

A photograph of a sailboat with a large yellow sail, sailing on the ocean. The sun is low on the horizon, creating a bright, golden glow over the water and the boat. The boat's deck is made of light-colored wood, and the hull is white. The sky is a mix of light blue and yellow from the sunset. The overall mood is peaceful and adventurous.

Евгения Соловьева

РАЗВОРОТ К СЧАСТЬЮ

Евгения Соловьева
Разворот к счастью.
Пошаговое руководство,
как увидеть свой Путь и
изменить жизнь за полгода

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=21431784
ISBN 9785448324413

Аннотация

Перед вами книга, проверенная на практике тысячами людей из разных стран в течение девятнадцати лет. По сути, это полноценный курс коучинга из 20 сессий в виде заданий для самостоятельной работы. Ваша лучшая жизнь зовет и пахнет чем-то свежим, вкусным, манит ветрами, солнцем, смехом и криками чаек или тем, о чем мечтаете только вы. И вы вольны ее выбрать. Разворачивайтесь к счастью прямо по ходу работы над книгой – живой, конкретной, практичной, с реальными историями людей, изменивших жизнь.

Содержание

Вступление	9
Как работать с книгой	11
Часть I. Вспомнить себя Настоящего	14
Сессия 1. Проактивность как способ сделать из жизни шедевр	14
Принципы проактивности	16
Домашние задания	25
Сессия 2.	27
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Разворот к счастью Пошаговое руководство, как увидеть свой Путь и изменить жизнь за полгода

Евгения Соловьева

© Евгения Соловьева, 2019

ISBN 978-5-4483-2441-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

В непрерывной гонке за успехом постановка целей стала для нас привычным и бессознательным процессом. И нам необходимо заново научиться тому, как работать со своей мечтой – с любовью и доверием.
Д. Лапорт

Ватага ребятишек, забежавших в гости, самозабвенно рисует, лежа на полу, нетерпеливо принимается к тарталеткам с черешней. Я пишу у открытой террасы, вдыхая лето, слушая цикад, любуясь морем. Парочка скутеров жизнерадостно выписывает белые вензеля на ярко-синем. В бухту заходит белобокая яхта. Люблю, когда они остаются под окнами

ми на ночь – светящиеся маячки посреди бескрайнего моря.

А внизу серебристым ковром волнуются оливы, там под кронами старинной рощи за медлительной черепахой охотится пара пацанов. Белые домики с красными черепичными крышами, оливковое море под окнами и ярко-синее чуть вдалеке. Ветерок нетерпеливо трогает за плечо.

Несколько строк, и работа над книгой будет закончена... В общем-то обычный мой день, кусочком которого я с радостью делюсь и вот почему: дописывая книгу я поняла, что работа по созданию системы «Разворот к счастью» изменила и мою жизнь тоже: то, что было смутным желанием, стало реальностью с запахами, звуками, красками, ощущениями.

Молиться, гулять и купаться до рассвета, брести по морю с сыном, подбирая цветные камушками, путешествовать, плутать в узких улочках, пить глинтвейн на берегу зимнего шторма, слушать колокола, не торопиться. Служить... впрочем, я могу рассказывать еще долго... но все это *мои* мечты, а у вас есть *ваши* – те которые ждут не дождутся воплощения. И я, возможно, как вы сейчас, даже представить не могла, что все сбудется.

Каждый раз, консультируя людей, я люблю, как мы красивы, когда позволяем себе мечтать. И ваши мечты, или смутные ощущения – это несомненно дорога и ключ к тому, что для вас очень важно. Позволить их себе – великая возможность. У меня есть тысячи прекрасных историй, когда Вселенная начинала помогать уже после самого первого ша-

га.

Однако сплошь и рядом я вижу, что люди живут будто в колее с высокими бортами, не видя мира, не позволяя даже поверить, что он есть – красивый, просторный, приветливый. И так они держатся за свой тоннель, что даже слышать не хотят про другую жизнь. Потому что страшно. Потому что вдруг не получится – кризис, трудно, зачем... И начинают свой тоннель изнутри украшать – вещами, идеями, обоснованиями. А он от этого тоннелем быть не перестает! Там же тесно, душно! Но есть страх и еще страшнее: «А вдруг получится?!» Ведь тогда жизнь может стать совсем другой.

