

«Как понять себя»



16+

Сергей Музжавлёв



Сергей Музжавлёв

Как понять себя

«Автор»

2019

Музжавлёв С.

Как понять себя / С. Музжавлёв — «Автор», 2019

Книга НЕ учит, а структурирует ваши знания о себе - все, что происходит во внутренней и внешней жизни взрослого человека, а также помогает понять причины кризисов в самореализации и что делать, чтобы их преодолеть. Автор книги - первый в России талантолог. С 2009 года исследует таланты взрослых людей и модели самореализации человека. В этой книге описаны результаты наблюдений в ходе исследований, в которых приняли участие более 3500 человек.

© Музжавлёв С., 2019

© Автор, 2019

Содержание

Договор с читателем	5
Введение	6
«И чё?...»	8
Переход на ручной режим	13
Внутричерепная цепочка	14
Великая пауза	18
Личное пространство	20
В.О.К. ©	22
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Сергей Музжавлёв

Как понять себя

Договор с читателем

Я хочу с вами договориться:

1. Здесь нет ничего нового. Маловероятно, что в этой книге вы найдете что-то новое для себя. вы взрослый человек и, скорее всего, все это уже слышали, и не раз. Но я гарантирую, что эта книга поможет вам структурировать знания о себе.

2. Истины нет ни в чем. В этой книге я делюсь ответами на мои вопросы, которые чаще всего приходили ко мне во сне и помогли мне найти себя и свой истинный Путь в жизни. вы вправе как принимать, так и отвергать что-то, что написано в этой книге.

3. Книга наполнена структурами и принципами – считаю, это намного важнее, чем давать конкретные упражнения. Хотя они в книге тоже есть.

Все ваши вопросы, отзывы, замечания, мнения и рассказы о результатах шлите на почту talantology@mail.ru.

Эта книга адресована в первую очередь моим сыновьям Богдану и Ефиму.

А также всем думающим людям, которые ищут себя.

Введение

«Срочная госпитализация – вы можете в любой момент перестать вообще ходить», – так я перенес повторную операцию на позвоночнике и стал обладателем титановых вставок между позвонками.

«Забыл позвонить тебе вчера – ты уволен», – так я потерял престижную и стабильную работу в иностранной компании.

«Папа, я построил дом в 24, я вырос из менеджера до коммерческого директора, у меня служебное авто и офис, у меня два сына и жена, у меня статус и авторитет, в гараже три автомобиля, мотоцикл, квадроцикл»

«И что? Что в этом такого выдающегося? Ты сопляк и ничего не понял. Ты должен жить не так», – каждую нашу встречу я слышал это от моего главного авторитета в жизни.

«Чего ты хочешь в жизни?» – она задавала мне этот ВОПРОС при каждой нашей встрече.

«Хочу быть счастливым. Хочу спокойствия...» – отвечал я.

«Это понятно. А хочешь ты чего в жизни?»...

Я завел роман на стороне. Она пыталась понять, что со мной делать, видя, что я не знаю, чего хочу в жизни НА САМОМ деле.

Все это произошло в течение года!

Накануне моего 30-летия.

У меня было в жизни ВСЁ, о чем мечтали многие, но радости в жизни не было.

Мир выглядел как в фильме «Безумный Макс»: расфокусированный от жары, в пыльно-охровых и потерто-коричневых тонах.

Хотелось пить.

И я пил.

Днем – новопассит, вечером – виски.

В голове стоял одновременно звон, гул, грохот, а в груди – невероятная боль...

«Я живу тем, что пытаюсь угодить чужим ожиданиям.

Я человек с заниженной самооценкой.

Мир ко мне несправедлив.

Я не знаю, чего я хочу и куда я иду».

Я чувствовал себя в темноте на дне сухого колодца.

Я задышался...

Прошло 7 лет.

5 утра.

Солнце нежно разбудило меня.

Тихо встаю и на носочках прохожу в гардероб.

Выбираю то, что хочу надеть сегодня.

Именно хочу, а не должен!

Из гардероба в ванную через огромную спальню.

Любимая девушка, которая осталась в кровати, уютно кутается в одеяло.

Беззвучно закрываю за собой дверь спальни.

Щетка, паста, контрастный душ, шорты и поло.

Заглядываю в соседнюю комнату, а там в беспорядке одеял и подушек спят два моих любимых мужчины – два моих сына, два моих друга.

Нежно укрываю и целую их.

Спускаюсь в огромную гостиную, залитую утренним светом.

Стакан теплой воды, ставлю чайник, молотый кофе, коричневый сахар, кипяток.

Отправляюсь на веранду с любимой глиняной кружкой в руке.

Птицы и солнце заставляют меня улыбнуться: «Доброе утро, новый день!»
Я живу в доме моей Мечты.
У меня семья, о которой я мечтал.
Я занят делом моей мечты в офисе моей Мечты.
Я езжу на автомобиле моей Мечты.
Я наслаждаюсь всем, что есть в моей ЖИЗНИ!
«Ты мне нравишься», – я каждый день абсолютно искренне говорю это парню в зеркале.
И меня так это радует.
Пишу эти слова – а по спине мурашки.
Я счастлив.
Каждый день.

«И чё?...»

К 18–20 годам представляешь то, как должна выглядеть идеальная взрослая жизнь.



Все действия направляешь на создание этой картинки.

Каждый день что-то делаешь.

В работе, в отношениях, в саморазвитии, в быту.

К чему-то стремишься.



Карьера и доход, семья и дети, жилье и автомобиль.
И ведь что-то получается.
Виден явный рост – где был 10 лет назад и где сегодня.
Есть чем гордиться.



