

ОЛЬГА ПЛИСЕЦКАЯ

КАК ДОСТИЧЬ ИЗМЕНЕНИЙ В ЛУЧШУЮ СТОРОНУ  
В ЖИЗНИ И В БИЗНЕСЕ

# ЭКШН



Психологические практики

Ольга Плисецкая

**ЭКШН для бизнеса и жизни**

«Издательство АСТ»

2018

УДК 796.332

ББК 75.578

## **Плисецкая О.**

ЭКШН для бизнеса и жизни / О. Плисецкая — «Издательство АСТ», 2018 — (Психологические практики)

ISBN 978-5-17-106080-0

Ольга Плисецкая, бизнес-тренер, коуч руководителей и команд, автор методики «ЭКШН: Энергия. Креатив. Шаги. Начало» делится своим опытом и лучшими практиками, демонстрируя читателям искусство работы с вопросами, призывая к размышлениям о жизни и бизнесе, вдохновляя на изменения в лучшую сторону. Как открыть тайники жизненной энергии и опознать собственные драйверы, как справиться со страхами и парализующей ленью, как найти Своих и определить свой путь – в книге представлены десятки важнейших жизненных задач вместе с наборами «ключей» к их решению, и даже со схемами внутреннего устройства «замочной механики». Креативные рисунки иллюстратора Марии Дмитриевой превратили книгу в хороший квест, который сначала пробуждает, а затем требует включения в процесс творческого мышления самого участника. Читайте и меняйтесь в лучшую сторону!

УДК 796.332

ББК 75.578

ISBN 978-5-17-106080-0

© Плисецкая О., 2018

© Издательство АСТ, 2018

## Содержание

Котики и/или изменения?	6
Энергия	11
Тайник энергии № 1 «недовольство»	11
Тайник энергии № 2 – недоделанные дела	21
Конец ознакомительного фрагмента.	34

# Ольга Плисецкая

## ЭКШН для бизнеса и жизни

© Плисецкая О.

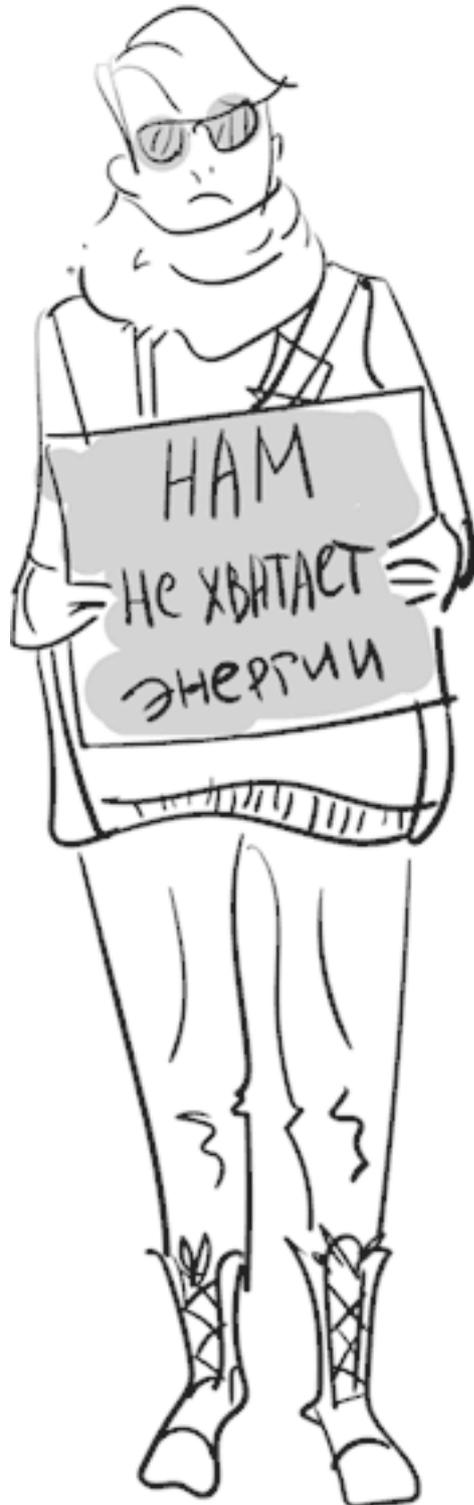
© ООО «Издательство АСТ»

\*\*\*

*Ольга Плисецкая, бизнес-тренер, коуч руководителей и команд, автор методики «ЭКШН: Энергия. Креатив. Шаги. Начало» делится своим опытом и лучшими практиками, демонстрируя читателям искусство работы с вопросами, призывая к размышлениям о жизни и бизнесе, вдохновляя на изменения в лучшую сторону.*



## Котики и/или изменения?



Вместо предисловия поделюсь с вами одной историей.

Однажды я участвовала в очень интересном проекте, в одном из первых в моём тренерском опыте, когда руководитель принял предложение – провести консультации с каждым сотрудником.

Я встречалась с каждым сотрудником индивидуально.

В мои задачи входило поговорить с людьми: узнать, что им нравится/не нравится в их работе, от чего зависит уровень их удовлетворённости от работы и прочие вопросы, которые мы обсудили с руководством.

Понятно, что все люди разные.

Мнения разные.

И всё же важно понять, что мы вместе можем изменить, улучшить, внедрить для повышения не только эффективности сотрудников, но и их уровня радости и счастья.

Унылые сотрудники – вряд ли это то, что хочет видеть каждый день думающий руководитель, ведь так?!

На вопрос «Что вы ожидаете от компании?» один человек так увлёкся, что у меня не хватило листов, чтобы записать все его претензии и ожидания. А когда я спросила его: «Представьте, что компания выполнила все ваши условия, исполнила все запросы, осуществила все ваши пожелания, то, что сделаете в ответ Вы? Что вы готовы дать компании в таком случае?»

Молодой человек задумался и ответил:

– Ну, я тогда начну приходить вовремя.

Мне эта история напоминает наше отношение к нашей стране.

Мы тоже всё чем-то не довольны.

Столько претензий.

Всё не так.

