



НА
САМОМ
ДЕЛЕ

ЕЛЕНА
АГАФОНОВА

Елена Агафонова

На самом деле

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48939934

ISBN 9785005097361

Аннотация

Это книга-подарок. Всем, кто меняется сам или хочет поддержать изменения близких ему людей. Книжку можно читать с любого места, выполнять практики по настроению или просто на ходу слушать краткие комментарии автора о том, что важно для соединения ума, души и тела в единое целое при любой погоде.

Содержание

Приветствие	5
Признательность	8
ДЕКАБРЬ – ЯНВАРЬ	9
Жизнь©	11
Детокс для ума	23
Комментарии «Времена года. Зима»	33
ФЕВРАЛЬ	44
Бой с самим собой	46
Конец ознакомительного фрагмента.	58

На самом деле

Елена Агафонова

Иллюстратор Анастасия Черкасова

© Елена Агафонова, 2019

© Анастасия Черкасова, иллюстрации, 2019

ISBN 978-5-0050-9736-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Приветствие

Здравствуй, Читатель!

Я журнал, который стал книгой. И мне не терпится познакомиться с тобой.

Мы с автором целый год разбирались со смыслами и сутью изменений. Исследовали связи между развитием внутреннего мира человека и естественными ритмами перемен в природе.

Собрали мысли, практики и подсказки обо всех сторонах изменений в жизни и готовы поделиться ими с тобой.

У нас есть для тебя десять глав. Каждая из них отражает связь изменений в жизни с настроениями сезона: зима, весна, лето и осень.

Читая статьи, выполняя практики и применяя наши советы, ты сможешь легко настроиться на смыслы проживаемых тобой перемен и обретёшь поддержку и уверенность. На самом деле всё просто. Смотри!

1. Декабрь и Январь. Устрой детокс для мозга, перепи-

ши или создай новый сценарий жизни!

2. Февраль. Узнай всю правду о сопротивлении изменениям, самосаботаже и свободе выбора.

3. Март. Прочти про рациональность и интуицию. Как твои мечты связаны с реальностью?

4. Апрель. Сравни мотивы сказок и мифов народов мира со своим личным «Путешествием героя». Оцени качество всех своих «перевалов» в жизни.

5. Май. Можно ли управлять вниманием? Например, когда просто необходимо выйти за рамки привычного.

6. Июнь. Соединись с собственной природой и найди баланс, как в детстве.

7. Июль и Август. Осознай трансформацию как самозабвение и полюби искусство остановки!

8. Сентябрь. Практикуй признание результатов и ощути преобразование!

9. Октябрь. Всё о кризисе самоидентификации и том, как стать по-настоящему взрослым.

10. Ноябрь. Посмотри вглубь себя, выдохни всё лишнее и подведи итоги!

Читать можно с любого места, которое откликается сильнее всего. Скорее переверни страницу!

Признательность

Эта книга родилась в знак благодарности моим постоянным подписчикам, поддержавшим проект издания одноимённого он-лайн журнала «На самом деле»¹ Не имея ни малейшего представления о том, что я напишу для них в течение года, эти люди просто поверили в идею и сделали большой подарок, прежде всего, мне, а также всем тем, кто читает общедоступные материалы журнала.

Теперь моя очередь. Все постоянные спонсоры проекта получают печатную версию издания в подарок!

Книга обрела выразительность и неповторимое «лицо» благодаря таланту иллюстратора Анастасии Черкасовой. Спасибо!

Также я хочу выразить глубокую признательность моим родным и близким, создающим максимально комфортные условия для моего творчества.

¹ <http://newme.su/journal>

ДЕКАБРЬ – ЯНВАРЬ

Статья «Жизнь[©]»

О предопределённости и вариативности судьбы.

Что нужно знать, чтобы переписать свой сценарий?

Практика «Детокс для ума»

Начиная год с чистого листа, проверьте, готовы ли ваш мозг к переменам?

Комментарии «Времена года. Зима»

Смыслы сезона.

Как дышим? Чем питаемся? Что смотрим и читаем?

Фото: [Aaron Burden](#)



Жизнь[©]

Декабрь 2018 * Время для чтения ± 20 минут

Фото: [Nitish Meena](#)



ЧТО ЕСЛИ У КАЖДОЙ ЖИЗНИ ЕСТЬ СЦЕНАРИЙ?
ЧТО ЕСЛИ СЦЕНАРИЙ МОЖНО ИЗМЕНИТЬ?

В детстве это не проблема. Можно начинать каждый день с чистого листа. Помните? Как это здорово – пробовать и не доводить до конца. Ну или быстро менять направление движения. Хотя бы иногда.

В третьем классе мама сказала мне: «Так. Будем ходить в бассейн. Поэтому длинные волосы лучше подстричь – проще сушить и не заболеешь зимой». Предполагалось, видимо, что мама занята, и я одна буду из бассейна домой возвращаться. Детям лень сушить волосы, а в мокрой шапке простудиться – суший пустяк. Не поспоришь.

И хотя плавать пробовала до этого только пару раз в тёплом море у берега, сразу представила, как по-чемпионски обгоняю всех на дорожке. Телевизор тогда безостановочно вещал о наших великих победах во всех видах спорта. Особенно в фигурном катании, хоккее и, конечно, в плавании. Поэтому безоговорочно согласилась сменить свой пушистый хвост по пояс на короткий сессон.

Буквально на следующий день в музыкальной школе на уроке сольфеджио встретила мало знакомую, но как-то сразу ставшую близкой по духу девочку, которая меня прямо спросила: «Хочешь со мной акробатикой заниматься?» Я не знала, что такое акробатика и где ей занимаются, но мне очень хотелось с этой девочкой ещё раз встретиться. Она была незабываемая: весёлая, умная, а ещё научила меня в тот день петь песенку на французском языке:

Mon père m'a donné un mari
Mon Dieu, quel homme qu'il est petit!

