает, причиняет боль, лишает сил и удерживает тебя на месте, душевная гармония сменяется чувством тоски и безысходности. Чувствуешь, как уперся в потолок, затраты энергии не приносят радости и отдачи, а путаница в мыслях и чувствах мешает действовать и принимать решения.

И дальше так продолжаться не может, потому что нужна другая жизнь. И она есть – там, за пределами того, к чему ты успел привыкнуть за долгое время. Есть другой мир за гранью обычных представлений, и есть что-то большее, к чему ты тянешься по-настоящему. Что заставляет тебя расти, преодолевая сопротивление, наполняет ощущением смысла и жизненной силой.

Хоть, возможно, пока это кажется нереальным...

Просто ты вырастаешь. И тебе нужно продолжать жить и развиваться.

Наверное, каждый из нас может вспомнить мгновения, когда ты останавливаешься перед тем, как принять важное решение или сделать решительный и решающий шаг – шаг, который разделит жизнь и твою историю на «до» и «после».

И даже если в памяти хранится много таких моментов, каждый из них мы помним особенно.

Когда ты собираешься и, унимая внутреннюю дрожь, берешь себя в руки – чтобы действовать твердо, сохраняя спокойствие, хоть сердце, возможно, замирает от волнения перед неизвестным или рвется на части от того, что остается в прошлом что-то очень дорогое.

Не важно, что подталкивает тебя к этому – душевный кризис или потеря имущества, крах отношений или окончание карьеры, переезд в другой город, страну или расставание с близким, родным человеком, и ты не знаешь, как долго вы не сможете видеться и встретитесь ли еще когда-нибудь...

Жизненные ситуации могут быть разными, но простыми они редко бывают. Это могут быть и радостные события: окончание учебы или поступление в ВУЗ, открытие бизнеса или запуск нового проекта, покупка дома, свадьба или предложение руки и сердца...

Как правило, мы изменяемся в условиях, в которых вынуждены изменяться – менять себя и то, что окружало и поддерживало нас в течение определенного периода времени, а теперь подталкивает и заставляет сделать шаг в новое для тебя пространство.

Рождение нового, как рождение ребенка, не происходит совершенно безболезненно – мы можем испытывать муки творчества, душевную боль от потерь и прощания с прошлым, не находить себе места от беспокойства за будущее. Чувствовать, как перехватывает дыхание, а сердце, сжимаясь, не хочет отпускать то, к чему привязалось, привыкло.

При этом ты не знаешь, что будет дальше и хочется кричать, чтобы все остановилось, успокоилось, наладилось, вернулось на круги своя, стало как раньше...

Когда женщина проходит через роды, ей говорят: «Расслабься и дыши». Я стараюсь помнить об этом в такие моменты. Если мы напряжены и скованы страхом, нам больнее, а сам процесс затягивается.

Иногда мне хочется сравнить шаг в новую жизнь и с нашим собственным рождением – перерождением.

Когда мы совершаем некий переход, оставляя позади то, что перестало быть твоим домом, твоим убежищем, твоим коконом, твоим миром – то, что когда-то оберегало тебя и позволяло вырасти, сформироваться. С одной стороны, это похоже на смерть – прежний образ умирает, а ты переходишь в другой мир. Но жизнь продолжается, просто становится иной.

*На свет появляется новый человек.*



Мне не хочется рассказывать слишком долго о том, как это бывает – я думаю, что у каждого сейчас найдутся мысли и воспоминания, и у всех они свои. Мне нравится песня, которая иногда начинает звучать в моей голове, когда я чувствую себя стоящей на пороге перемен:

«Струн провода, ток по рукам,  
Телефон на все голоса говорит: «Пока!» Пора...  
И пальто на гвозде, шарф в рукаве,  
И перчатки в карманах шепчут: «Подожди до утра!» До утра...