Но почему все эти результаты не приносят многомесячного праздника, который заполнит каждый день жизни?

К 25–35 годам, получая все это, обнаруживаешь, что счастья это НЕ принесло.
И тут появляется он – вопрос «И ЧЁ?..»



Нужно начинать сначала, но к чему теперь стремиться, НЕ понятно.
Была мечта.
Мечта стала целью.
Бежишь, карабкаешься к ней.
И вот – приходишь к НЕЙ!
Ценой невероятных усилий – потратил все свои силы и кучу времени.
Держишь мечту в руках.
Вокруг все улеглось.
И в этой абсолютной тишине в голове звонок: «И ЧЁ?..»

Где фанфары, салюты, конфетти, вечеринка, смех и веселье?
Где праздник в голове?
Где?
Ждал эйфорию, а получил протяжное «И ЧЁ?..»

Как после этого не хочется заниматься бесполезными делами.
Не хочется делать, если результат не принесет радость.
Не хочется делать то, что в конце концов не будет иметь никакого смысла.
Руки опускаются.
Тело становится мягким.
Ноги ватными.
Внутренний генератор энергии гаснет.

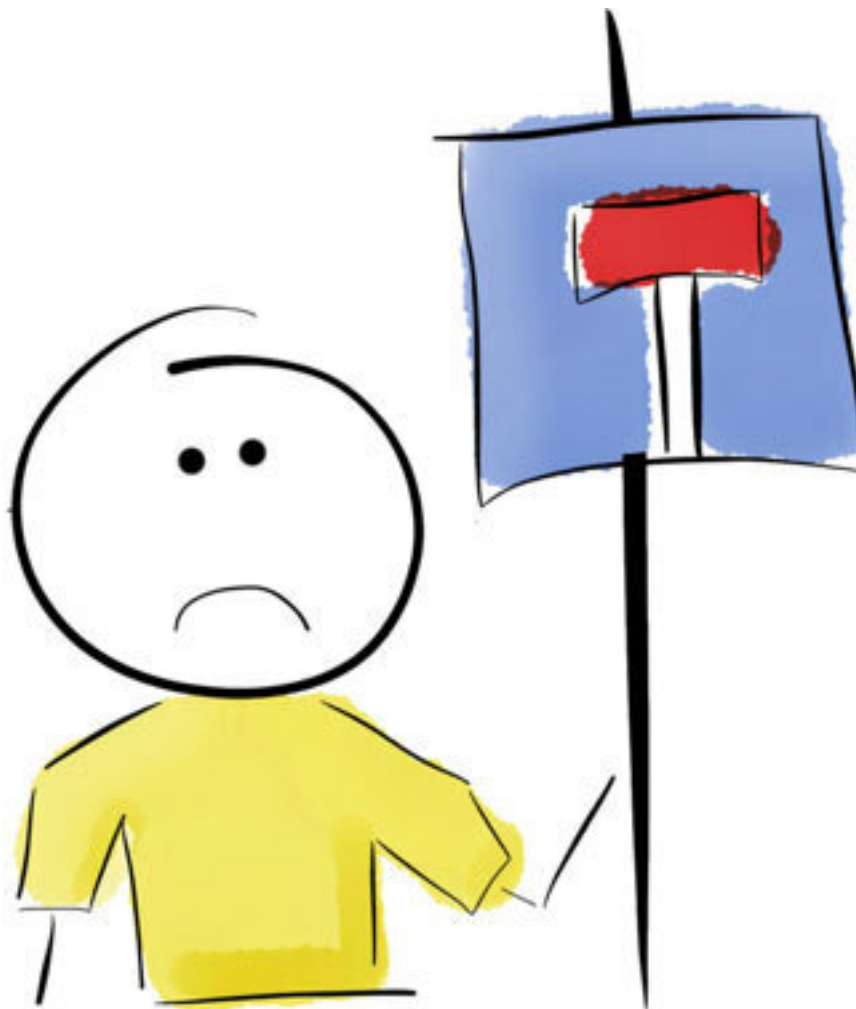
Вместо постоянного света и радости в голове поселяются сомнения:

«Своим ли делом я занимаюсь?

На своем ли месте нахожусь?

Своей ли жизнью я живу?»

Это может вогнать в депрессию и привести к жизненному кризису.



Голова понимает – вроде бы все хорошо.

Но где-то в теле что-то тянет куда-то.

Такое ощущение, что тебя начинает разрывать.

В груди все сжимается.

Больно.

Иногда боль стихает, но на время.

В жизни появляются способы эту боль не замечать – алкоголь, сигареты, работа по 14 часов, экстрим...

Иногда боль настолько сильная, что кажется, будто она тебя может убить.

Становится страшно.

И хочется это прекратить.

В такие моменты понимаешь тех, кто думает о суициде:

«Жизнь причиняет мне боль. Значит, надо избавиться от источника боли...»
Ну уж нет!
Бред какой-то.
Я хочу досмотреть этот фильм до конца!
Да, я потерял себя!
Да, я заблудился!
Но я хочу разобраться, как устроен весь этот «жизненный синематограф».

Переход на ручной режим

«Если вы обнаружили, что ходите по кругу и попадаете в похожие ситуации в жизни, то попробуйте поступить так, как вы никогда НЕ поступали...»

Друг включил мне кусочек какой-то аудиокниги, когда я рассказывал ему об очередных проблемах на работе. В этот момент во мне что-то щелкнуло.

На следующий день у меня была планерка по поводу моего увольнения.

Если я буду, как всегда, оправдываться, когда меня обвиняют в том, чего я НЕ делал, то, скорее всего, выйду оттуда жертвой с очередным багажом НЕ своих косяков в работе.