Ну кто тут устоит? Маме я сказала, что в бассейн не пойду, и она отвела меня в акробатическую студию «народного цирка», в которой я так и застряла на пять лет. А «французенка» моя через пару дней исчезла. Передумала... Впрочем, и в музыкалке она больше не появлялась. Я, может быть, тоже бы бросила. И акробатику, и музыку. Но акробатику я любила, потому что очень гибкой оказалась, и мне там всё просто давалось. А по музыке у меня были договорённости с мамой. Я обещала ей отлично закончить все семь классов фортепиано, иначе не было смысла пианино покупать. Так мама мне в шесть лет объяснила, когда я опять же за компанию с лучшей подружкой решила в музыкальную школу «сходить». В четвёртом классе хотела бросить, но мне напомнили, что «уговор дороже денег». Так что пришлось от звонка до звонка, как говорится, оттрубить.

А дальше? А дальше я научилась давать сложно выполнимые обещания и быть выносливой на длинных дистанциях. И очень долго это мне помогало: поступить с первого раза без блата и учиться в одном из самых престижных ВУЗов, быть там лучшей на протяжении пяти лет учёбы и заслужить стажировку в университете Гейдельберга. Потом после двух лет полного перерыва языковой практики легко нашла высо-

кооплачиваемую работу в новой сфере деятельности – гостиничном и позже туристическом бизнесе, сделала там карьеру и даже создала свой собственный консалтинговый и образовательный бизнес. А потом та же история про обещания и длинные дистанции стала выходить мне боком. Все партнёры казались очень близкими людьми, и я раздавала им обещания длиною в жизнь. А жизнь вносила коррективы, которые я упорно не хотела замечать, потому что «договор дороже денег».

Думаю, что и у вас есть истории, похожие на мою. Сначала мы их создаём, вольно или невольно. А потом они правят нами по своему образу и подобию. Можно и не заметить, как это происходит. Или удивляться и сетовать на проблемы: «Что же это такое?!» Воистину: «Хотели как лучше, получилось как всегда».

Вот как только то, что всегда работало, даёт первые сбои, самое время обратиться к своему сценарию жизни и, при необходимости, его переписать. Собственноручно. Literally².

Наши истории начинаются в детстве. Все мы, изучая себя и окружающий мир, делимся сначала с самыми близкими, а потом с друзьями тем, что узнаём, что запомнили и уяснили. Профессор Гарварда Джером Брунер первым ввёл понятие «истории» или нарратива в контекст психологических

² буквально (пер. с английского)

исследований, в частности изучая то, как устроена память. По факту мы запоминаем даже не сами события, а то, чему по ходу научились, постоянно пересказывая полученный опыт себе и другим. При этом мы фокусируемся на определённых деталях, делаем выводы, сгущаем одни краски и, наоборот, растворяем другие. В итоге события превращаются в интерпретации, мифы и именно в таком виде оседают в памяти, чтобы структурировать переживания и саму реальность. В личных историях, отстроенных и ясных, мы чувствуем себя в безопасности, даже если в них присутствуют негативные ощущения.

Это то, что мы знаем. Наверняка. А раз мы это знаем, то в любом случае сможем применить. Так сюжеты начинают повторяться, и мы снимаем свой сериал под названием «Жизнь[©]». Год за годом.

Можно сказать, что жизнь — это фильм о самом себе, где ты и сценарист, и режиссёр, и исполнитель главной роли. Перелистывая в памяти свои истории, легко заметить некую сквозную тему, основную сюжетную линию, тот или иной характер героя. Проведите небольшой эксперимент. Возьмите несколько листов бумаги и на каждом коротко опишите яркое событие из жизни. Можно также на диктофон записать воспоминания. Подойдут любые. Те, что первыми приходят в голову. Можете какой-то истории дать заголовок. Или просто описать их вот по такому примерно краткому плану:

– Что, где и когда происходило? Что делал/а я? Кто был рядом?

– Какие чувства я испытывал/а?

– Чему эта история меня научила?

А потом перечитайте или послушайте все записи разом. Что бросается Вам в глаза? Какой лейтмотив слышен во всех эпизодах?

Это может быть *героический эпос*. О том, как было сложно и трудно достичь цели, как много препятствий встретилось на пути героя, как он мучился, но не сдался и в итоге всех победил.

Страшилка, хоррор о том, как казалось, что всё-всё будет ужасно, и свет в конце тоннеля не появится никогда, а потом случилось волшебство, и вас спасли. Или не спасли, и вы так и продолжили страдать.

Тема *дружбы, любви, безусловного принятия близкими, искренней взаимопомощи*. Такая история про «не имей сто рублей, а имей сто друзей».

Про ответственность за себя и других, особенно за тех, кого приручили.

Про какую-то особенность, отличие от других людей.

Про то, что всегда есть кто-то, кто найдёт выход, накажет, поддержит, предаст, будет лучше или хуже и т. д.

Список можно продолжать.

В КАЖДОЙ ИСТОРИИ ЕСТЬ НАМЕРЕНИЕ. И У КАЖДОГО НАМЕРЕНИЯ ЕСТЬ ИСТОРИЯ.

Когда начинаешь осознавать, что делаешь тот или иной выбор практически автоматом, становится смешно или грустно. В зависимости от сценария. Но в любом случае есть и хорошая новость. Когда вы знаете, что истории придумали сами, то возникает шальная мысль: «А не создать ли новый шедевр?» Ведь всё в наших руках. Можно продолжать снимать старое кино. Возможно, оно нравится, и реальность полностью устраивает. А вот если есть потребность в изменениях, то самое время переписать сценарий.

Не секрет, что все хорошие фильмы и снимаются по классным историям. И даже если вы в анонсе читаете «основано на реальных событиях», речь в конечном итоге идёт о мастерстве сценариста, сумевшего рассказать историю так, как никто другой. Комедия. Драма. Фарс. Героический эпос. Выбор за вами. Единственное, что нужно знать — это законы жанра. Есть замечательная книга Роберта Макки «История на миллион долларов», эдакая библия для сценаристов во всём мире. Если интересно, приглашаю её почитать и познакомиться с понятиями экспозиции, правилами сеттинга, принципом антагонизма, побуждающих происше-

ствий и т. д. Однако можно пойти и другим, не менее глубоким путём перемен.

