

как превратиться из  
«СЕРОЙ МЫШКИ»



В

КАРЛЕВУ

РУКОВОДСТВО К ДЕЙСТВИЮ

Авроре М.

**Авроре М.**

**Как превратиться из «серой  
мышки» в Королеву.**

**Руководство к действию**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=54165629](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=54165629)*

*ISBN 9785449867476*

**Аннотация**

В этом руководстве должно было быть 500 страниц. Но я приложила все усилия, чтобы поделиться с тобой своими знаниями и личным опытом всего лишь на 50 с лишним страницах. Чтобы у тебя было время. Чтобы у тебя не было оправданий. Чтобы ты могла сосредоточиться. И чтобы у тебя был четкий план действий. Потому что после того как ты прочтешь это руководство, ты превратишь себя в Королеву, хотя ты все еще не знаешь, что можешь ей быть.

# Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
Глава первая. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СЕБЯ И СВОЕ ЛИЧНОЕ СЧАСТЬЕ	6
Глава вторая. ПОБЕДИТЬ САМУ СЕБЯ	8
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# **Как превратиться из «серой мышки» в Королеву Руководство к действию**

**Авроре М.**

© Авроре М., 2020

ISBN 978-5-4498-6747-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**Благодарности.**

Я бы хотела поблагодарить всех людей, всех моих учителей, положительных и отрицательных героев, которые помогли мне в созидании моей личности победителя, поддерживали и мотивировали меня на то, чтобы я передала свои знания и опыт, и таким образом помогла бы женщинам, которые желают и готовы изменить свою жизнь к лучшему.

# ВВЕДЕНИЕ

Я не люблю ни читать, ни писать длинные предисловия. Если ты держишь в руках это руководство, ты уже знаешь, в чем оно тебе поможет. Однако я хочу, чтобы ты полностью осознала, что после того как ты прочтешь его один, два, три раза или сколько раз тебе понадобится, основную работу предстоит совершить тебе, поскольку только ты сама можешь превратить себя из серой мышки в Королеву.

Желаю тебе успеха!

# Глава первая.

## ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СЕБЯ И СВОЕ ЛИЧНОЕ СЧАСТЬЕ

Ты, дорогая моя, несешь всю ответственность за себя и свою жизнь. Как за счастье, так и за несчастье в ней. И ты не отвечаешь ни перед кем другим, кроме самой себя за качество своей жизни. Возможно, это единственная ответственность, которую ты не могла бы делегировать кому-то другому.

*Поэтому, прошу тебя, выйди из роли Золушки и возьми на себя ответственность за собственную жизнь.*

Сейчас я хочу, чтобы ты подумала о том, чего ты ХОЧЕШЬ, но полагаешь, что НЕ МОЖЕШЬ добиться, и если тебе угодно, запиши это, а если нет – запомни. Все то, чего ты хочешь, но полагаешь, что не можешь добиться, ты можешь, но НЕ ХОЧЕШЬ добиться. Или потому, что ты не уверена в себе, или потому, что ты находишь оправдания, чтобы отказаться от своих целей или в очередной раз отложить их, или потому что тебе просто лень, или ты боишься выйти из своей зоны комфорта, независимо от того, насколько несчастливой или недостаточно счастливой ты себя в ней чувствуешь.

Поэтому уже сейчас, на этом этапе я хочу, чтобы ты сде-

лала **ВЫБОР:**

А. Остановись здесь и не читай дальше, если ты НЕ ХОЧЕШЬ ВЗЯТЬ НА СЕБЯ ОБЯЗАТЕЛЬСТВО превратить себя из серой мышки в Королеву, и подари эту книгу кому-нибудь, кто может взять на себя такое обязательство.

Б. ТЫ БЕРЕШЬ НА СЕБЯ ОБЯЗАТЕЛЬСТВО превратить себя из серой мышки в Королеву и обязуешься перед самой собой, что ДОБЬЕШЬСЯ ЭТОГО и читаешь дальше.

Что ты выбираешь?

# Глава вторая.

## ПОБЕДИТЬ САМУ СЕБЯ

Если ты читаешь это руководство, значит, ты уже выбрала быть победителем в этой жизни.

Однако быть победителем не означает одержать верх над кем-то другим или за чужой счет. Это означает одержать верх над самой собой. Побороть свои собственные страхи. Преодолеть то, что представляет для тебя трудности, то, что останавливает тебя изнутри от того, чтобы быть женщиной, которой ты хочешь быть, и жить такой жизнью, какой ты хочешь жить. Любить себя и всегда выбирать себя.