Кто-то осуждает погоду, начнём с неё, это уж самое простое: в нашей стране тучи серые, чем в других, и солнце не такое круглое, как должно быть! Сервис, пенсии, ипотеку, полицию/милицию, соседей, врачей, учителей, образование, медицинское обслуживание, страхование, противную тётку из паспортного стола, дороги, ямы, стройки, лужи, отечественные машины и не отечественные, кстати, тоже, недостроенные и построенные дома, заборы, детские площадки, магазины, чужих детей, чужих собак и ничейных тоже.

Есть те, кто осуждает чужих родителей: вот как так можно было, а?!

Свои тоже раздражают.

Некоторых из нас не раздражают кошки.

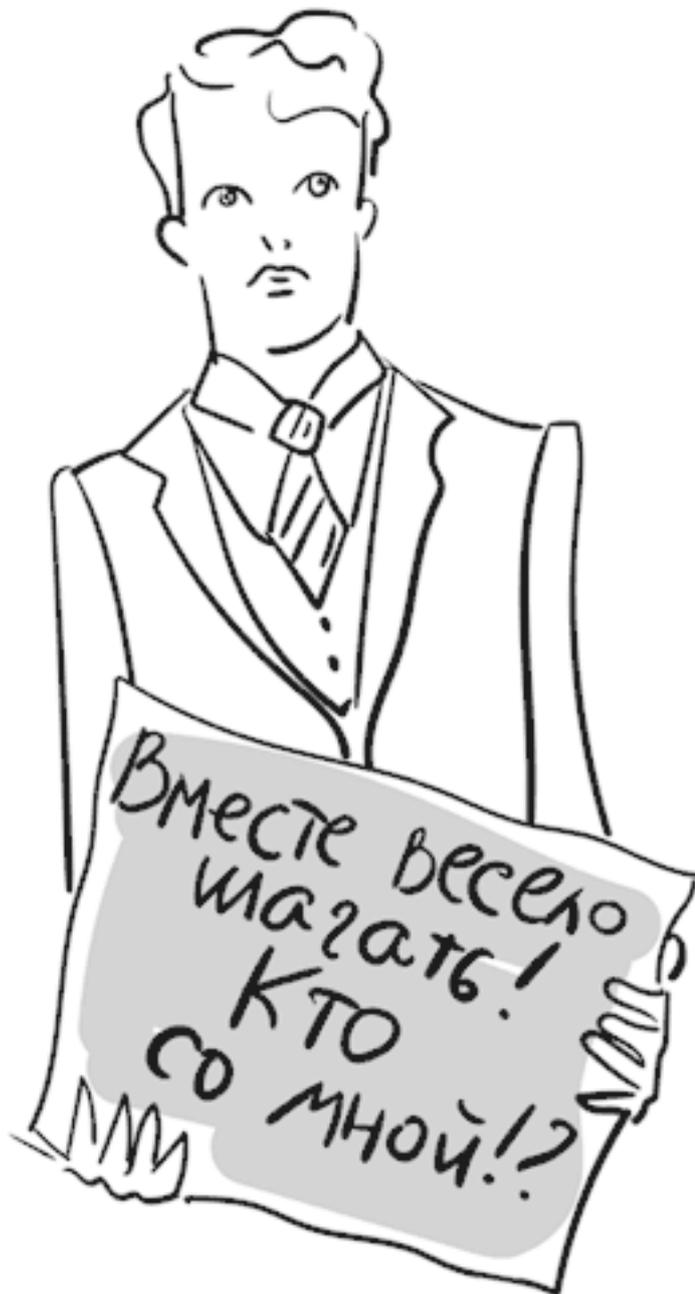
Хоть что-то успокаивает.



Однако других некоторых раздражает количество глупых фотографий и просто полное отупение нации. Кого-то раздражает, что люди не читают, и те, кто читает, – они тоже кого-то раздражают. Раздражает грязь на улицах, бензин, цены на нефть, чужое воспитание, отсутствие вкуса, российская мебель, российская обувь, российские сумки. О боже, снова грязь на улицах! В решениях правительства всё не так, как надо, – ВВП увеличился почти в 12 раз, и это очень мало, да и вообще, откуда эти цифры, надо бы всё пересчитать. Кредиты, проценты, количество олигархов, количество открытых больниц, про бюджет страны лучше вовсе про-

молчать, – что от того, что он стал больше почти в 22 раза, а средние зарплаты стали больше. Кого-то раздражает, что по показателю ВВП на душу населения мы на 72 месте (по данным МВФ – Международного Валютного Фонда).

Есть те, кого раздражает, что в Барбадосе и Уругвае душа у населения чувствует себя лучше! Некоторых раздражает российская попса, все эти артисты, их песни, страсти, чужие вкусы, чужие деньги, свои нас тоже раздражают.



Кого-то раздражает Путин с его решениями. Раздражают те, кто баллотируется в президенты. Извините, но Собчак, это же «ход конём», – некоторых это просто выводит из себя! Есть те, кого раздражает, что есть идиоты, которые не понимают, что происходит. Их раздражает, что страну развалили и продолжают разваливать, а как её сделать великой, не спрашивают, и это тоже раздражает. Кого-то раздражает, что в юрисдикцию страны вернули всего лишь 256 месторождений полезных ископаемых, а ведь осталось ещё целых 3! Раздражает, что

мнение диванных аналитиков мало что значит, их никто не слушает и не слышит. Есть ещё те, кто раздражается, что они столько раздражаются. Народ вообще очень легко вывести из себя. Лучше остановиться с этим перечислением. Наверняка, нашёлся уже кто-то, кого и этот дурацкий текст раздражает.

К чему это я?

Вот если бы можно было спросить: «Представьте, ваша страна выполнила все ваши условия, исполнила все запросы, осуществила все ваши пожелания, то, что сделаете в ответ вы? Что вы готовы дать стране в таком случае?»