Вы наверняка слышали о сказкотерапии. Суть такого приёма психологов в том, чтобы через воспоминания пациента о любимых сказках, героях и антигероях вскрыть те самые излюбленные жанры и роли, которые сопровождают его по жизни, а затем при необходимости помочь их трансформировать. Ведь не секрет, что в сказках и мифах люди издревле «кодировали» своё отношение к ключевым событиям. И мы в юном возрасте воспринимаем эти коды, как истину, а затем проживаем их, повторяя в реальности «подвиги» или «страдания» любимых героев. Золушка, Айболит, Бременские музыканты, Баба-Яга, Спящая Царевна, может быть, или Маленький Принц. Ну кто что читал и слушал. Занимаясь со специалистом, можно не просто прочитать и обсудить свою любимую сказку, но и изменить её финал, добавить или убрать персонажей и даже написать свою собственную, новую сказку.

Нарративные психологи действуют схожим образом. Сначала вы рассказываете им свою историю, углубляясь в детали и отношение к ним. Задача психолога – отделить миф от реальности и вычленить позитивные стороны событий. Затем в ходе диалога с психологом человек постепенно начинает и сам замечать, что слишком уж поверил в «неизбежность» повторяющихся проблем и что на самом деле его

история – не приговор, а собственный выбор. Рассмотрев альтернативные варианты развития сюжетов, можно обрести уверенность и наполниться энергией для создания нового сценария жизни.

Во взаимодействии со своими клиентами я нередко сталкиваюсь с проблемными событиями: не берут на работу, сложно пройти собеседование, нет карьерного роста. Слушая их истории, не трудно уловить повторяющиеся сюжеты. Невольно на память приходит фильм «День сурка», в котором герой никак не может выйти из временной петли, пока не изменит своё отношение к жизни и не сделает что-то не так, как обычно.

Иногда для смены декораций достаточно пересмотреть старый фильм. Прочесть мудрую притчу. Поговорить с тем, кому доверяешь. В другом случае требуется немало времени, чтобы выйти из «замкнутого круга» и создать новую версию себя.

Для самостоятельной глубинной работы я бы рекомендовала книги канадской писательницы, психолога и автора собственной системы оздоровления Лиз Бурбо. Например, «5 травм, которые мешают быть самим собой». Психологические травмы – это неизбежный продукт нашей жизни. От них не застрахован ни один человек. Просто потому, что не все наши ожидания оправдываются. Если вас кто-то от-

верг, хочется надеть маску «Беглеца», чтобы никто и никогда больше не смог доставить эту боль. Маска «Мазохиста», кажется, бережёт от унижений. «Зависимый» не может справиться с тоской с тех пор, как его покинули. Предательство застрахуем «Контролем» всего и всех, а несправедливость «Ригидностью». Книга, на мой взгляд, совершенно замечательная не только мощной философской основой и чёткой классификацией, но и действенными рекомендациями по исцелению от травм, а значит – переходу к новой более счастливой жизни.

Есть и другая методика, которой я иногда пользуюсь для экспресс-диагностики текущего «сценарного плана» моих клиентов и дальнейшего развития или изменения их жизненных планов. Это работа с архетипами.

В двух словах речь идёт о том, чтобы помочь человеку рассмотреть его комплексную картину мира. Кто он перед собой? Перед людьми? Перед Всевышним? Какие структуры личности осознаны, какие вытеснены в тень и отвергаются? Частично или полностью. Что из этого следует и как может выглядеть альтернативный путь?

Кто-то постоянно испытывает тревожность за близких, чувствуя обязанность оберегать и обеспечивать их всем необходимым. Такой «Папа». «Мама» кормит, поит, любит просто так и постоянно заботится обо всех как будто они её

дети малые. «Дитя» играет и в ус не дует, наслаждается жизнью при любом раскладе. Кто-то всегда знает, как правильно – «Учитель». «Герой» не может прожить и дня без подвига. «Муза» вдохновляет, иногда одним своим присутствием. Есть и более сложные фигуры типа «Бога» или «Демона». Для понимания, какой архетип определяет вашу жизнь, достаточно послушать, на что «жалуетесь». А вот для изменения сценария, привнесения в него бóльшего разнообразия, обязательно потребуется активное участие главного героя – Вас! «Ребёнок» легко может играть в «Музу», а вот стать «Учителем» или «Папой» – сложнее. «Герой» иногда так уже устал от регулярных подвигов, но сойти с привычной колеи и заботиться как «Мама», хотя бы о самом себе, начинает лишь под неусыпным присмотром. «Мама» вполне себе может быть «Учителем» в параллельной жизни, а вот «Музой»? А? Если требуется рядом «Герой», а не «Дитя», то «Муза» – это ведь то, что надо! Верно?

Написав эту статью, я задумалась: «А нельзя ли вообще без мифов обойтись?» Почему нужно продолжать самому рассказывать какую-то историю?

Ответ прост: «Потому что в противном случае это будет делать за вас кто-то другой».

Выбирайте.

Детокс для ума

Вместо новогодних обещаний

* Время для практики ± 30 минут

Фото: [Vlad Tchompalov](#)



БЫТЬ – ДЕЙСТВОВАТЬ – ИМЕТЬ

Размышляя над практикой к этому выпуску журнала, я решила остановиться на приёме, который, на мой взгляд, как

нельзя лучше, вписывается в сезон начавшейся зимы и перехода из старого года в новый. Кроме того, он чудесно продолжит лейтмотив статьи о жизненных сценариях.

Не секрет, что в преддверие Нового года многие люди стремятся оставить в прошлом что-то неприятное, тяготящее их и начать всё с чистого листа. Ровно год назад кто-то написал себе обещания в специальную волшебную книжечку из эзотерического магазина. Кто-то нарисовал дерево целей или составил чёткий график их достижения в excel. Коллажи, доски желаний, пластиковые «вайтборды» с магнитами или пробковые с булавками, яркие маркеры и цветные стикеры разных размеров – всё идёт в дело! Но вот очередной год подходит к концу... Отчего же так мало из желаемых событий удалось реализовать по факту? Может быть мы переоценили свои возможности? Или неверно планируем? А что если всё дело в навязанных нам шаблонах? Факторов риска немало. Однако есть ещё один сущностный аспект, о котором полезно вспомнить в это замечательное время.

