



**СТАНЬ РЕЖИССЕРОМ
СВОЕЙ ЖИЗНИ**

АЛЕКСАНДР ДОНСКОЙ

Александр Донской

Стань режиссером своей жизни

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=28760962

ISBN 9785449026750

Аннотация

Перед вами книга-тренажер, разрушающая шаблоны о том, что в этой жизни можно.

Автор А. Донской прошел путь от мальчика с окраин Архангельска до мэра города, основателя корпорации музеев, коуч-тренера.

Вы овладеете инструментами, позволяющими:

[ul]полюбить себя,

признать свою ценность и свободу,

убить страхи,

сформировать вдохновляющее окружение,

построить личный бренд,

превращать мечты в цели и достигать их.[/ul]

Не ждите эффекта волшебной таблетки. Просто не будет. Но как раньше не будет тоже.

Содержание

Предисловие	5
Сцена 1. Честность: раздеваемся перед зеркалом	6
Сцена 2: Любовь к себе: активируем созидательную силу	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Стань режиссером своей жизни

Александр Донской

© Александр Донской, 2018

ISBN 978-5-4490-2675-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Прежде всего я должен тебя предупредить. Если ты ждешь от моей книги вялого петтинга своих душевных ран, как в обычных пособиях по саморазвитию, тебя постигнет разочарование. Я затеял все это не для того, чтобы вытирать твои сопли. Это не инструкция «Как похудеть на 40 кг до Пасхи». Не справочник «Обмани себя сам». Не пособие «1001 способ морального онанизма». Я хочу подарить тебе свободу. Свободу быть собой. Свободу стать режиссером своей жизни. И подарить не в красивой подарочной коробке с бантом, а в виде мощного пенделя. Такого увесистого, что ты сразу улетишь в космос. И уже не захочешь вернуться к роли марионетки. Ты готов к предельной честности? Переменам? Победам над собой и другими? Тогда камера, мотор, поехали!

Сцена 1. Честность: раздеваемся перед зеркалом

*Истинно честен тот, кто всегда спрашивает
себя, достаточно ли он честен.*

Плавт Тит Макций, комедиограф

Истории всех самодостаточных людей начинаются с честности. С абсолютной честности перед самими собой. Для того чтобы быть честным, нужна отвага. Проверим твои возможности в этом вопросе. Когда ты просыпаешься утром в теплой постельке, какие чувства испытываешь, открывая глаза? Душевный подъем? Готовность выскочить из-под одеяла с энергичностью кролика «Энерджайзер»? Или полную эмоциональную импотенцию при мысли, что нужно снова выполнять чьи-то надоевшие распоряжения и отбывать номер на ненавистой работе? Кем ты себя ощущаешь в первые минуты пробуждения: режиссером или статистом? И главное, нравится ли тебе то, что ты чувствуешь? Честно ответь самому себе на эти вопросы. Не вздумай заниматься самообманом, чтобы самого себя впечатлить. Нет в мире ничего тупее этого. Вполне вероятно, что тебе нравится быть шестеренкой в механизме, которым управляет система. Это не плохо и не хорошо. Это всего лишь твой выбор. И чтобы признать, что большее тебе в принципе не нужно, тоже тре-

буется честность и смелость. Но раз уж у тебя в руках оказалась моя книга, скорее всего, роль серой мыши, бегающей внутри колеса, тебе опостылела. Ты хочешь сам создавать «колеса» и заполнять их дрессированными мышами. Звучит амбициозно и очень честно.

Шаг номер один – позволь себе признаться в этом. Соверши, так сказать, каминг-аут. Стань перед зеркалом, набери в грудь побольше воздуха и проори во всю глотку о своем желании. Не прошепчи, не пробормочи, тужась и краснея, а именно проори. Представь, что ты птенец, который вылупляется из яйца. Только вместо скорлупы, которую надо разбить, на тебе путы навязанных мнимых желаний, ложных идеалов и дорог, по которым тебе совсем не в кайф идти. Не прет тебя от них, и все тут. Признайся себе в этом. Признайся, что ненавидишь всю эту безотрадную канитель до зубовного скрежета. Ты позволил обстоятельствам впихнуть себя в костюм с чужого плеча. В итоге воротник натирает шею, а вытачки на брюках больно впиваются в мошонку при ходьбе. Не говоря уж о том, что выглядишь ты крайне смешно и несуразно. Прочувствуй всю горечь этой ситуации. Ты ощутишь такую ярость, гнев и прилив энергии, что просто не сможешь выразить эмоции иначе, чем криком. Если с первого раза не хватит смелости, пробуй до тех пор, пока голос не польется из твоего нутра, как песни победы из динамиков на Красной площади 9 мая. Напугай соседей. Взбаламутить дрыхнущую на диване кошку. Всполоши домочадцев.

Сотряси основы своего привычного мира.

Пойми: быть честным выгодно. Потому что честность все упрощает. Тебе не надо притворяться заинтересованным в том, что на деле вызывает зевоту. Тебе не нужно дружить с людьми, от которых ты не чувствуешь ни вдохновения, ни тепла, ни поддержки. Ты не должен изображать то, чем не являешься. Представляешь, какой это бесконечный кайф – просто быть собой? Общаться с теми, кто с тобой на одной волне? Честность раскрепощает и дарит внутреннюю свободу. А все промежуточные компромиссы для слабаков.

