

Елена Агафонова

# *Саморазвитие*

как изменить свою жизнь без усилий



**Елена Агафонова**  
**Саморазвитие. Как изменить  
свою жизнь без усилий**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=28510030](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=28510030)  
ISBN 9785449015891*

**Аннотация**

Эта книга опровергает популярные призывы гуру саморазвития: «выйти из зоны комфорта», «прокачать себя» или «жить на пределе». Если вас замучили бесконечные придирки окружения и неудовлетворённость собой, изматывающие движения в сторону успеха, расслабьтесь. Тогда вы и не заметите, как станете внимательным наблюдателем, глубоким исследователем и бесстрашным экспериментатором, в жизни которого все изменения происходят сами по себе. Развитие – естественный процесс. Научитесь ему не мешать.

# Содержание

Марафон в Подарок!	5
Изменения всё равно произойдут	7
Как устроена эта книга?	11
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# **Само́развитие Как изменить свою жизнь без усилий**

**Елена Агафонова**

*само́развитие от слова «само́»*

*Иллюстратор* Rodion Kutsaev

© Елена Агафонова, 2018

© Rodion Kutsaev, иллюстрации, 2018

ISBN 978-5-4490-1589-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Марафон в Подарок!

По какой-то неизвестной мне причине эта книга попала к Вам в руки. Сама или в подарок, случайно или намеренно. Поскольку это уже произошло, я хочу сказать «Спасибо!» и подарить Вам ещё что-нибудь в знак признательности за внимание к моему труду.

Эта книжка имеет историю. Как только она была закончена, самые первые читатели – друзья подсказали, что её польза будет приумножена, если вместе с книгой предложить людям что-то вроде «марафона» – общего процесса, в котором участники смогут обсуждать свой прогресс, остановки, поддерживать друг друга.

Так возник марафон «саморазвитие» для волонтеров, с которыми мы действительно каждый день читали главу за главой и делились личным опытом в закрытой группе в Фейсбуке. Это был очень полезный опыт для меня как автора и коуча. А волонтеры поддержали идею продолжить марафон для всех, кто будет читать эту книгу в будущем.

Поэтому, приобретая книгу, Вы одновременно получаете приглашение на участие в марафоне «саморазвитие». Присоединиться можно в любой момент!

Для этого зайдите на сайт книги <http://newme.su/samorazvitie> или страницу книги в Фейсбуке <https://www.facebook.com/samorazvitiebook/>. Можно и просто

отправить запрос на вступление в группу <https://www.facebook.com/groups/174925106421669>.

Группа закрытая, для вашего комфорта и спокойствия.

До встречи!

# Изменения всё равно произойдут

Почему я написала эту книгу? Много лет работая с людьми, которые действительно серьёзно меняют свою жизнь, а также наблюдая за собственной эволюцией, я заметила, что качественным изменениям нужно, прежде всего, время и пространство.

Скорее всего, вы не помните, как научились самостоятельно держать в руках ложку или карандаш, строить башни из песка или кататься на первом велосипеде. Да и позже, в детском саду, школе и уж точно в институте или училище вам потребовалось какое-то время на освоение новых знаний и умений. Да, наверняка, рядом были люди, которые подсказывали как лучше, проще или быстрее достичь того или иного нового для вас рубежа. Но личные изменения никогда не происходили как в сказке – «раз и в дамки!», правда? Найдите свои детские фотографии, или мысленно вернитесь в те годы. У вас было время и пространство, чтобы стать тем или той, кем являетесь сегодня. И если вы хотите сейчас изменить свою жизнь, будь то работа, бизнес, отношения или всё сразу, первое, о чём вам стоит подумать и внутренне принять, – изменения не наступят завтра. И их нельзя купить или ещё как-то получить. Им нужно время. Они могут случиться или осознанно произойти с вами. Эту книгу я

пишу для тех, кто выбирает осознанный вариант и кому интересны как результаты, так и сам процесс перемен.

Человек – это живой организм. И, как всё живое, мы не сразу приобретаем какие-то устойчивые навыки, свойства и способности. Как ростку нужно определенное количество дней, определенное качество почвы, воды и света, чтобы превратиться в растение с сочными листьями и красивыми цветами, так и в нас заложен процесс естественных изменений. Зная, как он устроен, вы можете активно в нём участвовать. Для этого я предлагаю вам разделить ближайший месяц на четыре важных этапа и на каждом из них заниматься разными практиками, можно сказать, принимая последовательно по одной «нетаблетке»<sup>1</sup> в день. Практики довольно просты и одновременно наполнены глубоким смыслом. И хотя все приёмы неоднократно проверены мной лично, а также многими сотнями моих подопечных, наибольшую ценность, на мой взгляд, имеет именно последовательность их применения, при которой развитие событий происходит в режиме «самб», и индивидуальный формат выполнения заданий, когда у каждого человека получается свой неповторимый результат. Такой подход «работает» и много раз проверен на очень разных людях. Мужчинах, женщинах, женах и разведённых, с детьми и бездетных, с хорошим обра-

---

<sup>1</sup> «нетаблетки» – практики только выглядят как одинаковые для всех «таблетки», но результат у каждого свой



зованием, богатым опытом и не очень и т. д. Если какие-то упражнения нравятся вам больше, их можно повторять наряду с освоением новых.