Я повел себя иначе – напал первым и ушел без обвинений в свой адрес.

А также получил оценку собственника, что замечательно справился со своими обязанностями.

Это был мой последний день в найме.

Дальше началась самостоятельная предпринимательская деятельность.

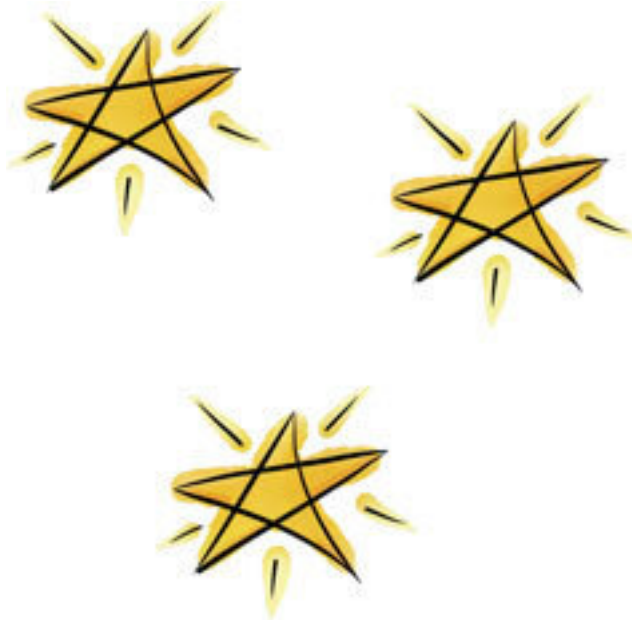
Это был первый день моей новой жизни.

Я осознал, что могу влиять на результаты в жизни своим поведением.

Я понял, что до этого я жил на полном автомате, и пора переходить на ручной режим.

Внутричерепная цепочка

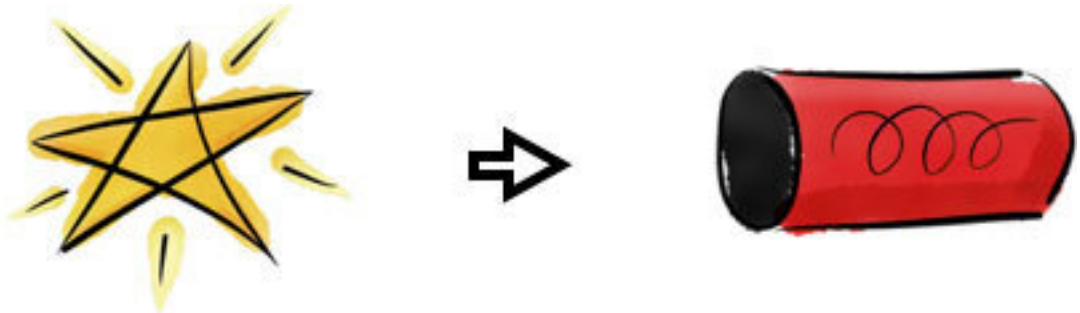
Жизнь наполнена событиями.



Что-то происходит внутри меня – накрыло вдохновение, вспыхнули чувства или эмоции, появилась мысль, кольнуло в боку...

И во внешнем мире постоянно что-то происходит связанное с людьми, вещами, процессами и прочим, что нас окружает.

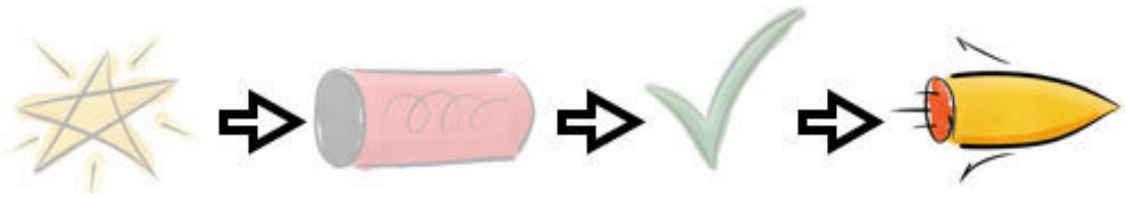
События, которые я уловил, поступают на обработку.



Затем принимаю решение, что делать дальше.



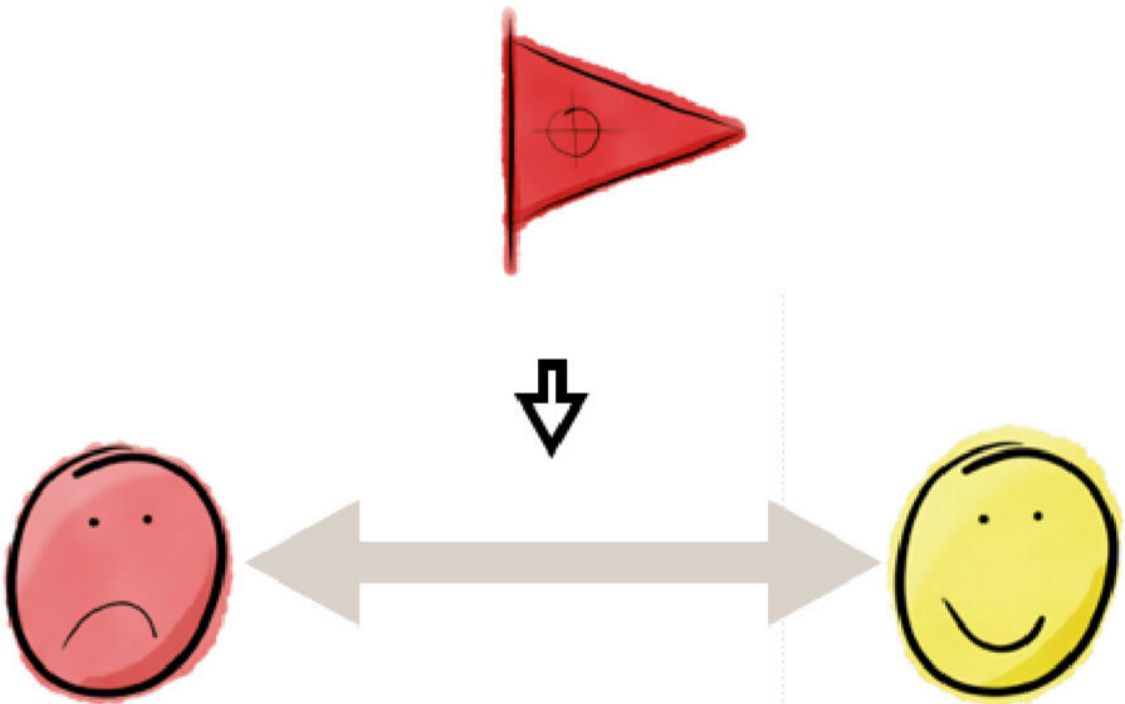
После я действую.