РЕЗУЛЬТАТ ДЕЙСТВИЙ ЗАВИСИТ ОТ ТОГО, КТО ИХ СОВЕРШАЕТ.

«Посеешь поступок, пожнёшь привычку. Посеешь привычку, пожнёшь характер. Посеешь характер, пожнёшь судьбу». Кажется, что эта причинно-следственная связь очевидна, и всё здесь начинается с поступка, с *действия*. Потому

мы и стремимся так часто сразу изменить именно поведение в надежде, что со временем оно превратится в привычку, и тогда желаемое будущее обретёт наконец реальные черты.

Секрет в том, что поступки человека не живут жизнью, отдельной от его представлений о себе и мире, от его убеждений, от того, как он видит собственное *бытие*. Чтобы действовать как герой, нужно быть героем, знать, что и неудачи, и победа неизбежны. Чтобы вызывать доверие у людей, нужно быть открытым и потому уязвимым. Чтобы поступать как предприниматель, нужно приветствовать океан возможностей и вместе с тем выбирать наиболее жизнеспособный для реального бизнеса проект. В общем, чтобы жить как Будда, нужно хоть немного *уже* быть Буддой.

И в этом сложность, скажете вы. Как же стать кем-то другим, если я ещё ничего не сделал нового?

На самом деле, вы уже стали другим. В своих мыслях и фантазиях.

Если бы это было не так, то откуда бы взяться новогодним обещаниям? Кто их автор?

Врождённая способность человека вообразить себя кем-то другим даёт нам практически безграничные возможности. Ведь согласно многочисленным исследованиям наш мозг слабо различает реальное и виртуальное. Бытие – это

то, что мы о нём думаем, как его чувствуем и ощущаем. Так давайте же этим воспользуемся!

ПЕРЕСТАТЬ – НАЧАТЬ – ПРОДОЛЖИТЬ

Как обычно, я предложу вам очень простой способ изменения реальности. Потребуется лишь пара листов бумаги, что-то пишущее и полчаса времени. Да, ещё пространство, в котором никто не потревожит, пока вы будете проводить сеанс детоксикации ума.

Возьмите лист бумаги и поделите его пополам. Одну графу назовите ИМЕТЬ. Другую – БЫТЬ.

Представьте, что всё, о чём вы мечтаете под Новый год, ... уже произошло. Вы стали стройной, умной или богатой. А может быть, всё вместе? Открыли свой бизнес в новой стране с благоприятным климатом. Или просто научились доводить любое начатое дело до результата.

Это ваше новое ИМЕТЬ. Запишите в одноимённой графе всё, что вы представили, окунитесь мысленно в эту желанную реальность и побудьте в ней некоторое время.

Поскольку мы уже знаем, что ИМЕТЬ напрямую связано с БЫТЬ, несложно ответить на вопрос:

– Если всё уже произошло, кто я в этой новой жизни?

В графе БЫТЬ запишите всё, что приходит в голову относительно своих принципов, отношения к людям, вовлечённости в ту или иную сферу жизни. Мотивы, качества, способности, ценности. Может быть, это будет список определений или какое-то одно ёмкое понятие. Не ставьте себе ограничений. Просто определите КТО всё это ИМЕЕТ.

Вот теперь настало время точных ДЕЙСТВИЙ. И здесь я вам немного помогу. Задам вопросы, которые поддержат плавный переход из того, как сейчас, в светлое завтра, растворяя любые преграды на пути. А раз мысли прояснились, значит и первый шаг готов.

Лучше взять ещё один чистый лист бумаги.

Перечитайте свои новые ИМЕТЬ и БЫТЬ. И из этого состояния ума последовательно ответьте на три ключевых вопроса о своих новых ДЕЙСТВИЯХ.

Что мне нужно перестать делать?

Что стоит продолжать делать?

Что нового мне предстоит попробовать?

Я приведу пример из реальной коуч-сессии, чтобы показать, как это работает в жизни.

Так бывает, что в определённый момент времени мы заканчиваем неинтересные проекты, выходим из деструктивных отношений, перестаём поддерживать наскучившие контакты. Обычно далее следует период отдыха, паузы, потому что сил ни на что новое нет. Но жизнь продолжается, и в этом «вакууме» каким-то непостижимым образом вновь зарождается энергия. Она прибывает, искрится, завораживает и иногда настолько переполняет собой человека, что он впадает в другое крайнее состояние, когда идей так много, и все они такие манящие, что кажется, не хватит сил, да что там – жизни не хватит, чтобы их реализовать! И самое главное – выбрать какую-то одну идею совершенно невозможно. Все они ценные, мощные, одна другой привлекательнее. Отсюда ступор, избыточный анализ, и как следствие – новая потеря сил, прокрастинация и обвинение себя в бездействии.

Вот в таком примерно состоянии мы пришли с одним из клиентов к необходимости провести своеобразный детокс для ума.

Начали с ИМЕТЬ. Стало понятно, что речь идёт о запуске одного – двух проектов, которые, прежде всего, дают устойчивый доход, необходимый и для поддержания привычного образа жизни сегодня, и для дальнейших инвестиций в будущем. Кроме того, отчётливо проявились предпочтения в сфере удалённого управления и наличия ясной структуры и команды исполнителей, разделяющей ценности бизнеса.

Отсюда стала очевидной картина с БЫТЬ: доверие себе и своей интуиции, признание результатов своей работы значимыми, равностные отношения с партнёрами.

Поэтому когда дело дошло до ключевых вопросов про ДЕЙСТВИЯ, ответы на них абсолютно прояснили ситуацию и помогли наметить практический план:

Что перестать делать?

- читать отвлекающие источники (Telegram-каналы, как пример);
- вообще, отвлекаться;
- отказаться от оценки (хотя бы уменьшить её влияние);
- отказаться от непродуктивного общения;
- отказаться от алкоголя.

Что продолжать делать?

- правильно питаться;
- рано вставать;
- медитировать;
- плавать и ездить на велосипеде;
- читать книги по бизнесу и личной эффективности;
- общаться с эффективными людьми;
- генерировать идеи для бизнеса.