Этой книгой, после 16 лет работы с человеческими драмами и победами, я хочу пригласить вас в увлекательный квест на пути к лучшему. Оно ждет и пахнет чем-то свежим, вкусным, манит ветрами, солнцем, смехом и криками чаек или тем, о чем мечтаете только Вы...

Дорогие друзья,

Я искренне благодарю за внимание к моему труду и верю, что он принесет вам то, о чем вы мечтаете, как принес сотням моих клиентов. Называя его руководством, я старалась подчеркнуть, что *пошагово, понятно и системно* описываю способы *возвращения к себе, истинным целям и свободе*. Книга буквально за руку поведет к осознанию, какой жизнью вы хотите жить. По сути, это не столько книга в ее обычном смысле, сколько практикум, полноценный курс ко-

учинга для самостоятельной работы.

Драмы и фантастические взлеты моих клиентов сложно забыть: иногда я напоминала себе санитарку на поле боя, а иногда – очевидца невероятных чудес. С сотнями людей мы прошли удивительный путь возвращения к себе, своей силе и вдохновению. Так появилась идея книги, ведущей к мечтам. Здесь вас ждут двадцать встреч с самим собой, каждая из которых на шаг приблизит вас к ним.

Иногда мы успеваем наделать много горьких ошибок, перед тем как поймем, что цели «из головы» совсем не приносят радости, что нужен не просто набор внешних улучшений, но Вдохновение до трепета. То, чего хочет Душа.

Если у вас есть близкий человек, заинтересованный в вашем росте, выберите и призовите его в союзники, чтобы он мог выслушать вас, поддержать, когда нелегко и порадоваться вашим успехам. Возьмитесь за дело с твердым намерением изменить жизнь, ведь все, что важно для вас – достижимо. Эта книга дана вам в помощь в реализации самых смелых затей.

В свое время я собирала методику, представленную здесь, по крупицам, а сегодня, отфильтрованную и проверенную шестнадцатью годами работы с совершенно разными людьми, готова предложить ее вам.

Безусловно, я хочу поблагодарить моих учителей, в первую очередь Институт Коучинга (СПб) и лично Александра Савкина и Марину Данилову; моих учителей в си-

стеме Аура-Сома, в методе системных расстановок – Х.-П. Миллинга и Г. Беллини, клиентов, с которыми мы нарабатывали этот материал, первых добровольцев из России, Бельгии, Черногории и Швейцарии, благодаря искренности и открытости которых появилось много важных деталей. А также всех, кто прямо или косвенно содействовал появлению и оформлению этого курса. Моих дорогих близких.

В 2019 году книга стала Лучшим издательским проектом в области психологии на Всероссийском конкурсе «Психология-XXI».

По материалам книги создан он-лайн проект Квест «Разворот к Счастью». В отличие от книги там вы можете получить мое персональное сопровождение и поддержку участников: <http://e-solovieva.ru/onlayn-kvest/>

Вступление

Если вы решили изменить свою жизнь, начинайте немедленно и действуйте со всей страстью, без всяких исключений.

Уильям Джеймс

Книга построена сугубо практически и состоит из теории, вопросов и заданий. Эта «долгоиграющая пластинка» поможет вам сейчас и после в самых разных ситуациях. Самое главное – она изменит сам ваш подход к проблемам, мировоззрение.

Не смущайтесь, если у вас нет целей, книга поможет их найти – именно ваши, истинные, которые вам непременно захочется достигнуть.

Если вам понадобится поддержка, не бросайте работу, напишите мне, приходите в он-лайн проект, и я уверена, что у вас все получится: <http://e-solovieva.ru/onlayn-kvest/>

Вам потребуется потрудиться, но вы сами знаете про бесплатный сыр и рыбку из пруда. Эти методики уже помогли сотням людей разных возрастов, социальных слоев и национальностей. Счастье – это решение. И вы вольны принять его в любой момент жизни. Поэтому я прошу вас сразу настроиться правильно – эта книга действительно может изменить вашу жизнь кардинально, но при вашей полной включенности. Ведь никакие курсы и обучения, никакие гуру и «вол-

шебные таблетки» не сделают вас счастливыми. Никто, кроме Вас самого.

