

Татьяна Орехво

# Настольная книга взрослой девочки



12+

# Татьяна Орехво

## Настольная книга взрослой девочки

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=42621266](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42621266)*

*SelfPub; 2019*

### Аннотация

Когда в твоей жизни все “нормально”, у тебя нет причины все кардинально менять, поэтому многие истории успеха начинаются с кризиса. История преодоления личного и семейного кризиса – это то, с чего начались совершенно иное качество жизни автора и эта книга. Книга выступает в качестве наставника. Понятные примеры из частной практики и упражнения для еще более глубокого осмысления и проработки ведут в направлении “бери и делай”. Книга поможет проложить мост из сегодняшнего дня в светлое будущее. Оно не наступит само собой. Это всегда кропотливая работа: над собой, над отношениями, над стилем мышления.

# Содержание

Введение	4
О ком эта книга	4
О чем эта книга	21
Часть 1. Внутренние феномены	25
Амбиции	25
Конец ознакомительного фрагмента.	29

# Введение

## О ком эта книга

Привет! У меня для тебя две новости и обе хорошие.

Новость первая: ты держишь в руках книгу, которая тебе поможет найти ответы на все свои вопросы. Более того, она будет всегда помогать тебе находить ответы на твои вопросы, если ты сделаешь ее настольной, как я и задумывала. Секрет здесь простой: ответы на твои вопросы всегда есть внутри тебя, но иногда мы не уверены в правильности своего решения. Иногда нужен кто-то со стороны, кто скажет в нужный момент нужные слова. Так вот эти слова и будут в моей книге.

Новость вторая: с этого момента жизнь будет меняться только в лучшую сторону. Секрет здесь тоже простой: если ты постоянно работаешь над своей жизнью, над своими отношениями, то это обязательно даст результат. В этой книге ты найдешь множество техник и упражнений, которые помогут лучше понять и проработать себя. Я постаралась вложить в эту книгу весь свой практический опыт и всю мудрость, которую получала от своих Учителей, чтобы ты могла воспользоваться этой информацией. Возьмешь ли ты эти инструменты – зависит от тебя.

Знакомства принято начинать со своих социальных ролей, достижений и регалий. Если мы с тобой еще не знакомы, давай с этого и начнем.

Меня зовут Таня Орехво. Я – мама и жена. Женщина, которая хочет здоровья своим детям и самореализации себе. Хочет теплоты в отношениях с мужем и благосостояния для себя и семьи. Женщина, у которой бывают конфликты с семьей и моменты недовольства собой. Словом, обычная неидеальная женщина. Все совершенно так, как у тебя. У меня трое детей, муж, дом и несколько проектов. В трактовке Барбары Шер я типичный сканер. Сканер – это человек с большим количеством интересов, который постоянно хочет пробовать новое.

Эту книгу я написала про девочку и для девочки. Для твоей внутренней девочки. Да и мне самой нравится ощущать себя девочкой. Находясь с ней в контакте, можно многого достичь. Это очень ресурсное состояние, в которое мы так редко погружаемся.

Внутренняя девочка умеет радоваться жизни, не относится к себе критично, полна энергии. Знает, чего она хочет, и умеет это получать каким-то невообразимым способом, просто потому что она этого хочет. Внутренняя девочка живет в настоящем моменте и пользуется ресурсами этого мира. Такая девочка есть в каждой из нас, только часто мы о ней забываем: пытаемся следовать чужим ожиданиям, сравниваем себя с другими, испытываем истощенность и поглощаем

слишком много информации. И еще мы делаем много всего, что отдаляет нас от ощущения счастья и легкости.

Сейчас я гораздо ближе к своей девочке, чем была раньше. Но я проделала большой путь, чтобы отыскать ее внутри, позволить ей быть и не пытаться все контролировать, объяснить логически и следовать правилам. Чужим правилам, обычно.

