

Олеся Бахтина

Как перестать
~~СУЩЕСТВОВАТЬ~~
и начать
ЖИТЬ



Олеся Бахтина

**Как перестать
существовать и начать жить**

«Издательские решения»

Бахтина О.

Как перестать существовать и начать жить / О. Бахтина —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-506537-7

Если вас мучают вопросы: Как выйти из депрессии? Как найти свое предназначение/свое место в жизни? Как наплевать на чужое мнение и жить спокойно? Как начать жизнь с чистого листа? Как стать лучшей версией самого себя? То эта книга определено для вас. Все описанные в ней техники уже изменили жизнь тысяч людей — изменят и вашу, только если вы готовы выполнять задания.

ISBN 978-5-00-506537-7

© Бахтина О.
© Издательские решения

Содержание

Благодарности	6
Введение	7
ЗАДАНИЕ 1	11
Часть первая	12
Глава 1. Осознай где ты.	12
ЗАДАНИЕ 2	13
Глава 2. Возьми ответственность за свою жизнь в свои руки	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Как перестать существовать и начать жить

Олеся Бахтина

© Олеся Бахтина, 2019

ISBN 978-5-0050-6537-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Благодарности

Мой любимый супруг Сергей, если бы не твоя вера в меня и своевременные пинки под зад, я бы откладывала написание книги снова и снова. Ты мой наставник, мой друг, мое вдохновение. Твоя поддержка помогла мне в самые эмоционально тяжелые периоды в моей жизни. В эти периоды я росла личностно, пришла ко многим неизвестным мне ранее вещам, что и послужило причиной рождения этой книги.

Я безумно благодарна своим родителям за жизнь, которую мне подарили, за мой характер и мое воспитание. Если бы не ваши старания, я бы не нашла себя. Благодаря вам я могу сделать этот мир чуточку лучше, могу помогать.

Оксана, твоя лучезарная энергетика, расположение к себе, нет тети круче, любимее, и ближе тебя на этом свете. Знаю, ты меня всегда поддержишь.

Моя самая родная подруга Анечка, до встречи с тобой я не могла и мечтать о такой дружбе. Поцелуй от меня крестника,

Спасибо вам за все.

Без этих людей эта книга не нашла бы своего читателя.

Посвящается им.

Введение

«У человека две жизни, и вторая начинается тогда, когда мы понимаем, что жизнь всего одна.»

– Том Хиддлстон

Приветствую тебя, дорогой читатель!

Если ты читаешь эту книгу, значит у тебя есть твердое намерение изменить свою жизнь к лучшему. Хочу сразу подметить, что на данном этапе это уже достойно похвалы. Ведь далеко не каждый может похвастаться тем, что он готов меняться. Хотя, может он и готов, но за этой готовностью действий не следует. Но это же не про тебя, верно? Моя книга подходит не только тем, кто хочет найти себя или начать жизнь с чистой страницы. У каждого человека есть некая «боль», вопрос, который не дает покоя и постоянно тревожит. И у всех этот вопрос разный. Книга построена так, что каждый сможет найти свой ответ. Даже если дело не в ответе на вопрос, ты сможешь открыть для себя в этой книге нечто такое, что переменит твою жизнь и твои привычные взгляды.

Кстати, ничего, что я сразу на «ты»? Просто боюсь, дорогой читатель, если ты привык, что к тебе всегда на «вы», то придется потерпеть всю книгу.

Кто я? И что тебя ждет?

Всё просто, я твой проводник, и я организовала тебе встречу. Думаю, ты уже догадываешься с кем. Встречу с самим собой.

Мы рождаемся и неизбежно попадаем в общество. А общество рисует свои стандарты, которым надо соответствовать, ведь если ты не как все, то ты – белая ворона. Стандарты – это то, что решили уже за тебя. Будем называть их по-другому. «Матрицы»¹ – хорошее слово.

Все мы знаем/слышали эту «правильную» модель жизни: ты рождаешься, ходишь в садик, потом в школу, начинаешь под вопросы родителей задумываться.

– А кем я хочу стать, когда вырасту?