Нередко ко мне обращаются люди, которые провели в поисках лучшей жизни три, пять, а то и пятнадцать лет. Иногда, я работаю с людьми, которые не могут решить свою проблему 30—40 лет! Пользуясь этой книгой, вы сможете прийти к новой жизни за двадцать шагов, и даже если вы будете делать один шаг в неделю – вам потребуется всего пять месяцев, чтобы выйти на новый уровень. Согласитесь, это лучше, чем 30 лет.

Для большей эффективности загодя выкиньте из головы уловки самосаботажа – когда по ходу дела вам вдруг покажется, что это «совершенно-не-то-что-я-хотел», «что-то-сейчас-не-идет, потом-сделаю-обязательно», «какое-трудное/фу-какое-легкое-задание».

Руководство построено таким образом, что все решения и последующие действия по ним будут вашими и только вашими.

Примите решение пройти этот путь и не сходите с него.

Настройтесь на практику, и добро пожаловать в вашу новую жизнь! Делайте!

А посему я желаю вам восхитительных, невероятных чудес и перемен в вашей Жизни.

Надеюсь, вы к этому готовы?

Тогда за дело!

Как работать с книгой

*Знать путь и пройти его – не одно и то же
Матрица (The Matrix)*

1. Вам понадобится отдельная тетрадь, блокнот или файл в ПК, где вы будете вести ваши рабочие записи. Выберите, пожалуйста, такую, чтобы вам нравилась. (Давайте все, что мы с вами будем делать – делать с радостью. Начнем с тетради). Важно, чтобы ваши записи находились в одном месте, а не на разрозненных листах. Условимся: после работы не выбрасывайте тетрадь. Когда вы найдете ее, заветную, через некоторое время, вам будет забавно увидеть, как то, о чем вы мечтали, сбылось.

2. Если у вас до сих пор нет ежедневника, обязательно заведите: электронный (в телефоне, компьютере) или бумажный.

3. Вы можете работать, выполняя несколько сессий за раз, или двигаться более поступательно, проходя одну сессию в неделю, почувствуйте свой ритм. Простой подсчет говорит, что если вы будете делать одну сессию раз в пять дней, то измените свою жизнь за 100 дней.

4. Не торопитесь и не заглядывайте в конец – это руководство не имеет целью раскрыть вам что-то умопомрачительно новое, оно призвано быть гидом в направленных *действиях*, поэтому настройтесь правильно, избавьтесь от иллюзорных ожиданий и сделайте все, что я попрошу добросовестно.

5. Читайте сессии с ручкой и вашей тетрадью и делайте записи. По сути, вы сразу будете создавать свой результат.

6. Иногда в сессиях я буду использовать вот такой знак, чтобы показать, что в этом месте я умолкаю, а вы работаете – думаете или пишете:

7. В начале каждой главы-сессии вы найдете Аффирмацию – некий настрой, проживание которого сделает вашу работу еще более полной и интенсивной. Перепишите ее на отдельный листок или распечатайте и положите на клавиатуру компьютера, или повесьте на зеркало. Всякий раз, обращаясь к ней в течение дня, проживайте ее послание.

8. И конечно, давайте договоримся о распределении ответственности: основную часть работы выполняете именно Вы, ибо вы – лучший эксперт по вашей жизни. Я же помогаю вам методически – я знаю, как двигаться вперед, и расскажу

вам, а вы сделаете это.

9. А теперь запаситесь чашечкой кофе, Осознанностью, Твердым Намерением, и – вперед!

Часть I. Вспомнить себя Настоящего

*В этой части работы вы наведете
порядок в жизни и вспомните,
кто вы есть на самом деле.*

*Увидите, что автор своих побед
и неудач – именно вы, выработаете
Видение, в котором захочется быть*

**Сессия 1. Проактивность как
способ сделать из жизни шедевр
Аффирмация: Каждое мгновение
жизни у меня есть выбор**

*Хотящего жизнь ведет, нехотящего тащит
Сенека*

Начнем мы с того, что вы замерите свою удовлетворенность жизнью по 10-балльной шкале, где «0» – катастрофа,

все ужасно, «10» – у меня все прекрасно, как никогда! Я доволен своей жизнью на все сто! Запишите эту цифру в вашей тетради.