Но странный стук зовёт в дорогу.  
Может, сердца, а может, стук в дверь.  
И когда я обернусь на пороге,  
Я скажу одно лишь слово: «Верь!»  
(В. Цой «Стук»)

Жизнь словно призывает тебя отправиться в путь и пройти через это.

*И главное, чтобы ты сделал это сам.*

Свой путь требует от человека самостоятельности во многом, в первую очередь – в принятии решений. Есть вещи, которых кроме тебя не знает никто: как будет правильно для тебя, каково твоё намерение, каким ты видишь своё будущее.

В этих вопросах главным экспертом являетесь вы сами.

Мы можем опираться в своём путешествии на подсказки – знаки, помогающие ориентироваться и находить верную дорогу, слова, которые говорит нам наш внутренний голос.

Я буду идти с вами рядом на страницах этой книги, давать инструменты и техники, помогающие организовать мышление, решить вопросы, прийти к более полному осознанию себя и выйти за пределы привычного. Иногда рассказывать истории, делиться своими наблюдениями, словами и мыслями других людей.

Для того, чтобы ободрить и напомнить, что вы – не одиноки.

Вы можете выполнять задания не торопясь, проживая этот период своей жизни с максимальным осознанием, выбирая свой собственный темп. И даже будет лучше делать это постепенно.

Самостоятельная работа не будет сложной, но будет требовать концентрации внимания и погружения в работу. Поэтому, здесь очень важен настрой. По сути, это ваша работа с самим собой – чем внимательнее вы отнесетесь к ней и более полно выполните упражнения, тем заметнее и скорее будут результаты.

Единственное условие продуктивной работы над своим проектом – это готовность формулировать мысли, облекать их в слова, записывать, осознавать для себя, делиться ими. Важно, чтобы при этом вы сами могли видеть в своих ответах, и в том, что складывается – ценность, источник озарений и вдохновения.

#### **Что нам понадобится:**

- Бумага, альбом, блокнот, красивый ежедневник или документ Word – то, что станет для вас дневником или рабочей тетрадью.

- Краски, фломастеры, карандаши, цветные картинки – все, что вам нравится и позволяет работать с цветом.

- Органайзер или папка на рабочем столе – чтобы все было в порядке.

- Хорошее настроение и желание создать план своего будущего.

- Готовность к пути.

И, наверное, главное, что необходимо взять с собой – это достаточное количество веры: уверенности, веры в себя, доверия тому, что происходит с вами и будет происходить в дальнейшем.

Это похоже на то, как будто мы собираемся в горы. Что нам требуется, чтобы пройти этот путь и покорить вершину, на которую замахиваемся?

*Важно верить в то, что мы способны это сделать. Верить, что все – к лучшему.*

Вы справитесь.

Просто сделайте для этого свой первый шаг.



Обычно, так начинается

## Путешествие Героя

*«Ты должен узнать одну истину —  
Мир создан так, чтобы в нем было свободно. Откажись от всех  
миров, кроме того, которому принадлежишь.  
Иногда требуется темнота и сладкое заключение в одиночестве,  
чтобы понять,  
что кто-то или что-то, не дающее тебе жить,  
слишком мало для тебя.»  
Дэвид Уайт*

*«Те, кому нечего ждать, отправляются в путь...»  
Виктор Цой*

Путешествие, которое совершает Герой – метафора жизненного пути, в котором сплетаются вызов, преодоление жизненных трудностей, совершенствование и реализация миссии или таланта.

Американский мифолог Джозеф Кэмпбелл, собрав множество мифов различных культур, обработав их и проведя исследование, написал книгу, которую назвал «Тысячеликий Герой». Он увидел определенную повторяющуюся структуру – европейские, скандинавские, американские легенды, а также наши русские сказки вписываются в эту модель. И определенные образы жизненного пути так же перекликаются со многими мифами.

В сказках мы можем встретить: «В некотором царстве, в некотором государстве, жили-были...» – есть некое сообщество, поселение, деревня.

Где люди живут обычной, спокойной деревенской жизнью.