В этой главе я помогу тебе создать мировоззрение победителя, так как только с таким мировоззрением ты действительно можешь добиться успеха.

*Первое правило. Загадай желание и дай обещание самой себе.*

Победитель – это *мечтатель*. Его мечты *связаны с ним самим* и выражаются в *вещах, которые доставят радость ему самому*, а не другим людям, независимо от того, насколько они ему дороги. Мечтатель – это тот, кто *берет на себя ответственность* за воплощение собственной мечты. *Он взял на себя обязательство перед самым*



*важным для него человеком – перед самим собой*, что он воплотит свои мечты и *не перекладывает ответственность за собственное счастье* на других. Он не отказывается от своих заветных желаний, а наоборот, превратил их в цель. Это лирическое описание процесса, который называется целеполаганием. Без целеполагания нет достижения.

Поэтому:

- Подумай и определи, что именно принесет тебе радость. Это твоя мечта.
- Твоя мечта должна быть связана с тобой, с твоим *личным* счастьем.
- Пообещай себе, что ты сделаешь все возможное для достижения своей мечты.
- Не позволяй другим людям определять твои мечты вместо тебя.
- Не используй людей и обстоятельства как оправдание для того, чтобы не осуществить свою мечту.
- Назначь себе срок исполнения.
- Действуй.

### ***Второе правило. Без плана «Б»***

Я всегда была исключительно успешна в своей юридической карьере. Моя уникальность заключалась в том, что я всегда, абсолютно всегда добивалась поставленной перед собой цели. Независимо от того, насколько она была труднодостижимой, далекой и превосходящей мои силы, возмож-

ности и знания. Просто у меня никогда не было плана «Б». У меня не было варианта не предоставить требуемый от меня результат. У меня не было права на провал. Потому что бизнесу не нужны оправдания, объяснения, как и вдохновляющие истории успеха или поучительные истории неудач. Бизнесу требуются результаты, которые, в свою очередь, приносят ему другие результаты – финансовые. И пока мои коллеги адвокаты объясняли в крайне длинных юридических заключениях, что препятствует осуществлению задуманного, я предоставляла результат без объяснений. Нельзя сказать, что я не сталкивалась с препятствиями, напротив, я упиралась в целые стены. Просто успех для меня был вопросом жизни и смерти. Не то чтобы со мной могло бы произойти нечто страшное, разве что меня бы уволили. Но как только я представляла, как я с опущенной головой оправдываюсь о своих провалах, я очень быстро снова сосредотачивалась на цели и становилась чрезвычайно решительной, изобретательной и полной идей. И, в конце концов, я всегда добивалась своей цели.

У тебя есть единственный вариант – преуспеть, других вариантов у тебя нет. Работай над достижением своей цели так, будто от этого зависит твоя жизнь. Так как от этого действительно зависит то, как ты будешь жить.

### ***Третье правило. Без оправданий.***

Тебе всегда будет трудно добиваться чего бы то ни бы-

ло, если ты используешь оправдания вместо действий. Если задуматься, ты можешь найти оправдание чему угодно, что требует от тебя каких-либо усилий, или если тебе лень это осуществить. Абсолютно чему угодно.

Подумай обо всех случаях, когда кто-то тем или иным образом брал на себя обязательство перед тобой, обещал сделать что-то для тебя, но не сдержал своего обещания. Тебе было больно, и ты чувствовала себя преданной, не так ли? В таком случае, почему ты причиняешь боль сама себе, оправдываясь перед собой в том, что ты не доставила себе счастья, которого заслуживаешь, потому что тебе было лень или ты испугалась. Потому что оправдание ничем не отличается от предательства самой себя. Так что перестань предавать себя.

### ***Четвертое правило. Совершенствуй.***

Не существует слишком большой мечты. Но, впрочем, чтобы воплотить некоторые мечты, тебе нужны качества, которых у тебя на данный момент нет. Поэтому тебе необходимо получить их. Эволюционировать.

Это не означает, что тебе надо начать заниматься нехарактерными для твоей личности вещами, тем, что у тебя не получается. Мы все рождены с разными талантами; у нас уже есть база, которую нам надо развивать. Это не означает, что ты не добьешься определенной цели, потому что кто-то другой добился ее с помощью методов, которые тебе не подхо-

дят. Наоборот, просто ты добьешься ее другим способом – своим способом, с помощью своих способностей, которые ты должна пообещать развивать.

Просто совершенствуй то, что у тебя уже есть. При помощи новых знаний, умений и навыков. У тебя есть основа, но только от тебя зависит ее усовершенствование.