Возможно, в этой главе что-то покажется вам знакомым, и вы скажете: «да, я слышал об этом», «я это уже знаю», но дело не в знании. Нашей задачей станет категория более высокого порядка – *понимание*, то есть знание, которое присвоено, пропущено через себя, и из него возможны правильные *действия*. Именно на них здесь сделан главный акцент.

И сейчас сразу, та-дам! самая главная тема. Она, как фундамент дома, держит на себе всё будущее здание под названием «Ваша счастливая Жизнь».

Начинайте творить из своей жизни то, чего она воистину достойна – шедевр.

Проактивную жизненную позицию по-другому называют «позицией Авторства» или Лидерства. Мы будем говорить о лидере как о человеке, который очень хорошо знает себя и свой путь, имеет Видение и волю к нему дойти.

Задание 1: пожалуйста, ответьте письменно на вопрос: *какие основные проблемы (задачи) вы хотите решить в своей жизни с помощью этой книги. Зачем вам эта работа?*

Запишите ответ в вашей тетради.

Проактивность – это такая жизненная позиция, которая характеризуется двумя принципами и одним дополнением.

Принципы проактивности

1. Все, что есть в моей жизни – создано мной.
2. Это можно изменить.

Важное дополнение к принципу №1: обстоятельств не существует.

Это место стоит пояснить, потому что именно здесь люди (справедливо) начинают подозревать, что я пытаюсь лишить их главного козыря в рукаве, священной коровы и веского алиби, на которое можно списать все, что угодно. Ничего удивительного, мы все привыкли присваивать лучшие «результаты» жизни – высокое социальное положение, красные дипломы и успехи детей. В этих случаях мы ничуть не сомневаемся в собственном Авторстве. Но как только речь заходит о неудачах, разводах, болезнях, конфликтах, то признать, что и здесь Автор тоже Я, очень непросто. В нашем разговоре мы будем исходить из того, что *все* события нашей жизни созданы нами, как бы абсурдно поначалу это ни казалось. Итак, договоримся, что

обстоятельств действительно нет! Есть только сте-

пень нашего намерения что-то изменить. Ведь все, что важно – возможно.

Противоположная жизненная позиция называется *реактивной*. Это когда жизнь с нами «случается», и мы обусловлены многочисленными обстоятельствами и решениями других людей. Давайте рассмотрим их обе еще подробнее:

	Лидер (Автор)	Ведомый (Жертва)
Внутренний вектор, Ценности	Нацеленность на решения. Ценность – развитие	Нацеленность на поддержание status quo Ценность – стабильность
Самоидентификация	Я – причина (инициатор) того, что со мной происходит	Я – следствие
Основополагающий принцип	Свобода выбора	Обусловленность
Жизненная позиция	Проактивность «Не-алиби в бытии» (см. ниже)	Реактивность «Щелк! – Зажужжало».
Эмоционально-волевая установка	Ответственность	Подотчетность, вина

ПРОАКТИВНАЯ И РЕАКТИВНАЯ ЖИЗНЕННАЯ ПОЗИЦИЯ

А что же с историей вопроса? О, она уходит корнями очень глубоко. Квинтэссенцию проактивности и свободы выбора в одной из своих работ описывает русский фило-

соф и мыслитель М. Бахтин, предлагая принцип «не-алиби в бытии». Чтобы лучше понять этот принцип, стоит обратиться к этимологии: лат. «*alio die*» («*в другой день*») – формула лукавых жрецов-авгуров, предлагающих отсрочку при неблагоприятных предзнаменованиях. Во французском языке в XIX веке слово «алиби» приобрело оттенок таких понятий, как «обман», «ложная уловка», «вымышленные обстоятельства». «Ты сделаешь это в другой день», «сейчас у тебя важные обстоятельства!» – кому из нас не знакомы эти внутренние голоса? Но с точки зрения проактивности человек не имеет права на уклонение от реализации единственного и главного «поступка», каким должна явиться его жизнь.