Об этом и говорит метафора «деревенская жизнь» – что существует образ того, как живут обычно люди. В этом жизненном пути есть определенные правила, какой должна быть жизнь, чтобы она была комфортная, успешная, безопасная – оставляла чувство достойной и правильно прожитой жизни в представлении большинства людей.

*Если мы посмотрим на эту метафору и представим себе такую жизнь, чем она отличается от любого другого пути?*

*В чем ее особенность? Ее суть?*

Стабильность, предсказуемость. Она спокойна и размеренна – человек, в принципе, может не метаться из стороны в сторону, а счастливо жить в определенных границах. И быть по-настоящему счастливым от того, что ему не нужно совершать подвиги. Он просто живет и всем доволен, его это устраивает.

Ему нравится такая жизнь, и его родители жили так, бабушки и дедушки. Человек получает чувство уверенности: «Я могу прожить хорошую жизнь, и буду воспитывать так же своих детей».

Или, наоборот, не имея опыта покоя и предсказуемости в детстве, человек стремится к стабильности и благополучию «деревенской жизни».

Это жизнь в определенных стандартах – здесь нужно вырастить своих детей так, чтобы они хорошо закончили школу, пошли учиться в ВУЗ, получили достойную профессию, и это станет залогом и фундаментом успешной жизни. Так, как это должно выглядеть в представлении общества: хорошее, престижное образование, высокий уровень заработной платы и так

далее... Человек может настраиваться на то, что какой-то определенный отрезок времени он посвящает профессиональной деятельности, а затем уходит на пенсию или просто прекращает работать и начинает путешествовать или просто жить в свое удовольствие, не будучи связанным работой – растить детей, внуков, садить сад, обустраивать дом.

В такой модели жизненного пути можно реализовать себя полностью и удовлетворить все жизненные потребности, от физических до духовных.

Другое дело, что в такой образ или модель успешной жизни не каждый вписывается. И бывает, что человек по тем или иным причинам выпадает за рамки таких представлений или просто не соглашается жить по этим канонам.



Возможно, он не хочет жить так, как живут все, или его не принимает общество. Причиной может быть социальный статус, различие в образовании, национальность – когда человек не может быть принятым в рамки сообщества, в общежитие, именно по такой причине.

Этой причиной может стать физический недостаток – иногда люди с инвалидностью или ущербом здоровья не могут прожить такую, общепризнанную, социально-счастливую «деревенскую» жизнь.

Бывает, человек уходит добровольно, или поворот судьбы заставляет его сделать этот шаг.

Он выходит за пределы такого образа, и это может стать переходом в другую крайность. Ее называют «пустошь» – герой сказки, мифа покидает деревню. Он уходит или бежит из нее, а иногда его изгоняют, как провинившегося, оступившего человека за пределы поселения, и он остается один в пустыне или в чаще леса, где нет никого. Там нет людей, а есть чудовища, мрак, дискомфорт, страх, отчаяние, беды, несчастья – и его жизнь протекает теперь именно так.

Метафора пустоши может наблюдаться, когда человек погружается в депрессию, начинает употреблять наркотики, алкоголь. Или он может просто замыкаться и жить, испытывая деструктивные состояния.

Эта метафора говорит и о том, что человек остается один, наедине со всеми трудностями, которые ему необходимо преодолевать, и он находится во мраке наполняющих его переживаний – там, где нет помощи, и он вынужден выживать самостоятельно.

*Есть ли у вас какие-то мысли по этому поводу?*

*– А если человек уходит в монастырь от мирской жизни, он тоже в пустошь попадает?*

Эта метафора многомерна – мы можем жить «деревенской» жизнью и в монастыре. Уйти от мира и жить там по правилам, принятым в данной общине.

Дело в том, что человек может быть изгнан даже из монастыря, если он не будет вписываться в рамки установленных представлений о том, каким должен быть представитель этого общества. Он может сам уйти, отрицая этот уклад. Можно попасть в пустошь, находясь в стенах обители – когда человека раздрают «демоны» и где он, вероятно, не может справиться сам с собой.