## Энергия

### Тайник энергии № 1 «недовольство»

Предлагая рассказать обо всём том, что не нравится, можно услышать следующее: «Хорошо, рассказали, что нам не нравится, а дальше-то что?! Почти вся страна пребывает в разговорах, что нам всем не нравится». Можно, конечно, остаться быть недовольным, тратить свою энергию на ворчание, уныние и печаль, а можно попробовать начать движение вперёд, направив энергию на изменения в лучшую сторону. Если в жизни или бизнесе происходит не то, что хотелось бы, почему бы не воспользоваться формулой перемен, которая помогает создать изменения не только в организационных структурах, но и в личной жизни?! Её автор Ричард Бекхард, профессор Школы менеджмента им. А. Слоуна, эксперт по теории организационного развития. Когда я впервые услышала об этой формуле, меня очень обрадовало, что недовольств может быть много. Даже очень много, даже здорово, когда их совсем много, даже как-то странно, если бы их вовсе не было.



*«Когда я перестану возмущаться, это будет значить, что я старею». Французский писатель Андре Поль Гийом Жид, лауреат Нобелевской премии по литературе в 1947 г.*



Так это он первым запостил котиков? Что же, если мы чем-то недовольны, значит, мы молоды, энергичны и полны сил для осуществления изменений!

Чтобы желаемые изменения в жизни и бизнесе имели успех и были сильнее сопротивления изменениям (СИ), в формуле перемен предлагается рассмотреть наличие трех факторов:

$N \times B \times ПШ > СИ$

N – Неудовлетворённость текущей ситуацией

Опишите, насколько вы недовольны существующим положением дел в своей жизни или бизнесе.

**Вопросы:** Насколько вам некомфортно? Что не так? Чем вы недовольны?

В – Визуализация, видение того, что вы хотите вместо этого. Опишите желаемое состояние дел, как если бы вы меняли «-» на «+».

Вопросы: Что вы хотите? Что для вас было бы изменением в лучшую сторону? Чем бы вы были довольны?

ПШ – это первые шаги. Иногда я называю их ППШ – первые позитивные шаги. Можно же и заявление сторяча об увольнении написать, или после первой ссоры побежать подавать на развод, а можно попробовать написать первые позитивные конкретные шаги, необходимые для реализации того, что вы хотите.

**Вопросы:** Что необходимо сделать, чтобы приблизиться к тому, что вы хотите? Что самое простое и легкое возможно предпринять, чтобы изменить текущее положение дел?

СИ – сопротивление изменениям на данном этапе. К СИ относятся все фразы: «У меня не получится», «Не время!», «В следующий раз», «Не могу измениться», «Это от меня не зависит», «Жизнь – дерьмо», «В нашей компании ничего никогда не изменится», «Только так и можно выжить», «Это сложно», «Это страшно» и пр.

По условиям формулы перемен  $H \times B \times ПШ > СИ$  изменения в лучшую сторону произойдут, если произведение всех трёх факторов (Н, В и ПШ) больше, чем сопротивление изменениям (СИ). Для наших изменений внутри компании, подразделения, команды или внутри семьи, или даже в нашем образе мышления важны все три фактора. Для самостоятельной работы с этой формулой можно для начала просто оценить две составляющие: Н и СИ.

Оценить их по шкале от 1 до 10. Если недовольства (Н) зашкаливают и неудовлетворённость ситуацией больше сопротивлений изменениям (СИ), изменения могут произойти. Как правило, именно неудовлетворённость тем, что есть, и двигает нас к переменам, – так называемая мотивация «ОТ». Мы стремимся уйти ОТ чего-то, что нас не устраивает:

- бессмысленная работа
- низкая зарплата
- пустые отношения
- отсутствие уважения
- апатия

В этом примере наша неудовлетворённость по шкале от 1 до 10 была бы равна 5. Если бы мы самостоятельно измеряли сопротивление изменениям, то есть те самые моменты, отвечающие на вопрос: «Почему я, по-прежнему, нахожусь в том, что есть?» то, возможно, ответили бы себе:

- я не достоин большего
- пусть хотя бы это

Сопротивление изменениям было бы равно 2.

$5 > 2$

В данном случае неудовлетворённость больше сопротивления изменениям, и внутренние недовольства «толкают» нас к изменениям. Если бы Н оказалось меньше, чем СИ, то нам было бы достаточно комфортно, чтобы оставаться в том, что есть. Иногда так и происходит: человек чем-то недоволен, но находит много объяснений, чтобы смириться с этим и продолжать быть несчастным.



Не желать менять ситуацию или меняться самим – это нормально.

Привыкнуть к тому, что есть, это естественно. Жёны алкоголиков привыкают к жизни с алкоголиком, мужья привыкают к тому, что жёны больше зарабатывают, капризные девочки привыкают зависеть от папочек, мамочки привыкают держать при себе любимых сыночков, любовники привыкают врать всем сторонам, любовницы привыкают делать вид.

Двойные стандарты, личный опыт, традиции семьи, социальное наследие – есть много различных моментов, удерживающих людей в их недовольствах.

Для преодоления сопротивления изменениям необходимо направить энергию на важные моменты:



**Вопросы для размышления:**

1. Насколько вам важны изменения?

2. Ради чего вам эти изменения?
  3. Представьте, что эти изменения произошли, что стало по-другому в вашей жизни?
  4. В чем главная ценность этих изменений?
  5. Что вы готовы делать, чтобы начать эти изменения?
- Меняться сложно, однако попробовать всё-таки стоит.

*«Причины и следствия бесчисленны в своём количестве и разнообразии. Всё влияет на всё. В этой вселенной, когда изменяется одна вещь, меняется всё. Отсюда и великая сила человека менять мир, изменяя себя».*

*Индийский гуру, учитель философии адвайты Шри Нисаргадатта Махарадж*



А ещё уважаемый Шри Нисаргадатта Махарадж уверен: «В совершенствовании нуждается не этот мир, а ваш способ видения»

Не стоит ждать, когда поменяется что-то или кто-то, мы не сможем за кого-то прожить его жизнь, мы живём свою. Единственную и неповторимую. Что происходит в вашей жизни? Нужны ли вам в ней изменения?