Ещё, если вы уже заглянули в оглавление, то, наверняка, хотите узнать, почему процесс рассчитан именно на 30 дней, и нельзя ли как-нибудь покороче? В принципе можно :). Более того, это Ваше право: читать эту книгу или не читать, читать её с начала, с конца или с середины, делать что-нибудь по ходу или остаться в стороне. Вообще, делайте, что хотите! Изменения всё равно произойдут. Я просто предлагаю вам выйти им навстречу.

Когда писала этот текст, прочла в ленте Фейсбука вот эти строчки<sup>2</sup>. Пусть они станут своеобразным девизом в вашем путешествии!

Хмурым днем, посреди ненастья,  
Уж не помню, в каком году,  
Телеграмма пришла от Счастья-  
«ЖДИ МЕНЯ зэпэтэ ПРИДУ».

Так прошел целый день, и месяц,  
А за ними – и целый год.  
Только мы до сих пор не вместе.

---

<sup>2</sup> к сожалению, автора не знаю, стихи увидела в публичном посте Юлианы Стрельчик.

Видно, Счастье пешком идет!

И однажды в промозглый вечер,  
Не взирая на дождь с небес,  
Я решила пойти навстречу,  
Чтоб ускорить слегка процесс.

И Ему ранним утром в среду,  
Лишь рассвет задел облака,  
Я пишу телеграмму – «ЕДУ!  
НЕ ОТВЕРТИШЬСЯ!. тэчека»

# Как устроена эта книга?

В моей книге вы найдёте четыре главы, каждая из которых посвящена важным этапам любого естественного обновления: *расслаблению, наблюдению, исследованиям и экспериментам.*

Эта последовательность не «пришла мне в голову», а скорее явилась абсолютно очевидной и естественной, такой же как процесс развития любого человека: от новорождённого к взрослому. Ребёнок появляется на свет, и никто не знает, на что он способен и как сложится его жизнь. Раннее детство – это беззаботная пора, когда все мы по большому счёту только и делаем, что расслабляемся. Спим, едим, накапливаем силы и завершаем важные процессы: развиваем слух и зрение, отращиваем зубы и волосы, набираем вес и стараемся подняться в вертикальное положение. Все это время «пассивного», можно сказать, роста каждый из нас изо всех сил старался замечать разнообразные важные сигналы, развивал наблюдательность: как смотрит мама, где есть еда, куда можно дотянуться руками, чтобы хотя бы на сантиметр отползти со своего места? Затем мы делаем первый шаг, и наступает период более активных исследований: холодно, горячо, мягко, жёстко, больно, приятно – все эти ощущения мы познаём через опыт. Ну, а когда опыта «достаточно», чтобы не рисковать почём зря, начинаются более осознанные

эксперименты. Например, в песочнице: что будет, если отдать свою машинку этой прекрасной девочке с таким красивым совочком и ведёрком? Или так: что будет, если долго – долго реветь в магазине и просить мороженое? А дальше мы вырастем, но вольно или невольно на каждом значимом витке своего развития проходим все эти этапы снова и снова: в школе, институте, на новой работе. Становясь всё более взрослыми, мы подчас забываем, с чего всё началось. Некоторым сложно просто расслабиться и понаблюдать за происходящим. Другим, наоборот, расслабляться как раз замечательно удаётся, а вот переход к действиям затягивается на неопределённый период. Поэтому я решила собрать «пазл обновления» воедино и снабдить его проверенными методами и приёмами на каждый день.

Верю, что книга принесёт вам как минимум пару часов удовольствия, а возможно, и самую, что ни на есть пользу. Предлагаю начать с расслабления.

