



ЕКАТЕРИНА БАЕВА

**ИГРАЙ  
В СВОЕЙ  
ЖИЗНИ  
ТОЛЬКО  
ГЛАВНУЮ РОЛЬ**

12+

# Екатерина Владимировна Баева

## Играй в своей жизни только главную роль

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=39290842](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=39290842)*

*SelfPub; 2018*

### **Аннотация**

Возможно, вы ощущаете хроническую неудовлетворённость собой, жизнью, а также дефицит энергии. При таких обстоятельствах нет веры в себя и мотивации изменить свою жизнь. Часто возникает мысль-установка, что с вами в корне что-то не так. Вы боретесь с этим, тщетно пытаетесь себя исправить, страдаете, доказываете, что вы достойный человек и с вами всё в порядке. Но проблема в том, что вы живёте по чужому сценарию, навязанному извне и против вашей природы.

# Содержание

|   |    |
|---|----|
| Вступление автора   | 5  |
| Дорогой друг!   | 5  |
| Как работать с книгой?  | 8  |
| В чём суть моей работы и книги?                                   | 9  |
| 1 глава: О трансформации  | 12 |
| Все хорошее начинается с плохого                                  | 12 |
| Почему люди боятся перемен?                                       | 14 |
| Принцип не борьбы   | 16 |
| Смело смотреть в ошибки   | 17 |
| Фрагмент из моей книги: «Негативные<br>эмоции – друзья или враги» | 19 |
| Внутренняя двойка   | 21 |
| Ошибки – новый взгляд. Что мешает нам<br>ошибаться?               | 23 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                 | 28 |

# **Играй в своей жизни только главную роль**

**Екатерина Баева**

© Екатерина Баева, 2018

ISBN 978-5-4493-6903-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# **Вступление автора**

## **Дорогой друг!**

Меня зовут Екатерина Баева. Я блогер, трансформационный тренер, консультант, эксперт по работе с эмоциями, внутренним потенциалом, неуверенностью в себе и харизмой. А теперь я ещё и писатель.



Счастлива, что вы читаете мою книгу! Эта книга родилась из многочисленных статей, которые я писала для своего печатного блога. Эти статьи – это маленькие трансфор-

мирующие инъекции. Они запускают удивительные процессы в вашей душе и в жизни. Они имеют мощный терапевтический, мотивирующий и вдохновляющий эффект. Каждая из них – это маленький тренинг и концентрат моего многолетнего личного, консультативного и тренерского опыта.

# Как работать с книгой?

Её можно читать, как обычную книгу, страницу за страницей. Можно читать выборочно по названию глав и актуальным задачам. Например, если, вы ощущаете дефицит энергии, то можно смело открывать главу: «Об энергии» и первое, на что падает взгляд – это то, что вам будет нужно и полезно. Про веру в себя читайте в главе: «О трансформации». Не хватает вдохновения? Читайте главу «Наслаждайся настоящим». И так далее.

# В чём суть моей работы и книги?

Вы не задумывались о том, что наша жизнь часто похожа на советский госплан, где всё известно на 20 лет вперёд. Как говорила героиня фильма «Москва слезам не верит»: «Глухо! Как в танке!». Кто-то называет это судьбой, кто-то кармой, кто-то крестом, возложенном при рождении. Я называю это предлагаемыми обстоятельствами. Они являются исходными данными, программным обеспечением из убеждений, догм и правил, которые можно переписать. Но сделать это страшно, дерзко, потому что нарушает спокойствие – это вызов устоям и ожиданиям людей из окружения, ведь им точно известно, какой должна быть ваша жизнь.

Проблема в том, что никто, кроме вас не способен сделать вас счастливым. Вы и только вы способны познать себя и почувствовать то, что вас радует, вдохновляет, придаёт сил и способно двигать вперёд. Ваши мечты имеют право исполниться, пусть это даже нарушит привычный ход жизни и пойдёт против чьих-то ожиданий. Если вы двигаетесь по течению, боитесь быть плохим, не духовным и неправильным для других людей, есть риск, что вы живёте не своей жизнью и отдали бразды правления кому-то другому.

Возможно вы ощущаете хроническую неудовлетворённость собой, жизнью, а также дефицит энергии. При таких предлагаемых обстоятельствах нет веры в себя и мотивации

изменить свою жизнь. Часто возникает мысль-установка, что с вами в корне что-то не так. Возможно вы боретесь с этим, тщетно пытаетесь себя исправить, страдаете, доказываете, что вы достойный человек «советского общества» и с вами всё в порядке. Но проблема в том, что вы живёте по чужому сценарию, навязанному извне и против своей природы.