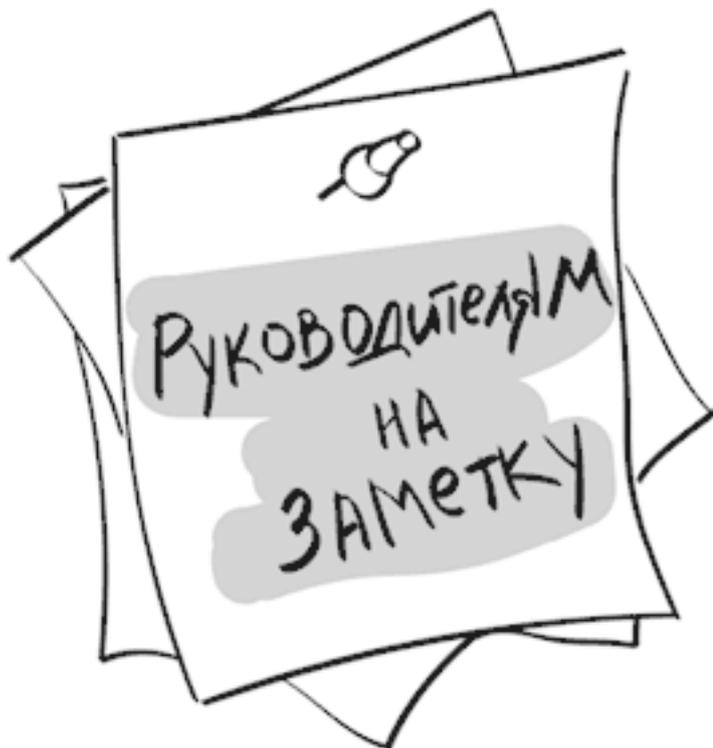
Какое будущее вы представляете себе:

- на этой работе
- в этой компании
- в этих отношениях
- с этими людьми
- в этом городе
- в этой стране

**Каких ресурсов вам достаточно, а каких не хватает?**

Возможно, вы уже готовы к переменам в своей жизни в лучшую сторону? Представьте, как может измениться ваша жизнь с этими новыми изменениями? Перед Новым годом я со своими клиентами разрабатываю планы действий на следующий год. Меня вдохновляет, что пусть пока только в задуманных планах и пошаговых списках, и всё же, им удаётся справиться с сопротивлением и найти в формуле перемен все три фактора. Как говорит один из моих клиентов, руководитель одной из крупных компаний: «Даже, если мой первый шаг равен – 0, 000000001, – изменения неизбежны».

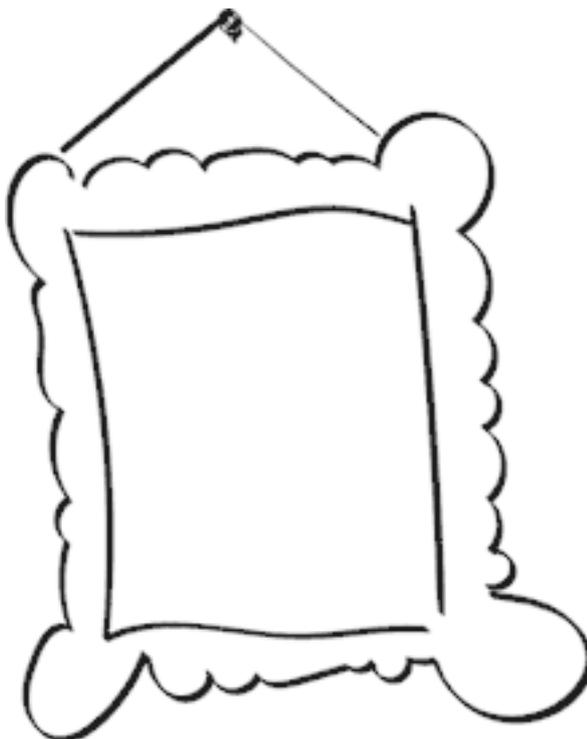
Так как Н, В и ПШ умножаются друг на друга, то если отсутствует один из факторов или его значение очень мало, то есть риск не преодолеть возникающее сопротивление.



*Для того, чтобы изменения успешно прошли в вашей компании, необходимо информировать сотрудников о стратегии компании. Людям, особенно поколению Y<sup>1</sup>, важно знать и понимать: куда и зачем мы движемся. Именно видение будущего позволит вам и вашим сотрудникам проработать самые важные первые шаги для достижения желаемых перемен. Поверьте, ваша команда способна понимать и распознавать неудовлетворённость существующим положением дел. Как командный коуч, я часто использую формулу перемен в своей практике именно на этапе «Энергия». Для достижения грандиозных планов, необходим прилив сил, драйв, вовлеченность. Мой опыт взаимодействия с разными коллективами и командами показывает: в недовольствах хранится огромный ресурс энергии.*

*Так что позвольте себе и своим сотрудникам быть недовольными.*

*Затем представьте, что вы хотите вместо этого, и определите свои первые шаги навстречу изменениям.*



*«Единственный наш долг перед историей – это постоянно её переписывать»,  
Оскар Уайлд, ирландский философ, писатель и поэт.*



Оскар Уайльд улыбнётся, глядя на нас с небес, поправит свою шляпу и промолвит: «Недовольство – первый шаг к прогрессу, как у отдельного человека, так и у целого народа».