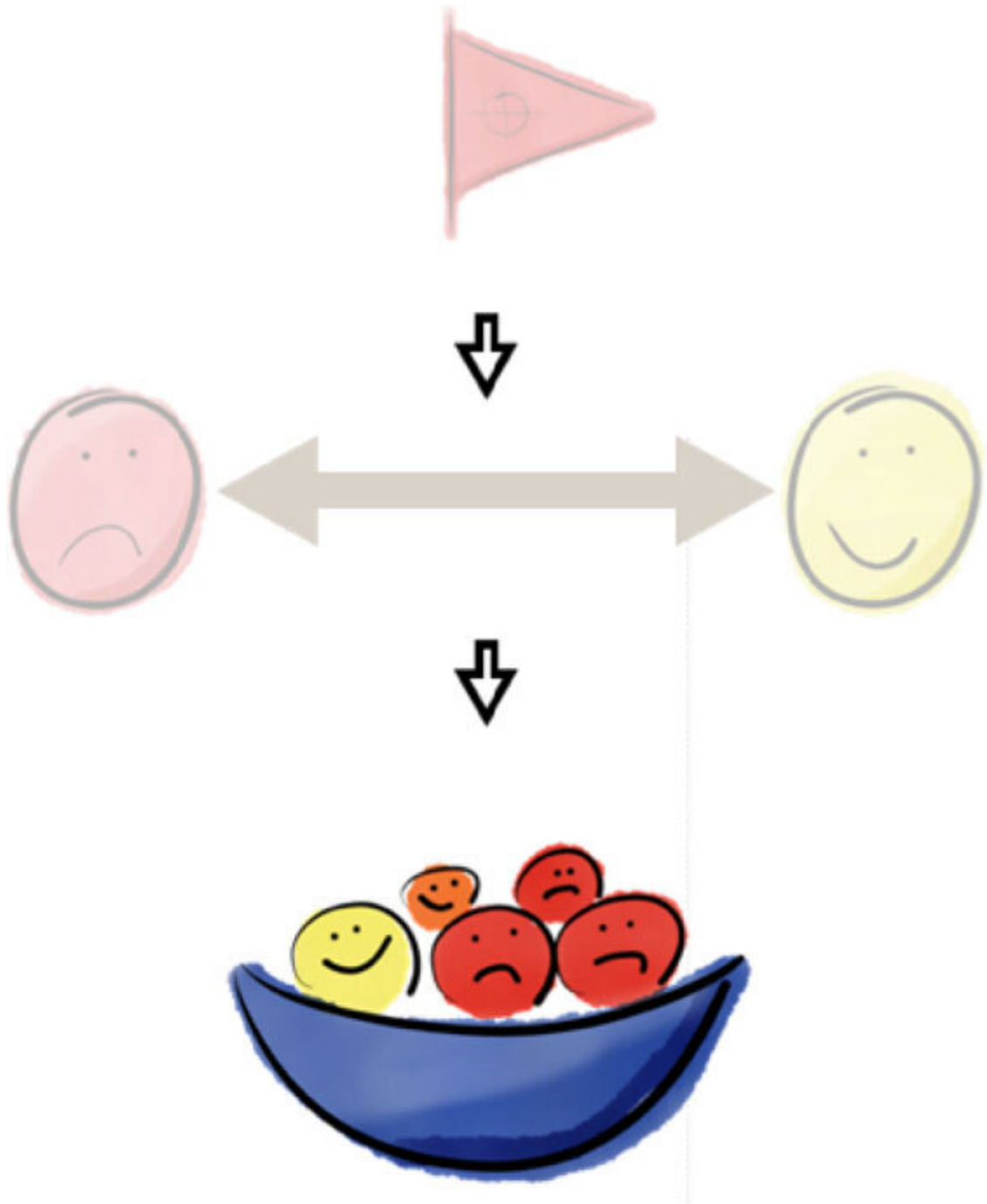
Или бездействую – это тоже действие.
Любое действие приводит к результату.



Одним результатами я доволен, другими – нет.



Так я накапливаю опыт.



Это процесс, который бесконечно в течение всей жизни происходит внутри каждого из нас.



До 30 лет я не думал и не знал об этой цепочке процессов в моей голове. Я видел только события в моей жизни и оценивал результаты. Я жил с убеждением, что результаты моей жизни зависят от событий!