Итак, что тебе нужно делать? Учиться быть честным. Абсолютно искренне признавать ошибки, оценивать поступки и мотивы, которые руководят твоими действиями. Научись правдиво воспринимать себя с ног до головы, от макушки до пяток: со всеми моральными ценностями, принципами, надеждами, амбициями, страхами, сильными и слабыми сторонами, достоинствами и недостатками. С запасом жизненного опыта, скопившегося в воображаемом рюкзаке за плечами. Достаточно розовых очков и инфантильного самообмана. Ты не страус, чтобы вечно прятать голову в песок, укрываясь от вопросов, которые не дают покоя. Сперва будет трудно, непривычно и неудобно. Но ты привыкнешь. И когда честность станет естественной чертой характера, ты осознаешь, сколько возможностей и привилегий она дает, какую мощную фору ты получил по сравнению со стадом роб-

ких овечек, предпочитающих зажмуриваться при малейшем дискомфорте. Они думают, что легче быть съеденными, чем признаться, что перед ними волк. Ты же знаешь, что волчья шкура замечательно согревает ноги, и место ей возле камина.

А теперь ответь на вопросы, приведенные ниже. Доверься ощущениям и позволь себе абсолютную честность:

Кто ты есть?

Чего ты хочешь от своей жизни?

Счастлив ли ты здесь и сейчас?

Доволен ли ты собой?

Гармонична ли твоя жизнь в целом?

Каковы твои моральные ценности?

Какие у тебя мечты, желания, цели?

В чем ты видишь свою личную миссию в жизни?

Какие привычки стоят между тобой и успехом?

Какие новые пути и возможности ты видишь для реализации своей личной миссии?

Боишься ли ты старости, смерти?

Как ты можешь описать себя в пяти словах?

Кто твой пример для подражания, источник вдохновения?

Каким ты видишь себя через 10 лет, если сейчас ничего не изменишь и откажешься от всего, о чем мечтаешь?

Каким ты видишь себя через 10 лет, если сейчас разрешишь себе быть честным и пойдешь по пути достижения

своих глобальных целей?

Внимательно проанализируй внутренние ощущения, которые испытал, отвечая на вопросы. Чувствовал ли ты душевный подъем, радость, легкость, вдохновение? Или от некоторых вопросов ты скатился в растерянность, самоуничужение, грусть, гнев? Эмоции, которые проявились во время выполнения задания – маркеры твоей внутренней жизни. Это голос, который говорит только правду, какой бы неудобной и неприятной она не была. Все, что ты чувствуешь, можно изменить. Но для этого сперва нужно принять и осознать все, что на самом деле происходит.

Будь честным. Не позволяй людям и обстоятельствам совершить ценностный подлог, подменив то, что для тебя важно, ложными идеалами и мечтами. Разреши себе быть собой. Стремись к тому, от чего тебя бросает в дрожь. Воюй за то, что для тебя действительно значимо.

Сцена 2: Любовь к себе: активируем созидательную силу

*Любовь дает тебе крылья и поддерживает
в том, чтобы летать как можно выше.
Ошо, философ*

Сейчас я произнесу фразу, которая наверняка тебя напугает. Ничего не получится, пока ты не полюбишь себя. Ну что, вспотели у тебя ладошки? Засосало под ложечкой? Бросило в озноб? Познакомься, это заработало во всю мощь твое внутреннее сопротивление, формировавшееся годами. Я ни капли не удивлен, и поверь, ты такой умник не один. Веками любовь к себе в человеческом обществе дискредитировали, приравнивая к эгоизму, самолюбованию, надменности и нарциссизму. Разве можно вообще любить себя? Это же постыдно, нелепо, несуразно! И как теперь проникнуться этим чувством, когда не считаешь себя кем-то неординарным, а, наоборот, весьма заурядным и обычным?

Любить себя не значит рукоблудить после работы. Это мощное созидательное чувство, в котором заключен гигантский потенциал для личностного роста. И начинается все с приятия себя. Абсолютного. От проглядывающей лысины на макушке до ногтей на ногах.

Встань перед зеркалом и внимательно себя рассмотри,

как будто видишь собственное отражение впервые в жизни. Разгляди человека, стоящего напротив. Какие у него глаза? О чем могут рассказать морщинки на лбу? Как он улыбается? Какие у него руки, пальцы? О чем говорит его осанка? Через что ему пришлось пройти? Что он видел, в каких местах побывал? Какой уникальный опыт несет? Разве он не достоин полного приятия и любви? Разве он не заслуживает того, чтобы стать лучше, успешнее, красивее, счастливее? Проникнись симпатией к этому человеку, почувствуй, что хочешь во всем поддержать его. Заразись идеей найти ему дело по призванию, окружить интересными людьми, одеть в классную одежду, отправить в увлекательные путешествия по миру, развивать его потенциал, одерживать вместе с ним победы над собой и другими. Почувствуй, как волна тепла начинает заполнять все твое существо. Ты можешь даже расплакаться. Не стыдись своих чувств, это нормальная человеческая реакция. Если долгие годы ты сам себя не принимал и не удостаивал ни одним словом поддержки, сейчас ты испытываешь настоящий катарсис. И с этого чувства должна начаться история твоей любви с самим собой.

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.