Что начать делать? (из того, что уже знаю и не делаю)

- ставить цели с близко достижимым финансовым результатом;
- планировать жизнь, стратегически, на год и на день;
- общаться с сильно продвинутыми людьми, у которых я могу учиться.

Обсуждая эти результаты, мы также отметили, что:

- всё запланировать невозможно и не нужно, это иллюзия и источник раздражения, повод для низкой самооценки, самобичевания и пр.;
- не стоит себя ругать, если что-то пошло не так, т.к. это понижает мотивацию. Лучше просто перенести, но всё же доделать задачу, хотя бы на следующий день или в течение недели;
- важно в любые планы (на жизнь, год или на день) вносить не только бизнес-дела, но и то, как вы просто живёте, отдыхаете, накапливаете энергию;
- на любые дела в плане стоит выделять какой-то период времени, скажем с 10 до 12, или 17 – 19. И это не значит, что вы будете все два часа заняты важным делом по плану;
- лучше всего выделять наиболее подходящее время для того или иного занятия. Скажем, медитировать утром или перед сном, анализом заниматься в такое-то время, делать звонки и проводить встречи в такое-то, когда именно вы наи-

более продуктивны в определённой сфере;

– иногда хочется написать в календарь много разных дел. В итоге, многие окажутся невыполненными, и снова придёт раздражение. Профилактика – это одно важное дело в день и подведение конкретного итога по результатам.

«Детокс ума» – конечно, не «волшебная таблетка» для реализации сумасшедших планов и не панацея от разочарований. Это всего лишь один из приёмов для проверки ваших истинных намерений, который высвободит огромный потенциал и поможет почувствовать новое качество жизни. Сразу.

Проясните свой ум. Не откладывайте мечты на потом!

Комментарии «Времена года. Зима»

* Время для прослушивания 11 минут

Это чистый эксперимент. Я никогда не работала на радио, не озвучивала своих или чужих текстов, но вот уже несколько лет подряд меня тянет на создание аудиоподкаста. А когда тянет или зовёт, значит – нужно делать. В следующем выпуске мы как раз подробнее поговорим на эту тему. Так вот. В качестве пробы пера я решила записывать свои соображения относительно текущего сезона. Общее название цикла комментариев назову «Времена года» и попробую наполнить его полезным содержанием, с которым вы всегда сможете ознакомиться даже на ходу – в аудиоформате.³ Enjoy!

Фото: [Aaron Burden](#)

³ Если Вы приобрели печатную версию и хотите прослушать комментарии, найдите ссылки на аудиоформат в конце этой книги.



Когда я решила издавать он-лайн журнал «На самом деле», я сразу подумала, что хочу делать не только визуально-текстовый формат, но и запустить радио-версию, которую

можно слушать на ходу. Сначала собиралась вслух читать свои статьи, комментировать практики для особенно спешащих и занятых подписчиков. Но хотелось добавить экспромта. Опыта живого и полезного в моменте. И вот я решила, что статьи и практики всё-же пока оставлю только в текстовом формате. А для «радио» припасу свои комментарии, которые бы дала любому встречному, задай он мне вопрос: «А что Вы думаете о...?».

Осталось лишь определиться с темой возможного интервью.

Поскольку стартую зимой, в мой любимый месяц года – декабрь – и выходить планирую раз в месяц, то тема родилась сама собой. Я решила, что в каждом выпуске буду делиться с вами всем, что знаю про текущий сезон: его особенности, его основной лейтмотив, его подсказки и подарки.

ЗИМА ДЛЯ УМА

Первое, о чём я думаю, – это место зимы в общем природном цикле. Всё живое как бы замирает, останавливается, застывает. Мороз, снег и холодные дожди в более мягком климате заставляют серьёзнее относиться к жизни. Взрослеть, брать ответственность на себя за то, чем занимаешься. Семь раз отмерить – один отрезать. Вот всё из этой серии. Зимой очень хорошо работает трезвый ум. Принимаются взвешенные основательные решения. Уходит суэта. Меньше слов –

больше дела. Не до пустой болтовни. Всё серьёзно. Ещё это такое время, когда замечаешь суть. То, на что каждый способен в сложной ситуации. Важна и устойчивость, и сноровка, и вообще способность показать свои лучшие качества проявляется очень явно.

Зима – это завершение, подведение итогов. Можно остановиться, налить вкусного чая и найти время для себя. Вопросы этого сезона для меня звучат примерно так:

– Чем Вы гордитесь?

– Что бы записали в свою автобиографию или рассказали, возможно, будущим внукам про минувший год или два?

Это могут быть какие-то значимые вехи и заметные другим людям проекты. А могут быть только вам известные факты и события. Нет одной шкалы для всех, или какой-то общей палаты мер и весов. Внутри себя вы точно знаете, что и как. Верно?

– Что Вы создали или создаёте прямо сейчас?

Этот вопрос перекликается с предыдущим про гордость. Но для меня он больше про творческую созидательную силу и про ценности. Кто-то вместе с другими строит: дома, мосты или виртуальные системы, которыми будут с удовольствием пользоваться миллионы людей. Кто-то шьёт краси-

вую одежду или обувь, готовит полезную еду. А кто-то старается изо всех сил, чтобы доставить в магазины всё необходимое точно в срок. Возможно, иной вклад выглядит скромнее, но не менее важен для человечества: лечить, учить, помогать и подбадривать тех, кто попал в беду. Или подмечать красоту мира и приглашать других оторваться от суеты, чтобы задуматься о вечном хотя бы на пару минут.

– Как Вы оцениваете свой вклад?

Порой люди делают очень много полезного, но не считают нужным вести учёт своим заслугам. В итоге взваливают на себя непосильные задачи и нередко слишком поздно осознают ошибку. Зимой самое время признать победы и поражения, подвести черту, здраво оценить и распределить силы.

– Насколько Вы осознаете то, чем обладаете?

Это вопрос про ресурсы. Что можно отнести к активам? Что ценного есть внутри и в ближайшем окружении? На что или кого можно опереться в трудную минуту?