Я был жертвой обстоятельств.
Если сменить город, работу, семью, окружение – то результаты будут другими?
Я пробовал все это менять, но счастливым я не становился.
«Ты пытаешься бежать от себя.
Причина твоих бед в тебе», – твердил мне отец.
Тогда я обижался и бесился от этих слов.
Как же он был прав!
Жизнь – это нескончаемый бурлящий поток.
Мы погружены в него целиком и полностью.
Мы не замечаем в нем себя.
Мы даже НЕ подозреваем, что можем управлять абсолютно всем.



Глядя на схему внутричерепной цепочки, можно сделать вывод:
Результаты в моей жизни зависят от моих действий.
Действия мои зависят от принятых мной решений.
Решения зависят от того, как я обработал события, которые происходят в моей жизни.
ВСЕ результаты в жизни человека – это последствия внутричерепной цепочки.
Схема внутричерепной цепочки – это наглядное доказательство, что перед результатами в жизни стоит все то, что происходит внутри человека!!!
Позже я понял, что осознание этой Цепочки, скорее всего, и называют **ВЗЯТЬ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ за СВОЮ ЖИЗНЬ.**

Великая пауза

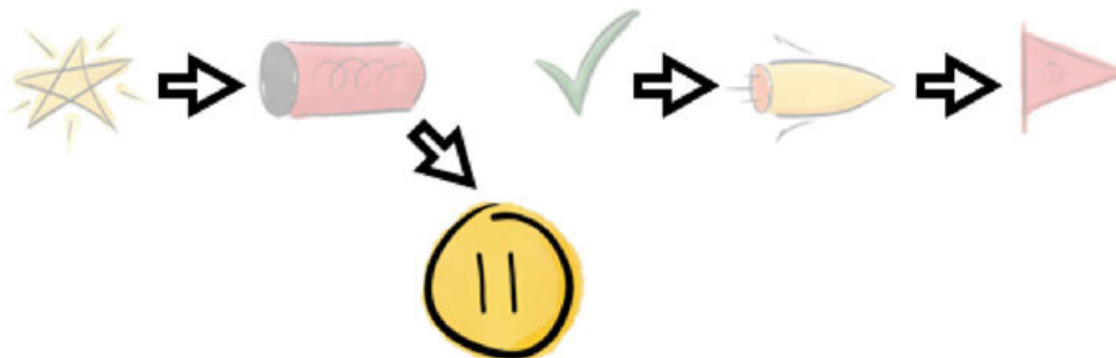
«Перед тем как что-либо сказать или сделать – подумай».

Меня так учили.

Но о чем конкретно подумать – никто не говорил.

Я освоил один навык – останавливаться.

Если событие реально не угрожает моей жизни, то у меня всегда есть возможность остановиться и подумать.



Я научился ставить себя на паузу и вмешиваться в процессы, которые происходят во мне между событиями и результатами в жизни. Наверное, это называют осознанностью.

Сегодня я убежден: чем чаще и качественнее паузы в моей жизни, тем больше результатов, которые меня радуют.

Я начал с простого упражнения.

Установил в телефоне напоминание «ПАУЗА».

Три раза в день.

Утром, днем, вечером.

В момент напоминания фиксировал (в блокноте или в заметках телефона):

1. Где я? / Что происходит вокруг меня?
2. Что я сейчас чувствую? / Что происходит внутри меня?

Чем подробнее описание – тем эффективнее упражнение.

Это позволило мне научиться ощущать себя в потоке жизни.

Через месяц практики упражнения «Пауза» я начал замечать, как меняется моя жизнь.

Попробуйте.

Елена. 39 лет.

«Я взглянула на свою жизнь с высоты, и получается, что я счастлива!

Мне просто не хватает личного пространства, где я могу побыть с собой наедине».

Иногда личное пространство – это единственный недостающий элемент пазла в счастливой жизни.

Упражнение «Пауза» у меня трансформировалось в постинг в социальных сетях.

Яркий пример – один из первых моих постов в «Инстаграме».

Я выбежал из банка в центре Москвы и очень торопился на деловую встречу.

Вокруг гремела московская суета.

Я подбежал к машине, протянул руку, чтобы открыть дверь, и вдруг остановился.

Красивая снежинка изящно, грациозно и аккуратно опустилась на ручку двери моего авто.

Время как будто остановилось, и все вокруг встало на паузу.

Я испытал невероятный восторг.

Я сфотографировал её и выложил в «Инстаграм».

Этот момент я запомню на всю жизнь!

Я осознал: все, что происходит мимолетно, в суете, я НЕ запоминаю.

В моей памяти отпечатывается только то, что я зафиксировал в момент паузы!

Личное пространство

В 30 лет я принял решение, что хочу найти выход из тупика.

Я поделился всем этим со своей любимой девушкой, и мы договорились, что я буду уединяться, чтобы найти ответы на вопросы «кто я?», «куда я иду?», «чего я хочу в жизни?», «чем мне заниматься?» и, в конце концов, «в чем вообще смысл моей жизни?».

Меня тянуло на природу, где нет людей.

Интуитивно я сел в машину и выезжал в лес, чтобы побыть с собой наедине.

Вначале раз в 3–4 дня.