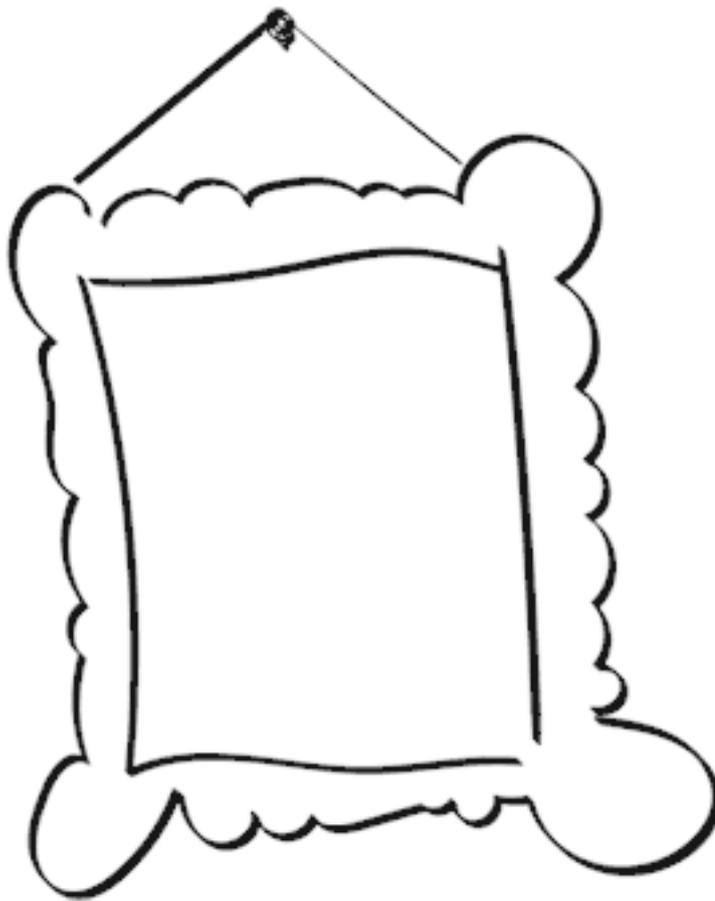


К чему же быть недовольными просто так, предлагаю, – ради прогресса.  
Открывайте тайник энергии № 1 и создавайте изменения в лучшую сторону в жизни и бизнесе!

## Тайник энергии № 2 – недоделанные дела



Вам знакомо: список за списком, дело за делом, понедельник за понедельником и... что-то пошло не так. Не получилось, не удалось, не было настроения/вдохновения/сил/желания/времени и т. д. и т. п.?! И вот груз несделанного накопился до такой степени, что уже и не упомнишь всех своих тайных мечт и намерений. Они, эти кучки и кучи незавершенных дел, как милые птенчики кукушки, выброшены и жалобно пищат, напоминая иногда о себе: ты же хотел позвонить, написать, сказать, нарисовать, сделать или доделать.



*И вот мы, подобно Гамлету, скорбим: «Недавно, не знаю почему, я потерял всю свою веселость и привычку к занятиям. Мне так не по себе, что этот цветник мирозданья, земля, кажется мне бесплодною скалою...»*



Скорбный принц Датский, что же с ним такое? Отчего он утратил свою весёлость и предался скорби, ведь в жизни как таковой скорби нет?

Есть известный «эффект Зейгарник», названный в честь его автора Блюмы Вульфовой Зейгарник, советского психолога, основательницы отечественной патопсихологии, доказывающий: человек лучше запоминает прерванные действия, чем завершённые. Зейгарник обнаружила, что испытуемые, возможно, запоминали недоделанное, так как предполагали, что прерванные задания предстоит завершить позднее. Незаконченные дела воспринимались многими как провал, порождая угрожающую эго ситуацию, а так же возмущение или даже обиду на «прерывателя». Фредерик Перлз, один из создателей гештальт-терапии, считал накопление незавершенных дел, так называемых незакрытых гештальтов, «главным источником неврозов». Наш дискомфорт связан с тем, что мы попадаем в ловушку хронической неудовлетворённости и тревоги: что-то не так, не до конца, не доделано и вместо того, чтобы радоваться каждому дню и проживать свою жизнь на полной мощности, мы еле плетёмся, перегруженные своими неслучившимися делами. Когда-нибудь, потом, не сегодня, на следующей неделе, скоро, когда будет \_\_\_\_\_ (нужное и необходимое вписать), возможно, мне надо подумать, ещё не время, – этот список можно продолжить, все эти слова ведут нас к созданию и укреплению иногда не осознаваемой стратегии – «отложить жизнь на потом».

У откладывания дел есть много разных причин:

– строгие родители: постоянная критика, неудовлетворённость результатами, разочарования мамы или папы, возможно, даже наказания. Все эти «Не лезь!», «Не мешай, а то всё испортишь!», «Ой, лучше я сама сделаю!», «Попроси дурака Богу молиться, весь лоб расшибёт!», «По физике, может, и «5», а по русскому?! Дурень!» и т. д. и т. п.;

– первый негативный опыт: когда-то обманули, предали, обидели, не заметили и пр. И вот из-за страха снова «нарваться» мы даже не пробуем, не лезем, не пытаемся;

– отвержение, отсутствие близости, признания. «Меня всё равно не поймут, не оценят, не примут таким, какой я есть», «Даже не буду пробовать», «Не имеет смысла».

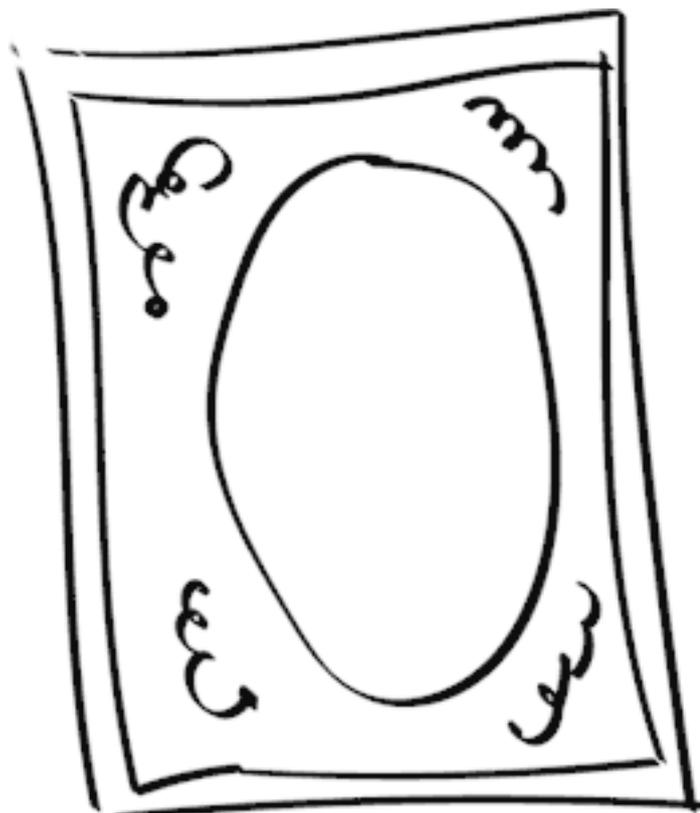
«Прервать» какое-то дело, и так и не завершить его, мы можем самостоятельно:

- уйти, так и не сказав главного
- уволиться, так и не объяснив причины
- остановиться на стадии мечтания, прервав себя «страшилками» о неудаче

Однако не только лишь негативная оценка наших действий может привести к «откладыванию на потом» и превратить нас в «потомоголиков». На одной из ЭКШН-сессий в поисках энергии для действия мы с клиентом обнаружили удивительное объяснение отсутствия энергии: «Я долгое время не решаюсь начать, потому что меня перехваляли в детстве. Я понимаю, этих слов я больше никогда ни от кого не услышу, мой отец умер, и я стою на месте уже несколько лет».