Я замечаю, что люди часто сами себе лгут, что им нравится их жизнь, что они кого-то по-настоящему любят и хотят прожить с именно с этим человеком всю жизнь. Тоже и про образование, работу и район, в котором живут. Привычка, страх перемен, отсутствие сил, денег, веры в себя и свои потребности. Суть моей деятельности помочь людям ЧЕСТНО посмотреть на свою жизнь, мечты, потребности и увидеть подлинную клеточную правду.

Также я работаю над тем, чтобы вы не боялись своих эмоций, страхов, болезней и детских травм. Я вдохновляю смело идти в них. Я глубоко убеждена, что они содержат в себе потенциал нашего призвания, сегодняшних сильных сторон, к которым мы так привыкли и даже не осознаём, насколько они ценны. А негативные эмоции, если научиться их понимать, способны распаковать огромное количество энергии. Осознание этого способно укрепить фундамент веры в себя и в то, что мы делаем по жизни.

Я всегда исследую причины, а не следствия страданий, неудовлетворенности, болезней и у меня накопился свой опыт и знания на эти темы, которые уже помогли многим

людям в познании своей подлинной природы.

Я глубоко убеждена, что, нет правильного и неправильно-го поведения – всё «плохое» в нас хочет нам добра.

Я верю в великий потенциал каждого человека. Я всей своей деятельностью хочу помочь вам соединиться со своими потребностями и призванием. Ведь именно реализованные потребности души сделают вас счастливым.

Играйте в своей жизни только главную роль! И приятного трансформационного чтения!

*С любовью, Екатерина Баева*

# 1 глава: О трансформации

## Все хорошее начинается с плохого

Счастье начинается в путешествии из страны страданий. Главное в этом путешествии увидеть своё намерение стать счастливым. Чтобы выйти из мрака, нужно захотеть увидеть свет. Если вам сейчас плохо, и вы это осознаёте, значит вы выздоравливаете и способны идти.

Куда? Куда хотите! Вы не знаете куда хотите идти? Вообще не знаете, чего хотите? Вы стоите на месте и вам от этого плохо? Поздравляю! Трансформация началась. Если вы осознаёте, что вам плохо и конкретно от чего вам плохо, значит вы честны с собой.

Страхи? Сомнения? Они хранят мощный потенциал энергии. Негативные эмоции съедают вашу энергию? Это стереотип. Они просто её сжимают и создают внутреннее напряжение – она никуда не исчезает. Энергия находится как будто в консервной банке и её можно освободить. Я это называю трансформировать негативные эмоции.

Как? Для начала я могу порекомендовать начать их видеть и называть своими именами. Если вы ощущаете, что начинаете злиться, закипать, то просто скажите себе – я раздражён (раздражена). Если чувствуете апатию и ухудшение настро-

ения, осознайте, что вам грустно.

Следующий вопрос, который следует себе задать: «Почему?».

Вот и началось ваше приключение и путешествие из страны «Страданий» в страну «Счастье». Это «Почему» хранит тайну, ваш потенциал – оно способно рассказать вам то, чего вы не хотите в жизни, в отношениях, в творчестве и в работе. Как только вы задаете вопрос «Почему», вы можете распаковать энергию этого потенциала.

Дальше следует задать вопрос «Куда?». Куда я хочу прийти, куда вас хотят привести ваши эмоции? Туда, где живет ваше счастье, ваше вдохновение, где для вас много жизни.

Какое оно счастье? В чём оно? Вот ваш вектор энергии. Благословите его и доверьтесь своим потребностям. Дальше он сам будет вас вести.

*Май 2018*

# Почему люди боятся перемен?

Я знаю, как многим страшно смотреть в свои потребности. Люди интуитивно чувствуют, что контакт с ними способен изменить жизнь. Причем кардинально. Не все готовы к этим изменениям. Страшно всё менять. Зачастую «болотце страданий» стало домом родным, известным и очевидным. А мечты, намерения, потребности – это страшно, так как никто не даёт гарантий, что будет лучше, чем в этом «болотце». А вдруг будет ЕЩЁ ХУЖЕ? Фоновая душевная боль, даже физическая, уже притупилась, она знакома, известна, почти комфортна. А такие простые вопросы «Почему? Зачем? Чего я на самом деле хочу?» способны изменить вашу жизнь. А вдруг к худшему?

