

18+ Ирина Захарьина

ОТ УСТРИЦЫ  
ДО ХОЗЯИНА ЖИЗНИ  
ЗА 21 ДЕНЬ

**Ирина Захарьина**  
**От устрицы до хозяина**  
**жизни за 21 день**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=32492559](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=32492559)*

*ISBN 9785449073419*

**Аннотация**

Большинство людей лишь реагируют на все, что с ними случается, как устрицы. А что, если подняться на ступень выше устрицы и взять на себя ответственность за свою жизнь? Эта книга для тех, кто не понимает, чего хочет от жизни. Кто живет на автопилоте, повторяя одни и те же сценарии каждый день, и хочет вырваться из этого замкнутого круга. Для тех, кто готов признать, что результаты зависят только от них самих, кто хочет не реагировать на обстоятельства, а создавать их.

# Содержание

Об авторе	5
Введение	9
Для чего развивать осознанность	15
Что такое осознанность	39
Чем опасны ограничивающие убеждения	49
Конец ознакомительного фрагмента.	51

# От устрицы до хозяина жизни за 21 день Ирина Захарьина

Анна Козинова *Фотограф*

Ирина Захарьина *Фотограф*

© Ирина Захарьина, 2020

© Анна Козинова, фотографии, 2020

© Ирина Захарьина, фотографии, 2020

ISBN 978-5-4490-7341-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Об авторе

Меня зовут Ирина Захарьина. Сейчас я тренер по личностному росту и раскрытию потенциала, коуч, начинающий психолог, счастливая женщина, обладательница двух кошек и одного пса. Но счастливой я была не всегда.

Я родилась в обычной семье, и у меня было нормальное детство, как у всех. Я росла, училась, занималась танцами и музыкой. В какой-то момент в моей голове зародилась мысль: «Мне надо быть хорошей, чтобы меня любили». Поэтому я старалась скрывать свои переживания, все время улыбаться, хорошо учиться и всем угождать.

Поступила в университет на престижную специальность – программирование. Душа к этому не лежала, но родные были довольны. Закончила магистратуру, надо было устраиваться на работу. И тут у меня возникла мысль: «Все-таки, это не мое, попробую что-нибудь другое». Решила пойти работать в банк. Этот опыт закончился плачевно, работать было скучно и неинтересно. Родные сказали: «Мы же тебе говорили». Тогда я окончательно смирилась: «Другим виднее, и я должна быть хорошей для них».

И устроилась работать программистом, от судьбы не уйдешь. Стала лучшим работником, предъявила родным свои успехи – они были довольны. А что дальше? За это меня уже полюбили, надо дальше заслуживать любовь. А как? Да, точ-

но, делать карьеру! И стала я сначала руководителем группы, потом проекта, потом отдела. Получала большую зарплату, ездила в командировки за границу, вела переговоры с иностранными заказчиками, выстраивала процессы и методы работы, проводила развивающие беседы с сотрудниками, заседала на совещаниях...

А в один прекрасный день пришла домой с натянутой на лицо улыбкой, села и ощутила такую огромную пустоту внутри, что жить дальше не хотелось.

Почти три десятка лет своей жизни я прожила неосознанно. По сценариям, заложенным в детстве. Но счастья и наполненности мне это не приносило. Поэтому в тот прекрасный день я выбрала для себя другую судьбу. И я переписала свои сценарии.

. Я хороша сама по себе. И я сама ответственна за то, чтобы построить свою счастливую жизнь. **Меня уже достаточно**

Этим я сейчас и занимаюсь. Вернее, я уже счастлива, каждый день своей жизни. Это не значит, что мне не бывает сложно, у меня нет проблем, и я не испытываю негативных эмоций. Все это есть в моей жизни, как у всех. Но я осознаю, как и для чего все это происходит, я могу управлять своими состояниями, я сама создаю свои убеждения и умею видеть хорошее во всех ситуациях.

Хотите научиться так же? Осознать, что происходит в вашей жизни, и осознанно выбрать свою судьбу. Тогда эта кни-

га для вас. Я вложила в обучение техникам осознанности и познания себя годы и сотни тысяч рублей. В этой книге я постаралась собрать самую важную информацию и самые действенные упражнения.

Это не скучная теория, а практическое руководство, рассчитанное на то, что вы в течение трех недель будете тренировать навык осознавать себя и свое взаимодействие с окружающим миром. Просто прочитать не годится, от этого ничего не изменится. Необходимо с полной вовлеченностью и ответственностью выполнять упражнения день за днем.

Они могут показаться вам слишком простыми. Но часто истина заключается именно в простых вещах. Мы разучились быть в моменте здесь и сейчас, мы привыкли все усложнять, привыкли жить в своих мыслях, реагировать на раздражители окружающей среды, переводя большинство ежедневных действий на автопилот.

Но можно жить по-другому. Можно брать максимум от каждого дня и каждого мгновения. Можно самому выбирать реакцию на события и отношение к ним, самому решать, какими эмоциями и впечатлениями будет наполнена ваша жизнь. Это свобода, но, в то же время, это налагает и ответственность. Ведь придется осознанно делать выбор своей реакции, своих действий, а каждое действие, как известно, формирует вашу судьбу.

И только вам решать, какой жизнью вы хотите жить. Я верю в вас, если ваша мотивация достаточно сильна, и вы по-

нимаете, для чего вам это нужно, у вас все получится.



# Введение

*Часто мы реагируем бессознательно, как устрица, в силу привычки, так, как нас научили родители, общество, институт, школа... А что, если подняться на ступень выше устрицы, проснуться и воспользоваться своим преимуществом выразить отношение и реагировать осознанно?*

*Вадим Зеланд*

\*\*\*

Жила была девочка. Однажды она узнала, что ей надо быть хорошей, чтобы ее любили. А, значит, надо сдерживать слезы, когда больно («Ну ты и рёва! Посмотри, другие дети не плачут!»), сдерживать свое любопытство к этому миру («А то как бы чего не вышло!»), делать то, что не нравится («Так все делают»), кушать то, от чего тошнит («Надо доесть! Иначе ты меня расстроишь!»).