КТО БУДЕТ ЖИТЬ МОЮ ЖИЗНЬ, ПОКА Я ССЫЛАЮСЬ НА ВАЖНЫЕ ОПРАВДЫВАЮЩИЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА?

Внутри каждого человека сидит услужливый авгур, который в любой момент готов произнести: «*alio die*» – «в другой день». Излюбленное «потом-обязательно!» становится привычкой, способной дать отсрочку не только на день, но на всю жизнь. Поэтому договоримся, что принцип «не-алиби в бытии» – это своеобразный запрещающий знак. Эй, авгуры! Вам вход воспрещен!

Также в основе проактивной позиции лежит идея Свободы выбора. Сама она тоже далеко не нова. Одними из первых ее решительных приверженцев, вопреки распространенному мнению, были Эпикур и его верный римский ученик Лукре-

ций. Эпикур хотел освободить человеческую душу от безысходного представления о непреложной судьбе, которое, вызывая в одних мрачное отчаяние, а в других – безропотное смирение, никому не давало радости. Он утверждал, что мы не подчинены никакой судьбе или предопределению. Позже идея свободы выбора прочно заняла свое место в трудах философов, богословов и психологов, и красивейшим образом была выражена в работах великого гуманиста Виктора Франкла.

Но для начала немного о другом: свобода выбора является прямым следствием главного отличия человека от животных – наличия у человека *самосознания*.

Если все философские концепции на тему самосознания свести к одной идее, несомненно, это будет идея осознания собственной смертности. Именно оно делает нашу жизнь решительно богаче и полнее, чем жизнь животных. Мы знаем, что умрем, и стремимся жить полно.

Вот как пишет об этом 75-летний психотерапевт И. Ялом в своей книге «Вглядываясь в солнце. Жизнь без страха смерти»:

«Взгляд в лицо смерти не обязательно вызывает отчаяние, стирающее всякий смысл жизни. Наоборот, такой взгляд может стать стимулом к более полному ощущению жизни. Физиологическая природа жизни уничтожает нас, идея же смерти дарует нам спасение».

Безусловно, он имеет в виду возможность строить свою жизнь согласно своему свободному выбору, помня о том, что наше время не вечно. В природе нет ни одного медведя, страдающего от страха смерти, а среди людей – каждый первый. Вот эта внутренняя пружина и есть центральная часть идеи самосознания.

Одна из клиенток И. Ялома однажды так описала свои переживания: «Я поняла, что смерть – это не то, что *может случиться*, а то, что *обязательно случится* со мной... Смерть уничтожает нас, но идея смерти заставляет нас постоянно задумываться, насколько полно мы проживаем свою жизнь».

Исследования показывают, что открытый или скрытый страх смерти сильнее у тех людей, кто не удовлетворен качеством и полнотой своей жизни. Таким образом, понимание смертности побуждает нас жить более полно, не копить поводы для сожаления, а значит, быть проактивными и совершать правильные выборы.

Любопытный ментальный эксперимент, наглядно показывающий наше отношение к полноте и качеству жизни, предложил Ф. Ницше:

Представь себе, что во сне явился к тебе некий демон, а может быть, ангел, и сообщил, что теперь твоя жизнь будет бесконечное количество раз повторяться в том виде, в каком ты проживаешь ее сейчас – со всеми мельчайшими деталями,

переживаниями, поступками, людьми, характером. Ты обречен прожить ее в этом виде – каждый день, каждый год, с самого начала и до самого конца – бесконечно.

Что вы чувствуете, впуская в себя этот вызов Ницше?

Ваша ли это жизнь?

Такова ли она, чтобы радоваться ей раз от разу?

Пару слов стоит сказать и про «ответственность». В России оно чаще всего ассоциируется со словами «уголовная» и «административная». В широком же понимании слова это эмоционально-волевая установка, готовность отвечать за последствия произведенных действий. Ответственность – прямое следствие позиции Авторства. Если *Я* создаю что-то в *моей* жизни, то и последствия, которые за этим следуют – тоже в определенной степени созданы мною.

