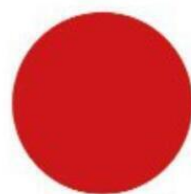


Лиана Шуликова



Максимум ЖИЗНИ

Система достижения целей
жизни через цели года

Авторская методика практикующего психолога,
результаты от которой получили сотни людей

Лиана Шуликова
Максимум Жизни

«Автор»

2024

Шуликова Л. С.

Максимум Жизни / Л. С. Шуликова — «Автор», 2024

Вместо того, чтобы жить в постоянной неопределенности и тревожности, не лучше ли заручиться пониманием, кто ты и куда идешь, а затем планомерно следовать наилучшему пути своей жизни? Этому и служит инструмент достижения целей жизни через цели года "Максимум Жизни". Методика "Максимум Жизни" разработана практикующим психологом, медиатором, коуч-консультантом, Лианой Сергеевной Шуликовой. Через данную методику ежегодно проходят десятки людей по всему миру и становятся ближе к реализации своего Максимума Жизни.

© Шуликова Л. С., 2024

© Автор, 2024

Содержание

Введение	6
Глава 1. Зачем еще что-то, когда у тебя есть Максимум Жизни	7
1.1. Как зародились основы Максимума Жизни	7
1.2. Почему понимать свой Максимум Жизни жизненно важно каждому человеку	9
Глава 2. Максимум Жизни – как твой личный инструмент	10
2.1. Структура создания своего Максимума Жизни	11
2.2. Живи из будущего в своем настоящем.	15
2.3. Заложь Максимум Жизни в свои социальные роли	19
2.4. Время ставить цели года для достижения целей Жизни	21
2.5. Технологии проверки целей на «настоящество». Не подцепил ли чего навязанного?	24
2.6. И еще раз о важности жизни в настоящем из своего желанного будущего.	28
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Лиана Шуликова

Максимум Жизни

«Все, что я ни делала, всегда клонилось к этому, и вся моя жизнь была изысканием средств, как этого достигнуть»

Записки Екатерины II, императрицы России

Введение

Говорят, что нет «волшебных таблеток» от чего бы то ни было. Но современное время требует сохранять критическое мышление даже к давно устоявшимся утверждениям и парадигмам.

А что, если есть такая «волшебная таблетка» по реализации ваших целей, но вам по той или иной причине не хочется ею «излечиваться» от прокрастинации и откладывания жизни на потом?

А что, если я скажу вам, что существует контекст, в котором вы наконец поймете, кто вы, о чем вы, чего вы точно хотите, а на что совсем не стоит тратить время?

А что если вы допустите, что не только сможете найти цель жизни и непременно достичь ее через цели года, но и сделаете это легко и с воодушевлением?

А что если я скажу вам, что тревожность из-за неопределенности в будущем исчезнет насовсем благодаря пониманию своего Максимума жизни?

Все эти «драгоценности», наработанные в психологической практике с сотнями людей, прямо сейчас в ваших руках. Да, так бывает. Да, и вам тоже так можно. Да, прямо сейчас.

Не будем затягивать и сразу приступим к сути.

Глава 1. Зачем еще что-то, когда у тебя есть Максимум Жизни

1.1. Как зарождались основы Максимума Жизни

Закрытый Клуб «Максимум Жизни» – это проект, созданный в стенах Университета Практической Психологии практикующими психологами. Вот почему справедливо отметить, что данный проект разработан и отточен профессионалами своего дела, которые страстно отдаются своей профессии.

Но обо всем по порядку.

Обучаясь в премиальной группе доктора психологических наук, ректора, советского российского психолога, Н.И. Козлова, я защищала перед группой домашнее задание по упражнению «Максимум Жизни». Это упражнение из авторской системы пошагового развития личности «Дистанция», которую и вел тепло уважаемый миллионами Николай Иванович.

К этому домашнему заданию я отнеслась с такой скрупулёзностью и глубиной изучения, что вышла далеко за рамки требуемых задач. Я не только определила свой максимум жизни, но и прописала алгоритм того, как прийти к этому понимаю любому человеку по моим следам.

Затем я решила, что понять свой максимум недостаточно, нужно методично работать над его достижением. Поэтому разработала структуру, как через цели года достигать цели жизни, соблюдая баланс во всех сферах.

Когда закончила выполнение домашнего задания, то поймала себя на ощущении, что так, как сейчас, мне не было спокойно ни-ког-да. Потому что теперь я точно знала,

– кто я, куда иду, и каким способом достигну намеченных жизненных целей.

Мне захотелось, чтобы и мои одноклассники навели в своих жизнях порядок через понимание своих максимумов.

С большим энтузиазмом защищала я тогда свое домашнее задание перед профессором и группой. А в конце своей пламенной речи объявила, что возьму на сопровождение две мини группы, которые буду вести в формате наставничества в своем Закрытом Клубе «Максимум Жизни».

Николай Иванович уже тогда увидел потенциал такого формата и настоятельно рекомендовал сделать наставничество платным, не ради выгоды, а для устойчивости проекта. И поставить в будущем такую стоимость на сопровождение, чтобы я была заинтересована материально в устойчивости проекта, потому что он нужен людям.