«Значит, так надо», – подумала девочка, они взрослые, им виднее. И стала она так жить. Получала одобрение других – радовалась. Не получала – огорчалась, значит, что-то она сделала не так, значит, недостаточно она хороша.

Ходила на все кружки, как все дети. «Так принято». Поступила на скучную специальность. «Это престижно». Вышла замуж. «Неприлично в девках ходить». Терпела нелю-

бимого мужа. «Не хуже, чем у других, не жалуйся». Работала на нелюбимой работе. «Скажи спасибо, что зарплата белая! В офисе, ДМС есть! У некоторых и этого нет!». Растила детей, отдавая им всю себя без остатка. «Ты должна и обязана! Эгоистка, только о себе думаешь!».

Дети выросли. Муж ушел. С работы вышла на мизерную пенсию.

Сидит эта постаревшая девочка и думает: «Жизнь прошла. А для чего я жила?».

И вдруг слышит голос: «Как и все, – чтобы быть счастливой». Удивилась она, но все же ответила: «А счастливой – это как? Ведь у меня все было, как у всех, как положено, как принято. Почему же я не чувствовала себя счастливой?».

«Счастливой – это когда ты бегаешь по дворам и обдираешь свои коленки, а потом гордо предъявляешь их всем вокруг как свидетельства твоих подвигов.

Это когда ты пробуешь свежие ягоды с куста, пачкая одежду своими маленькими ручками, наслаждаясь их кисло-сладким вкусом.

Это когда ты влюбляешься в Ваську из соседнего двора и потом пишешь в дневнике ему признания, о которых он никогда не узнает.

Когда ты смеешься, если тебе смешно, и плачешь, если тебе грустно.

Когда ты меняешь специальность потому, что жизнь невыносимо скучна, несмотря на то, что многие не понимают. Те-

бе страшно, но ты-то понимаешь, что так надо.

Когда просыпаешься утром с нетерпением, потому что сегодня на работе у тебя новый проект и новый вызов. Да, сложно, но до чего интересно! На ходу натягивая штаны и крася глаза, послав себе воздушный поцелуй в зеркало, ты бежишь на работу, которая тебя вдохновляет. А по пути любуешься белыми облаками и ярким солнышком.

Когда ты выходишь замуж не потому, что пора, а потому, что твое сердце замирает, когда вы встречаетесь глазами, потому, что когда он тебя обнимает, тебе не нужен никто другой. Вы ругаетесь, а потом миритесь, потому что не можете друг без друга, потому что хотите узнать друг друга, понять и полюбить со всем несовершенством. Когда вы смотрите кино по вечерам под одним одеялом, тесно прижавшись друг к другу. Когда утром он укрывает тебя, чтобы ты не замерзла. Когда ты готовишь ему вкусный чай, с двумя ложками сахара и четвертинкой лимона, как любит именно он.

Когда вы смотрите на своих детей как на чудо. Когда вы своим примером показываете детям, что значит заботиться о себе и друг и друге. Когда вы вместе садитесь в машину и едете на природу, где у каждого будут свои обязанности.

И там ты ляжешь в сторонке под деревом и будешь наблюдать, как твои любимые люди разводят костер и носятся друг за другом. И вдруг сердце стукнет о ребра – а вот же оно, счастье!».

Девочка слушала с широко открытыми глазами и выдох-

нула: «А что, так можно было?».

«Конечно, можно. Тебя не научили этому. Но именно для этого ты и пришла в этот мир. И очень грустно было наблюдать, как ты отказываешься от всех его даров для тебя. Но и сейчас еще не поздно. У тебя есть время быть счастливой. Ведь это зависит только от тебя».

Под деревом на берегу озера сидела девочка-женщина-бабушка. Она думала о том, что много чего упустила в этой жизни. Но она смотрела сейчас на мир совершенно другими глазами. Она теперь знала, что . И она постарается получить от этой жизни столько, сколько успеет. И тут ее сердце бухнуло о ребра – а, так вот оно какое! **Счастье! можно все**

\*\*\*

Что вы чувствовали, читая эту историю? Увидели ли что-то похожее на свою жизнь? Появились ли какие-то смутные предчувствия и желания?

Развивая осознанность, вы сможете научиться отделять свои желания от чужих и навязанных обществом. Сможете увидеть свои ограничивающие убеждения, которые мешают вам идти к жизни вашей мечты. Увидеть повторяющиеся сценарии, которые не приносят вам пользы, но вы продолжаете их повторять неосознанно, потому что вы так привыкли и не умеете по-другому. Вы сможете ощутить вкус своей жизни, остановить свой бесконечный бег, вдохнуть полной грудью и насладиться моментом, здесь и сейчас.

Я применяла техники развития осознанности несколько

лет, каждый день я просыпалась от сна наяву, задавала себе вопросы, фокусировала свое внимание на настоящем, я осознавала себя в текущем моменте, училась распознавать свои желания, определяла свои ценности, регулировала работу своего внутреннего компаса. Именно сейчас у меня есть ощущение, что все идет правильно в моей жизни, я живу в состоянии потока.

Я собрала лучшие практики в этой книге. Они помогли мне, смогут помочь и вам. За один день невозможно стать осознанным. Осознанность – это стиль жизнь, это ваш ежедневный выбор, ежедневные привычки и действия. Моя программа развития осознанности рассчитана на 21 день работы с упражнениями. Для тех, кто дойдет до конца и проделает все упражнения, у меня есть подарок. Но об этом вы узнаете в конце нашего совместного пути.