Пустошь от деревенской жизни отличается тем, что добровольно оставаться во мраке и лишениях никто не хочет – это не есть свободный выбор или настоящее желание. Часто герой, находящийся в изгнании, хочет вернуться – он и рад бы снова жить нормальной, деревенской жизнью, стать опять полноценным членом сообщества, его тянет к хорошей жизни. Но примет ли деревня его? Она может отвергать и отталкивать, вынуждая искать другой, третий путь.

Дабы не оставаться в пустоши, но не желая или не имея возможности возвратиться к нормальной, спокойной общепринятой жизни, человек может встать на путь Героя.

«Путешествие Героя» – это метафора, которая не отрицает ни того, ни другого. И такой жизненный путь становится объединяющим – человек признает и возможность жизни в пределах деревни, среди установленных норм и правил, но и не отрицая существования мрака и одиночества пустоши, принимая его. Герой, возможно, именно благодаря скитаниям находит верный путь и впоследствии становится героем. Только когда он согласится прожить свою жизнь как путешествие, преодолеть те испытания, которые встретятся ему, и вернуться домой уже преображенным – преобразованной, новой личностью.

*Единственное условие – пройти путь, который сделает из тебя Героя.*



Я хочу заметить, что настоящими героями, скорее всего, становятся тогда, когда преодолевают пустыню. Героем, конечно, можно стать и в «деревенской» жизни, но только героем этой деревни, не выходя за пределы ее рамок.

Ты можешь всего достичь, и в каком-то смысле – в глазах окружающих тебя людей, которые живут так же – ты можешь быть героем, человеком, добившимся определенных высот. Но образ «путешествия героя» немного о другом. Он говорит не о том, чего человек добился в спокойных и хороших условиях, он говорит о том, кем человек стал, когда прошел определенные жизненные испытания, преобразился за счет них и реализовал свой дар, свое призвание, несмотря на все трудности, что ему пришлось пережить.

Он испытал не только хорошую жизнь, но он испытал и трудную жизнь. И, тем не менее, выполнил свою миссию и вернулся.

Завершение путешествия Героя предполагает возвращение домой, к обычной жизни, чтобы принести сокровища, которые ты добыл в своем путешествии, и поделиться ими с людьми.

Вот такая метафора.

Как вам она нравится?

– *Я думаю, что многие люди через это проходят.*

Конечно.

Если мы присмотримся, то сможем и в достаточно спокойном жизненном пути увидеть путешествие Героя, а в самом простом человеке – героические черты.

На мой взгляд, стать героем может каждый человек, если он отважится на то, чтобы принять свой путь. Принять идею, что у него может быть какое-то призвание, и реализовать свой дар на благо других – отдав его людям.

Каждый может совершить свое путешествие, если откликнется на призыв и сделает шаг в этом направлении.

*– Любая жизнь состоит из череды взлетов и падений, просто разлет и разбег по расстоянию и высоте у всех разный. А падение – это когда мы попадаем в пустошь. Можно справиться с этим падением и приобрести что-то, что преобразит тебя. Необязательно для этого нужно, чтобы тебя прогнали откуда-то из общества. В жизни может произойти трагедия или крупная неприятность – все равно это можно преодолеть и выйти из этого испытания Героем.*

Да.

На самом деле, это – модель личностного роста. Она может быть полезна любому, кто попадает в неблагоприятные жизненные обстоятельства. Ведь человек может отступить перед натиском негативных переживаний, тяжелых утрат и остаться в пустоши, надеясь когда-нибудь вернуться к прежней жизни, где он был спокоен и счастлив. Но правда в том, что ситуации меняющие жизнь происходят не просто так.

Метафора «Путешествие Героя» – об этом. О тех испытаниях, которые жизнь посылает, с тем, чтобы мы развили свои способности, справились с трудностями, преобразились, трансформировались и вернулись победителями.