Помимо этого, теплейшую поддержку я получила от одноклассников, которые записались в Закрытый Клуб «Максимум Жизни» сразу после защиты, и от друзей, которым я также

предложила теперь наши еженедельные встречи проводить не просто «для поболтать», а в новом полезном формате.

С особым трепетом отмечаю поддержку одной из одногруппницы, Саиды Завгороднюк, которая сказала уже тогда, чтобы я подразумевала масштабирование проекта, потому что через него многие люди смогут наконец-то понять кто они, куда идут, и каким способом смогут достичь самых смелых жизненных целей.

Потом были группа за группой на совершенно безвозмездной основе в течение 1,5 лет. Участники первой группы «Максимум Жизни» из одногруппников так прониклись результативностью участия в нем, что тоже начали вести свои группы из своих знакомых. Наш Закрытый Клуб принимал в себя все больше участников. Так мы становились свидетелями изменения десятков жизней, и решили, что будет справедливым представить труд 1,5 лет практики на защите диплома.

За время подготовки проекта к диплому мы отточили наш инструмент до того вида, чтобы с достоинством выйти с ним за пределы университета. Венцом защиты диплома стал анонс о том, что мы готовы вывести его за пределы университета, на что получили поддержку от руководителя дипломного проекта и однокурсников.

Вот такой большой и внушительный путь прошла методика «Максимум Жизни», прежде чем вышла первая реклама о наборе групп вне университетского пространства. И теперь весь тот труд в ваших руках и, надеюсь, станет вашим инструментом гармонизации своей жизни.

1.2. Почему понимать свой Максимум Жизни жизненно важно каждому человеку

Есть люди, которые ставят цели на 5 лет, и видят свою жизнь в такой временной перспективе. Другие мыслят категориями 1 года, когда пишут свои цели в канун Нового Года и даже потом работают над их реализацией. Первые месяца два... Но большинство людей, совершенно уставшие от постоянных стрессов, эмоциональных качелей, многозадачности жизни, видят свою жизнь в рамках от месяца до полугода.

При таком раскладе стоит ли удивляться, что многие из нас так или иначе оказывались в оцепенении от непонимания, как допустили такое в своей жизни. Грех не вспомнить гениальный диалог из произведения Льюиса Кэрролла «Алиса в стране чудес»:

– 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.
– Только бы попасть куда-нибудь, – пояснила Алиса.
– Куда-нибудь ты обязательно попадешь, – сказал Кот. – Нужно только достаточно долго идти.

И вот мы идем, долго идем, а воз и ныне там... Потому что мыслим категориями настоящего времени. Строя направление из настоящего, совершенно очевидно, что предусмотреть всего невозможно. Скорость изменения обстоятельств такая, что невольно думаешь: «Да какое планирование? Год прошел, жив-здоров, и хорошо».

А теперь представьте, что вы выстраиваете свои планы в настоящем, четко зная свое будущее. Это же совсем другое качество жизни. ВЫ ВЫБРАЛИ свое будущее, то самое лучшее, что только могли себе представить. И больше никаких метаний, той ли дорогой иду. Никаких сомнений, что меня ждет там впереди. Только четкое понимание, для чего я делаю каждый свой шаг, знание, кто я есть и для чего я здесь.

По сути, понимание своего Максимума Жизни – это иммунитет от тревожности, апатии и сомнений в себе, людях и мире. Вместо этого «разрушающего коктейля современности» каждый день становится комфортным, понятным, и наполненным смыслом. Каждый день жизни становится жемчужиной в нити вашего Максимума Жизни.

Тому, кто намерен жить наиболее полно и осмысленно, тому, кому важен каждый день его жизни, тому, кто хочет уже определиться с выбором приоритетов в жизни, действительно необходимо продумать тщательнейшим образом свой Максимум Жизни. И если это все о Вас, добро пожаловать в Закрытый Клуб!

Глава 2. Максимум Жизни – как твой личный инструмент

«У людей успешных действительно есть свое «тайное оружие»: ясная цель и алгоритм ее достижения, которому они четко следуют снова и снова»

Марина Мелия

2.1. Структура создания своего Максимумы Жизни

Работа над Максимумом Жизни, независимо от формата работы, группового или индивидуального сопровождения, начинается с заполнения Таблицы. Именно эта таблица становится отправной точкой из вашего настоящего в то самое желаемое будущее, которое вы для себя выбрали.

Структура таблицы, каждое слово в ней, оттачивается так тонко, что формулировки становятся вашими спутниками из года в год. Поэтому данному процессу в работе с клиентами я уделяю весь первый месяц из 12 месяцев сопровождения в формате наставничества.

Чтобы вы смогли самостоятельно составить такую таблицу для старта работы над своим Максимумом Жизни, давайте вместе разберем по молекулам мою систему. Именно так начинается работа в моих группах и на индивидуальном сопровождении.