С помощью этой книги предлагаю и тебе найти в себе самое лучшее и начать этим пользоваться. Мировые духовные направления сходятся в одном ключевом тезисе – ты пришла в этот мир не просто так, ценность есть в самом факте твоего существования на земле. И если отягощать свое бытие общественными стереотипами в виде обязательства быть социально одобряемой, соответствовать заданным стандартам, то за всеми этими действиями очень сложно прислушаться к себе и своим потребностям. Если говорить простым языком, то наше общество, наша семья предъявляют к нам серьезные требования. Если стремиться постоянно соответствовать этим запросам, то состояние легкости уходит, растет напряжение, стресс и контакт с внутренней девочкой разорван.

Мое личное убеждение, которое уже много раз подтвердило свою правильность звучит так: базовое предназначение женщины – любить себя. Это платформа, на которой строится все остальное. Без этой основополагающей любви невозможно реализовать себя, привнести в этот мир что-то цен-

ное; невозможно воспитать на своем примере активных, уверенных в себе детей; невозможно вдохновлять и поддерживать мужчину на его Пути становления. Вообще невозможно ничего, если ты себя обесцениваешь, обвиняешь, испытываешь стыд или чувствуешь себя «какой-то не такой».

Конечно, женщины бывают разные. Есть женщины, которые не задумываются об изменениях в своей жизни. Они проводят день за днем словно в спячке, следуя правилам и установкам, в которых выросли. Но я твердо верю, что в жизни каждой женщины приходит момент пробуждения. У кого-то совсем рано, в самом начале жизни, у кого-то в последние минуты. И свою Миссию я вижу в том, чтобы помочь каждой, кто рядом со мной и хочет этого, найти в себе ресурсы и изменить свою жизнь к лучшему. Обрести себя и полюбить себя же.

Тот факт, что ты сейчас читаешь эти строки, подтверждает твое стремление выйти на другой уровень, стать лучше, чем ты была вчера. И я говорю, что ты готова, способна на это и у тебя есть все для этого. Чтобы через год, оглянувшись на пройденный путь, сказать себе: «Да, я многое прошла и стала лучше. Но лучше по сравнению с тем, какой я была, а не в сравнении с кем-то».

Давай прямо сейчас начнем отсчет. Запиши сегодняшнюю дату в свой блокнот. Да, блокнот нужно завести обязательно, именно в нем ты будешь выполнять мои задания и отвечать на каверзные, иногда трудные вопросы. Предлагаю

назвать его «Настольный блокнот взрослой девочки». Пусть это будет своеобразный дневник твоего развития. Письменные практики – это очень эффективный инструмент, и поэтому я задаю тебе в этой книге много вопросов. Если хочешь изменений – отвечай на вопросы письменно. Через год мы снова встретимся с тобой, когда ты решишь перечитать книгу, тогда и узнаем, какие изменения произошли в твоей жизни.

Но! Для кардинальных перемен этого недостаточно.

Чтобы через год ты увидела динамику, мы должны сделать и принять следующее:

Оценить стартовую точку. После этой главы рекомендую тебе зафиксировать текущую ситуацию по основным жизненным сферам: здоровье, семья, финансы и карьера, профессиональная деятельность. Чтобы это сделать, тебе нужно просто описать свою текущую ситуацию по всем этим сферам. Например: *сейчас натянутые отношения с родителями, общаемся редко, есть обида на маму за то, что после школы отправила меня учиться в другой город и сказала, что теперь пришло время самой о себе заботиться*. Пожалуйста, опиши текущую ситуацию по каждой сфере.

Четко понять, что ты хочешь увидеть через год по этим же сферам. На формулирование желаемого будущего может уйти не один день. Рекомендую тебе не торопиться с этим. Мы же обе понимаем, что у каждой цели свой цикл вызревания и достижения. Предвидеть из сегодняшнего момента,

сколько времени займет достижение твоей цели, очень сложно. Поэтому если через год ты не придешь к желаемой точке, значит нужно будет оценить, насколько ты продвинулась и сколько еще осталось.