Ваш страх или страхи – это тоже энергия. Они, как любящие родители, которые хотят вам добра. Но ему (страху) тоже можно задать этот же вопрос: «Почему?». Почему выгодно находится в «болоте жизни»? Он расскажет вам много интересного и нового. Запишите всё это. Это тоже вектор и намерение. Часто это потребность в защищенности и комфорте. Благословите свой страх, своё сомнение. Они хотят для вас спокойствия, безопасности и комфорта. Когда вы слышите свои страхи, сомнения, вы сможете ощутить благодарность к ним, потому что они о вас заботятся.

Общение с собой и своими эмоциями – это золотой клю-

чик в собственный внутренний мир.

Всё, что вы чувствуете, даже негативные эмоции – всё это дано вам для вашего блага, просто нужно научиться слушать себя.

*Октябрь 2018*

# Принцип не борьбы

В своей тренерской и консультативной работе я всегда придерживаюсь принципа не борьбы. Особенно, если мы имеем дело с эмоциональной природой человека.

Что это значит?

Борьба с эмоциями – для меня это борьба с собой, в которой никто не выигрывает, а скорее все проигрывают. В этой борьбе появляются всё новые и новые эмоции, такие как стыд и вина, что я какой-то неправильный, со мной что-то не так, я не должен это чувствовать.

Но раз мы чувствуем, то нам это для чего-то нам дано. Мой принцип работы – дружить с эмоциями. Но цель не прожить боль или негатив, а понять их причину, узнать свои подлинные потребности и распаковать потенциал сжатой энергии эмоции, травмы или внутреннего конфликта. Мы как будто переписываем сценарий.

Наш эмоциональный мир – это внутренний театр, где много непознанного, интересного, а работа с ним – это увлекательное приключение.

Дружите с собой, познавайте себя и свои эмоции. Никто не узнает вас лучше, чем вы сами.

*Декабрь 2017*

# Смело смотреть в ошибки

Всю жизнь думала, что я прирожденный оратор. Но сегодня я усомнилась в этом. Поставила смартфон на стойку, включила камеру и начала записывать видео для блога. Боже, что я несу!? Что за словоблудие? Какой скудный словарный запас! Я же как гопник на вечеринке после двух бутылок пива... Что за зажимы? Проще сто раз статью написать! Так неприятно и страшно получать такой опыт! Столько разочарования в себе... Можно опустить руки и покончить с ведением блога, типа: «Мне не дано!»

Но я решила идти в этот страх: учиться, записывать много раз, без стремления выложить этот ролик во что бы то ни стало и именно сегодня. Смотреть, анализировать, что не так, пробовать монтировать, редактировать и СОЗНАТЕЛЬНО ошибаться! Да, я не умею пока говорить на камеру сразу и, по существу, но мои первые статьи по началу тоже были огромной простынёй текста с размытой сутью. Сколько лет я их пишу? Только Бог и мой муж знают, КАК я над каждой статьей работаю, вычищаю и редактирую. Но я уже не могу без этого. Я даже не знаю, кому это больше нравится – мне или моим подписчикам? Наверно мне...

Вот жизнь мне даёт возможность развиваться дальше, даже при том, что я прирожденный оратор и артистизма мне не занимать, пришло время совершенствоваться и в этой те-

ме. Как говорил Станиславский: «На сцене люди учатся заново ходить, говорить и быть естественными» – только я это себе говорю про ведение блога и работу на камеру.

Сознательно ошибаться – это полезный навык. В фигурном катании детей целый год учат падать, а не кататься. Вот и я сейчас учусь падать.

Стремление к идеалу и боязнь ошибок – это невроз, подрывающий веру в себя. Ничего ТАК не развивает уверенность в себе и лидерские качества, как умение учиться на своих ошибках. Дальше опыт и время.

*Май 2018*

# **Фрагмент из моей книги: «Негативные Эмоции – друзья или враги»**

«Зачем нам травмы? Зачем нам привили вирус «надо»? Зачем нас разлучили с душой, телом и собой? Неужели Бог, родители, одноклассники, учителя, идеология, система, соседка баба Маша – это злые волшебники, которые нас специально заколдовали, чтобы мы всю жизнь страдали?»

Давайте пофантазируем и представим свою жизнь как жанр сказки. Представим, что в ней действительно есть «злая колдунья». Да, вас заколдовали и у вас теперь сплошные трудности и неприятности. По закону жанра, вы герой или героиня этой сказки. Герой или героиня начинают искать выход, проходить трудности, испытания. Что вы обретете после прохождения испытаний и трудностей? Силу. Счастье. Сверх возможности.