Я – лидер мнений международного и кросс культурного масштаба, по тому факту, что являюсь настолько зрелой и мудрой личностью, что во время любого взаимодействия со мной люди улучшают свои жизни.	
Мои социальные роли	Я великий психолог, коуч-консультант, наставник и медиатор. Я писатель мировых бестселлеров.
Цели на 2024 г. для достижения описанного Максимумы Жизни	
ЦЕЛЬ 1	Я издала и продала свой первый бестселлер "Максимум Жизни" в конце января-начале февраля 2024 года
ЦЕЛЬ 2	Я написала, издала и продала свой второй бестселлер "Моему сыну" до октября-ноября 2024 года
ЦЕЛЬ 3	Я набрала по IELTS от 6.5 баллов не позднее марта 2024 года
ЦЕЛЬ 4	Полный чек-ап организма до апреля 2024 года
ЦЕЛЬ 5	Достичь вес 58 кг до марта 2024 года и поддерживать его весь год

Все, что вы здесь видите, не просто красивые слова амбициозного человека. У каждого слова есть свой приоритет и место, своя четкость и сила. И мы разберем каждую фразу в моем Максимуме Жизни, чтобы вы смогли так же качественно и разумно подготовить к работе свою таблицу.

Здесь я подготовила для вас шаблон таблицы. Вы можете его скачать на свой электронный носитель, чтобы затем ваш Максимум жизни был у вас всегда под рукой и перед глазами.



QR «Шаблон таблицы»

Мы идем сверху вниз. Разберем первую строку, она и есть тот самый Максимум Жизни. Сверх цель, превышающая все мои нынешние возможности, тот «Эверест», до которого только смогло дотянуться мое внутреннее позволение после определенной практики погружения. С ней вы познакомитесь ниже.

Я – лидер мнений международного и кросс культурного масштаба, по тому факту, что являюсь настолько зрелой и мудрой личностью, что во время любого взаимодействия со мной люди улучшают свои жизни.	
Мои социальные роли	Я великий психолог, коуч-консультант, наставник и медиатор. Я писатель мировых бестселлеров.
Цели на 2024 г. для достижения описанного Максимума Жизни	
ЦЕЛЬ 1	Я издала и продала свой первый бестселлер "Максимум Жизни" в конце января-начале февраля 2024 года
ЦЕЛЬ 2	Я написала, издала и продала свой второй бестселлер "Моему сыну" до октября-ноября 2024 года
ЦЕЛЬ 3	Я набрала по IELTS от 6.5 баллов не позднее марта 2024 года
ЦЕЛЬ 4	Полный чек-ап организма до апреля 2024 года
ЦЕЛЬ 5	Достичь вес 58 кг до марта 2024 года и поддерживать его весь год

Затем после понимания, куда, собственно, вы идете в этой жизни, ищите для себя подходящие социальные роли. Через что, вероятнее всего, вы достигните приписанный вами Максимум Жизни.

Я – лидер мнений международного и кросс культурного масштаба, по тому факту, что являюсь настолько зрелой и мудрой личностью, что во время любого взаимодействия со мной люди улучшают свои жизни.	
Мои социальные роли	Я великий психолог, коуч-консультант, наставник и медиатор. Я писатель мировых бестселлеров.
Цели на 2024 г. для достижения описанного Максимум Жизни	
ЦЕЛЬ 1	Я издала и продала свой первый бестселлер "Максимум Жизни" в конце января-начале февраля 2024 года
ЦЕЛЬ 2	Я написала, издала и продала свой второй бестселлер "Моему сыну" до октября-ноября 2024 года
ЦЕЛЬ 3	Я набрала по IELTS от 6.5 баллов не позднее марта 2024 года
ЦЕЛЬ 4	Полный чек-ап организма до апреля 2024 года
ЦЕЛЬ 5	Достичь вес 58 кг до марта 2024 года и поддерживать его весь год

И только после того, как вы обрели понимание самого лучшего варианта жизни, обозначили, через какие роли можете этого лучшего достичь, можно обдуманно и взвешенно приступить к целям на год.

Я – лидер мнений международного и кросс культурного масштаба, по тому факту, что являюсь настолько зрелой и мудрой личностью, что во время любого взаимодействия со мной люди улучшают свои жизни.	
Мои социальные роли	Я великий психолог, коуч-консультант, наставник и медиатор. Я писатель мировых бестселлеров.
Цели на 2024 г. для достижения описанного Максимум Жизни	
ЦЕЛЬ 1	Я издала и продала свой первый бестселлер "Максимум Жизни" в конце января-начале февраля 2024 года
ЦЕЛЬ 2	Я написала, издала и продала свой второй бестселлер "Моему сыну" до октября-ноября 2024 года
ЦЕЛЬ 3	Я набрала по IELTS от 6.5 баллов не позднее марта 2024 года
ЦЕЛЬ 4	Полный чек-ап организма до апреля 2024 года
ЦЕЛЬ 5	Достичь вес 58 кг до марта 2024 года и поддерживать его весь год

Понимаете, насколько качественнее и избирательнее будут ваши цели, и насколько четкими и точечными станут ваши действия, и насколько меньше станет в вашей жизни суеты и тревожности? Ведь вы фактически из года в год точно знаете, ради чего вся эта жизнь.

2.2. Живи из будущего в своем настоящем.

Прежде чем мы приступим к разбору формулировок, предлагаю вам сделать практику погружения в будущее. Я разработала ее самостоятельно, взяв подходы за основу техники аутогенной тренировки. Для вашей психики погружение безопасно и даже приятно. Вам предстоит путешествие в желаемое будущее с обязательным возвращением в ваше настоящее, но уже с несколько иным пониманием своей ценности в частности и ценности вашей жизни в целом.