Эти неблагоприятные условия, возможно, подталкивают тебя к тому, чтобы пройти через это к чему-то большему и вырасти на этом пути.

А быть может, они говорят о том, что прежней жизни уже нет и никогда не будет.

Просто нужно идти дальше.



*Практические задания:*

•Подумайте о своем запросе или о том, что вы хотели бы в данный момент изменить. Запишите несколько мыслей по этому поводу.

•Что будет для вас наилучшим результатом следующих 3 месяцев? Какие изменения вы хотели бы получить за более длительное время? Что станет целью вашей работы?

•По каким признакам поймете, что движетесь в верном направлении? Что вы будете делать тогда?

Очень важный инструмент, который нам нужно будет взять с собой в дорогу – это **ориентация на решение или ориентированный на решение подход**. И об этом подходе я хотела бы немножко рассказать.

Я надеюсь, что он будет сопровождать нас на всем пути и во время работы над проектом.

## Ориентация на решение

*«Счастливый мир – совсем не то, что мир несчастный.»*

*Людвиг Витгенштейн*

*«Самые простые решения – одновременно самые лучшие.»*

*Наполеон Бонапарт*

Ориентированный на решение подход – это особый взгляд на мир, форма восприятия происходящего через призму нахождения решений.



Это подход, которым вы, вероятно, уже пользуетесь. Например, когда рассматриваете якобы негативные события в конструктивном ключе, с целью преобразовать их во что-то полезное и находя удачные варианты выхода из сложившихся ситуаций.

*Что такое решение, как вы считаете?*

**Вот что на эту тему говорят словари:**

**Решение** – 1. Заключение, вывод. 2. Ответ к задаче, искомое выражение

**Решение задач** – процесс выполнения действий или мыслительных операций, направленный на достижение цели, заданной в рамках проблемной ситуации – задачи.

*Процесс решения задачи состоит из таких основных подпроцессов, как:  
Обнаружение проблемной ситуации;*

*Постановка задачи: выявление и более или менее строгое определение исходного (данного) – его элементов и отношений между ними – и требуемого (цели);*

*Нахождение решения задачи*

В психологии принятие решения рассматривается как когнитивный процесс, результатом которого является выбор мнения или курса действий среди нескольких альтернативных возможностей.

(Википедия)

От скорости и эффективности принятия решений зависит многое, и это один из показателей интеллектуальных возможностей человека.

Я как-то задавалась вопросом, что можно назвать интеллектом, какое определение дать. И от одного человека услышала ответ, который мне очень понравился, и я взяла его себе на вооружение:

**Интеллект – это скорость обработки информации и принятия решений.**

Причем, решений качественных. :)

*Чем отличается состояние ориентации на решение от проблемно-ориентированного состояния?*

Первое, это взгляд на ситуацию.

Взгляд на проблему, когда мы рассматриваем ее, изучаем или боремся с ней, жестко фиксирован. И чем больше мы углубляемся, тем сложнее увидеть что-то еще.

Поворот в сторону решения – это изменение фокуса и включение в сферу своего внимания других составляющих, не замечаемых ранее.

*Вы знаете, что настоящих мастеров боевых искусств отличает особенный взгляд?*

Мастер никогда не смотрит прямо на противников – он смотрит вовне. И это позволяет ему взаимодействовать сразу с несколькими нападающими, поскольку он видит ситуацию в целом.

Такой взгляд – одновременно мягкий, словно приглашающий к взаимодействию, и направленный за пределы ближайшего окружения – максимально охватывает и интегрирует все элементы пространства.

*– Когда тренируешь ребятшек, только начинающих заниматься, замечаешь – они смотрят только на ноги или только на руки партнера. На руки смотрит – ногой прилетело, на ноги переводит глаза – удар рукой получает. И так же, когда несколько противников, а ты смотришь только на одного.*

И когда перед тобой возникает проблема – ты, возможно, с ней справляешься, но в этот момент что-то другое на тебя наступает – а ты не готов к этому. И, одновременно, ты ведь чувствуешь присутствие остальных, даже если взаимодействуешь с одним противником?