	<b>Текущая ситуация</b>	<b>Через год</b>
Семья		
Здоровье		
Финансы		
Деятельность		

Твой Путь развития – бесконечный, постоянный. В этом процессе нет конечной остановки. Есть только промежуточные этапы, после которых начинается новый виток твоего роста. И эта книга на твоём Пути – тоже бесконечный источник знаний и вдохновения. Ибо на каждом жизненном этапе ты будешь интерпретировать изложенные здесь тезисы по-новому: в соответствии с новым опытом и новыми притязаниями. Именно поэтому я прошу тебя выполнять задания в этой книге с полным погружением.

Твое развитие невозможно без непрерывного обучения. Если хочешь изменений, то первым твоим шагом будет понять и принять: учиться и развиваться ты должна постоянно. Книги, беседы, профессиональное обучение. Я прошу тебя отныне смотреть на свою жизнь как на постоянный процесс

роста и развития.

Учиться необязательно в одиночку. Давай обсудим, как можно развиваться и кто поможет тебе в этом.

Это можно делать в тандеме с *партнером*, подружкой, любимым человеком или даже мамой. Любой человек, любая книга, даже фильм может стать для тебя источником новых знаний. Но больше всего, конечно, учит свой собственный опыт, действия.

Учиться *в сообществе* не менее эффективно, потому что «среда важнее характера», как говорит Лариса Парфентьева, и твое окружение должно способствовать твоему росту, а не тормозить его. Хотя бы не мешать. Интенсивнее всего развитие происходит среди единомышленников. В сообществе, где есть люди разного уровня, ты растешь сразу в нескольких направлениях: обучая и отдавая тем, кто ниже; и впитывая, получая у тех, кто достиг большего.

Я хорошо понимаю ценность такой среды, поэтому постоянно поддерживаю девочек, которые уже начали свое развитие со мной. Найди свое сообщество (или создай таковое), где идет развитие по нарастающей, где незаметно для тебя самой происходит метаморфоза, и ты начинаешь мыслить и действовать в проактивном ключе с полным пониманием того, что ответственность за твою жизнь находится только в твоих руках. Это очень мощное преобразовательное понимание. И вся моя деятельность направлена на то, чтобы вселить в тебя уверенность в себе и ответственность за то, что

происходит с тобой. То, что происходит с тобой – это результат твоих собственных решений. Запомни эту мысль, мы будем еще несколько раз возвращаться к ней.

Ищи возможность учиться рядом с *Наставником*, потому что такой человек мудрее и опытнее тебя. Он помогает взглянуть на многие процессы по-другому, со стороны и увидеть новые пути для достижения твоих целей, выявить твои собственные ресурсы. Меня часто, даже очень часто спрашивают, где взять Наставника. Секрета и здесь нет: твоим Наставником может быть совершенно любой человек, которого ты сама выберешь. Единственный критерий для меня лично: он уже знает то, чего еще не знаю я.

Я выбирала себе Наставников интуитивно. Слушала, что они говорят, как они говорят, какой у них опыт. Спрашивала себя, а хочу ли я задавать им вопросы дальше, а смогут ли они мне ответить? Если ты понимаешь, что человек наполнен информацией, которой пока нет в тебе, если тебе комфортно с ним общаться, смело напрашивайся в Ученики. Наставников может быть несколько. Можешь называть их персональными тренерами. Тренер по питанию, тренер по бизнесу, тренер по отношениям, тренер по развитию...

Знаю, что некоторым девочкам очень важно, чтобы у Наставника было соответствующее образование, повышения квалификации, дополнительные курсы. Лично для меня его опыт и результаты, которых пока нет у меня, важнее его образования. Я давно для себя решила, что на каждом жизнен-

ном этапе должен быть кто-то, с кем я могу в диалоге обсудить волнующие меня вопросы. Иногда это разовый короткий диалог, который может открыть мне глаза на некоторые процессы во мне. Но присутствие таких людей рядом очень помогает мне продвигаться в жизни и расти. Если ты разделяешь мое мнение, оглянись по сторонам. В твоём окружении обязательно есть кто-то, кто поможет тебе сделать следующий шаг.