QR «Погружение в будущее»

В случае затруднений с видео:

не прогрузился QR;

ваши условия не располагают к прослушиванию;

формат подачи вам не понравился;

не понравился голос

или еще по каким-то причинам, не упускайте возможность сделать практику погружения. После выполнения этой практики шанс прописать достойный Максимум Жизни сильно увеличивается. Запасным вариантом является текстовый вариант погружения, который вы найдете в конце книги в Приложении 1.

Теперь, когда у вас есть представление о себе в своем желаемом будущем, когда ты фактически там побывали, из этого представления начните заполнять свою таблицу.

Я – лидер мнений международного и кросс культурного масштаба, по тому факту, что являюсь настолько зрелой и мудрой личностью, что во время любого взаимодействия со мной люди улучшают свои жизни.	
Мои социальные роли	Я великий психолог, коуч-консультант, наставник и медиатор. Я писатель мировых бестселлеров.
Цели на 2024 г. для достижения описанного Максимум Жизни	
ЦЕЛЬ 1	Я издала и продала свой первый бестселлер "Максимум Жизни" в конце января-начале февраля 2024 года
ЦЕЛЬ 2	Я написала, издала и продала свой второй бестселлер "Моему сыну" до октября-ноября 2024 года
ЦЕЛЬ 3	Я набрала по IELTS от 6.5 баллов не позднее марта 2024 года
ЦЕЛЬ 4	Полный чек-ап организма до апреля 2024 года
ЦЕЛЬ 5	Достичь вес 58 кг до марта 2024 года и поддерживать его весь год

Самая верхняя строка должна быть заполнена через формулировку «Я – ...». Это ваше самое максимальное проявление в жизни, на которое вы вообще способны. Это то, что сейчас кажется желаемым, но совершенно недостижимым. Вы в буквальном смысле не знаете, с чего начать и с какой стороны к этому подобраться.

Я писала эту строку, наверное, месяц, потому что на тот момент, у меня еще не было той техники погружения, которая доступна вам. Шла по наитию. Вы можете справиться с первой строкой за неделю.

Почему не за час и не за один день? Потому что вам нужно пожить с этой формулировкой, она должна в вас прорасти, стать настолько вам подходящей и «той самой», что в буквальном смысле, если в любой рандомный момент у вас спросить, кто вы, ответ не заставит вас долго ждать. Это и есть четкое понимание, **КТО ВЫ ЕСТЬ**.

Например, вы написали первую версию этой верхней фразы, не спешите идти к следующим строкам таблицы. Отложите фразу до утра, утром прочитали, что-то подкорректировали. Затем через дня два опять взгляните на эту фразу. Стала ли она уже чуть-чуть ближе к вам? Уже воспринимается вами спокойнее? Значит, приживается. Если нет, то еще раз подумайте, может, вас смущает какое-то слово.

«Я – лидер мнений международного и кросс культурного масштаба...»

– потому что только через лидерство я смогу что-то трансформировать, потому что только через международный и кросс культурный масштаб я смогу влиять на что-то глобально.

«...по тому факту, что являюсь настолько зрелой и мудрой личностью...»

– этими словами я подчеркиваю для себя, чтобы влияние было положительным, мне нужно нарастить себя до уровня мудрой и зрелой личности.

«что во время любого взаимодействия со мной люди улучшают свои жизни»

– тут я фиксирую для себя, что все доступное мне влияние, весь опыт, все компетенции я использую для того, чтобы быть людям максимально полезной. Отмечу, что под людьми здесь я подразумеваю как членов своей семьи, так и своих клиентов, а под словами «во время любого взаимодействия со мной» имею в виду, что и через консультации, и через ужин с супругом и детьми, отдаю лучшее, что есть во мне. Таким образом я не ограничиваю свой Максимум Жизни только работой или семьей, потому что для меня важно и то, и другое.

У вас могут быть совершенно другие формулировки. Например, такие были у моих клиентов в группе и в индивидуальном сопровождении:

«Владелец компаний с суммарным оборотом от одного миллиарда рублей»

«Я востребованный международный трансформационный стратегический психолог, тренер и коуч»

«Я – счастливый человек и универсальный и высокооплачиваемый контент-мейкер, который реализует в команде с такими же профессионалами крупные международные проекты»

«Я духовный лидер мирового масштаба»

«Я абсолютно реализованная женщина, живущая в тотальном внутреннем "хорошо", в счастливой, здоровой, процветающей семье; являясь достойным примером для своих учеников, оказывая значимое позитивное влияние на социум, имея более 1 млн. последователей, которых я смогла привести к свободной и счастливой жизни через осознание и воплощение собственной силы и ценности»

Как вы видите, формулировки могут быть максимально детальными и длинными, а могут быть аскетично короткими. И в том, и в другом смысле, авторы формулировок понимают их исключительно красочно и подробно, как только эта фраза перед ними предстает. Потому что ОНИ УЖЕ БЫЛИ ТАМ! Через то самое погружение, они увидели свой лучший вариант жизни, и на другое уже не согласны.

В вас может быть сопротивление из разряда «где я, а где духовный лидер мирового масштаба». Мы, конечно, можем сейчас с вами уйти в травмы детства и обязательно выясним, что какой-то значимый взрослый принижал ваше достоинство или заслуги, не подчеркивал ваши достоинства. Но только потратим драгоценное время, расшевелим эмоции и очень не скоро позволим себе свой Максимум Жизни.