– Давай, нужно уже определяться, – подгоняют родители, нужно выбрать институт и специальность, ведь если ты не получишь хорошее образование, то не устроишься в жизни! Поэтому высшее образование, это прям обязательно, даже если ты этого не хочешь. Иначе ты не образованный, ведь где это видано? Образование – это гарант (ну, так считает общество) хорошей работы. «Надежной работы», где полный соц. пакет, отпуск раз в году, пенсия! Ты обзаводишься семьей и, с чувством выполненного долга (перед кем интересно), выходишь на пенсию, нянчить внуков.

Попробуем собрать модель:

Рождение-школа-университет-работа-семья-пенсия-смерть

И вот тогда, если ты не вышел за рамки этой модели, жизнь удалась.

А что, если ты не соответствуешь этой модели? Давай выберем одно звено из этой цепочки, университет, например, и выбросим его.

¹ Матрица – это система, представленная в уме каждого человека набором шаблонов, стереотипов, заблуждений.

Рождение-школа- работа-семья-пенсия-смерть университет

И предположим, что какой-нибудь среднестатистический человек по имени Петя решил так и сделать. Выбросить идею поступления из своей жизни. Почему? Потому что он уверен, что-то ему не нужно, и что он хочет не работу по найму, а свой бизнес.

Кем будет Петя со стороны общества?

Той самой белой вороной. И обязательно найдется толпа критиков, которая будет говорить, что бизнесы прогорают, что он будет не образованным, что он погубит себе всю жизнь, что, если с бизнесом не выйдет, так бы с образованием он нашел бы себе работу, а так он обречен на бедную жизнь.

Или, уберем другое звено из этой цепочки – «семья».

Рождение-школа-университет-работа- пенсия-смерть семья

Тот же Петя. Все у него прекрасно с образованием, диплом есть, «хорошая» работа тоже есть и даже женой обзавелся. Но вот неурядица – Петя с его супругой чайлдфри². Что говорит общество на тех, кто решил, что никогда не будут заводить детей?

Общество решает, что если мы живем не по принятым стандартам, то мы живем неправильно. А кто вообще решил, как жить «правильно»? Ты видел такого человека, дорогой читатель? Вот и я нет.

Матрицы. Нас обвешивают ими с самого детства: «то и это нельзя», «так неприлично», «что люди подумают», «так неправильно», «я лучше знаю, что тебе нужно».

Из-за навешанных матриц люди идут не по тому пути, по которому хотят, а по тому, как идут все. «Быть как все», а не индивидуальностью. Идти не своим путем, а наиболее безопасным и проверенным. Вот, что нам транслируют.

Представим Петю маленьким мальчиком. Он учится в школе и мечтает создать свой журнал (да, прям, как *cosmopolitan*), хочет быть основателем и главным редактором.

Он радостно делится своей мечтой с мамой, та лишь улыбается, думая, что это мимолетная мечта. А что, ведь дети часто меняют свои решения насчет профессии в детстве.

Но Петя не передумал, и он понимает, что, наверное, ему нужно поступить на журфак, чтобы быть ближе к своей мечте. Он делится этой историей с мамой и завучем школы, потому, что завуч сама поинтересовалась, чтобы посоветовать вуз. Однако, на такое заявление Пете говорят:

– Ты что, Петя! Чтобы стать журналистом, нужно быть человеком без совести. Это очень тяжелая и агрессивная профессия.

В Пете поселилось зерно сомнения насчет своей мечты и себя самого. Но надежду он не потерял, значит нужно выбрать что-то близкое.

– Тогда я хочу быть писателем.

– Каким писателем! – воскликнул дома отец. – Это не профессия, денег этим не заработаешь.

Петя еще школьник, он не знает, что его мечту можно осуществить даже без образования, но тем не менее, ему приходится оставить эту идею.

² Чайлдфри (прим. автора) – субкультура и идеология, характеризующаяся сознательным нежеланием иметь детей.

– Что же мне выбрать? – спрашивает он у родителей, ведь они желают ему только добра и самого лучшего, и с этим не поспоришь. Они посоветовали ему подумать, что еще он умеет, и остановиться на этом. Петя умел танцевать. И больше ничего. Он поступил на хореографа и решил, что, когда выучится – откроет свою школу танцев. Но на третьем курсе он разочаровался в вузе, в системе образования в целом и осознал, что пошел не по тому пути.