\* \* \*

Так уж произошло, что я выбрала после школы высшее психологическое образование. Выбрала интуитивно. Собралась я учиться на психолога в 17 лет. В то время я не была такой осознанной и внимательной к себе как сейчас.

Потом было обучение в Московском Гештальт Институте, конференции, интенсивы, супервизия, практика – официально в профессии я с 2003 года. Затем на какое-то время прервала эту деятельность, чтобы вернуться пару лет спустя, но уже с совсем другим уровнем понимания и осознания себя в ней. Сейчас я полностью пересмотрела отношение к своей профессиональной сфере.

До сих пор я исследую свои сильные стороны, интересные мне темы и пробую новые инструменты, в большинстве случаев – свои же инструменты.

Но эту книгу написала не из позиции психолога, а из позиции человека, который сам прошел кризисные периоды и очень внимательно относится к процессам, происходящим

внутри и снаружи. Я всегда была весьма эмпатичной и любопытной к тому, что происходит у человека внутри. Да, здесь много случаев из частной практики, но опыт говорит, что мои личные истории становления и преодоления очень целительны. И мне очень хочется, чтобы в некоторых главах ты узнавала себя и, читая, понимала, как тебе быть дальше в какой-то ситуации.

Наступать на грабли – полезно. Отрезвляет! Заставляет искать новые пути. Ощувив в отношениях дискомфорт, я это замечу, проговорю и приму решение на будущее. Однажды осознанное теряет полный контроль над тобой. Растить можно только тогда, когда есть куда расти. Если же ты думаешь, что уже выросла, значит и рост остановился. И поэтому я выбираю человечность и небызупречность.

Эта книга не о моих клиентах или частной практике. И не о феноменах чьей-то жизни или вообще о феноменах, оторванных от жизни.

Эта книга о моем Пути и о моем Опыте. О моих ошибках, падениях и победах, которые снова сменяются ошибками. Как это прекрасно: в 38 лет осознать, что ты неидеальная, и принять свою неидеальность. И, оказывается, в этом много удовольствия. Замечать свои эмоции, не всегда они добрые. Признавать свои ошибки, их не становится с возрастом меньше, скорее меняется отношение к ним.

В двадцать у меня были совсем другие стремления: доказать, что я лучше других. У некоторых взрослых девочек до

конца жизни остается неудовлетворение собой и желание кому-то что-то доказать. Сейчас – когда мне 38, у меня большая семья и все самое лучшее только впереди – я стремлюсь отстраниться от своего Эго, чаще находиться в позиции Наблюдателя и думать прежде всего о том, как я могу реализовать свою Миссию.

А Миссию свою я вижу в том, чтобы помочь девочке воплотить себя, полюбить себя, понять себя и взять ответственность на себя. Отстраненные рассуждения уже давно не работают. Обезличенные теории не могут вдохновить. А для девочки, которая хочет изменить свою жизнь, есть только один способ это сделать – вдохновиться. И вдохновиться она может не статьей, не рекомендациями, а реальной историей. Чьей-то историей.

Я как раз из тех девочек, которые имеют свою историю. Непростую. И очень реалистичную. Каких очень много.

\* \* \*

Ничем не примечательное детство в советской семье. Семье, где не принято было говорить слова любви. Тогда это в принципе не было принято в семьях. Я была как тысячи советских девчонок, которые болтались с мальчишками в безопасных дворах. В моей голове подростка не было места масштабным планам как покорить мир. Я просто проживала каждый свой день как получалось. Как тысячи.

И однажды я вышла замуж.

Сильный кризис ударил по мне на 7 году семейной жизни.

Одновременно рухнула работа. У обоих. Причем со сложным подтекстом. На этом фоне я серьезно заболела и окончательно разладились отношения. Я не верила, что мы выплывем. В тот период в голове постоянно крутились слова врача: меньше нервничать. А я думала, как я могу меньше нервничать, если вся суть мой сегодняшней жизни – это тревога.