И возникает тревога: «А что там еще? Кроме этого?»

Когда взгляд направлен вовне и видит все, что происходит в целом, ты можешь взаимодействовать сразу с несколькими, отражать удары и производить серию – организовывать пространство вокруг себя.

И когда ты видишь ситуацию в целом – ты более уверен. Правда? :)

Когда мы смотрим на то, что вызывает негативные чувства, окружающий мир сужается до размеров той самой проблемы, и мы можем не видеть ничего другого.

В таком состоянии человек может находиться сколь угодно долго, и тем не менее, проблема не перестает для него существовать.

Ориентированный на решение подход говорит о том, что решение – это нечто другое. Что-то принципиально новое. И пока мы не выйдем за рамки ограниченного восприятия, решение может так и не появиться.

Решение – это не отрицание, не исключение проблемы. Это, скорее, знание того, что будет вместо нее, а это не всегда отмечается.

***Есть ли что-то, что не устраивает? Чего НЕ хочется?  
Чего хочется избежать?***

***А что будет вместо этого? Чего хочется на самом деле? Что могло бы стать решением?***

Проблемно-ориентированный подход базируется на том, что прежде чем получить какие-то качественные улучшения в жизни или состоянии человека, необходимо предварительно докопаться до проблемы, которая лежит в корне, проанализировать ее со всех сторон, изучить всеми известными способами, поставить диагноз, начать борьбу с негативными проявлениями и тогда начнется выздоровление или улучшение ситуации.

Знакомая позиция? Она очень распространена, и есть общее убеждение, что без рассмотрения и анализа проблемы невозможно прийти к ее решению.

Это можно увидеть на таком примере: если у человека появляется какое-то заболевание, он может полностью сфокусироваться на нем и уйти в эту крайность. И тогда фанатичное лечение способно само по себе стать формой нездоровья.

Так ведь бывает?

Вокруг болезни может организовываться целая система: врачи, поликлиники, лекарства, форумы больных, консилиумы специалистов, сопутствующие диагнозы и т. д.

Мы можем предполагать, что для того чтобы заболевание исчезло, нужно применять исключительно борьбу с ним.

Но если подойти к этому с точки зрения ориентации на решение, можно задать себе вопрос: «А что могло бы быть решением, если это – не лечение? Куда я могу посмотреть еще, чтобы увидеть то, что не замечаю, когда есть эта болезнь? Когда происходило что-то похожее, что мне помогало?» И поискать решение не только в поликлинике, но и обратив свой взгляд на что-то большее, сместив фокус внимания с того, что болит, например на то, какой образ жизни ведется или от чего «защищает» этот недуг.

На то, что может стать оптимальным выходом.

ОР-подход основывается на предпосылке, на мой взгляд, просто гениальной. В нем говорится о том, что проблема и решение – это совершенно независимые друг от друга понятия. И то, что мы для себя рассматриваем как проблему – это только некая конструкция, которую,

возможно, мы сами и создаем в своем сознании. Конструируя ее из имеющихся фактов, участвующих людей, взаимосвязей, значений, убеждений, чувств, отношений – чего угодно.

*Проблемой является то, что мы видим в этой проблеме.*

Проблема таким образом может создаваться и таким же образом она может и разрешаться, не меняя участников и остальных составляющих – как элементы ситуации, они могут оставаться теми же самими. Не нужно искать, кто из них «неправильный» или кого нужно «исправить» – какой элемент является проблематичным, чтобы его удалить, искоренить или переделать.

ОР-подход говорит:

все, что имеется – является частями решения, и это нужно только обнаружить.