# Для чего развивать осознанность

*О счастье мы всегда лишь вспоминаем,  
А счастье всюду. Может быть, оно  
Вот этот сад осенний за сараем  
И чистый воздух, льющийся в окно.  
В бездонном небе легким белым краем  
Встает, сияет облако. Давно  
Слежу за ним... Мы мало видим, знаем,  
А счастье только знающим дано.  
Окно открыто. Пискнула и села  
На подоконник птичка. И от книг  
Усталый взгляд я отвожусь на миг.  
День вечереет, небо опустело,  
Гул молотилки слышен на гумне...  
Я вижу, слышу, счастлив. Всё во мне.*  
**Иван Бунин, «Вечер»**

Давайте поговорим о вашей жизни. Раз вы держите в руках эту книгу, у вас есть на это своя причина, значит, что-то не устраивает вас сейчас. Представьте, что вы пришли ко мне на коуч-сессию. Я сижу напротив вас, я рада вас видеть. Да, вы пока смотрите слегка недоверчиво, это нормально, ведь вы меня не знаете. Но, в то же время, и с надеждой, а вдруг именно я смогу вам помочь?

Первым делом мне надо выяснить, что привело вас ко мне, что вас не устраивает сейчас в вашей жизни, что беспокоит? Для этого я буду задавать вам вопросы и рассказывать

истории. А вы слушайте внимательно и отвечайте. Постарайтесь выписать все, что вам откликнется. Опишите точку А, из которой вы двинетесь в путь к вашей счастливой жизни: где вы сейчас находитесь? Что сейчас не так? Что вы хотите изменить? Итак, начнем.

Возможно, вы постоянно добиваетесь успеха, стремитесь быть выше, быстрее, сильнее? Но ваши достижения вас не наполняют и не радуют, вам всегда не достаточно, вас всегда не достаточно, вам нужны новые и новые вершины, чтобы доказать себе и другим, что вы чего-то стоите? Вы устали, но не можете остановиться и продолжаете ставить и брать все новые планки?

«Все мы рождаемся и умираем с одной и той же невысказанной просьбой на губах: „любите меня, пожалуйста, как можно сильнее!“ В отчаянных поисках этой дурацкой несбыточной любви к себе мы проходим мимо великолепных вещей, которые вполне могли бы сбыться, в том числе и мимо настоящих чудес. Но нам не до них: мы слишком заняты поиском тех, кто нас оценит и полюбит», – Макс Фрай.

Быть может, когда-то вы усвоили модель поведения: «я достигаю – значит, меня любят». В итоге, вы не можете получить удовольствие от процесса, потому что вам нужен результат, вам нужно кому-то что-то доказать. Достигать – это хорошо. Но только если вам самим это нужно, вам самим нравится процесс достижения цели, раскрытия своего потенциала, ощущения своей силы, если вы кайфуете от ощущение

ния победы. Если же вы действуете только для того, чтобы кому-то что-то доказать, то успех вас никогда не будет радовать.

Вы знаете актера Робина Уильямса? Наверняка, вы не раз смотрели его фильмы. Этот человек добился всех своих целей: он стал актером Голливуда, получил премию Эмми, создал свое шоу на телевидении, стал режиссером, у него была хорошая семья, большой дом, много денег, успех и слава. Прекрасная жизнь? Да, но только он повесился в собственном доме. Почему? Возможно, потому что его достижения не наполняли его, ему всегда было мало, он делал счастливыми всех, кроме себя.

Если вы достигаете ради достижений, чтобы заслужить любовь и одобрение, чтобы доказать, что вы достойны любви, сейчас самое время задуматься, к каким последствиям это может привести. И хотите ли вы такой жизни? Осознайте, что у вас есть выбор жить по-другому и наслаждаться каждым мгновением.

Возможно, вам надоело жить для других, но вы уже забыли, как это – жить для себя?

С детства многим из нас внушали: «Главное, что люди скажут». В последнем фильме «О чем говорят мужчины» один из героев мучается вопросом: «До сих пор думаю, как мне поступить: как хочется или как правильно. Правильно – это же хорошо, это правильно, но как хочется – тоже хочется!». Родители постоянно говорили ему, что нель-

зя все время делать как хочется, «это тогда не знаю, до чего можно дойти!». Но герой недоумевает: почему мне должно быть плохо, чтобы другим было хорошо? Кого из вас мучает тот же вопрос?

Родители хотели, чтобы нам было хорошо, но учили нас хорошими. А это очень часто не совпадает. **БЫТЬ**

«Зря нас учили, что хотеть не вредно. Вредно, особенно когда хочешь, но не делаешь... И почему никто не сказал мне: „Главное, чтобы ты был счастлив, и фиг с ним с дядей Борей!“?! Можно я уже буду счастлив как нельзя и достигну не знаю до чего. Почему я чувствую себя плохим, когда просто хочу быть счастливым?! Я уже в таком возрасте, что имею право не делать чего-то потому, что все так делают».

Вы имеете право быть счастливыми, у других своя жизнь. Возможно, до сих пор вы неосознанно повторяли сценарий – угодить всем и заслужить любовь. Теперь самое время осознать, что у вас есть выбор: продолжать жить для других или начать жить для себя, построить свою счастливую жизнь.

Возможно, при всем внешнем благополучии, вам кажется, что вы живете не своей жизнью? У вас есть все атрибуты счастья, принятые в обществе: стабильная престижная работа, семья, дети, деньги, вроде бы, все есть, а счастья и удовлетворения от жизни нет? И постоянно присутствует какое-то неосознаваемое смутное желание чего-то другого, но вы не можете понять, что не так и чего же вы хотите?