Тогда я интуитивно приняла решение, которое не требовало усилий и приносило забвение – читать. Просто отвлечься.

\* \* \*

Папа научил меня читать в 4 года, следуя собственным амбициям: он хотел гордиться мной, а точнее – с гордостью демонстрировать, что умеет его дочь. Много лет спустя я поняла, как здорово, когда у человека есть амбиции. Мне ведь тоже иногда очень хочется гордиться своими детьми. Амбициозный человек может менять мир вокруг благодаря своему постоянному чувству «голода». Об этом будет отдельная глава.

В студенчестве мы читали запоем. Я попала в компанию ребят, для которых чтение тоже было ценностью, – по-другому и быть не могло. Мы зачитывались книгами издательств «Иностранка», «Азбука» и «Иллюминатор». Наш друг Мишка бывал в Москве и покупал для себя лучшие книги современников, а мы, как рыбы-прилипалы, висели на его библиотеке.

Время художественной литературы прошло. Я еще вернусь к ней, ведь я пока не прочла все, что хотела. И с 2015 года, в тот кризисный момент, я приступила к изучению совершенно нового для себя жанра. Сначала мне попалась в руки книга из тех, которых я еще не держала в руках. Игорь Манн «Номер 1». Первая в моей жизни книга из категории бизнес-литература. Это была осень 2015 года и у меня был богатый опыт чтения художественных книг.

В тревожные времена я смогла переключиться со своих переживаний и начать жадно поглощать информацию. Несколько месяцев я просто читала, а спустя какое-то время стала ощущать, что критическая масса информации накапливается.

Когда поглощаешь много информации, есть *два варианта* развития событий:

Передозировка. Тупик. Ты много поглощаешь: читаешь книги, смотришь ролики, вдохновляешься чужими успехами в Инстаграм. *Но не действуюешь*. Остаешься обездвиженной, вялой, в твоей жизни ничего не происходит, хотя ты вобрала в себя уже много информации. В какой-то момент происходит интоксикация: тебя тошнит, интуитивно хочешь отключиться от этих источников информации и не знать ни о каком успешном успехе.

Ты впитываешь как губка информацию, и в какой-то момент переполненный мозг начинает генерировать свои данные в виде решений и импульсов к действию. В этом случае

интуитивно начинаешь предпринимать попытки хоть что-то делать. Сначала неуверенно, потом вовлекаешься, допускаешь ошибки, но все равно продолжаешь. Постепенно твои действия оттачиваются, становятся более направленными, путь гораздо отчетливее и спустя некоторое время слепых метаний ты гораздо больше понимаешь, чего хочешь.

В моем случае именно второй вариант и имел место. С каждой новой книгой у меня зрели и вынашивались идеи. И через полгода после цепочки сложных обстоятельств я вынырнула на поверхность, пошла за своей потребностью постоянно быть в центре каких-то событий и организовала в Бресте свое первое мероприятие – мини-форум «Полосатый рост». В качестве спикеров пригласила двух своих подружек, а в качестве участников пришло около шести моих друзей.

Для меня лично – с точки зрения выступления – это мероприятие было совершенно провальным. Я понадеялась на свою способность импровизировать и слабо подготовила структуру выступления. Мои друзья отнеслись благосклонно (или сделали вид), но я вынесла хороший урок: подготовка – это самое важное. И этот вывод я сделала благодаря сильному дискомфорту, сильному удару по своему образу профессионала. Впоследствии этот тезис стал одним из моих базовых принципов – *рост возможен только через дискомфорт*. И первое, с чего начинается развитие – отследить этот дискомфорт, выявить его причину и принять решение относительно него.

Мой второй жизненный базовый принцип – *аналитика и решение*. Я стремилась проанализировать все в своей жизни, а потом сделать выводы на основании этого, хотя не всегда получается принимать действительно дальновидные решения. Впоследствии я перестала быть такой категоричной и освоила более мягкие и женские способы продвигаться в своей жизни.