В любом случае, как показывает практика, откладывание/прерывание дел свойственно тем, кто по каким-то причинам откладывает не только само дело, но и ряд эмоций, следующих за результатом. Причём, откладывая, человек винит себя, ругает за ничегонеделание, за промедление и попадает в замкнутый круг «начать нельзя закончить». Согласитесь, отложенные дела не «пахнут» оптимизмом: «я – неудачник», «почему именно со мной?», «что во мне не так», «у меня нет шансов»...

Даже если родные и близкие не лишали нас поддержки и заботы, могут найтись другие причины, чтобы из-за страха провала продолжать откладывать что-то значимое и ценное для нас.



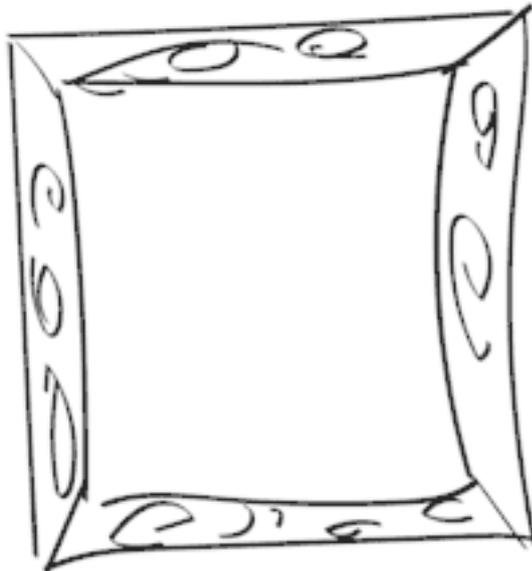
*Джон Перри в своей милой книжице «Искусство прокрастинации. Как правильно тянуть время, лоботрясничать и откладывать на завтра» очень положительно оценивает собственные работы по философии и признается: «Поскольку мои родители умерли, я, может быть, один оцениваю эти работы настолько высоко».*



А вы знали, что свою самую популярную книгу об искусстве упорядоченной прокрастинации Джон написал, размышляя о прокрастинации?

Однажды я прочитала её буквально за полтора часа, чтобы, как вы уже догадались, не делать чего-то, что на тот момент было более важным для меня. И нисколько не сожалею, –

почти на каждой странице этот саркастичный философ, преподаватель Стэнфордского Университета, повышает самооценку, призывая находить в своих недостатках выгоды:



*«Мы нередко заблуждаемся относительно того, как лучше всего потратить время. Грёзы наяву о несуществующем проекте радиопередачи могут оказаться полезнее и важнее всех статей, рецензий и докладов, большинство которых никто никогда не прочтёт, – над которыми вы должны были корпеть всё это время. Упорядоченный прокрастинатор, может, и не самый эффективный человек на свете, но, позволяя своим мыслям и усилиям витать в облаках, он может сделать многое из того, о чём бы и не подумал, если бы придерживался более строго режима. Поглаживайте себя по головке за то, что вы всё-таки сделали. Используйте списки задач, будильники и прочие уловки, направляющие вас на путь истинный. Сотрудничайте с теми, кто не позволит вам забросить всё, так и не доделав. А главное, наслаждайтесь жизнью».*

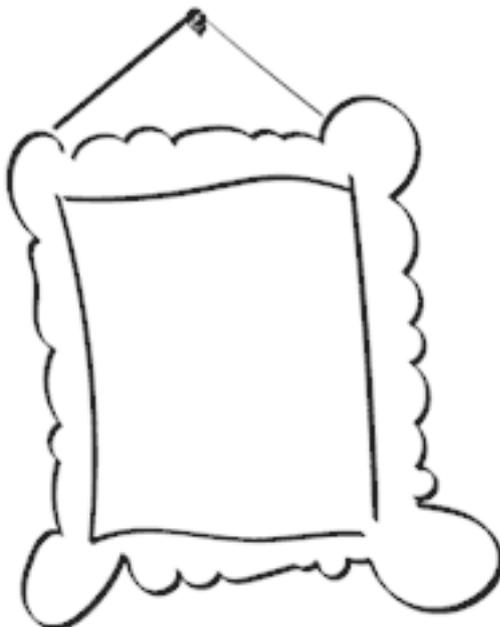


Джон Перри просто красавчик, когда говорит: «Для начала просто принять себя таким, какой вы есть».

Легко сказать принять себя таким. Может, профессорам это и удаётся, а что делать нам, простым смертным, ведь это только с первого взгляда может показаться, что нет ничего страшного в том, чтобы что-то не доделывать или не завершать:

- подумаешь, расстались, но так и не поняли, что произошло – бумс, отложенные не выраженные эмоции
- подумаешь, хотел открыть свое дело, но так и не открыл – бумс, отложенный порыв и страх провала
- подумаешь, хотел сказать, но так и не сказал – бумс, отложенный разговор по душам и страх непонимания
- подумаешь, начал учить английский и бросил – бумс, отложенный результат и нереализованный успех
- подумаешь, до сих пор не выбросил ненужное – бумс, отложенное «барахло» и груз старых воспоминаний

Самое страшное вовсе не в том, что мы чего-то не делаем, а в том, что «рюкзак недоделанных дел» перегружается очень быстро и мешает нашему движению вперед. И память о неудачах по образу и подобию эффекта Зейгарник складывается кирпичик за кирпичиком в памятник несовершенных дел.