Зимой самое время заключить контракт, например, с самим собой. Дать себе обещание, создать реалистичный план и начать движение к цели, помня, что любой путь начинается с первого шага.

Человечество накопило немалый опыт того, что и как лучше, полезнее делать в каждый сезон. И этот опыт касается не только мыслей, но и энергии. Поскольку все мы уникальные создания, я не могу дать рекомендаций, которые на 100% подойдут каждому. Но я надеюсь, что попробовав и определив через свой опыт, вы выберете что-то полезное для себя.

Возможно, вы слышали о том, что в восточных традициях люди очень чутко относятся к тому, как вести себя в тот или иной период времени. Чем питаться, чем заниматься, в какую сторону света смотреть при медитации и даже как дышать. Да и у наших славянских предков было немало полезных рекомендаций. Все они тесно связаны с многовековым житейским опытом и при проверке в современных условиях, как ни странно, дают отличные результаты. Я буду делиться только тем, что практикую сама.

Итак.

ЗИМА ДЛЯ ТЕЛА

Ну самое простое, казалось бы – это одежда. В шортах зимой как-то странно передвигаться. При этом я вижу очень много людей на улице, и не только подростков, в джинсах и кедах на босу ногу. «Это модно», – скажете вы.

«Но не очень дальновидно», – отвечаю я. Потому что тело очень чутко реагирует на внешнюю среду. И тело хочет нам добра. Если ему холодно, то оно замирает, в нём замедляются различные процессы, что приводит к застою, напряжению и воспалению. Излишнее утепление тоже сыграет против тела: перегревание создаст иллюзию жары, тело захочет охладиться и заставит вас снять излишки одежды, а тут холодный ветерок и... «ага», как говорится в известном фильме. В целом, здравый смысл – лучший советчик на тему «Что надеть?» зимой. И им не стоит пренебрегать.

С тем, как двигаться, тоже вроде бы нет проблем. Но важно помнить, что зимой наш организм переходит в энергосберегающий режим. Наша вековая память усвоила, что зимой в мире меньше пищи, меньше шансов даже при длительном переходе от одной стоянки до другой найти что-то питательное. Поэтому лучше экономить силы и не тратить их понапрасну. В итоге зимой не стоит бороться со сном, ругать себя за недостигнутые показатели на беговой или плавательной дорожке. Приветствуем законный отдых и накапливаем энергию. Если во всю светит солнце, лыжня зовёт или лёд катка манит невероятно, пройдите пару километров или сделайте кружочков «цать» в удовольствие. Это вообще главный критерий. Энергия на подъёме – можно тратить. Сил нет – отдыхайте и не насилюйте тело. Оно этого не любит :).

Ну и самое главное. Чем питать организм зимой?

Основное правило – согревать! Это не то, что вы подумали. Прежде всего, ешьте те продукты, которые способны разогревать кровь и лимфу.

Пряности: гвоздика, корица, имбирь, женьшень.

Трава: лук, чеснок, укроп, розмарин, базилик, а также кинза, и горчица листовая.

Зерно: дикий рис.

Орехи и семена: миндаль, анис, тмин.

Фрукты: папайя (лучше незрелая), грейпфрут, особенно тот, что горчит.

Если Вы едите мясо, то баранина, особенно приготовленная на гриле, прекрасно согревает в это время.

Пьём травяные горькие чаи (можно чуть-чуть мёда добавлять), настойки на травах в разумных пределах.

Выпечка зимой актуальна, так как помимо уютоподогревающего аромата ещё и создаёт уютную атмосферу в доме. Используйте ореховую муку (миндаль, кокос), урбечи из семян кунжута или льна, тапиоковую муку для блинов и бисквитов (называется часто тапиоковый крахмал и прекрасно заменяет пшеничную муку). Или научитесь печь свой хлеб на закваске. При определённой сноровке это не занимает

много времени, а несёт настоящее здоровье и массу удовольствия как от процесса, так и от результата.

В целом, можно запомнить, что зимой сильны так называемые иньские энергии, условно речь идёт о стихии Воды. И нам нужно их уравновесить, добавить им Огня. А основной вкус этой стихии – горький.

ЗИМА ДЛЯ ДУШИ

Ну и в завершении пару слов о не менее важной составляющей нашей жизни зимой. О чувствах.

Выше я уже упомянула, что зимой энергией заправляет стихия Воды. Это значит, что всё успокаивается, течёт, но медленно, замирает. В этой связи приветствуются любые практики, которые помогают совладать с эмоциями. Например, практики дыхания.

Для Зимы подходит так называемое Дыхание Воды. Лучшее всего, найти мастера, который расскажет и покажет всё более подробно. Но в двух словах речь идёт о том, что подышав немного спокойно, начать делать более глубокие вдохи, направляя внимание в поясницу, при этом вся нижняя часть тела будет расширяться. А на выдохе втягивать живот, при этом диафрагма будет двигаться сама вверх. Без напря-

жения. Пара длинных вдохов и выдохов. Если вы давно занимаетесь дыхательными практиками, то можно делать небольшие задержки на вдохе и выдохе. Закружилась голова или вы ощутили другой дискомфорт – прервите практику, сделайте обычный вдох и выдох. Если всё хорошо, добавляйте звук «У» или слог «ФУ» на выдохе. Они тоже соответствуют стихии Воды и прекрасно способствуют успокоению.

Для души слушайте мелодичную музыку, это могут быть звуки природы, той же текущей воды, например. Если есть желание, начните обучаться медитации. Есть масса приёмов и информации в интернете.

Я бы рекомендовала читать книги, раскрывающие глубокие темы. Интересы у все нас разные. Но есть чтиво на каждый день, а есть труды, сохранившие свою актуальность через века. Читайте древних, читайте классиков, читайте то, к чему лежит душа и наслаждайтесь приходящей в этом процессе мудростью. Мои рекомендации: Сенека, Конфуций, Лао Цзы, Монтень, Гёте, Толстой. Из современных авторов, конечно, Насиб Талёб.

Искусство зимой приглашает на многочисленные выставки, театральные постановки, кинопоказы. Выбирайте душой, выбирайте созвучные вам темы и с удовольствием проведите эту зиму!