Но с того первого мероприятия началась череда событий, которые медленно привели меня в ту точку, в которой я сейчас нахожусь. И этой мой третий базовый принцип (на всякий случай скажу, что принципов гораздо больше, чем три) – *в какой бы ситуации ты не находилась, ты привела туда себя сама*. Своими решениями, действиями и даже бездействием. Даже если не хочешь это признавать.

Конечно, не все девочки могут быть осознанными, активными, стремиться к чему-то и достичь чего-то. Это нормально. Такие девочки, надеюсь, уже отложили эту книгу. Но я пишу сейчас для тех, кто со мной на одной волне. У кого такие же ценности как у меня. А мои ценности – это семья, здоровье, открытость и развитие. Знаешь, даже саморазвитие у меня на первом месте, а потом – семья.

Когда-то меня возмущал тот факт, что в самолете при инструктаже маску сначала учат надеть на себя, а потом на ребенка. Потом стереотипы #яжемасть стали ослабевать, и я стала больше себя принимать. Перестала стремиться во что бы то ни стало соответствовать чьим-то ожиданиям и демон-

стрировать, что я все-таки мать.

Да, я замечаю, что во мне не хватает заботливости по отношению к своей семье. Если раньше эта мысль была мне невыносима до зубовного скрежета, то сейчас я отношусь к этому гораздо спокойнее. Наверное, во мне нет каких-то важных для семьи качеств по мнению окружающих.

К примеру, для меня допустим беспорядок, я могу в нем существовать, и это не мешает мне созидать и хорошо делать свою работу. Но вместо того, чтобы развивать в себе любовь к упорядочиванию, я предпочитаю сконцентрироваться на том, что делаю хорошо. Хотя задачу полюбить процесс уборки я перед собой поставила и медленными шагами к этому иду.

Моя книга задумана как энциклопедия. В ней есть ответы на вопросы, которые волнуют современную девочку. Но не исчерпывающие ответы. У тебя ведь своя история и свои потребности. Так что тебе предстоит часть работы проделать самой. Я помогу. Буду давать упражнения на страницах этой книги.

Если ты ждешь только «мяса», то спешу разочаровать. Только «мясо» – это несъедобно, к нему еще хорошо идет «соус» и «овощи».

«Мясо» – это рекомендации и практики.

«Овощи» – это истории и всякие жизненные иллюстрации, цитаты моих Учителей и мои собственные рассуждения.

«Соус» – это тексты ни о чем, это фрагменты для передышки, это контекст, на фоне которого важные мысли выделяются.

И для меня хорошая книга – это правильная пропорция всех этих компонентов. И «мяса» в ней не больше 30%.

Местами спорно, местами категорично, местами я уже сама передумала так считать, потому что выросла. Но эта книга – уже история.

В этом месте положено написать, что буду счастлива, если моя книга поможет тебе. Но я не буду изменять своим принципам, один из которых быть честной – книгу я пишу для себя и своих дочерей, а уже потом для всех остальных женщин. Если тебе удастся изменить в себе что-то к лучшему, значит ты умница. И значит все самое лучшее ждет тебя впереди. Не нужно с собой бороться, себя нужно и можно принимать.

Да, именно так. И мне стало легче жить, когда я это признала.

И еще я должна тебя предупредить: некоторые тезисы я буду повторять по несколько раз, немного другими словами, в разных контекстах. Именно на этом эффекте и построены трансформационные тренинги. Это осознанное решение, которое много раз себя зарекомендовало. Теперь поехали.

## О чем эта книга

Книги быстро устаревают. Слышу такое нередко и даже соглашусь, что есть такие книги. Но только не личные истории. Они, а особенно истории преодоления, всегда остаются вне времени. Меня невероятно вдохновила прочитанная недавно история Генри Форда и она актуальна до сих пор. Как правило, такие личности опережают свое время, являются визионерами. Мы еще поговорим об этом в главе Видение.