*У Оскара Уайльда есть слова-признание: «Мой долг – это то, чего я не делаю из принципа».*

Так и мы чего-то не делаем, может, из принципа или по каким-то другим соображениям и... копим долги. Не финансовые, нет, эмоциональные долги. Долги перед собственной жизнью, яркой, удивительной и полной радости. Долги, отнимающие у нас силы и свободу.

Гештальт-терапевты уверены: «Пока мы по-настоящему не завершим неоконченное дело, невидимые нити будут тянуться бесконечно».

Предлагаю распутать этот клубок.



*Напишите список всех своих недоделанных, начатых, незавершенных, когда-то себе обещанных дел.*

Выполняя это домашнее задание, один из моих клиентов обнаружил 59 не сделанных дел (!): от «позвонить однокласснику Васе» до «купить фикус Бенджамина (Ficus Benjamina)». С его разрешения, я так и назвала эту технику, помогающую открыть удивительный ресурс жизненной энергии – «59 несделанных дел». Понятно, что неслучившихся дел у каждого будет своё количество, просто в его случае, когда он выполнил именно 59 дел, его жизнь, действительно, очень заметно поменялась. Не ленитесь, пишите и вы свой список тоже. Около каждого дела, напишите, что самое лучшее случится для вас, если вы доведёте это начинание до завершения? А что самое худшее может случиться, если вы всё же сделаете это? Решили познакомиться маму со своей избранницей? Провал, проигрыш, снова критика, отсутствие признания? Здорово, если мы вытащим все эти тревожности и волнения наружу, их «голоса» можно переписать. Вечно критикующую маму уже не переделать, как бы мы не мечтали о её поддержке и вдохновляющих словах, однако можно перестать реагировать на её слова из серии «Снова ты небритый, кто тебя такого полюбит?!» и научиться расшифровывать её послания: «Когда же ты познакомишь меня с Той, что тебя по-настоящему (даже небритого) любит?» и – да, решиться, наконец-то, и познакомиться!

*Напишите себе «запасной список» самого лучшего:* если завершение какого-либо дела – получение новой работы, звонок или письмо старому другу, обзвон потенциальных клиентов – принесёт вам чувство удовлетворённости и радости, то что ещё приносит вам такое же чувство? Как шутит мой клиент, с которым мы прорабатывали «страх неудачи» перед тем, как начать работать со списком незавершённых дел: «У меня теперь всегда есть «список радости» про запас: не состоялась сделка, зато моя жена печёт изумительную шарлотку, босс не подписал заявление, зато мне приснился сон – Россия выиграла чемпионат по футболу».

*И про долги.* Нужно «раздать» их всем: всем незавершённым отношениям, делам, ситуациям. Как поётся в известной песне «Втроём» группы СБПЧ: «Громче всего прозвучит песня, что мы не споём».



О, «Самое большое простое число» знают, о чём поют:  
Хочешь катайся с ледяных горок, хочешь стреляй в тире.  
Под каждой ёлкой подарков ворох, самых полезных в мире.  
Хочешь спи с утра до ночи, хочешь вовсе не ложись спать.  
Можно вопить, что есть мочи, можно все время молчать  
Можно всё время ходить на руках, можно всегда кувырком

Можно в ботинках, можно в носках, можно вообще босиком  
Можно в Пекин, можно в Саратов,  
можно в ворота, можно в кольцо,  
можно в индейцев, можно в пиратов,  
можно вообще всё.

Так что начинаем «петь», представляя, что «МОЖНО ВООБЩЕ ВСЁ», высвобождая энергию для по-настоящему наполненной жизни. Например:

– сказать всё, что вы хотели сказать кому-либо и когда-либо. Если возможности или вашего желания продолжать общение нет, можно написать «прощальное письмо».

Необязательно его отправлять адресату.

Необязательно прощаться навсегда, главное – простить.

Или попросить прощения, высказать всё и освободиться от незавершенных отношений, невыраженных эмоций и чувств.

В моей практике был случай, когда дочь решила все же отправить письмо отцу. Он приехал в 74 года. Из другого города. На следующий день после того, как прочитал. Сестра нашла брата по отцу, решила позвонить, и они встретились! Есть и история об отправленном сообщении в соцсетях и игнорировании: сын написал отцу, которого разыскивал больше 30 лет, а тот «заблокировал» его, поместил в так называемый «черный список». Ничего страшного, люди по-разному приближаются к осознанности, по-разному нуждаются в истинном контакте, и это вовсе не про то, что кто-то хороший, а кто-то плохой, это про разные уровни чувствования, глубины переживаний, восприятия.

Письма можно написать тому, кто вам сделал больно, обидел, предал, унизил, оскорбил. Также и тем, перед кем вы, возможно, чувствуете себя виноватыми. Вы почувствуете, как «рюкзак с незавершёнными делами», с непрожитыми, невысказанными эмоциями, в том числе, тут же намного станет легче.

– Начать своё дело, как если бы это было порученное вам кем-то задание, «эксперимент», в котором «можно всё». Что для этого необходимо, – все контакты, организации, подрядчики составьте список шагов, ресурсов, как если бы вы это делали для кого-то, просто, по поручению. Главное – высвободить энергию, спрятавшуюся в этом, так и несделанном деле. Один мой клиент, начав дело, как «Эксперимент по звонку «свыше», от «самого-самого» (мне везёт, – чувства юмора у моих клиентов предостаточно), вместо 12 автомоек, как он изначально планировал, открыл сразу аж 38! Он так тревожился, что его настоящее руководство узнает о его намерении открыть свой собственный бизнес, что творческое решение для нашего эксперимента нашлось само собой: «Как если бы вам поручил тот, кто главнее вашего начальника. Срок на бизнес-план – 2 дня».