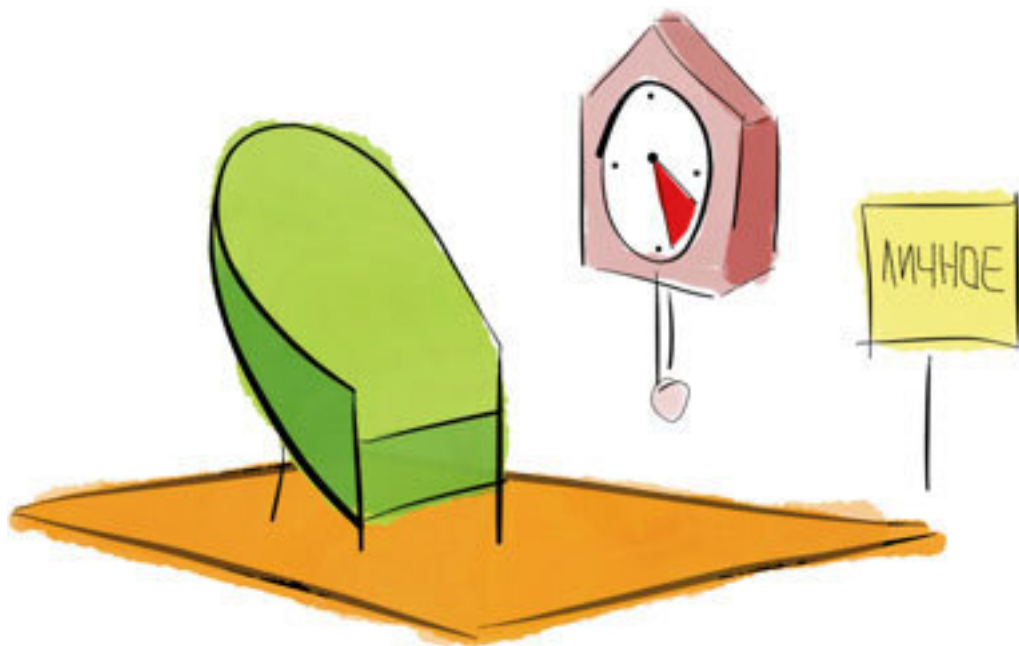
Затем каждый день.

Теперь понимаю, что я тогда выделил себе личное пространство.

Гулял и формулировал в голове вопросы, ответы на которые я хотел получить.

По сути, тогда и формировались главы этой книги и все то, чем я сейчас занимаюсь.

Личным пространством может быть кухня или балкон, может быть лавочка в парке или любимая кафешка.



Личное пространство – это самое комфортное и удобное физическое место, где возможно побыть с собой наедине.

Лично пространство – это время (минимум 20 минут в сутки), когда ГАРАНТИРОВАННО никто и ничто НЕ может меня побеспокоить.

Личное пространство – способ научиться ставить свою жизнь на паузу и замечать всю её прелесть.

Роман Аркадьевич Абрамович в одном из редких интервью сказал:

«Время у каждого есть на всё и на всех – вопрос в расставленных приоритетах».

Я ежедневно планирую время на личное пространство – так же, как планирую встречи и дела.

Попробуйте.

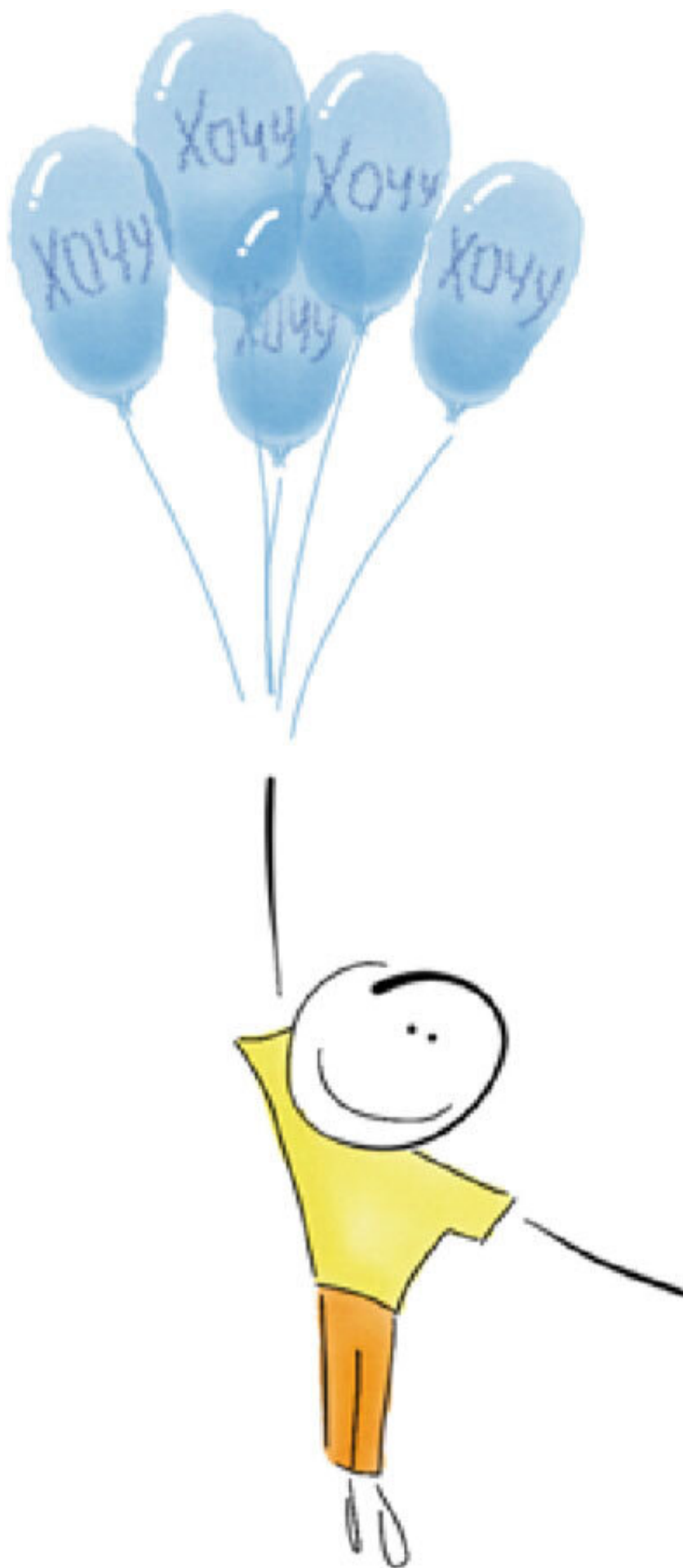
Личное пространство – в первую очередь для себя!