Нам всем постоянно говорят, как надо жить, как правиль-

но, как принято. И неосознанно мы перенимаем эти модели поведения. Надо замуж выйти/жениться – ищем кого-то, чтобы поставить галочку в этом пункте. Построить карьеру – есть. Надо зарабатывать больше денег, надо большую квартиру, дорогую машину. А кому надо? Для чего надо? Так, постоянно ориентируясь на идеалы и нормы общества, мы забываем о том, как мы хотим жить на самом деле. Забываем, о чем мечтали в детстве. И разучаемся вообще чего-то хотеть, потому что вечные «надо» не дают пробиться росткам наших желаний.

В первую очередь, надо осознать и признать тот факт, что вы живете так, как «надо». А потом провести ревизию своей жизни и осознанно выбрать то, чего вы на самом деле хотите.

Возможно, вам настолько скучно в вашей реальности, что вы постоянно сбегаете из нее в свои мысли? Перемалываете сожаления о прошлом, фантазируете о том, а как могло бы быть? Возвращение в реальность для вас слишком тяжело, поэтому вы забиваете свою голову и свое время? Вы много читаете, постоянно скролите соц. сети, чтобы посмотреть, а как живут другие, смотрите передачи и фильмы, ходите на тренинги и вебинары, лишь бы не возвращаться в свою действительность?

Как-то раз я была на конкурсе бизнес-тренеров. Демонстрируя свое мастерство, они проводили мастер-классы. Зал был полон, но было сложно найти желающих участвовать в них. Большинство пришли «просто посидеть, посмотреть».

Они выбрали сюда прийти, они выделили это время своей жизни, их невосполнимый и ограниченный ресурс, для того, чтобы просто посидеть! Они просто просиживали время своей драгоценной жизни. Многие люди просто просиживают свою жизнь и смотрят на нее со стороны. А вы не из их числа? У вас нет ощущения, что жизнь проходит мимо вас, без вашего участия?

Получать какой-то опыт, чувствовать, жить можно только в моменте здесь и сейчас. И если вы постоянно из него убегаете, то вы сами себя обкрадываете. Важно это осознать и задать себе вопрос: это, действительно, то, чего я хочу? Я, правда, хочу просто просиживать свою жизнь? Или я хочу брать максимум от каждого мгновения?

Какие эмоции, в основном, наполняют вашу жизнь? Вы энергичны, бодры и веселы или подавлены и раздражительны? Встаете ли вы по утрам крылатой пружиной на взводе или еле поднимаетесь и злитесь на весь мир? Вы полны вдохновения или разочарованы в жизни и в себе? Вы выбираете свое состояние или просто реагируете на все, что происходит? Вы фокусируетесь на хорошем или на плохом? И чего больше в вашей жизни?

В действительности, ваше состояние зависит только от вас. И если вы постоянно находитесь в подавленном, раздражительном, непродуктивном состоянии, вы сами себя в него привели. Но вы можете осознанно изменять свое состояние, если захотите.

Можете ли вы контролировать свои эмоции? Всегда ли вы понимаете, что вы чувствуете и по какой причине? Бывает ли, что вы срываетесь на окружающих, говоря, что ничего не могли с собой поделать, совершаете ли поступки под влиянием эмоций, о которых потом сожалеете?

Представьте себе, что вы договорились со своим мужем (женой), что он вас заберет из магазина. Вот стоите вы, нагруженная сумками, ждете. Проходит 10, 15 минут, его нет. Вы звоните – он не отвечает. Что вы будете чувствовать? Раздражение? Беспокойство? Какой смысл вы будете придавать ситуации? Кто-то начнет думать: «Он всегда все забывает, ему на меня наплевать, он специально меня изводит». Кто-то подумает: «Наверняка что-то случилось, он попал в аварию, поэтому не отвечает». Кто-то решит, что муж задержался на работе из-за новой сотрудницы и сейчас раздает ей авансы вместо того, чтобы забирать вас. Пройдет еще 10 минут, потом 20. Как будут меняться ваши чувства? Вы продолжаете накручивать себя, раздувая из каждой минуты трагедию.

Наконец, появляется ваш муж. Как вы отнесетесь к человеку, как отреагируете? Тот, кто злился, наверняка, начнет орать и выяснять отношения. Кто переживал и представлял страшные картины, бросится на шею и будет укорять, что тот не предупредил о задержке, будет радоваться, что все в порядке. Тот, кто раздувал свою ревность, будет подозрительно смотреть, пытаться найти следы измены и предъявлять пре-

тензии.

Но заметьте, что ваши чувства и ваша реакция вообще не связаны с другим человеком и с тем, что произошло в реальности. Вы сами создали состояние, каждый свое, исходя из привычных неосознаваемых моделей поведения, и сами же отреагировали, исходя из смысла, который вложили в ситуацию. Знакомо вам это? Подумайте, когда вы делаете то же самое? Накручиваете себя, создаете какое-то состояние, придаете определенные смыслы и значения ситуации и поведению других людей, а потом из этого состояния реагируете.

Как это сказывается на ваших отношениях? И хотите ли вы это изменить? Не реагировать под воздействием состояния, которое вы создали в своей голове, а осознанно выбрать свою реакцию, которая будет оптимальной для вас и ваших отношений в данном конкретном контексте.