Ответственность – это комплект «Решения + последствия». Любые последствия.

...Однако, что же там с животными, и по каким принципам строится их жизнь? В самых общих чертах она может быть описана как бесконечная череда различных *стимулов*

и реакций. Цепочка «стимул-реакция» обуславливает поведение любого зверя: на меня нарычали – я тоже зарычал, на меня нарычали сильно – я подумал и убежал.

Неразрывная связь определенных стимулов и реакций, которые крепко спаяны в единые комплексы. При запуске стимулов реакции следуют незамедлительно. Роберт Чалдини свою книгу «Психология влияния» начинает с примера про индюшек: он говорит, что индюшки очень внимательны к своим птенцам, но есть одна странная особенность: индюшка выхаживает птенца, когда тот издает такой звук: чип-чип. Один из главных врагов птенцов – хорек, но если перед индюшкой поставить чучело хорька и включить на магнитофоне «чип-чип», она безоговорочно возьмет под крыло своего злейшего врага. Чалдини называет этот механизм «Щелк! – Зажужжало». Он не подразумевает осознания, а реализует единый комплекс – моторность и выживание в агрессивной среде. Люди тоже часто действуют именно так – автоматически, реактивно по этому принципу.

Благодаря самосознанию человек способен размыкать эту бесконечную цепь, и тогда между стимулами и реакциями появляется Свобода выбора. Кстати, именно этим мы и будем заниматься на каждой сессии. Это не очень привычно, поэтому поначалу потребует некоторых усилий от вас, но потом вы научитесь и начнете мыслить проактивно. Новая формула теперь выглядит так:

Стимул – Свобода выбора – Реакция

И тогда привычные схемы могут пойти по-другому: на меня накричали, а я подумал и... улыбнулся... система сломана. Вся цепочка пошла по-другому.

Позвольте напомнить вам поучительную историю Виктора Франкла со слов С. Кови («Семь навыков высокоэффективных людей»):

«Франкл был детерминистом, воспитанным в традициях психологии Фрейда, которая утверждает, что ограничения и параметры вашей жизни установлены, и вы почти ничего не можете изменить. Кроме того, он был евреем по национальности. Его заключили в нацистский лагерь смерти, где ему довелось испытать тяжелейшие мучения и стать свидетелем явлений, столь несовместимых с нашим представлением о человечности, что без содрогания невозможно их описать.

Его родители, брат и жена погибли в газовых камерах. Из всей семьи уцелела лишь одна сестра. Сам Франкл пережил пытки и бесчисленные унижения. Он никогда не знал, что случится с ним в следующий момент: отправят ли его прямоком в печь или же он останется среди «уцелевших» и будет убирать трупы или выгребать пепел несчастных. Однажды, сидя нагишом в одиночной камере, он открыл для себя то, что позже назвал «последней человеческой свободой», той свободой, которую никто из его мучителей-нацистов отнять у него не мог. Они могли иметь власть над всем,

что его окружало, могли причинить какую угодно боль его телу, однако сам Виктор Франкл являлся существом, обладавшим самосознанием, и мог смотреть отстраненно на все, что с ним происходило. Его внутренняя сущность оставалась неуязвима. Он сам мог решать, какое влияние на него окажет то, что его окружает.

Даже самые умные животные лишены подобных ценных качеств. Используя компьютерную метафору, можно сказать, что они не способны изменить программу. Наши уникальные человеческие способности возвышают нас над миром животных. Между раздражителем и реакцией находится наша величайшая сила – свобода».

Проактивность базируется на идее свободы выбора, которой обладает ЛЮБОЙ человек уже только в силу того, что у него есть самосознание.

Безусловно, сильные переживания для многих являются «пробуждающими» и мы понимаем, что возможно действительно все. Но, как говорил один из моих учителей: «Не всем везет с катастрофами», имея в виду, что большинству из нас необходимо просто потрудиться над собственным осознанием, не ожидая, пока жизнь заставит это сделать. Жизнь действительно дана нам как возможность реализации любых важных для нас желаний.