Так проявляется забота о себе, проявляется любовь к себе!

Личное пространство – это возможность понять, чего хочешь на самом деле, обдуманно принимать решения в жизни и делать осмысленный выбор.

В.О.К. ©

Представьте абсолютно уверенную в себе, целеустремленную и самодостаточную личность.



И этой личности 4 года.

Что этот ребенок может натворить?

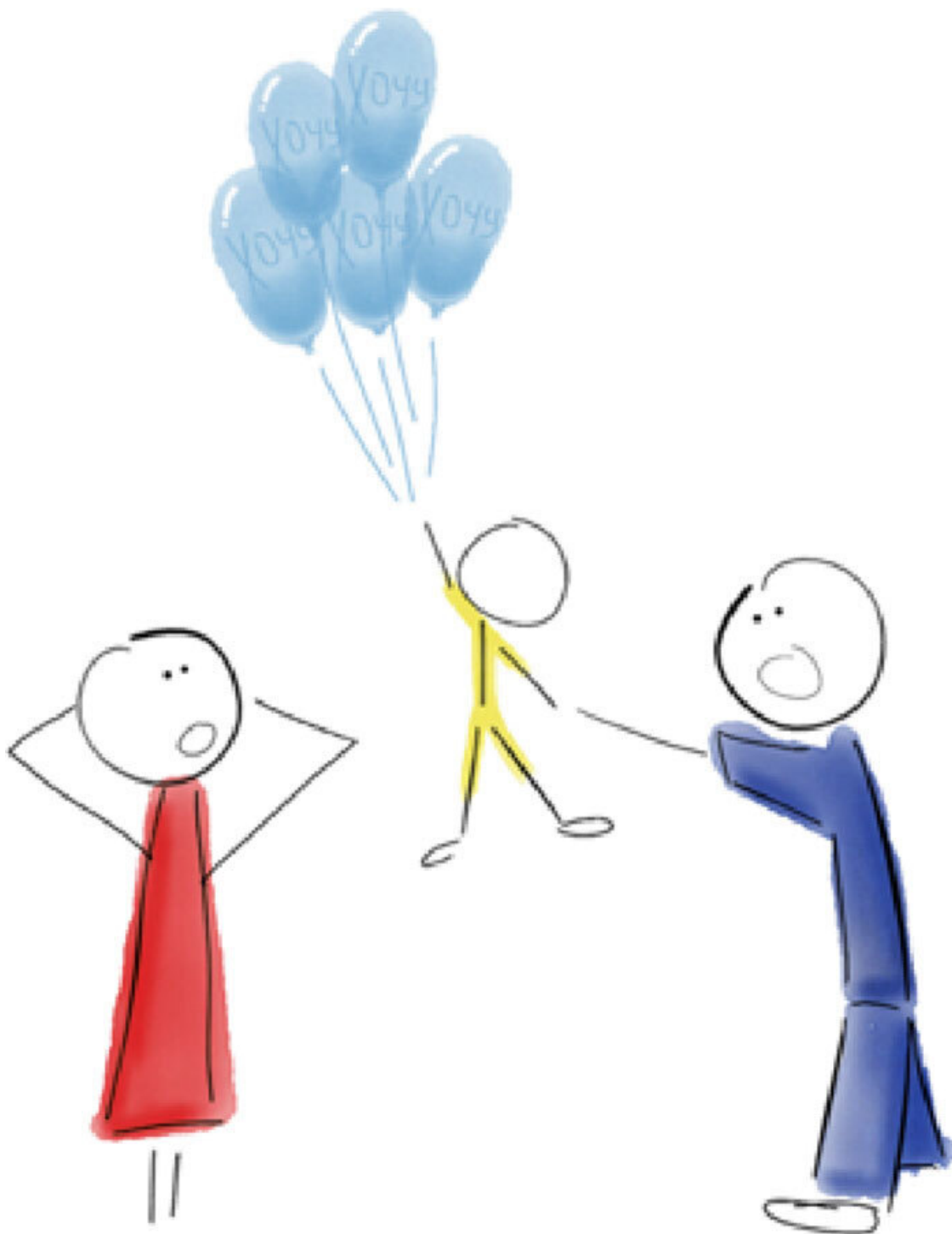
А теперь представьте себя в роли его родителя.

Ужас.

Детская самостоятельность опасна и неудобна для тех, кто заботится о ребенке.

Родителям нужно контролировать детей и управлять ими.