Поэтому я предлагаю вам экспресс курс терапии: ПРОСТО ПОЗВОЛЬТЕ СЕБЕ здесь и сейчас эту громкую фразу и такое восхитительное мнение о себе.

Если в детстве на ваше мнение о себе могли влиять, то теперь ВЫ ВЫРОСЛИ и вправе сами разобраться “что о вас, а что точно не о вас”. Да, теперь ВЫ – ТОТ САМЫЙ ЗНАЧИМЫЙ ВЗРОСЛЫЙ ДЛЯ СЕБЯ. Больше не получится все списывать на детско-родительские отношения. И чем быстрее вы увидите в этом преимущества, а не отсутствие шанса передать свою ответственность тяжелому детству, тем скорее позволите себе лучший вариант своего Максимума Жизни.

На написание первой верхней строки у вас есть неделя. Не затягивайте, но и не торопитесь. На значимые внутренние процессы нужно время, и тут форсировать бессмысленно. Ваш Максимум Жизни должен «прижиться».

2.3. Заложите Максимум Жизни в свои социальные роли

Предположим, что уже прошла неделя, ваш Максимум Жизни хоть и щекочет вам под сознание своей неприступностью, но все же греет душу, что ВАМ ЭТО МОЖНО, и представление себя в этом будущем полностью с вами сочетается.

Значит, самое время переходить к следующим строкам «Мои социальные роли».

Я – лидер мнений международного и кросс культурного масштаба, по тому факту, что являюсь настолько зрелой и мудрой личностью, что во время любого взаимодействия со мной люди улучшают свои жизни.	
Мои социальные роли	Я великий психолог, коуч-консультант, наставник и медиатор. Я писатель мировых бестселлеров.
Цели на 2024 г. для достижения описанного Максимум Жизни	
ЦЕЛЬ 1	Я издала и продала свой первый бестселлер "Максимум Жизни" в конце января-начале февраля 2024 года
ЦЕЛЬ 2	Я написала, издала и продала свой второй бестселлер "Моему сыну" до октября-ноября 2024 года
ЦЕЛЬ 3	Я набрала по IELTS от 6.5 баллов не позднее марта 2024 года
ЦЕЛЬ 4	Полный чек-ап организма до апреля 2024 года
ЦЕЛЬ 5	Достичь вес 58 кг до марта 2024 года и поддерживать его весь год

Каким образом можно перейти в тот Максимум Жизни, который вы себе наметили? Только через свои каждодневные выборы и действия. Только будучи уже сейчас частичкой себя максимального в будущем можно сделать переход в свою лучшую жизнь. А значит, время определиться с приоритетами своих социальных ролей.

«Я великий психолог, коуч-консультант, наставник и медиатор» – это то, что приведет меня к реализации моей формулировки «являюсь настолько зрелой и мудрой личностью, что во время любого взаимодействия со мной люди улучшают свои жизни».

В то же время я понимаю, что даже если я поступлюсь всеми другими сферами своей жизни, будь то материнство, супружество и прочие, буду консультировать людей 24 часа 7 дней в неделю, мне не охватить начало своей формулировки «Я – лидер мнений международного и кросс культурного масштаба...» Так родилась моя следующая приоритетная социальная роль «Я писатель мировых бестселлеров».

Понимаете теперь, что каждая формулировка в буквальном смысле – пазл шедевра вашей жизни, где художник и реализатор вы.

Кого-то из моих читателей может смутить громкость формулировок: «великий», «писатель бестселлеров», «лидер мнений мирового масштаба».

Как же я вас понимаю! Просто даже мысленно позволить себе такое мнение о себе – дело непростое, а уж заявить о нем – и того страшнее. Но я помнила, что это же МАКСИМУМ ЖИЗНИ. Помните, как в анекдоте: «Да что вы себе позволяете? Позволяйте себе еще больше!». Да, именно с позволения быть о себе высокого мнения начинаются существенные изменения.

Только на одной мотивационной речи тут не выехать. Поэтому давайте вернемся к разбору слов.

Откуда взялось слово «великий» рядом с «психолог». На этот случай я приберегла историю со времен моего обучения в университете. Наша преподаватель требовала от каждого студента, чтобы перед тем, как с ней заговорить или задать вопрос, всегда представляться через наивысшее представление о себе, как о профессионале. Например, это могло выглядеть так: «Здравствуйте, меня зовут Инна, я – лучший психолог Москвы», «Вопрос задает лучший тренер СНГ, Данияр Арыстанбекович».

У меня было жуткое сопротивление на эту приставку «лучший». Через нее неминуемо ставлю себя в сравнение, а от этой «болезни» я давно «излечилась». Сюда же «один из лучших», «топовый» и так далее. После долгих поисков и примерки на себя разных слов, наиболее подходящим стало слово «великий». Для меня оно как определение человеку, который сделал что-то значимое в своей отрасли, вне сравнений с другими, а просто по факту своей честной работы во благо мира.

Это слово отзывается во мне именно так. Не факт, что оно приживется у вас. Но не останавливайтесь на чем-то «компромиссном». В Максимум Жизни не может быть компромиссов по определению.