### ***Пятое правило: Окунись с головой!***

Что бы ты сделала, если бы не испытывала ни к чему страх? Все, что ты хочешь, правда? То, что мешает тебе быть той женщиной, которой ты желаешь быть, и жить такой жизнью, которой ты хочешь жить, это твой собственный страх. Если бы у тебя не было страхов, ты бы не читала это руководство, потому что ты бы уже всего добилась. Страх мешает тебе быть счастливой.

Ты боишься потерпеть неудачу. Почему? Что произойдет, если ты потерпишь неудачу? Ничего.

Ты боишься попасть в неловкое положение. Почему? Что произойдет, если ты попадешь в неловкое положение? Ничего.

Тебя беспокоит, что подумают о тебе люди. Почему? Что произойдет, если ты перестанешь им нравиться? Ничего. Значит, они тебя не заслуживают.

Ищи свои страхи. Определи их. Окунись в них с головой. Прочувствуй их. Преодолей их, и это позволит тебе добиться успеха. Обещаю, ничего плохого не произойдет. На-

оборот, ты перестанешь быть заложником собственных страхов. Только как у женщины, освобожденной от собственных страхов, у тебя появится возможность преуспеть. Потому что быть победителем означает преодолеть собственные страхи.

### ***Шестое правило. Отстаивай свои границы.***

Моя дорогая, в этой жизни кроме тебя самой у тебя никого нет. Тебе не принадлежит твой партнер, не принадлежат твои дети, не принадлежат твои родители, не принадлежат твои друзья.

И потому дай самую сильную любовь, на которую ты способна, самой себе и начни ставить себя на первое место.

То, что ты хочешь, может отличаться от того, что хотят другие люди, от того, что другие хотят от тебя, и от того, что другие хотят для тебя.

Ты являешься тем человеком, кто должен определить собственные стандарты – о жизни, об отношениях и т. д. И когда кто-нибудь прямо или посредством манипуляции пытается внушить тебе, что ты хочешь что-то отличное от того, что ты на самом деле хочешь, ты должна научиться использовать три волшебных слова для отстаивания своих границ:

***НЕТ! НЕ ХОЧУ! НЕ МОГУ!***

Определенно будут такие люди, которым не понравится защита твоих границ. Они попытаются навязать тебе чувство вины, бросят тебя и, вероятно, используют весь набор из возможных методов манипуляции против тебя. Но если ты пой-

дешь на компромисс со своими стандартами, то ты станешь той женщиной, кто будет страдать и будет несчастной. Тот, кто тебя любит, будет уважать тебя, твой выбор и твои границы, а тот, кто их не уважает, тебе не нужен. Потерять саму себя гораздо страшнее, чем потерять другого человека.

### ***Седьмое правило. Метод кнута и пряника.***

Вероятно, большинство психотерапевтов и людей, которые занимаются заботой о других людях, осудили бы меня за то, что я напишу в следующих строках. Но я все же поделюсь с тобой, что система поощрений и наказаний, образно названная методом кнута и пряника, для меня всегда была действенной. Как и для большинства людей.

Когда мы были детьми, чтобы воспитать в нас такие добродетели как усердие, уважение, доброту и отучить от таких отрицательных качеств как лень, неуважение, эгоизм и др., нас награждали и соответственно наказывали понятным и приемлемым для детской психики способом. Теперь, когда мы уже взрослые, еще важнее применять метод кнута и пряника как в отношении самих себя, так и в отношении людей, с которыми мы находимся в близких отношениях.

Почему это важно?

Это важно, потому что как взрослые люди только мы ответственны за собственное счастье и качество нашей жизни. Ты не должна оставаться равнодушной к собственной лени или малодушию, которые помешали тебе добиться своей це-

ли. Если ты остаешься равнодушной к своим неудачам, то ты проявляешь к ним снисходительность и этим показываешь самой себе, что твое поведение приемлемо. Вместо этого откажись от чего-нибудь, что доставляет тебе радость, временно или навсегда. Но только не оставайся равнодушной к своим проступкам. В долгосрочном плане, если ты будешь продолжать вести себя неподобающим образом, такое поведение превратится в привычку, а привычка – в образ твоей жизни.

Написанное выше также относится и к твоим успехам. Когда ты добьешься поставленной цели, награди себя за приложенные усилия чем-то, что доставит тебе радость. Дай себе «бонус». Бизнес десятилетиями применяет системы поощрения, чтобы удерживать и стимулировать добросовестных и лояльных сотрудников, чтобы они продолжали добиваться хороших результатов. Вознагради себя, чтобы ты тоже осталась лояльной к самой себе и к своему прогрессу!

# 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.