Хочу привести пример из фильма «О чем говорят мужчины». Один из героев привез своих друзей в Питер, умолчав о цели поездки. Когда они добрались до пункта назначения, и друзья стали его спрашивать, так зачем же, все-таки, он их сюда притащил, он начинает рассказывать. Рассказывать о том, как в последнее время стал себя плохо чувствовать, похудел, пошел в больницу на обследования. Все анализы хорошие, остался один, самый важный. Сидит он в коридоре больницы, ждет результат, волнуется. А напротив него сидит мужик и тоже ждет. Вдруг в конце коридора появляется мед-

сестра с красной папкой, медленно приближается с серьезным лицом. Как оказалось – к мужику. И уводит испуганного мужика в недра больницы, ему предстоит здесь остаться. А у нашего героя оказалось все хорошо. И он говорит примерно следующее своим друзьям:

«Мне так стыдно стало перед этим мужиком и перед собой. Сейчас я выйду из этой больницы, сяду в свою хорошую машину, поеду на свою хорошую работу, пойду жить свою хорошую жизнь со своим вечно недовольным лицом. А чем это я так недоволен? Что мешает мне просто радоваться? Жизнь приучила, что обязательно случится какая-то гадость, и я к этому заранее готов. Хорошее мы не замечаем и ждем плохого. Привычка быть несчастным не дает порадоваться хорошему. Вернее, это тот мужик несчастный, а я не счастливый. . Пора бросать. Это не жизнь такая, это мы ее такой делаем. Надо дать счастью шанс, тогда оно, возможно, случится». **Стыдно быть не счастливым**

Внутри каждого человека дерутся две собаки, белая и черная (хорошие и плохие привычки, привычка быть счастливым и не счастливым). Как вы думаете, какая из них победит? Та, которую вы больше кормите. То, чему вы больше уделяете внимания и энергии, на чем больше фокусируетесь.

А какой вы делаете свою жизнь? Есть ли место счастью в вашей жизни? Или вы тоже проживаете свою хорошую жизнь с вечно недовольным лицом?

Сравниваете ли вы свою жизнь, свои результаты с жизнью

и результатами других людей? Стремитесь ли вы к каким-то идеалам? У кого перенимаете манеры поведения, привычки, убеждения, ценности? На кого стремитесь быть похожими?

Если вы включите телевизор, вы постоянно будете видеть идеалы, к которым нас призывают стремиться: будь таким же стройным, стань таким же крутым. Ты недостаточно часто ходишь в туалет? Вот тебе и для этого идеал, к которому нужно стремиться! И таблеточки прилагаются. Стань такой же красивой, твои волосы должны вот так блестеть, твои зубы должны иметь вот такой оттенок. Нам старательно внушают, что мы не достаточны, не достаточно хороши, красивы, умны, богаты, круты... Быть естественным?! Ты что?! Это не годится! Это не модно! И мы стараемся соответствовать, стараемся переделать себя, стараемся стать годными, вписаться в предлагаемые рамки. И в процессе забываем о том, какие мы.

Знакомо вам это? Помните ли вы о своих собственных ценностях? Или забыли в погоне за идеалами?

Как вы реагируете на критику и похвалу? Бойтесь ли вы критики, пытаетесь ли сразу доказать, что другие не правы? Жаждете ли вы похвалы, пытаетесь ли заслужить одобрение? Если да, то вы зависите от мнения других людей, и именно они диктуют вам, как вам жить и что делать. Но мнение других людей – просто информация, часто субъективная и не имеющая к вам отношения, больше говорящая о них, чем о вас.

Есть такая притча. Мужчина подошел к Будде и плюнул в него. Будда вытерся и спросил: «Ты мне еще что-нибудь хочешь сказать?».

Мужчина удивился, что Будда так отреагировал, подумал, что он святой, всю ночь размышлял, на следующий день пришел с гирляндой и надел ее на Будду.

Тот спросил: «Ты мне еще что-нибудь хочешь сказать?».

«Да! Скажи, почему вчера, когда я в тебя плюнул, ты не рассердился. А сегодня, когда я надел на тебя гирлянду, ты не обрадовался?».

На что Будда ответил: «Потому что я не твой раб».

Если вы зависите от похвалы или критики других людей, вы сами себя обрекаете на рабство. Осознанность позволяет научиться самим анализировать свои действия. Ведут ли они к вашим целям, получите ли вы желаемые результаты, действуя так, или нет? В зависимости от этого вы сами себя можете похвалить или покритиковать и скорректировать свои действия.

Хочу привести цитату Вадима Зеланда: «Как сформировать внутренний стержень? Перестать соглашаться внешне, если внутри не соглашаешься. Не отстаивать, а иметь свое мнение, свои принципы. Не угождать манипуляторам, а жить в соответствии со своим кредо. Опирайтесь на свой стержень, а не на шаткое отражение в зеркале... Между прочим, в чем разница между „отстаивать“ свое мнение и принципы и „иметь“ их? Отстаивать – это значит спорить, доказы-

вать, бороться. А зачем? Затем, чтобы доказать прежде всего себе, чтобы уgomонить свою неуверенность и сомнения. Иметь – это значит спокойно следовать путем своих убеждений, не оглядываясь на общественное мнение и не ввязываясь в бессмысленную перепалку. Зачем доказывать другим, если себе уже все доказал? А как доказать себе? Да просто взять и позволить себе такую роскошь – выйти из строя и стать свободным».

Имеете ли вы свое мнение и свои принципы или отстаиваете их, чтобы кому-то что-то доказать?

Знаете ли вы, чего вы хотите? Сейчас, через год, в будущем. Какие они, ваши желания? Если я сейчас попрошу вас написать 100 желаний, вы сможете это сделать?

Однажды на тренинге я дала упражнение – представить себе жизнь мечты, снять ограничения, позволить себе все, проявить фантазию, прожить мысленно один день из этой жизни. Одна участница заявила мне, что это упражнение вгоняет ее в депрессию. «Мечтать – абсолютно бесполезное дело. Тоскливо и беспросветно, не вдохновляет и не радует. Только подчеркивает пропасть между тем, что есть, и тем, о чем положено мечтать на тренингах». Я спросила ее, а чего же она сама хочет? На этот вопрос она не знала, что ответить. Конечно, чужие желания не мотивируют, чужое не может вас наполнить. Если вам сейчас дать то, что другого человека делает счастливым, далеко не факт, что вы тоже испытаете счастье. У каждого заветные желания свои. Они зажи-

гают душу, заставляют просыпаться по утрам с предвкушением и азартом, мотивируют предпринимать действия, преодолевать сложности. Если цели, желания и мечты вгоняют вас в депрессию, это не ваше. Попробуйте написать 100 своих желаний. Не останавливайтесь на первых, пришедших в голову, социально приемлемых. Пишите, слушайте себя, и вы докопаетесь до того, чего вы действительно хотите.