Теперь о писателе «бестселлеров». Почему не просто писатель книг? Тут все проще. Потому что писать книги можно и просто в стол. Но если ваши книги стали бестселлерами, значит, они прочитаны миллионами, значит, через них люди нашли что-то ценное для себя, значит, вы смогли передать ту ценность через свои писательские труды, которые задумывали.

Как видите, громкие слова – не хвала себе, а смыслы, которые будут для вас маяком, когда вас будет штормить в разных нюансах жизни. А вас будет штормить, потому что, как бы мы не работали над своим развитием, все равно остаемся просто людьми со свойственными человечеству эмоциями. Только от остальных вас будет отличать знание о себе, через те самые фразы, в которых заложен ваш компас.

2.4. Время ставить цели года для достижения целей Жизни

Обычно люди ставят цели на год хаотично без привязки к долгосрочному видению себя. Кто знаком с концепцией Закрытого Клуба «Максимум Жизни» уже придает значение, казалось бы очевидному, но маловажному для многих, факту: каждый год служит целой жизни. Поэтому сначала нужно понять, куда идешь, а потом прокладывать шаги.

Этими шагами являются цели года, которые в свою очередь являются частью всей жизни. С этим трудно поспорить, правда? Но как же много людей не отдают себе отчет в важности того года, который прямо сейчас живут.

Поэтому я очень часто люблю повторять участникам нашего Закрытого Клуба фразу-напоминание: думаем глобально – действуем локально. Да, вы уже знаете свое лучшее будущее, и всегда фокусируетесь на нем, вне зависимости от своей точки А. Но в то же время в своем настоящем делаете только те шаги, которые служат вашей лучшей точке Б.

Поступает вам какое-то предложение, и вы уже не мешкаетесь в ответе. Если предложение перспективно для того, чтобы приблизить вас к Максимуму Жизни, то вы тут же даете положительный ответ, если же тормозит или отдаляет от него – ваш ответ будет отрицательным.

Если у вас наступил период многозадачности, то приоритет отдается тем из задач, которые служат достижению целей года, а потом делаются все остальные в зависимости от оставшегося времени.

В эмоциях и чувствах тоже происходит гармония. Вы остаетесь живым человеком, которому свойственна вся палитра эмоций и настроений. Но в момент, например, грусти, тоски или апатии, вы теперь задаете себе вопрос: «А это состояние ПОМОЖЕТ моим целям?» Если нет, то как психологически здоровый человек, вы справитесь со всеми деструктивными состояниями в то же мгновение, когда бессознательное переведете в сознательный выбор зрелого человека.

А теперь, давайте разберем постановку целей года, когда уже определены социальные роли и Максимум Жизни.

Я – лидер мнений международного и кросс культурного масштаба, по тому факту, что являюсь настолько зрелой и мудрой личностью, что во время любого взаимодействия со мной люди улучшают свои жизни.	
Мои социальные роли	Я великий психолог, коуч-консультант, наставник и медиатор. Я писатель мировых бестселлеров.
Цели на 2024 г. для достижения описанного Максимума Жизни	
ЦЕЛЬ 1	Я издала и продала свой первый бестселлер "Максимум Жизни" в конце января-начале февраля 2024 года
ЦЕЛЬ 2	Я написала, издала и продала свой второй бестселлер "Моему сыну" до октября-ноября 2024 года
ЦЕЛЬ 3	Я набрала по IELTS от 6.5 баллов не позднее марта 2024 года
ЦЕЛЬ 4	Полный чек-ап организма до апреля 2024 года
ЦЕЛЬ 5	Достичь вес 58 кг до марта 2024 года и поддерживать его весь год

Напомню, что у меня в строках выше стоят следующие выбранные мною социальные роли, которые приоритетны для моего Максимума Жизни:

1. Я великий психолог, коуч-консультант, наставник и медиатор.
2. Я писатель мировых бестселлеров.

К моей первой социальной роли меня приблизят другие цели года:
– Я набрала по IELTS от 6.5 баллов не позднее марта 2024 года.

Всего одно это достижение даст мне большой импульс для того, чтобы я стала ближе к тому, чтобы реализоваться как психолог мирового масштаба. Потому что, во-первых, в будущем я смогу получить степень магистра в зарубежном высшем учебном заведении, что даст мне право практики на англоязычном пространстве. А во-вторых, я смогу читать многие труды на тему психологии и философии из первоисточников, которые зачастую на английском языке.

Для приближения себя ко второй социальной роли я выбрала на 2024 год достижение следующих целей:

- Я издала и продала свой первый бестселлер «Максимум Жизни» в конце января-начале февраля 2024 года.
- Я написала, издала и продала свой второй бестселлер «Моему сыну» до октября-ноября 2024 года.

Здесь все очевидно: хочешь стать выдающимся писателем – нужно писать, и непременно выдающиеся книги. А потом еще набирать команду дизайнеров, корректоров, редакторов и издательства, чтобы эти книги были вами выбраны среди всех остальных предложений на книжных полках. Так что, да, написать – это еще полдела, нужно сделать и следующие шаги, чтобы читатели смогли найти эти книги.