Здесь я, пожалуй, закончу этот выпуск и начну готовиться к следующей встрече. Совсем скоро! В феврале!

Пользуясь случаем, хочу поблагодарить вас за внимание к моему проекту и от души поздравить с наступающими праздниками!

Пусть новый год будет удачным для вас и ваших близких!

ФЕВРАЛЬ

Статья «Бой с самим собой»

Об основной причине неудовлетворённости и надёжных способах борьбы с истинным Я.

«Свобода от слова „свой“»

Практики рукотворного счастья.

Комментарии «Свобода с тысячью лиц»

О многообразии путей, ведущих к внутренней свободе.

Фото: [Charles Etoroma](#)



Бой с самим собой

Как мы мешаем себе быть по-настоящему счастливыми,
что с этим делать и надо ли?

Январь 2019 * Время для чтения ± 30 минут

Фото: [Timothy Eberly](#)



«Мы не выбираем время, в котором живём, но мы выбираем себя в этом времени». Генрик Ибсен.

Мне кажется, что многое, если не всё в человеческой

судьбе, зависит от **внутренней свободы**, которой каждый из нас наделён по умолчанию. Правда, пользуемся мы ей не всегда. Ведь, если присмотреться, свобода выбора у человека есть в любой, даже самой пиковой ситуации.

– На работе, в проекте, в отношениях с людьми можно остаться или уйти. Даже, если кажется, что остаться – вообще не вариант или что идти-то особо некуда.

– В затянувшихся конфликтах. Можно продолжать бег, вовлекаясь в привычные эмоции, или стать наблюдателем. Одни верят, что эмоции только разрушают, а другие, что отстраниться слишком сложно.

– В любой проблемной ситуации можно привычно уделять внимание деталям, «решать вопросы по мере поступления» или запустить «дрона» в качестве отвлекающего манёвра и увидеть «большую картину» с высоты птичьего полёта. Оба способа годятся, чтобы поправить аховое положение дел. Важно разрешать себе пробовать.

Почему же многие возможности порой ускользают от нашего внимания?

Почему мы застреваем в стереотипах?

Почему постоянно ограничиваем себя, а внутренней свободы становится всё меньше?

Отвечая на эти вопросы, я написала две страницы тезисов.

Каждый из них тянет на отдельную диссертацию :). Но начать я хочу с главного. Мне кажется, что я поняла нечто важное.

Внутренняя свобода позволяет быть разным, оставаясь собой.

А вот если мы себя не знаем, или знаем, но по какой-то причине отвергаем, то остаётся одно – вести бой со своим истинным Я.

– И за что боремся?

– За удовольствие!

Причём удовольствие в будущем. Потому что то счастье, которое у нас *уже* есть, принять не можем, не хотим или не умеем.

Вы замечали? – Говоря о делах, работе, взаимоотношениях, люди редко делятся друг с другом тем, что их радует. Да и наедине с собой гораздо больше времени и мыслей мы посвящаем проблемам. Тому, что *ещё* не состоялось, не сбылось, не случилось и поэтому никак не может нас удовлетворить. Тому, что нам недостаёт. Мы как бы заранее отказываемся или просто не замечаем всего, что в каждом моменте жизни *уже* доставляет удовольствие и готово нас радовать, если мы только... позволим этому чуду произойти.

«Удовольствие» происходит от «довольно». А «довольно» значит «достаточно»⁴.

Иначе говоря, у любых наших потребностей – физических, эмоциональных, энергетических, духовных – есть достаточный уровень их удовлетворения.

Но если мы не знаем себя, то не можем определить этот уровень и постоянно испытываем дефицит удовольствия. А раз так – вокруг сплошные недостатки. И с ними нужно что-то делать.

ПРЕКРАСНЫЙ МИР «ЛОМАЕТСЯ»?

Если всё хорошо

Парадоксально, но даже когда жизнь удалась, многие считают удовольствие чем-то несерьёзным, излишним и даже вредным. Вернее, так это по крайней мере звучит:

– Дети поступили в престижный ВУЗ на «бюджет». Подумаешь, что тут особенного? Вон у Ивановых...

– Получил повышение по службе. Ничего хорошего – теперь работы прибавится!

– Удалось найти простое решение сложной проблемы со здоровьем. Радоваться рано: вдруг не поможет?

⁴ «Довольный» первоначально обозначает «достаточный». Школьный этимологический словарь русского языка. Происхождение слов. – М.: Дрофа Н. М. Шанский, Т. А.

Казалось бы, всё отлично! Живи – не тужи!

Но раз мы не удовлетворены, значит что-то не так. Нужно как минимум быть настороже! Жизнь, может быть, и не в опасности, но чего-то явно (?) не хватает.

Если что-то пошло не так

Не дай Бог! :) Заболели, получили отказ, обнаружили обман, поддались на провокацию. Ну мало ли что. Тут вообще не обсуждается. О каком удовольствии может идти речь?! Одни, не откладывая или слегка погоревав, начинают борьбу за лучшее будущее. Потому что прошлое разочаровало, а настоящее не считается. Другие же принимают «удары судьбы» как должное, не сильно надеясь на иную перспективу, т.е. отказываются от борьбы, так, впрочем, и не найдя себя.

Как ни странно, во всех этих ситуациях есть общий мотив: незримый бой с собой настоящим. Или отказ от себя. Сейчас. В этом самом моменте.

Мы убеждаем себя в дефиците «достаточности» и начинаем борьбу за счастье или лишь внутренне мечтаем о нём: признание, слава, поддержка, статус.

Кажется, в ходе этой борьбы мы теряем в разы больше собственной идентичности, самого себя, чем можем себе представить.

P.S. Кстати, пока пишу и редактирую свои тексты, не раз

приходится ощущать этот самый внутренний террор. Так что знаю о нём довольно много и не понаслышке.

НЕ ЗНАЮ, НО БОРЮСЬ

Вам приходилось видеть сны, в которых вы не похожи сами на себя? Слишком веселы, беззаботны или напротив, излишне требовательны или даже жестоки. Иногда просыпаясь и думаешь: «Неужели этот монстр я?»

Реальность бывает ещё забавнее снов.