А почему вы живете так, как живете? Почему именно в такой квартире? Почему ездите на такой машине? Работаете на такой работе и зарабатываете столько, сколько зарабатываете? Кто диктует нормы и стандарты вашей жизни? Знание о норме жизни мы неосознанно перенимаем из среды, от нашего окружения. Часто уровень нашей жизни – это средний уровень людей из нашего ближайшего окружения. Мы сами порой занижаем свою планку, чтобы не выбиваться из общей массы, чтобы соответствовать общим стандартам. Мы даже не знаем, что бывает по-другому. Поэтому так сложно людям из бедной среды подняться на новый уровень жизни.

Но вы сами знаете, что такие примеры есть. Тони Роббинс родился в никому неизвестном городке, жил в бедной неблагополучной семье, среди таких же семей, как у них. Иногда у них не было денег даже на то, чтобы поесть. Но он задался вопросом: а что отличает богатых и успешных людей от таких, как он? В первую очередь, это их убеждения и их образ мышления. Поэтому он начал моделировать их убеждения, их стратегии, он начал ставить себе цели, гораздо большие,

чем было принято в их среде. В их среде вообще никто целей перед собой не ставил, это была среда выживания. Сейчас он входит в шестерку мировых бизнес лидеров, проводит семинары круглый год по всему миру, собирая многотысячные аудитории, кормит 4 миллиона семей.

Как он смог вырваться? Он начал ориентироваться на более высокие стандарты. И вы это тоже можете. Но для начала надо осознать, что формирует ваши нормы и стандарты сейчас? Хотите ли вы улучшить свой уровень жизни? В каких сферах? А дальше уже дело техники.

Люди сами создают свои ограничения. Хочу привести еще один пример. Представьте себе мальчика, родившегося без рук и ног в небогатой семье. Как вы думаете, какая судьба его ждет в нашем обществе, где инвалиды воспринимаются, как люди с ограниченными возможностями? Сидеть в инвалидном кресле, не выходя из дома, в постоянной зависимости от других людей? Думаю, такая судьба и ждала бы его, если бы он проникся убеждениями общества и поверил в то, что он ущербный. Я думаю, вы слышали про этого человека, это Ник Вуйчич. И, я думаю, не каждый из нас ведет настолько полноценную и счастливую жизнь, как он. У него прекрасная жена, здоровые дети, он выступает с мотивационными речами по всему миру, показывая всем, что ограничения мы себе создаем сами, и они только в нашей голове!

Так какими же убеждениями вы ограничиваете себя?

«Мир, как зеркало отражает ваше отношение к нему. Ко-

гда вы недовольны миром, он отворачивается от вас. Когда вы боретесь с миром, он борется с вами. Когда вы прекращаете свою битву, мир идет к вам навстречу», – Вадим Зеланд.

А что вы «знаете» про этот мир, про людей, про себя? Мы видим мир таким, каковы мы сами, каковы наши знания о нем. Если мы «знаем», что жизнь борьба, то будем повсюду искать, с кем и с чем бороться. Если знаем, что жизнь постоянно бросает нам вызов и невозможно жить легко и просто, мы повсюду неосознанно будем искать проблемы и сложности, преодолевать их, и искать новые сложности, брать все новые вершины, постоянно бежать без цели и удовлетворения от своих побед. Если считаем, что мир полон врагов, все люди пытаются обмануть и обидеть, мы это подсознательно будем искать и находить в каждом человеке.

Какие мысли вы постоянно прокручиваете в своей голове? Какие слова себе говорите?

У меня ничего никогда не получается, мне всегда не везет, как можно быть таким глупым?!, это точно не для меня, я не могу себе этого позволить, я никогда не смогу это получить или сделать, со мной всегда случаются одни неприятности...

Все эти мысли и убеждения программируют вашу жизнь. Вы получаете ровно то, что позволяете себе иметь.

Хочу рассказать вам один старый анекдот.

Жили-были два брата близнеца, один оптимист, а другой пессимист. Один всегда всем доволен и счастлив, а другому

постоянно все не так. Наступает Новый год, родители ломают голову, какой бы подарок сделать братьям, чтобы радости у них было поровну, ведь детей они своих любят одинаково. Решили подарить пессимисту деревянную лошадку, а оптимисту – кучу навоза.

Просыпаются братья, открывают подарки. Пессимист плачет: «Сплошное огорчение... Не белая, а коричневая, грива куцая, хвост не той длины, да и вообще лошадь игрушечная, а не живая». А оптимист забегаёт в комнату радостный, глаза светятся: «А у меня лошадка живая была! Только убежала».

Каждый видит мир таким, какой он сам. А что вы видите в своем мире, кучи навоза или потенциальные возможности?

Если мы считаем, что мы чего-то не можем, не достойны, не получим – то именно этому мы и будем искать подтверждение в жизни. Конечно, это происходит неосознанно. Просто мир отражает наши знания о нем. И эти знания ограничивают нас, не дают нам увидеть всей картины, заставляют нас повторять одни и те же сценарии. Получать либо кучи навоза, либо возможности.

Карл Юнг говорил: «Все, что мы не доводим до нашего сознания, входит в нашу жизнь как судьба». То есть, все подсознательные программы, шаблоны, сценарии, под влиянием которых мы действуем, реагируем, принимаем решения, формируют нашу судьбу до тех пор, пока мы не сделаем их видимыми. Чтобы изменить свою жизнь, в первую очередь, необходимо признать, что вы не видите мир объективно, вы

видите только свои смыслы и значения. Если вы это признаете, вы сможете это изменить.