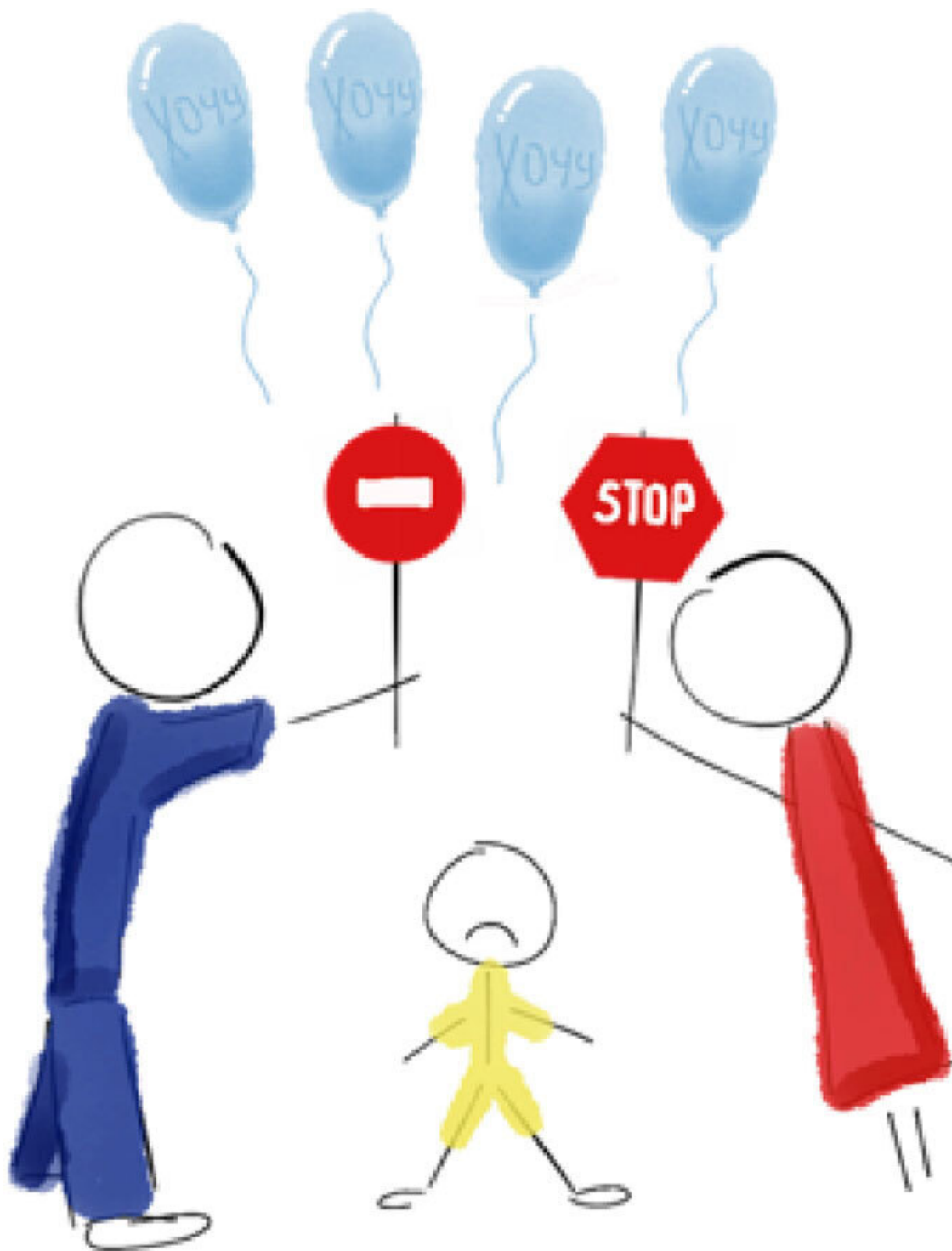
«Не тронь. Прекрати. Не плачь. Тихо. Не беги...»



Как часто родители лучше знают за своих детей, чего они хотят?

«Мало ли чего ты хочешь. Ты должен. Так нельзя...»

Родители закладывают в детей сомнения в своих силах. «У тебя не получится. Ты маленький. Это не для тебя...»



Родителям нужны удобные дети – послушные, управляемые, тихие. Уверен, у вас своих примеров хватает.

Но вот парадокс:
Родители оказывают самое сильное влияние.

Родители с детства наносят раны.

Они делают больно.

Иногда очень больно.

Эти раны могут не заживать всю жизнь.

И при этом родители – это те люди, которые БОЛЬШЕ ВСЕХ на свете желают нам добра.

Родители пытаются сформировать в нас то, что нам поможет адаптироваться в обществе.

Они больше всех на свете хотят, чтобы мы были счастливы.

Это действительно так!

Просто у них такие методы общения с детьми.

Родители в этом не виноваты.

Их никто не учил: как общаться с детьми так, чтобы они выросли уверенными в себе счастливыми людьми.

Родители копируют методы своих родителей.

Учителям тоже нужны удобные дети.

Ученики должны быть управляемыми.

А вдруг кто-то окажется умнее учителя?

Что тогда будет с его авторитетом?

Как он будет руководить процессом обучения?

Плюс учитель – человек.

У него тоже были родители, которые влияли на его веру в себя.

Вот и получается, что школа, с одной стороны, дает нам знания, без которых современный человек прожить не сможет, с другой стороны, калечит – усиливая проблемы с верой в себя, которые закладываются дома.

То же происходит в обществе.

В людях заложена природная конкуренция – победитель получает самый большой кусок.

Кто сильнее, тот и прав.

Вера в себя – площадка для манипуляций людьми.

Чем больше человек сомневается в себе, тем больше подвержен психологическому давлению.

Системы (В) – воспитания, (О) – образования и (К) – коммуникаций в обществе закладывают в нас (В).(О).(К).



У каждого человека есть свой В.О.К.

А вот размер и степень его влияния у каждого свои, индивидуальные.

Родители, учителя и окружающие переносят в детей свои правила, рамки и собственные картинки мира.

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.