Не устаревают и книги, которые можно переосмысливать через месяц, год или пять лет. И те, которые, соприкасаясь с твоим опытом, дают тебе новое понимание того, о чем ты, о чем твоя жизнь. Вечны книги, которые помогают находить ответы внутри, извлекать их и принимать на их основе решения.

Я всегда считала, что все ответы находятся внутри нас и даже успела сказать тебе об этом несколько раз. Сейчас такое время, когда не информация представляет ценность, а люди. Люди, которые говорят прописные истины и делают это так, что тебя «включает». Включает их энергия, их формулировки, их история.

Я, конечно, замахнулась именно на такую книгу. Но не без оснований. Потому что моя личная история наполнена эпизодами, когда мои слова цитируют. Горячо благодарю

тех людей, которые появляются в моей жизни десять, пятнадцать и даже двадцать лет спустя и вспоминают мои слова: «А помнишь, ты мне сказала вот так».

\* \* \*

Я долго не могла начать свою книгу. Три года назад я впервые осмелилась озвучить это желание своим друзьям на своей кухне. Хотя мне кажется, что родилась это амбициозная мысль еще в далеком детстве, когда я много читала и неосознанно хотела, чтобы мою книгу тоже читали. Тем не менее, отсчет пошел после официального заявления о своем намерении.

В дальнейшем именно этот способ – открыто объявить кому-то о своих планах – позволит мне многое доводить если не до финала, то уж точно до определенных этапов.

Отсутствие понимания концепции долгое время мешало приступить мне к написанию книги. Поначалу идеальным виделся формат автобиографии, через какое-то время хотелось написать о моей концепции планирования «АнтиХаос».

И вот в один вечер все сложилось. Сейчас не помню, какой пазл стал последним, но я очень настойчиво задавала себе вопрос постоянно: в каком виде ты хочешь писать книгу.

Несколько раз я пыталась начать работу в разных форматах: записывала аудио, поручала девочкам (их было несколько) переносить аудиозаписи на бумагу, были даже попытки писать от руки. Но ощущала сопротивление. Дело не двигалось, и книгу приходилось откладывать, понимая, что еще

не время ей появиться на свет.

Сейчас это один из самых ярких примеров того, как первоначальная идея может сильно и долго трансформироваться. Эта книга – одна из длинных, что называется, целей. Очень длинных.

Да, книга универсальна. Но это не совсем моя заслуга – темы в ней животрепещущие. Я лишь постаралась эстетически и образно облечь их в живую форму, чтобы в любой момент своей жизни ты сама обнаружила «вот в этом абзаце то, что именно сейчас про меня».

На этой цепочке я и построила структуру книги: какой-то феномен, его осмысление и интерпретация в разных иллюстрациях (клиентских и своих), а потом решения и выводы, которые я сделала и упаковала в практики и упражнения.

Книга написана об известных и вечных состояниях. О том, как замечать эти состояния, как научиться принимать их в себе, если они не из разряда социально одобряемых. Как достигать привлекательных, но пока в нас не актуализированных состояний.

О последних я пишу, поскольку уверена, что в тебе заложены все способности и таланты, чтобы стать ценной, значимой для этого мира и получить от него признание и доход. В нынешнем мире среди такого обилия информации и возможностей обучения можно освоить любой навык.

Можно отточить свои ораторские навыки, предпринимательское мышление, проработать родительские чувства. В

общем совершенствовать себя можно в любом направлении. В нас все заложено – тренируй.

Но я бы не хотела, что моя книга была учебником.

Хочу, чтобы от книги бежали мурашки, становилось светло на душе, чтобы приходило понимание необходимости действий и перемен, а с ним и энергия для их реализации.

Повторю сейчас свое твердое убеждение: ответы на все вопросы есть внутри тебя. Просто иногда нужно, чтобы кто-то сказал те самые слова, которые откроют тебе глаза. И чтобы эти слова ты услышала в тот момент, когда они увлажнят плодородную землю, в которой прорастут твои таланты.