Так что я предлагаю вам осознать, что *ВСЕ, что есть в ва-*

шей жизни – действительно создано вами, и это действительно можно изменить.

И, слава Богу, необязательно таким драматичным путем, как в истории Франкла. Идеи же этой главы будут служить для нас с вами базовыми на продолжении всей последующей работы.

Домашние задания

1. Сегодня, на первой сессии, задание у вас небольшое.

2. Подготовьте тетрадь и ежедневник.

Четко определите цели на этот курс.

Наблюдение: большинство людей ставит достаточно обыденные и даже скучные цели. Дерзких интересных, амбициозных целей встретишь немного. Но если вы собрались выходить на Новый уровень Жизни – что приведет вас туда? Уровень не появляется сам! Поэтому

3. какую смелую или дерзкую (для вас) цель вы поставили бы на этот курс? Цель, которая бы оживила вашу жизнь, встряхнула и изменила ее?

4. Не забудьте про аффирмацию (см. начало сессии)

В дополнение:

Если уже первая сессия вызвала у вас затруднения, то, возможно, вам стоит:

1. Осознать свою мотивированность. Люди часто жалуют-

ся на свою жизнь, однако не готовы что-либо менять в ней. Либо идея что-то поменять является только умственной: «друзья посоветовали», «все к коучам ходят, вот и я пошел», «ууу, я думал, вы сразу советы понятные дадите, а тут работать надо». Но необходимость измениться обычно встает во весь рост в самый неподходящий момент, поэтому так ценно начать двигаться уже сейчас, давая себе здоровые нагрузки, так необходимые для бескризисного движения к счастью.

2. Настроиться реалистично. Некоторые люди настроены на «волшебные таблетки», «голубиные слова» и прочие фантазии, что «все-само-собой-образуется». Возможно. А может быть, и нет... Вы можете взять ответственность за свою жизнь прямо сейчас.

3. Продиагностировать свою готовность к изменениям. Мне нередко встречаются случаи, когда люди в прямом смысле не способны к работе над собой в силу весомых причин, к числу которых относятся тяжелые переживания из прошлого. Если вы пережили что-то тяжелое и сейчас ощущаете воздействие этих переживаний – для начала обратитесь за консультацией.

Сессия 2.

Высвобождаем жизненную энергию, избавляемся от долгов и «хвостов» Аффирмация: Я легко отпускаю старое и даю место новому

*Шедевр рождается в ходе редактирования...
Иногда приходится убивать персонажей, убирать
лишнее. Настоящий творец понимает, что
избавление от лишнего — одна из составных частей
роста, и он готов делать то, что принесет пользу
его шедевру
Д. Ланорт*

Сегодняшняя сессия посвящена так называемым долгам и «хвостам», которые мы рассмотрим на основе идеи С.Р.Кови о трех кругах влияния. Сейчас, когда вы уже немного пожили со своими целями на этот курс, спросите себя:

это именно те цели, которые действительно выведут вас на новый уровень жизни?

Вспомните их, и может быть вам захочется что-то изменить или добавить.

Представьте, что в вашей жизни есть два условных круга (см. *рис. 1*). Внутренний круг – круг влияния, это зона прямого контроля, где вы легко контролируете поведение, объ-

екты, действия: что надеть сегодня утром, выбрать то или это, сказать что-то или не сказать и т. п.

Другими словами, вы отлично видите объекты в этой зоне и напрямую с ними взаимодействуете. Второй круг, внешний – это зона, где хранятся так называемые «заботы»: то, что находится несколько «сбоку», на периферии сознания.



Рис. 1

И если на объекты в круге влияния вы смотрите прямо – они у вас перед носом, то тут как будто бы нужно

немного «скосить» ваш внутренний взгляд, чтобы увидеть, приложить некоторые усилия. Менять ли машину? Сейчас или через год? Делать ли ремонт? Переезжать или остаться? Когда же я соберусь выучить этот английский/испанский/немецкий!? О, боже, нужно привести в порядок документы! Закончить курсы, купить мебель... Нужно ли мне, должен ли я... и т. д.

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.