Тем не менее, мы в Максимум Жизни думаем в следующем формате:

- 1) решать вопросы по мере их поступления
- 2) для того, чтобы следовать намеченному направлению, нам не нужно видеть 20 шагов вперед, нам всего-то и нужно, чтобы видеть каждый свой следующий шаг.

Если бы я сейчас думала о том, что мне вмиг нужно стать великим мировым психологом, то стала бы жертвой собственных завышенных ожиданий. Это непосильная ноша для любого моего коллеги, потому что на определенные свершения требуется пройти путь, должно пройти время, чтобы с достоинством встретить реализацию своей цели. Но я вполне могу уже сейчас постигать таинства английского языка, чтобы стать доступнее для англоязычного населения нашего мира. И так с каждой целью, которая сейчас в сотни раз больше, чем вы есть в настоящий момент: кушайте пирог маленькими кусочками, чтобы не испачкаться и не подавиться.

Перед тем, как мы перейдем к следующей части этой главы, уточню еще один немаловажный вопрос, который может у кого-то из читателей возникнуть. Какое же количество целей комфортно ставить на один год?

Рекомендуется не более 3. Но вы видите у меня их 5. Это потому что я в Максимум Жизни уже третий год. На начальном этапе будьте к себе бережны. Потому что вам все написанное еще реализовывать в течение года. И чтобы вы не сошли с дистанции раньше времени, поставьте себе разумную нагрузку. Потому что (спойлер), на каждую цель вам предстоит поставить еще по две ежедневные задачи.

Таким образом, если у вас три цели на год, то вы ставите себе 6 задач на день. Этого более чем достаточно, чтобы ежедневно становиться все ближе и ближе к целям года, что значит приближаться к реализации выбранных социальных ролей, что в свою очередь неминуемо ведет к вашему Максимуму Жизни.

Понимаете волшебство жизни в таком формате: если следовать всему, что вы уже прочли, и что еще осталось прочитать и применить, то ваша лучшая жизнь – это просто гарантированный факт.

2.5. Технологии проверки целей на «настоящество». Не подцепил ли чего навязанного?

Чтобы точно быть уверенным в том, что каждый ваш шаг служит Максимуму Жизни, важно сначала пройти проверку на истинность целей года.

Наверняка вы встречали такую информацию, что цели, которые нам кажутся нашими, вовсе таковыми не являются. Многие цели людям навязаны и не являются истинно их целями.

Например, вы слышите ото всюду, что сумка от Louis Vuitton, выходные в The Ritz-Carlton, ужин в мишленовском ресторане поднимут вашу самооценку и сделают вас счастливее. И вот вы ставите все эти составляющие в свою карту желаний, целями на год, и даже, вероятно, достигаете. На момент, самооценка поднялась, а вместе с ней и гордыня, да только вот чувства самооценности и счастья как не было, так и нет. Потому что вы посчитали за свои цели то, что являлось лишь тонкой работой маркетологов, которые стоят на службе мировых брендов. Вся индустрия потребления построена на компенсации ваших комплексов и незнании, кто вы и чего хотите. Когда вы не знаете о себе самого важного, вам это важное навяжут бренды, родители, соседи, друзья. Потому что, как известно, свято место пусто не бывает.

Так как же отделить зерна от плевел? На помощь вновь приходит это методика: формулировка Максимума Жизни, как маркер знания «кто вы есть, о чем вы, чего вы точно хотите» и даже социальные роли, через которые придете ко всему вышеописанному.

Помимо этого, для меня, как для автора методики, очень важно снабдить вас технологиями по проверке целей на их истинную ценность для вас.

Таковыми являются психологические инструменты. Возможно, искушенный в саморазвитии читатель заметит, что уже встречал их ранее и даже проходил. Но я рекомендую на протяжении всей книги оставаться «чистым листом», и воспринимать информацию так, будто встречаетесь с ней впервые. Дайте шанс психологическим технологиям и инструментам, с которыми вы уже знакомы, ещё раз сослужить добрую службу.

Для примера опять же возьмем мои цели, чтобы соблюсти конфиденциальность к участникам Закрытого Клуба «Максимум Жизни», и не трогать их цели.

Я – лидер мнений международного и кросс культурного масштаба, по тому факту, что являюсь настолько зрелой и мудрой личностью, что во время любого взаимодействия со мной люди улучшают свои жизни.	
Мои социальные роли	Я великий психолог, коуч-консультант, наставник и медиатор. Я писатель мировых бестселлеров.
Цели на 2024 г. для достижения описанного Максимума Жизни	
ЦЕЛЬ 1	Я издала и продала свой первый бестселлер "Максимум Жизни" в конце января-начале февраля 2024 года
ЦЕЛЬ 2	Я написала, издала и продала свой второй бестселлер "Моему сыну" до октября-ноября 2024 года
ЦЕЛЬ 3	Я набрала по IELTS от 6.5 баллов не позднее марта 2024 года
ЦЕЛЬ 4	Полный чек-ап организма до апреля 2024 года
ЦЕЛЬ 5	Достичь вес 58 кг до марта 2024 года и поддерживать его весь год

Первый инструмент для проверки цели «Отказ от цели»

Вот вы видите свою написанную цель. В моем случае это «Я издала и продала свой бестселлер «Максимум Жизни» в конце января-начале февраля 2024 года».