Скажем, задаю вопросы людям, проходящим курс «Иммунитет к изменениям»:

– Каким Вы хотели бы быть? Как поступать? Как жить в соответствии со своими представлениями о счастье?

– А что делаете *вместо* этого?

И вот этот простой вопрос про «вместо» обычно показывает чудовищную картину бытия. Не в смысле чего-то ужасного. Просто реальное обычно прямо противоположно желаемому.

Человек хочет быть общительным, но скрывается от любых контактов.

Хочет доверительных отношений, но всех подозревает в измене.

Мечтает о сохранении личных границ в работе, а в жизни

без конца ввязывается в чужие дела.

И т. д. Список бесконечен.

Почему так происходит? – Дело здесь, кажется, в том, что мы либо не знаем себя по-настоящему, либо забываем или откладываем свою жизнь «на потом».

Я склонна думать, что «незнание себя» – основная причина борьбы человека с самим собой. Потому что если знаешь и борешься, это уже совсем другая история. О ней мы обязательно поговорим чуть позже.

Итак. Борюсь, не ведая себя.

Точно не собираюсь выяснять, почему так происходит, кто не объяснил и до каких пор будет продолжаться. Не вижу смысла.

Главное – осознать эту тему и начать её разворачивать в разных плоскостях, изучать, исследовать. И тогда картина мира постепенно начнёт меняться, и удовольствия в жизни прибавится.

Представьте, что вам предложили сделать что-то простое, но с завязанными глазами. Может быть, кто-то в такую игру в детстве играл? Ну или проверьте сейчас: завяжите себе глаза и попробуйте, к примеру, встать, найти стакан и на-

лить в него воды. Пожалуйста, соблюдайте меры безопасности! :) Потому что сначала вы потеряете ориентацию в пространстве, будете спотыкаться, ощупывать все предметы вокруг себя. Простое действие превратилось в ад. Если вы никуда не врежетесь, и ничего не выпадет из рук, то ура – фокус удался!

Однако я привожу этот пример не для тренировки кинестетических способностей, а лишь для того, чтобы показать, как тяжело человеку порой приходится в состоянии неведения.

Мы автоматически делаем кучу вещей, не осознавая их ни на секунду. Тело точно помнит, что нужно делать, а вот сознание большую часть времени «в отключке».

Или когда заблудились в лесу: ходим по кругу, вот опять та же берёза, а как выйти к дому, не знаем – потеряли ориентиры, потерялись. Начинаем «включать» ум: вот мох на дереве – значит там север, а вот солнце закатилось – на запад указывает. Не помогает. Нужны какие-то собственные воспоминания-метки: вот тут поворачивали, а здесь первый гриб нашли – нужно найти *свои* следы и по ним вернуться к себе.

А ещё бывает, что мы стараемся решить задачку – не важно: на работе или вообще в жизни, – и всё время спрашива-

ем других, как лучше? Может быть, время поджигает, колесо выдумывать не хочется или страшно ошибиться. Вдруг ещё и высмеют: «Говорили тебе! А ты не слушал.. Вот и наломал дров». Из стыда, страха или просто привычки следовать чужим советам мы и предположить не можем, что без проблем и сами справимся с любой задачей. «Чужие» программы только кажутся проще в использовании. «Шишки» всё равно будут только свои, а опыт сформирует убеждение, чаще всего приводящее как раз к тому, чтобы делать что-то *вместо* по-настоящему желанного. На всякий случай! :)

Ну и последняя вариация на тему борьбы с собой по незнанию – из зависти или гордости. «На зло врагам», «Я вам покажу (докажу)!» и прочие схожие мотивы. Опять тут не истинное Я, а кто-то другой во внешнем мире более важным оказывается. И вместо того, чтобы заниматься своими делами, мы удачно ввязываемся в необычайно энергозатратные проекты. А спросишь тихонько: «Тебе то это всё зачем?» и нет ответа...

Борьба с собой по незнанию встречается сплошь и рядом: в разных комбинациях, пропорциях и стадиях запущенности. Если в каких-то примерах вы узнали себя, это хороший знак: признать реальность – полдела. Что делать дальше, подскажу в практической части выпуска.

ЗНАЮ И БОРЮСЬ

Эта часть статьи, думаю, будет особенно полезна всегдашним тренингов личностного роста, любителям крутых книжек по саморазвитию, а также тем, кто является авторами подобных творений. Мне в частности :). Можно было бы даже пометить этот фрагмент как автобиографический. За одного битого, как говорится, двух небитых дают. Так что не пропустите!

Сложно сказать, какой из последующих пунктов главный. Думаю, что у каждого они присутствуют в какой-то своей мере. Записываю в порядке, пришедшем в мою голову.

Тот, кого я знаю, мне не нравится.

Например, точно знаю, что и когда у меня получается лучше всего, но борюсь с собой, потому что это «неправильно».

У меня утром голова работает плохо, поэтому я обычно до обеда по полной занимаю тело: гимнастика, плавание, танцы, просто погулять можно. Но ум мне постоянно твердит: «Ты что! Утренние часы самые продуктивные, надо именно в них работать». И хотя я точно знаю, что раньше 16 – 17 вдохновение меня не посещает, и длится это волшебство от силы часа два, на неделе пару раз обязательно «засажу» себя за творческую задачу в неурочное время. Результат насилия известен заранее – всё ни к чёрту! Но это же чистое

безумие – почему творчество так «неправильно» у меня запрограммировано?!

Учёные теперь доказали, что циркадные ритмы – это вам не шутка. Нобелевская премия по физиологии и медицине в 2017⁵ году была присуждена трём исследователям, которые открыли молекулярный механизм этого явления. Мы и прежде чувствовали, что внутри нас всё как-то умно устроено, а теперь ещё с фактами в руках можем объяснить, почему ночью всё же привычнее спать, а с рассветом нарастает активность. Всё дело в специальном гене, который смешно называется *period*. Его работу определяет белок под названием PER, который, пока мы отдыхаем, сам накапливается, а потом сам разрушается, чтобы не мешать нам действовать.

⁵ Источник: <https://chrdk.ru/sci/nobel-2017-physmed>

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.