*Что если мы просто не видим всей картины в целом, а лишь некую часть, на которой сфокусировано все наше внимание – то, что доставляет дискомфорт, неудовольствие, раздражение?*

Эйнштейн говорил: «Проблему нельзя решить на том уровне, на котором она возникла». Наверное, он имел в виду уровень логики, но мне кажется, можно говорить и о другом уровне восприятия, отношения и понимания.

*Возможно, то, что кажется проблемой, может являться частью чего-то большего?*

Частью того, что может стать наилучшим решением. И которое уже существует – потенциально.

И мы можем, абстрагируясь, подняться на более высокий логический уровень, чтобы постараться найти ответ. Изменить структуру или способ взаимодействия между элементами, совершенно изменив этим систему. Так как, возможно, между элементами установлены не совсем верные связи.

Можно выйти за пределы привычного мироощущения, получить большее количество данных, обострив сенсорную чувствительность и интуицию. Увидеть, почувствовать большее и обратиться к своей творческой части, для того чтобы собрать воедино кусочки паззла, интегрировать все элементы в оптимальное разрешение.

Или мы просто переменим свое отношение к происходящему, когда увидим и поймем чуть больше, открыв для себя мудрость и гармонию складывающейся ситуации.

И проблема перестанет существовать – это и станет решением. То, что мы считаем проблемным, исчезнет, если перестанет восприниматься как нежелательное.

Действительно, мы можем посмотреть, из каких элементов создается то, что мы считаем помехой и препятствием – посмотреть на части, которые создают ситуацию. Это могут быть как люди, участвующие в этом событии, обстоятельства, так и наши чувства по поводу происходящего.

Это могут быть элементы окружающего пространства: мне в спину дует, и мне хочется этого избежать – здесь участвует сквозняк, ветер на улице, холодное время года, моя спина... :)

И мое отношение к происходящему тоже создает определенный настрой.

Как я могу со всем этим обойтись, не приказывая ветру остановиться? Например, увеличить дистанцию между спиной и сквозняком или переместить себя в совершенно другое место, начать радоваться, вместо того чтобы ворчать – я нахожу решения. И чем больше вариантов мне удастся найти, тем богаче мой выбор, и я могу выбрать наилучший для себя.

При тех же данных найти способ разрешить ситуацию, увидеть, сконструировать решение – в этом сама суть. При проблемно-ориентированном подходе мы могли бы взять человека и начать вместе с ним рассматривать проблемы, которые он для себя создает, искать причины и виноватых, тем самым поддерживая и подкрепляя эту точку зрения. Хотя, по сути, нам нужны решения. Мы можем прийти к ним, не изменяя самих участников. Выходом может стать не только изменение связей или дистанции с тем, что мы считаем не очень комфортным, но и смещение фокуса внимания с одной части системы на другую или на что-то большее.

*– Я думаю, что это хороший подход. Вместо того чтобы копаться, анализировать, вытаскивать наружу... Даже в отношениях мужчины и женщины – если все это анализировать постоянно, искать причины и видеть во всем негатив, то это еще больше вредит отношениям. А если ты переключаешь внимание и начинаешь видеть хорошее, делать что-то другое, полезное – отношения улучшаются! И причем, намного!!*

Я тоже так думаю. :)

Это, возможно, не очень привычный метод, но, с другой стороны, вы им наверняка пользуетесь – это наиболее экологичный и эффективный способ решения своих жизненных задач.

Что еще мне нравится в ориентированном на решение подходе – это то, что здесь есть предпосылка:

***В системе уже существует все необходимое, для того чтобы все разрешилось.***

Хотя бы потенциально.

То есть, еще не явно, но решение уже присутствует. И станет явным, когда мы его найдем.

Желаемое состояние, к которому нам надо прийти, существует в виде частиц, как пазл. Части этого решения могут быть частями нашего прошлого – они были сформированы к сегодняшнему дню и уже есть. А так же нам важно заметить части, которые проявляются прямо сейчас, и кроме этого составляющие, которые появятся в будущем.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.