Именно в приключениях и трудностях из обычного человека рождается герой. В этом и есть сверхзадача роли и сюжета вообще, а, следовательно, сверхзадача вашей жизни. Вы становитесь теми, кем бы ни за что не стали при рафинированных условиях бытия. Это эволюция личности, души.

Вы скажете, что в сказках часто кто-то приходит на помощь к героине или герою: какая-нибудь золотая рыбка,

фея-крёстная, щука, конёк-горбунок и т. д. Да, всё верно. Всегда кто-то приходит на помощь, потому что так работает жанр сказки. На самом деле, в жизни тоже так всё работает, просто не всегда мы способны слышать и видеть эту поддержку и помощь. Этим спасителем в реальной жизни могут быть книги, попавшие в руки «случайно» (например, эта), или человек, который обладает огромной силой харизмы. Этим спасителем можете стать вы сами, когда поймёте и найдёте свою силу.

Благодаря нашим травмам и эмоциям мы можем выйти на новый уровень, стать по-настоящему мудрыми, счастливыми и могущественными. Наши травмы и эмоции обладают волшебной силой, если их расколдовать».

*Сентябрь 2018*

# Внутренняя двойка

У всех бывают непродуктивные дни. Как научиться принимать свою неэффективность? Ведь столько потрачено времени, усилий, а порой денег. Осознать свою «внутреннюю двойку»!

Все себе ставят оценки. Мы смотрим на себя глазами строгой училки и грозим себе «вечерним ремнём» за свою «двойку». Что вызывает «внутренняя двойка»? Чувство вины, ощущение бессилия, беспомощности – нам стыдно. В своих (порой и в чужих) глазах мы кажемся жалкими. Мы сами себя ругаем и наказываем. О какой уверенности в себе может идти речь? Вот где залегает артефакт глубокой неуверенности в себе! «Внутренняя двойка» – именно с неё всё начинается.

Какой алгоритм в психике возникает на «двойку»?

*Вот пример: двойка – наказание – неуважение – всеобщее посмешище – неудачник – бомж*

У всех свои алгоритмы-страшилки. Всё это уничтожает самооценку и веру в себя. «Внутренняя двойка» звучит в вас, как песня, от неё трудно избавиться. Её звучание у каждого человека уникально – ведь у каждого свои «двойки» за свои «предметы». Мы сравниваем себя с «отличниками» и лишаем себя самого главного в жизни – силы, талантов и веры в себя, так как их за «двойками» просто не видно.

Что делать? Осознавать свои «двойки». Что самое страшное произойдет в результате вашей «двоечности»? Вы будете мести дворы и мыть подъезды? Ваши дети будут стоять в переходе метро с протянутой рукой? А Серёжа Пупкин будет смеяться над вами, проезжая на новом блестящем BMW? Эти ужасики регулярно крутятся в вашем внутреннем кинотеатре?

**СТОП!!!** Выньте флешку из компьютера! Эта флешка называется: «Внутренняя двойка». Вы уже взрослые и она вам больше не нужна.

Общественное мнение формируется не снаружи, а внутри. Также как успех, счастье и богатство. У вас много талантов и сильных сторон! Им мешает проявиться «внутренняя двойка».

Вера в себя, внутренняя любовь и самоуважение – вот ваши подлинные потребности! И всё это у вас уже есть. Внутри.

*Февраль 2018*

# **Ошибки – новый взгляд. Что мешает нам ошибаться?**

Недавно у меня произошло знакомство с удивительным явлением другого отношения к ошибкам. Мы попали на концерт в музыкальной школе в Испании, где учатся много русских детей. Он так был разрекламирован, куча спонсоров. Было ожидание чего-то феерического, ведь это другая страна и наверно тут лучше, чем в России.

Я увидела, что дети на большой сцене ошибаются, я бы сказала лажают в наглуую и все счастливы!!! Крики «браво», видеосъёмка на смартфоны и восторженные аплодисменты. Много лет я сама работала педагогом в общеобразовательной и в музыкальной школе, режиссёром в детском театре и меня бы уволили за такой уровень. Я бы сама предала себя анафеме и с позором ушла с работы с собственноручно поставленным диагнозом – профнепригодность. А тут это нормально. Детки здесь танцуют примитивные танцы в любом весе и возрасте, поют бытовым голосом без обязательств, навыков артикуляции и дыхания.

Это был разрыв шаблона. Да, выглядит это нелепо, смешно и непрофессионально, но это дети и они имеют право ошибаться. Я посмотрела на этот концерт другими глазами – я смеялась от души и удивлялась. Быть в чём-то неправильными – это нормально и естественно, это позволение быть

собой, где-то наивными, открытыми. Но для нас взрослых это опасно, так как в нашем реальном мире нас осудят и уволят с работы.