## **Расслабление**

Это очень непривычно звучит. Я знаю. Современные люди привыкли к тому, что если чего-то хочешь достичь, то необходимо сначала напрячься. А тут расслабление. Что-то не так... Понимаю. И вместе с тем, хочу донести до вас, возможно, более близкую мысль: напряжение и расслабление – это такие «сиамские близнецы». Одно не существу-

ет без другого. Вот представьте себе море. Волны то набегают на берег, то откатывают назад. Это поступательное движение, в котором напор сменяется мягкостью снова и снова. Или летняя гроза. Сначала она собирается, копит энергию, всё в природе, кажется, готовится к её мощному приходу. Потом шарахает гром, быстрый дождик прольётся, наступает тишина и какая-то ясность. В общем, я к чему веду. С человеком, если присмотреться, происходят те же явления. Ночью мы спим, накапливая силы, днём их тратим. Расслабляемся и напрягаемся, можно сказать, на автомате. То же и в более коротких временных рамках, за любым занятием, будь то вязание на спицах или компьютерная игра. Есть период активного вовлечения в процесс, и есть фаза отдыха. Мы на силе воле можем период напряжения продлить, но и период расслабления тогда также будет дольше. Ну, а раз эти ритмы в нас заложены, значит в них есть какой-то смысл. И расслабление не менее важно, чем напряжение. Просто в культуре «достижения» расслаблению уделяется мало внимания. При этом любой тренер знает, что пропорциональное чередование нагрузки и отдыха для их подопечных в разы продуктивнее изматывающих упражнений. Не зря при подъеме на вершину альпинисты обязательно делают остановки, и бегуны на длинные дистанции периодически переходят на быструю ходьбу. И даже на соревнованиях, когда результат казалось бы достигается максимальным напряжением, расслабление играет колоссальную роль.

Психолог, мастер спорта по греко-римской борьбе Николай Константинович Волков рассказывает об этом на примере подготовки олимпийского чемпиона Анатолия Быкова (Монреаль – 1976)<sup>3</sup>:

«С 1971 г мы с врачом Алексеевым Анатолием Васильевичем, основываясь на разработках немецкого психотерапевта И. Шульца, разработали укороченный вариант аутогенной тренировки для спортсменов. Работая с Анатолием Быковым, добились таких результатов самоконтроля, что минутный перерыв между периодами разделили на три части: 20 секунд на успокоение, расслабление и время прийти в себя, 20 секунд на работу с тренером, 20 секунд на настрой и выход на ковер. Так, на чемпионате мира Быков проигрывает первый период, к нему подбегает взволнованный тренер (Ермаков Виктор Михайлович) и начинает давать ему указания, на что Толя отвечает: «Подождите, Виктор Михайлович, я должен первые 20 секунд расслабиться и отдохнуть».

## **Наблюдение**

Как? – скажете вы. – Расслабиться расслабились, а теперь ещё и наблюдать?! – Угу.

В чём тут фишка? Сейчас расскажу. Смотрите. Если на предыдущем этапе вам удалось хорошенько расслабиться,

вы сможете перестать быть слишком вовлеченными в свою каждодневную рутину. Вы станете легче, пластичнее, перестанете торопиться и действовать на автомате. Эта фаза невероятно нужна для того, чтобы Вы смогли хорошенько рассмотреть себя... «со стороны». Гарантирую – вы увидите массу интересного. Того, что в ежедневной «гонке» никогда бы не заметили. Именно так работает коуч: наблюдает за своим подопечным со стороны и рассказывает ему, что происходит на самом деле. Только наблюдатель может подсказать, что у вас развязались шнурки, «спина белая» и носки разного цвета. Шучу. А если серьёзно, хорошенько расслабившись, постепенно тренируя навык самонаблюдения, вы сможете лучше любого коуча (ведь себя не обманешь!) осознать, что именно в ваших мыслях, действиях и чувствах «работает» на вашу задачу, а что отодвигает изменения. Поверьте, это очень важно – понять, что с тобой происходит на самом деле, научиться отдавать отчет, ясно видеть свою настоящую реальность.

Известно, что многим изменениям мы сами не даём произойти в силу механизма «спасения», который запускает наше подсознание. Ведь любому человеку очень важно сохранить ощущение стабильности. Вот подсознание и «оберегает» нас от любых резких шагов. Не переходя на этом этапе к каким-то кардинальным действиям, не стараясь себя «исправить», мы подаём сигнал своему подсознанию: «Все хорошо. Мне ничто не угрожает. Я просто смотрю».

Читайте Григория Осетра и будьте Толей :~)!

«Коля ловил девчонок, окунал их в лужу и старательно измерял глубину погружения каждой девчонки, а Толя только стоял рядом и смотрел, как девчонки барахтаются. Чем отличаются колины действия от толиных, и как такие действия называют физики?

Ответ: и физики, и химики назовут колины и толины действия хулиганством и надают по шеям обоим. Но надо признать, что с точки зрения бесстрастной науки Толя производил наблюдения, а Коля ставил опыты».