Петю облепили матрицами, уже заведомо, не поверив в его силы. Никто даже не предположил, что его жизнь может обернуться так, что ему не пришлось бы быть «агрессивным журналистом без совести». А возможно, он бы встретил нужного человека, или оказался в нужном месте в нужное время. Или он бы поразил своим талантом письма какого-нибудь редактора, который принял бы его на работу, а он бы дослужился до главного редактора. И много-много каких линий можно провести, если бы он оставался верным своей мечте. И он бы наверняка достиг ее.

На примере Пети люди оглядываются назад и понимают, что у них столько слоев матриц, что из-за них уже не видно их настоящих желаний, целей и стремлений.

Дети верны своему уже придуманному от сердца жизненному пути, пока не сталкиваются с критикой.

Все мы, к сожалению, облеплены матрицами, кто-то в десять слоев, кто-то в один. Но с каждым случались подобные случаи, где мы жертвуем нашими мечтами или желаниями, потому, что послушали чужого мнения. А кто-то так и не осознает наличие матриц и всю жизнь чувствует себя несчастным, работает на нелюбимой работе, да что говорить, нам даже веру прививают насильно!

Нам говорят, что дают выбор, но на самом деле нет.

Так чем все-таки полезна эта книга? Она позволит заглянуть в те уголки твоего сознания, о которых ты давно уже не помнишь. Ты думаешь, что знаешь себя, но я тебя уверяю, не настолько, насколько можешь предположить. Эта книга позволит тебе взглянуть на жизнь совсем под другим углом, и этот взгляд поможет тебе понять, что ты волен выбирать как тебе жить и никто не в праве осудить тебя. Ты встретишься с самим собой. Идеальным самим собой. Мы с тобой спланируем всю твою дальнейшую жизнь, ведь она не предначертана, и об этом ты узнаешь подробнее чуть позже.

Ты сможешь нащупать все матрицы и разбить их.

Книга разделена на две части. Поскольку ты намереваешься начать все с чистого листа, нужно обнулиться. Поэтому первая часть книги так и называется: «Обнуление».

Именно в этой части ты познаешь самого себя, раздвинешь границы своего привычного взгляда на жизнь и избавишься от всего того, что может помешать тебе в твоём личностном росте.

Вторая часть: «Загрузка». Как на компьютер, который почистили, мы установим новую программу. И это будет не чья-либо навязанная программа, а твоя, осознанная, индивидуальная. Эта «программа» поможет тебе прийти к лучшей версии самого себя и увидеть путь, в каком направлении двигаться. Ты сам себе ее напишешь.

В каждой главе есть задания, которые необходимо выполнять. Честно, сосредоточенно, не откладывая на потом, и ни в коем случае не пропуская! Эта книга – тренинг. Эффекта не будет, если «забывать» на задания. Поэтому выполняй все по ходу, ведь это нужно в первую очередь тебе. Подготовь сразу тетрадь, или текстовый редактор. Можешь выполнять задания прямо в книге, в конце глав есть подходящее место. Ты можешь выписывать или подчеркивать те мысли, которые покажутся тебе важными, которые найдут у тебя отклик, делай пометки на полях. Постарайся подойти к получению информации серьезно. Пусть тебя никто не отвлекает. Уделяй чтению хотя бы 30 минут, но каждый день, чтобы для тебя это было интенсивом, полноценным тренингом.

Приготовься, что будет трудно, а порой очень трудно. Но в конце результат тебя ошеломит, и ты закроешь эту книгу, чувствуя себя так, словно она дала тебе новый глоток воздуха и открыла совсем другую жизнь.

Готов, дорогой читатель? Тогда поехали.³

Вот первое тренировочное

³ **Имена героев** изменены с целью сохранить конфиденциальность. Все описанные жизненные ситуации основаны на реальных событиях.

ЗАДАНИЕ 1

1. Как ты понял слово «матрицы»?

Напиши, какие матрицы ты уже смог вспомнить/увидеть/осознать, при прочтении истории в этой главе. Может тебе вспомнились конкретные случаи. Напиши также свои ощущения, какие эмоции ты испытываешь, когда думаешь об этом?

Часть первая Обнуление

Глава 1. Осознай где ты.