– начать сразу много дел. Да, возможен и другой эффект: начав, вы поймете, что это вовсе не ваше. В моей коучинговой практике есть случай, когда клиент за месяц «попробовал» 16 профессий: каждый день он проживал так, как если бы он работал известным телеведущим, пиарщиком, SMM-щиком, блогером, актёром, режиссёром, экскурсоводом, переводчиком, биологом и пр. В итоге, человек нашел то, что ему по душе. И этих направлений оказалось 4! Есть категория людей, которые не начинают что-либо, потому что им сложно выбрать, от этого чувство постоянной потери энергии и ощущение «тупика». Как мы помним, в несделанных делах – огромный ресурс энергии, поэтому эксперимент про то, как просто попробовать, бывает абсолютно не страшен и безопасен. Времена, когда, как писала Агния Барто:

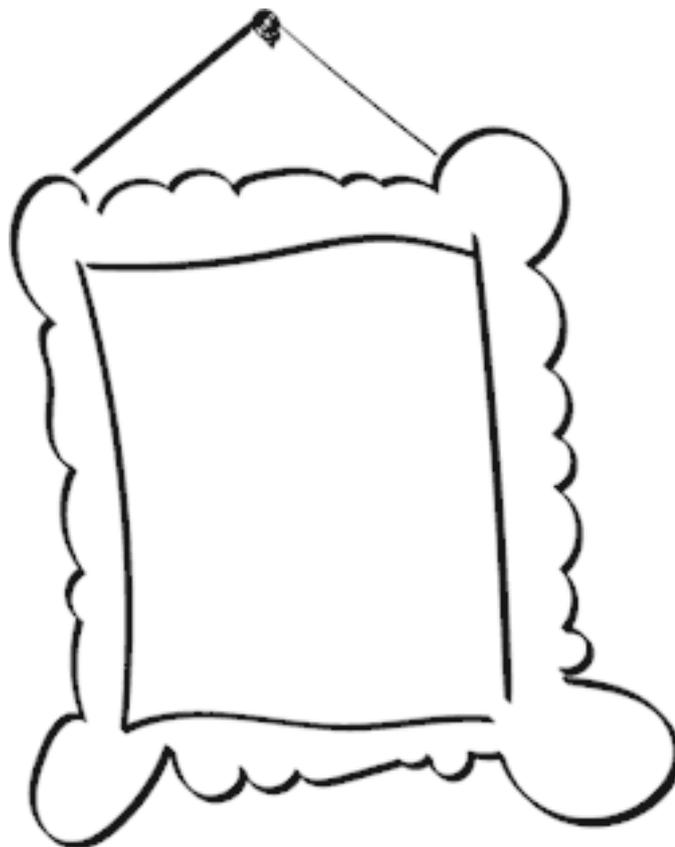
«Драмкружок, кружок по фото  
Это слишком много что-то.  
Выбирай себе, дружок,  
Один какой-нибудь кружок», –

давно прошли. Мы живем в такое стремительное время, когда за одну жизнь можно прожить сразу несколько. Барбара Шер в своей книге «Отказываюсь выбирать» рассказывает о «дайверах» и «сканерах» – о тех, кто выбрал дело своей жизни раз и навсегда, и о тех, кто пробует всё и сразу, доказывая, что каждая стратегия имеет право на существование и успех. Писательница и художница Эмили Вапник называет человека с множеством разных интересов и творческих занятий «мультипотенциалом». Эксперимент «Начни всё и сразу» тоже может быть эффективным для вас, если вы разносторонний человек и у вас много интересов.

– выбросить всё ненужное. Об этом уже столько раз говорили, писали и призывали, и что «по феншую полезно», и что со старым барахлом «выбрасываются» все старые ненужные воспоминания, и всё же, – воз и ныне там. Это намерение часто в списке отложенных дел. За этим также могут быть спрятаны эмоции, основанные на иллюзорном страхе: «а вдруг всё выброшу, а ничего нового не появится», «а вдруг чёрный день, эти колготки под джинсы буду надевать», «а это для тепла», «а это дома ходить», «а это через два года снова станет модным». Расставьтесь со своими старыми «отговорками», если по-настоящему желаете перемен.



Простите за нескромность, но колготки под джинсы – это все равно как два бюстгальтера...



*Джулия Кэмерон, автор книги «Путь художника», уверена: «Один из верных признаков того, что в вашей жизни происходит что-то позитивное, – это побуждение перебрать и выбросить старые вещи, одежду и бумаги». Я думаю, что не надо ждать признаков и побуждения, а совершить для большей мотивации обратное действие: «Хочешь позитивных изменений – перебери и выброси всё ненужное. Чем меньше ненужного, тем меньше проблем!»*

– Вообще поменяться. Да. Как если бы было «можно вообще всё», каким бы вы хотели быть, чему посвятить драгоценные минуты своей жизни?



**Вопросы для размышления:**

- Посмотрите на свою жизнь, что и кто вас окружает?
- Что из воспоминаний даёт вам энергию, а что забирает?
- Что вызывает у вас чувство неудовольствия? Возможно, настало время завершить всё незавершённое, чтобы впустить в свою жизнь умиротворение и спокойствие?
- Вспомните, какой прилив сил возникает, когда что-то откладываешь, откладываешь и потом берёшься и всё же делаешь?



Доставайте, доставайте, что там у вас: старые переживания, неактуальные обиды, вышедшая из моды неуверенность, дряхлые чувства, невыраженные эмоции. Чувствуется, давно хранятся, видно, да, а это уж и вовсе поношенные какие-то... Они вам нужны? Питают вас силой, уверенностью? Вдохновляют вас? Что вы за них так держитесь? Пригодятся? А вдруг? Давайте хотя бы их аккуратно разберем все, сложим стопочкой для начала. Да, не получится просто так выбросить, забыть, закрыть и задвинуть подальше. Обида уж точно не нужна, её моль проела уже... Труха одна осталась... Пара вопросов коуча – и вы с ней расстанетесь, как будто и не было у вас её никогда, даже психолог вам не нужен. А с этим к психотерапевту, пожалуй, стоит все же сходить: может, чувства к родителям всё же можно как-то склеить... Неуверенность психологи могут обновить, да, добавьте пару-тройку элементов, и может стать очень даже, цвет вам идёт, к лицу, только приставку «не» можно отпороть...

## **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.