# Часть 1. Внутренние феномены

## Амбиции

Сложно поспорить с тем фактом, что амбициозные личности больше остальных влияют на мир. Не всегда это влияние позитивное. Есть печальные примеры, когда разрушительное действие чьих-то амбиций приобретало мировой масштаб. Вспомним хотя бы Гитлера и Сталина. Вот уж этих мужчин скромниками не назвать.

Но мировая история полна и амбициозных личностей – женщин.

В разной степени практически в каждой из нас дремлют амбиции.

Любимая мной сцена классического фильма «Адвокат дьявола» прекрасно демонстрирует этот феномен. В финале Аль Пачино под маской журналиста таки уговаривает на интервью только что сознательно отказавшегося от всех благ Киану Ривза. «Все-таки тщеславие – мой любимый грех», – говорит дьявол. И эта фраза очень точно отражает несовершенную человеческую натуру.

Стандартный, обобщающий подход предполагает, что амбиции либо есть, либо их нет.

Вдохновляющие случаи из моей практики исключают та-

кую категоричность. Лично мне очень нравится работа со скромными девочками, которые со временем входят во вкус к достижениям. Под высокую планочку подтягивается все: начиная от любви к себе и заканчивая амбициозными целями и желанием получить признание.

*Амбиции – это энергия.* Это голод. Это желание получить больше, чем у тебя есть сейчас. Это направленность твоих действий. Если есть амбиции, то может быть и результат. Если амбиций нет, то и сверхдостижений не будет.

Другое определение амбиций – это деформация сознания, выраженная в стремлении доказать свое превосходство посредством достижения определенных целей. Честное слово, взяла первое попавшееся определение из Сети. Сначала мне оно понравилось – я люблю в книгах поломать мозг. Это удовольствие осталось еще со времен Маркеса и его «Сто лет одиночества». Кто читал, тот меня поймет.

Но перечитав пару раз, я решила, что в легкой книге для девочек такое сложное определение требует упрощения. Основопологающую роль в определении амбиций играет уровень самооценки: носители высокой самооценки чаще других демонстрируют соответствующие амбиции.

Здесь не поспоришь, но почему мы вообще на страницах этой книги стали говорить об амбициях? Читай дальше. В этом месте пока прелюдия. Кульминация чуть позже.

Обдумывая какой-то феномен, я частенько сначала ищу опору в доступных источниках, а затем адаптирую опреде-

ление к своему опыту. И в моей интерпретации этот термин звучит мягче. Вот еще одна формулировка на выбор. **Амбиции – это притязания**; это предъявленное вербально или невербально намерение обладать чем-то.

Уверенность в себе напрямую связана с уровнем притязаний. А формируется она в детском возрасте.

Только, пожалуйста, не думай, что уже поздно, ребенок вырос и ничего не изменить. Хочу еще раз подчеркнуть: взрослые девочки в состоянии поработать над собственными амбициями, и над амбициями своих детей тоже. В любое время.

Что скажешь, если мы заведем такую традицию – работать ежедневно над уверенностью в себе?

Запиши в блокноте, какое действие мы ежедневно начнем практиковать. Это должно быть что-то очень простое и доступное. Например, каждый вечер покрутиться перед зеркалом и сказать себе: «Я тебя люблю, крошка. Просто так, за то, что ты есть. Ты такая хорошенькая». Я очень часто использую это задание в своих программах и, знаешь, практика показывает, что, встав перед зеркалом, девочка не может вымолвить и слова. Оказывается, это невероятно трудно. Даже просто сказать своему отражению: «Ты хорошенькая!» Не то, что в любви признаться. Поэтому это упражнение очень и очень важное. Я называю его практика «Зеркало» и опишу его чуть ниже. А сейчас придумай что-то свое, что ты будешь делать каждый день для укрепления уверенности в

себе. Придумала? Запиши!

# 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.