Я задумалась на тему, почему мы так боимся ошибаться? Кто и что нам мешает получать опыт, быть смелыми и дерзкими? Почему мы боимся быть смешными?

Я познакомлю вас с двумя внутренними ролями, именно они и отвечают за наш рост, развитие и запрет на ошибки.

### **Училка**

Она нас и других мотивирует, строго и «объективно» оценивает: хорошо-плохо, качественно-некачественно, феншуй-нефеншуй, дилетант-профессионал, талантливо-посредственно, чисто-грязно, красиво-некрасиво и т. д. Она всегда знает, как лучше и правильно поступать, что нужно делать. Она вообще любит всё улучшать, поправлять, видеть потенциал и ошибки. Она критична к себе и к другим, всегда стремится быть экспертом в том, что она делает. Училка ответственна, безупречна, мудра, опытна, доминантна и стремится на всё смотреть с высоты своего опыта. Кто-то назовёт её гордыней, но я не хочу давать этому персонажу такой диагноз, а попытаюсь разобрать её мотивы поведения, место её рождения в биографии многих людей.

Внутренняя училка родом из советской эпохи, из нашего детства. Она считала достижения нормой, а ошибки фатальными и недопустимыми. Нужно быть «идеалом». Мы усвои-

ли одну «истину» – чтобы быть «идеалом» нужно перестать быть собой. Нас оценивали, ругали, ошибки подчёркивали красной ручкой, упрекали, осуждали за глупость, неусидчивость, легкомыслие, шалости, неорганизованность, лень или нелепость.

Потом незаметно это оценочное восприятие стало нормой жизни. Мы учились дальше, становились экспертами своего дела и получали свой жизненный опыт. У нас появились свои идеалы, ценности, правила и устав своего монастыря. И вот мы сами уже оцениваем мир и окружающих людей: отлично, хорошо, удовлетворительно, плохо, ужасно, духовно-не духовно, правильно-неправильно. И это объективно в картинке нашего мира.

Внутренняя училка, я думаю, есть в каждом из нас в той или иной степени. Это не хорошо и не плохо, просто это так есть. Но это мешает нам общаться с другими людьми, потому что все разные и у всех свои ценности и фильтры восприятия.

Мотив училки – быть уважаемой, ценной, мудрой, эффективной, защищённой своей экспертностью и жить в «светлом будущем», в энергиях достоинства, а способ поведения быть критичной и «совершенной».

### **Ребёнок-ученик**

Антипод училки – это ученик-ребёнок. Ученик-ребёнок – это наше творческое начало, открытость и доверие миру. Сильная сторона ребёнка-ученика и его внутренний потен-

циал: открытость знаниям, новому опыту, обучаться, играть и ошибаться. Всё это даёт нам новые впечатления и постоянный рост.

Для многих из нас это унижительный персонаж, так как мы можем вернуться в страх, станем беззащитными и подавленными какими-то авторитетами. Именно поэтому мы стремимся к совершенству и безупречности, чтобы не испытывать больше стыда. Ученик-ребёнок боится высовываться из защитного панциря училки, потому что его заклюют и не примут.

Из своего опыта знаю, что у многих людей ребёнок-ученик – это зажатая энергия и она зажата именно доминантной училкой. Страх наказания, высмеивания, осуждения, критики, рамки дисциплины, программы обучения, сроки, дедлайны, экзамены – всё это закрывает и консервирует творческую энергию ребёнка-ученика. Ему не хочется ничего делать, он боится.

Как распаковать творческую энергию и остаться при этом экспертом? Истина, безусловно, посередине, ведь и тот и другой персонаж имеют свои сильные стороны и позитивные намерения – училка не хочет, чтобы ребёнка-ученика была суровая жизнь, поэтому она нас мотивирует, защищает перфекционизмом.

Быть экспертом, иметь свои ценности – это прекрасно. Многим людям это трудно, так как они застряли в ребёнке-ученике: много учатся, читают, ходят на обучающие кур-

сы, но так и не могут стать экспертом. Училку можно трансформировать во внутреннего доброго и мудрого Учителя.

Ребёнку-ученику можно давать пространство и деятельность, где нет дисциплины, сроков. Я рекомендую найти какое-то занятие, где можно специально ошибаться, что-то сознательно делать некачественно и неправильно, ляпать уверенно. Постепенно этот персонаж станет смелее, увереннее и его страхи трансформируются в сознательное творчество, энтузиазм и жажду экспериментов.

# 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.