Я смотрю на эту цель и представляю, что вот прямо сейчас и отныне отказываюсь от этого намерения! По честному. И вижу дальнейшее развитие событий своей жизни без реализации этой цели.

И если в вас, как и у меня, возникает при мысли об отказе от цели, возмущение и протест, то цель точно ваша! Вы просто не хотите и не можете представить себя без воплощения цели в реальность. Как я не могу представить, что так никогда и не написала бы эту книгу.

А вот если вы представили, что задуманного у вас так и не случилось, и вам нейтрально или чувствуете облегчение, то цель, скорее всего, к истинному вам имеет мало отношения. Если вы почувствовали, что принципиально отказ от цели не повлиял на вас, то цель не ваша. Не тратьте на нее время вашей жизни и концентрацию ваших дней. Лучше подумайте, какая другая цель приведет вас к реализации выбранной социальной роли.

Но чтобы убедиться наверняка, закрепите уверенность в истинности цели через еще один инструмент. Так сказать, каждая ваша цель должна пройти двухфакторную проверку, чтобы быть достойной оказаться в таблице «Мой Максимум Жизни».

Второй инструмент для проверки цели «Раскрутка вверх»

Разберем инструмент на примере той же цели «Я издала и продала свой бестселлер «Максимум Жизни» в конце января-начале февраля 2024 года».

Делаем раскрутку цели вверх через вопрос «И что дальше» 5 раз. Это выглядит следующим образом:

1 – «Я издала и продала свой бестселлер «Максимум Жизни» в конце января-начале февраля 2024 года» – и что дальше?

2 – «Большее количество людей смогут использовать наработки Закрытого Клуба «Максимум Жизни» в своих жизненных целях» – и что дальше?

3 – «Значит, все наработанное останется не только внутри участников, но и теперь будет и у читателей» – и что дальше?

4 – «Я действительно помогу как можно большему количеству людей вне зависимости от их места проживания, часовых поясов и временных возможностей» – и что дальше?

5 – «Эта книга приблизит меня к статусу психолога международного уровня, что соответствует моему намерению в моем Максимум Жизни»

Я буквально мгновенно отвечала на каждое «Что дальше?» Долго не задумываясь, быстро находя свой мотив. Это верный знак того, что цель – не навязанная кем-то, а истинно моя.

Вот если бы мой энтузиазм от вопроса к вопросу угасал, если бы третий «И что дальше?» завел бы меня в тупик, это бы значило, что цель мне не ясна, возможно, мотив к ней принадлежит не мне.

Также я хотела бы предостеречь вас от возможных ошибок, связанных с постановкой цели:

1. Иногда мечта – это побег от будней. Например, вы ставите себе целью-мечтой спасение китов. Это же так будоражит мозг. Но кроме того, что вы спасаете где-то китов, вас ничего не интересует в вашей жизни. Вы бы хотели сбежать в эту мифическую степень ответственности, когда здесь и сейчас ваше присутствие нужно вашим детям, внимание нужно супругу. Да и по сути вы понимаете, что спасение китов – это больше про вашу неудовлетворенность от того, что у вас мало свободы. Тогда, возможно, вам нужно не лететь через весь земной шар к китам, а просто договориться в своей семье, что один день в неделю точно ваш, и никто из семьи и других людей не может в этот день претендовать на вашу свободу. Вы будете поражены, как киты отойдут на второй план, если вообще не исчезнут, когда вы удовлетворите свою тягу к гарантированной свободе, не обремененной будничными задачами и хлопотами.

2. «Когда-нибудь я это реализую». Это еще одна ловушка. В которую попала и я, когда планировала написать книгу. Пока не стояло срока по написанию книги, пока это было из разряда «Появится вдохновение – я начну писать», книга не создавалась. Но я думала, когда-нибудь то она точно создастся.

Ситуация поменялась, когда я поняла, что появление этой книги – это шаг к достижению моего Максимум Жизни, и что для ее реализации нужен дедлайн, а не вдохновение.

На самом деле, по большей части для любой нашей цели нужны не особенные обстоятельства, фарт или лоббирование наших интересов, а дисциплина и четкость в их постановках. Тогда дело в их реализации сдвинется с мертвой точки. Доказательство – тот факт, что вы держите в руках эту книгу.

3. Списки на год – только из тех целей, которые зажигают.

Если бы я знала, что вы решите так глубоко не копать и не жить в формате «Максимума Жизни» после прочтения книги, то мне бы очень хотелось суметь донести до вас хотя бы эту ценность – ну не ставьте в список целей на год то, что вас не зажигает, но является статусным в глазах окружающих. Вам уже миллион раз из каждого утюга говорили, что ваша жизнь принадлежит вам. Но когда вы ставите целью покупку iPhone последней модели, и делаете это в кредит только чтобы быть не хуже других, то точно отдаете часть своей жизни и денег на реализацию целей создателей iPhone и тем, в чьих глазах хотите казаться более значимым через этот телефон.

Если цель перед вами же выдержала все проверки, то я вас поздравляю: у вас теперь есть то, чего нет у большинства людей на этой планете. У вас есть кристальная определенность, чего вы хотите. А уже в следующей главе вы получите инструменты по самоподдержке для устойчивой работы над реализацией своих целей.

2.6. И еще раз о важности жизни в настоящем из своего желанного будущего.

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.