Довольны ли вы качеством своего общения? Своими отношениями? Вспомните, когда вы в последний раз качественно общались с близким человеком. Не это привычное «Привет, как прошел твой день? Нормально, а твой? Нормально», чмокнули друг друга и разошлись по разным комнатам. А действительно полноценно общались, как это было в начале отношений, смотрели другому в глаза, слышали его голос, интересовались тем, что он говорил, а не задавали вопросы для галочки.

А если я вас спрошу, какого цвета глаза у ваших родных и друзей? Вы у всех вспомните? А если попрошу представить звук их голоса? Сможете? Как часто вы, действительно, смотрите в глаза и видите перед собой не образы из головы, а реального человека? Как часто вы ощущаете прикосновения любимых людей? И сами обнимаете их, не походя, а с чувством, сердцем к сердцу, ощущая свою любовь к ним и их любовь к вам? Как часто вы, действительно, слышите, что говорит вам ваш близкий человек, вникаете в это и интересуетесь этим, а не витаєте в мыслях, ожидая, когда, наконец, разговор закончится, и вы снова сможете погрузиться в свой бег?

А как часто вы наслаждаетесь своей жизнью? Чувствуете ли вы вкус своей жизни? Какой он? Когда вы в последний раз сели, расслабились, посмотрели вокруг, взяли в руки

свою любимую кружку, ощутили ладонями ее тепло, а потом долго и с удовольствием втягивали в себя запах свежесваренного кофе с корицей, а потом пили его маленькими глотками, смакуя и ощущая его температуру и вкус? Когда вы в последний раз гуляли и наслаждались тем, как пахнет трава и опавшие листья, слушая, как шуршат они под ногами, разглядывая все оттенки зеленого в кронах деревьев? Когда в последний раз вы наблюдали за тем, как плывут облака? Наслаждались ощущением руки любимого человека в своей руке и растворялись в его объятиях? Когда вы в последний раз говорили или слышали искренние слова любви?

Как часто вы получаете удовольствие от жизни? Как часто вы чувствуете себя счастливыми? Вы чувствуете свою жизнь? Или большую часть времени вы действуете на автопилоте?

«Думать – самая трудная работа; вот, вероятно, почему этим занимаются столь не многие», – писал Генри Форд. Гораздо проще все перевести на автопилот.

Утром проснулись по будильнику, съели невкусный завтрак, залили в себя чашку кофе, быстро приняли душ, мыслями уже обсуждая работу с коллегой, отправились на работу той же дорогой, даже не замечая порой, как сменяются времена года, на работе выполнили стандартный набор действий, доведенный до автоматизма, и считая минуты, когда можно будет пойти домой, опять вернулись той же дорогой, мысленно ругая себя за ошибки этого дня и мечтая об от-

пуске, поели то, что было в холодильнике, не чувствуя вкуса, лишь бы набить желудок, переели, чтобы заглушить стресс и тоску, включили телевизор или зашли в соц. сети и бесцельно блуждаете на просторах интернета, забывая свое время, легли спать, а на следующий день все по новой. Похоже это на вашу жизнь?

Достоевский писал: «Вся вторая половина человеческой жизни состоит из одних только накопленных за первую половину привычек». Сколько процентов времени вы проводите на автопилоте? Сколько удовольствий, вкусов, запахов, звуков, цветов, ощущений, впечатлений проходит мимо вас?

Так кто же управляет вашей жизнью? Для кого вы живете? Кто устанавливает правила, нормы, идеалы и ценности вашей жизни? Кто или что диктует ваши решения? Вы управляете своими привычками и эмоциями или они вами? Кому и что вы доказываете? У кого и что пытаетесь заслужить?

Где в вашей жизни вы, ваши желания, мечты и планы? Чьи мечты вы реализуете?

Если, читая эту главу, вы убедились, что у вас все хорошо, вы живете полной жизнью, наслаждаясь ее звуками, вкусами, ароматами, реализуя свои желания, добиваясь своих целей во всех областях своей жизни, то эта книга вам не нужна, подарите ее кому-нибудь, кому не так повезло, как вам.

Если же нет, то у меня к вам последний вопрос: хотите ли вы изменить свою жизнь к лучшему? Готовы ли вы выделить время и приложить усилия, чтобы жить по-другому? Что-

бы устанавливать свои правила, чтобы взять под контроль свою жизнь, чтобы жить по своим стандартам, чтобы ощущать вкус и полноту жизни, чтобы воплощать свои мечты и получать от этого удовольствие?

Изменения – это не вопрос способностей и ресурсов, это всегда вопрос мотивации. Поэтому вам нужна мощная мотивация, чтобы, действительно, начать действовать, выполнять упражнения, прилагать усилия и в течение трех недель преодолевать сопротивление и силу инерции.

Я предлагаю вам проделать одно упражнение. Выделите себе время, сядьте и напишите, какая жизнь будет у вас через 5, 10, 20 лет, если вы будете действовать так, как вы действуете сейчас? Принимать те же решения, вступать в те же конфликты, испытывать те же эмоции, гонять те же мысли... К какой жизни это вас приведет? Чего это вас лишит? Чего не будет в вашей жизни? От чего придется отказаться? Какие отношения разрушатся, а какие так и не начнутся? Довольны ли вы своим уровнем дохода? Чувством самореализованности? Чувствуете ли вы удовлетворение от такой жизни?

А теперь представьте себе, что вы – волшебник (волшебница). И вы можете выбрать себе любую судьбу, какую захотите. Какой тогда могла бы стать ваша жизнь? Что в ней появилось бы? Где бы вы жили? Кто окружал бы вас? Чем была бы наполнена ваша жизнь? Какими эмоциями, впечатлениями? На что были бы похожи ваши отношения? Что бы вы чувствовали?

И теперь сравните эти две судьбы. Какую из них вы выбираете?