Мы часто будем затрагивать в нашей беседе известных и успешных людей. Возможно я вызову у тебя недоумение тем, кого буду приводить в пример, но доверься мне. Если этот человек не известен на весь мир, как Стив Джобс, например, это не значит, что к нему не стоит прислушиваться, потому что он также может быть по своему успешен.

Павел Воля – есть люди, которые недолюбливают его, но кое-что в его биографии достойно упоминания. Павел телеведущий, российский эстрадный артист разговорного жанра, киноактер и много каких регалий у него еще в запасе, страна его знает, как юморного парня. Кроме того, он замечательный муж и любящий отец двоих детей. Вырос он в обычной семье и, однажды, встал перед выбором: либо он будет комиком, благодаря чему он буквально жил КВН-ом, либо учителем русского языка и литературы. С командой КВН он провалился в Высшей лиге и вернулся домой. Однако, он не смог смириться с тем, что ему придется проживать цитирую: «нормальную» и «обычную» жизнь. Он вернулся в Москву строить карьеру. В какой-то день он осознал в каком месте находится, и это я сейчас не о Москве. То была квартирка, маленькая, мягко говоря, не комфортная, на какую только у него хватило тогда денег. Если еще точнее, это была комната, и с ним жили постоянно разные люди. Он смотрел по сторонам и понимал одно – «Я не хочу здесь находиться. Я достоин лучшего и большего, и приложу все усилия, чтобы подняться».

И у него получилось. Как именно, вдаваться в подробности не буду. О принципах и секретах успешных людей ты можешь прочесть в моей второй книге: «Учись у знаменитостей», скоро она выйдет в свет.

Павел Воля добился успеха и того, о чем мечтал, но все держалось на одной единственной мотивации – «Хочу большего».

Прямо сейчас оглянись вокруг. Где ты находишься? Что тебя окружает? Кто тебя окружает?

И ответь на вопросы ниже. Отвечай честно, самому себе.

- 1) Нравится ли тебе то, где ты живешь? Твоя квартира/город/страна?
- 2) Нравится ли тебе твоя работа? Должность?
- 3) А как насчет твоего финансового положения?
- 4) А люди, которые тебя окружают? Нравится свое окружение?
- 5) Доволен ли ты своим здоровьем, внешностью, физической формой?

Оценивай не потому, что считается нормальным по общепринятым меркам. А по своему собственному желанию.

Это **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** то, чего ты хотел бы? Или ты довольствуешься тем, что есть?

Ты доволен своим городом/страной потому что считаешь, где родился там и сгодился? Потому что люди говорят быть патриотом своей страны, быть преданным только ей?

Ты доволен работой, должностью, своим начальником, а задумывался ли ты – почему не ТЫ начальник? Почему вообще ты работаешь на кого-либо, развиваешь чужой бренд, а не свой собственный?

Если с финансами у тебя более или менее в порядке, «на жизнь хватает» – это действительно твой потолок? Можешь ли ты купить всё что захочешь, или ты покупаешь то, на что у тебя ХВАТАЕТ, а ты бы на самом деле хотел вещицу подороже и покачественней?

Ты действительно доволен своим окружением? Эти люди тебя подталкивают на лучшую жизнь или тянут назад в зону комфорта? А может ты бы не хотел на самом деле с ними общаться, но делаешь это из вежливости?

– Конечно я был бы не прочь жить в шикарном доме с бассейном, зарабатывать миллионы долларов, ездить на крутой машине, но что я могу? – спросишь ты. – Мне не повезло.

Я скажу тебе, что люди, о которых думают, что им «повезло», на самом деле однажды приняли решение. И это решение называется: **Я хочу большего. Я достоин большего.**

Давай проведем небольшой эксперимент. Сначала внимательно прочитай задание, потом выполни.

Закрой глаза. Представь свое текущее положение во всем: финансы, работа, здоровье, отношения. Акцентируй внимание на том, что тебя особенно не устраивает. И представь, что прошло 5 лет. И у тебя ничего не поменялось. Ничего. Все осталось на том же уровне. Никакого роста и продвижения. Представь наихудший исход событий. Наихудший результат своих бездействий. Где ты? Что с тобой сейчас? Как ты себя ощущаешь? Представляй во всех красках, погрузись в это состояние. Прочувствуй всё от кончиков пальцев на ногах до головы.