## **Исследования**

Если вы научились наблюдать, как кто-то тяжёлый и воющий наступает Вам на ногу в вагоне метро, и не набрасываетесь на этого «идиота» с кулаками и даже не «выливаєте» на него всё своё негодование, значит Вы достигли нирваны. На самом деле, мы стремимся к тому, чтобы находиться в состоянии «внешнего наблюдателя» скорее относительно самого себя. Наблюдать, как сам срываешься на близких или коллег по работе, как навязываешь им свои «программы» здорового образа жизни или интеллектуального досуга, как используешь слабости и манипулируешь чувствами. Или напротив, как вдруг сам становишься «жертвой», марионеткой в руках опытного манипулятора, как привычные



«сценарии» повторяются в масштабе 1:1 дома, среди друзей, а то и в совершенно незнакомом месте. Вот все эти «данные» на этапе исследования становится интересно изучать. А ещё исследование важно, чтобы понять, что в жизни действительно нравится, от чего тошнит, чего хотим и от чего так давно мечтаем избавиться.

Исследование похоже на работу учёного в лабораторных условиях. Он смотрит, сопоставляет, делает предположения. У маленьких открытий ещё нет названий. Порой случаются инсайты, которые требуют проверки временем и реальностью. Возможно, как раз в эти моменты захочется пойти дальше. Продолжить эксперимент вне лаборатории, так сказать. И это очень хорошо. Потому что исследователь выдвигает гипотезы, которые требуют проверки. Так же и вы в ходе своей исследовательской работы соберете ряд предположений на тему, что именно вы хотите изменить, и куда, в отличие от Алисы из сказки Льюиса Кэрролла, хотите попасть. Помните?

- Скажите, пожалуйста, куда мне отсюда идти?
- А куда ты хочешь попасть? – ответил Кот.
- Мне все равно... – сказала Алиса.
- Тогда все равно, куда и идти, – заметил Кот.

## Эксперименты

Здесь, как ни странно, мы возвращаемся к началу. В каком смысле? – спросите вы. В смысле таблеток, в которые я не верю. Пришло время рассказать почему. На самом деле, никто не знает, каких изменений вы действительно хотите. Вы легко можете обманываться и заодно обманывать других. И быть при этом страшно убедительными. Вольно или невольно. Никто от этого в жизни не застрахован. Наше воображение часто рисует нам чудесные картины желаемого, которые на поверку могут оказаться невероятно далеки от наших истинных потребностей. И заблуждаться на тему, чего я хочу на самом деле, совсем не трудно до того момента, пока вы не встретитесь с мечтой в реальности. Пример, самый простой. Идёте по парку, ваш спутник спрашивает: хочешь мороженого? Вы представляете себе лёгкую молочно-сахарную шапку мороженого в изящном вафельном рожке и быстро соглашаетесь: да! Через пару минут вы смотрите на неровно наклеенную этикетку и спрессованное нечто цвета туалетной бумаги в бумажном корытце.... Или сложнее. Предположим, вы мечтаете о работе во всемирно известной компании. Вам видятся кисельные берега и молочные реки сплошного корпоративного праздника. Вы кладёте все силы на то, чтобы туда попасть: поступаете в престижный ВУЗ, проходите огонь, воду и медные трубы, чтобы наконец свершилось и... Спустя пару всего месяцев работы в этой компании на износ вы понимаете, что этот «праздник» вообще не то, что вы хотели. Ну, или вот ещё история.

Совсем недавно общалась с выпускником известного университета, который по большому счёту случайно выучился на географа. После школы вообще не знал, куда поступать. Географию знал хорошо, баллы набрал, а ВУЗ давал отсрочку от армии. Прекрасно. Всё это время, правда, грезил архитектурой, потому что парень говорит, что хочет создавать пространства, которые улучшают жизнь людей. Но сами понимаете, это гипотеза ведь, не больше. И вот он меня спрашивает: «А скажите, мне надо поступать в архитектурный?» Да откуда же мне знать, человек хороший?! Но вот походить на лекции по архитектуре, найти живого архитектора и поговорить с ним, скажем, про пространство и жизни людей в нём – вот такие эксперименты, на мой взгляд, могут быть очень и очень полезными.

Поэтому именно сейчас, когда вы научились расслабляться, наблюдать и строить предположения, самое время проверить свои мечты на прочность. Ведь, как верно подметил великий Эйнштейн: «Никаким количеством экспериментов нельзя доказать теорию; но достаточно одного эксперимента, чтобы её опровергнуть».

На этом книжка закончится. А ваша жизнь продолжится. Она будет также сложна и непредсказуема. Просто вы станете с ней за одно.

P.S. И да, ещё одно общее замечание относительно работы

с этой книжкой. Я рекомендую завести какой-нибудь дневник: бумажный или электронный, не важно. Можно просто в телефоне или планшете делать записи, или небольшую книжечку с карандашом положить на видное место. Важно в процессе выполнения тех или иных практик или упражнений делать заметки. Что вы ощущаете? О чём думаете? Что хочется предпринять? От чего, наоборот, хочется устраниться? Какой смысл для вас имеют результаты этих занятий?

# 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.