Теперь представь, что прошло 10 лет.

И у тебя так же ничего не поменялось. Нет, никакой лучшей жизни, о которой ты грезил, что она придет сама. Нет ее, потому что ты ничего не сделал, чтобы ее улучшить. Все осталось таким же, как 10 лет назад. Что теперь? Где ты сейчас? Что с тобой? Как ты себя ощущаешь? Во всех красках и подробностях представь это. Больше деталей, рассмотри повнимательней. Это ты. Это ты, здесь и сейчас, это результат ТВОЕГО бездействия и никого другого.

Теперь начинай выполнять это упражнение и, после того как закончишь, возвращайся к тексту.

Выполнил?

Теперь приходи в себя и пойми, что все, что ты представлял, еще не произошло. Ты все еще можешь изменить, сделать все по-другому, по-своему. Будущее не предопределено, там впереди чистый лист. Все в твоих руках.

Ты, дорогой читатель, **достоин большего.**

ЗАДАНИЕ 2

Выбери и напиши списком то, что тебя не устраивает в твоей жизни в данный момент. Что бы ты хотел изменить в своей жизни, если бы была возможность. Чем конкретней ты будешь писать, тем лучше. Ты можешь выбрать любую область. Если квартира, то в каком городе, районе, в центре ли. Если финансы, то в конкретной

сумме, сколько зарабатываешь, сколько тратишь, сколько у тебя в накоплениях. Слово «много» не написано на купюре, так что конкретика и еще раз конкретика.

Глава 2. Возьми ответственность за свою жизнь в свои руки

Мы с тобой осознали, где сейчас находимся и что нас окружает. Настало время понять и принять следующую вещь.

То, где ты сейчас, на каком жизненном уровне ты сейчас находишься – это результат лишь твоих действий и твоих решений.

Только не спеши спорить. Многие люди обвиняют в своих неудачах, бездействиях, нерешительности кого угодно и что угодно, но только не себя.

– Я не сдал экзамен, потому, что препод меня завалил, я ему не нравлюсь.

А может ты просто все же не подготовился на 100%, а решил попытать удачу, вдруг удастся списать? Неужели ты не нравишься преподу просто так? Прямо с пустого места он к тебе начал испытывать неприязнь, с первого взгляда! Неужели? А если вспомнить свое поведение: ты много опаздывал, высказывал неуважение, спал на лекциях? Если покопаться, наверняка найдется причина, почему преподаватель предвзято относится к тебе, и это точно началось не с него, а с твоего какого-либо действия.

– Я не могу получить повышения, начальник меня не ценит, не замечает моих трудов.

Ты **не можешь** получить или ты не пытался? Он тебя не ценит или ты не давал поводов быть оцененным? Какие действия ты предпринял, чтобы хоть на шаг приблизиться к повышению? Работал сверхурочно? Брал на себя обязанности, которые превышают твои? Работал больше и лучше других? Ты был инициативным? Проявлял характер? Ты хотя бы пытался намекать боссу на прибавку? А если ты пытался, но не получилось разве это вина босса, что ты просил, как мямля? Или, если он считает тебя не достойным повышения, какие действия ты предпринял, чтобы доказать обратное? В конце концов, а почему начальник он, а не ты?

– Я ничего не добьюсь, потому что родилась в деревне, вот если бы я жила в большом городе.

Есть такие девочки Туся и Поля. Обе блоггерши. Обе живут в деревне. У обеих больше миллиона подписчиков в инстаграм. Можно только представить какой заработок у них сейчас благодаря их блогам. Туся начала с того, что была простой девочкой, но захотела, чтобы о ней узнали. Поля целенаправленно уехала из Москвы в деревню, чтобы доказать, что родное местоположение – это не приговор.

Сейчас век интернета, куча возможностей. Если хочется в большой город, какие действия можно предпринять? Во-первых, сильно захотеть. Во-вторых, научиться видеть возможности. Попытаться заработать денег, накопить, взять в долг, обменяться услугой, чтобы просто уехать в этот город. Начать с малого, быть общительным человеком, настроить связи, через знакомых поискать работу. Вариантов много, а оправданий еще больше.

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.