Ну что, вы готовы стать волшебником собственной жизни?

Если да, то я прошу вас написать декларацию о намерении. Напишите, что вы намерены изменить свою жизнь к лучшему и для этого вы осознанно приняли решение выполнить все упражнения, 21 день каждый день вы будете выделять время на развитие своей осознанности. Вы приняли решение вложить время, силы и энергию, чтобы лучше изучить себя. И вы берете ответственность за то, чтобы искать возможности сделать, а не причины не делать.

Напишите, зачем вам это надо, что вам это даст, как это улучшит вашу жизнь. Вы осознаете, что могут возникать сопротивления, что ваши старые убеждения будут тащить вас в привычный образ жизни, будут обратно усаживать вас в ваше родное болото, но вы будете возвращать себя к заданиям и прилагать усилия, чтобы их выполнять. Ведь если ничего не менять, то ничего и не изменится. В конечном итоге только ваши ежедневные решения и действия меняют вашу жизнь, а не мысли, намерения и идеи. Пишите не «я должен (должна)», а «я осознанно выбираю, я хочу, я решил (а)».

Вас ждут три недели интересной и увлекательной работы по познанию себя.







# Что такое осознанность

*Живи осознанно. Это не значит все бросить, уехать в Индию и, сидя в позе лотоса, улыбаться шелесту травы. Жить осознанно – это помнить о том, куда идешь, не упуская из виду настоящее. Каждое действие выполняй не автоматически, а осмысленно. Выражай чувства так, чтобы не вредить ни себе, ни другому. Предопределенности не существует – мы сами себе и ад, и рай, и тюрьма, и свобода. Помнишь ли ты, когда в последний раз от души наслаждался вкусной едой, хрустом морских ракушек под ногами или радовался мелочам? Если да, то ты живешь по-настоящему.*  
*Эльчин Сафарли*

Давайте продолжим наш разговор. Мы сидим напротив друг друга, вы уже слегка расслабились и смотрите с интересом. Наверняка вы хотите задать мне вопрос: «Это все хорошо, но что дальше? Как мне можно выявить все мои убеждения и построить свою счастливую жизнь? И при чем тут осознанность?».

Тогда я спрошу вас – а что такое счастье? Что для вас означает быть счастливым? И что мешает вам быть счастливыми прямо сейчас?

Что? Вы говорите, что все так запуталось, что вы потеряли и не нашли себя, что в вашей жизни столько сложностей...

А как вы считаете, в жизни счастливых и успешных людей есть сложности? Конечно, есть! Негативные, печальные события, ошибки, неудачи будут происходить всегда, это жизнь, в ней есть все. Счастье – это не отсутствие несчастий, и счастливый человек, как и все, испытывает весь спектр эмоций. Просто он в каждый момент времени точно знает, что он испытывает и как ему лучше всего с этим справиться, пережить, выразить. Например, если ему грустно, он знает, что ему нужно, чтобы эту грусть пережить: поплакать на плече у друга, скушать вкусненькое, посмотреть кино. Он знает, как сделать себе комфортно в каждый момент времени.

Счастье – это осознавать в каждый момент времени, чего вы хотите, какая у вас самая насущная потребность, и уметь находить возможности и ресурсы, чтобы эту потребность удовлетворить. Есть только одно место и одно время, когда мы можем быть счастливыми – . Бесполезно искать счастье и гнаться за счастьем, важно научиться создавать и ощущать счастье там, где вы находитесь в каждый момент времени.

**здесь и сейчас**

«Впереди – в будущем – никакого счастья нет. Оно либо здесь и сейчас, либо его нет вообще», – Вадим Зеланд.

Счастье не зависит от внешних атрибутов, счастье – это наше внутреннее состояние. Притом, это не означает соглашаться на то, что у вас есть сейчас. Это значит хотеть большего, при этом опираясь на глубокую благодарность за настоящее.

Попробуйте сейчас закрыть глаза и вспомнить несколько моментов своей жизни, за которые вы искренне благодарны. Это может быть какой-то неожиданный подарок, какая-то случайность, обернувшаяся потом чем-то прекрасным, улыбка любимого человека, рука помощи в трудный момент, солнечный день, повышение на работе, удачное выступление, прогулка с детьми или наедине с собой... Этих моментов, на самом деле, очень много, они есть каждый день, просто мы не замечаем их, предпочитая фокусироваться на негативе. Попробуйте сейчас наполниться ощущением благодарности за все, что у вас уже есть, за все те дары, которые преподносит вам жизнь. Проблемы – это тоже дар. Ведь только преодолевая сложности, мы растем и раскрываем свой внутренний потенциал и свои возможности.

А теперь скажите – разве этого мало для счастья? Вы можете быть счастливыми здесь и сейчас, если захотите этого.

Вы смотрели фильм «Мирный воин»? Хочу пересказать один эпизод, который отражает основной секрет счастливой жизни. Дэн (ученик) и Сократ (его духовный учитель) лезут на гору, где Сократ обещал показать Дэну что-то удивительное. Через три часа Дэн начинает возмущаться: когда уже, наконец, они прибудут на место?

– Мы пришли.

– Куда?

– В место, которое я хотел тебе показать.

– И что же ты хотел мне показать?

– Посмотри вниз.

– Камень? В этом камне что-то особенное? Это то, что я должен был увидеть?! (Дэн злится)

– Но всю дорогу сюда ты был взволнован и рад.

– Да, потому что я думал, что увижу нечто особенное!

– Ты был рад как ребенок рождественским утром, ты сам так сказал. Всю дорогу сюда ты чувствовал себя прекрасно.

– Потому что последние три часа я ожидал увидеть эту чудесную штуку!

– И что изменилось?

– То, что тут нет ничего, кроме камня!

– Пожалуй, мне стоило сказать тебе это перед тем, как мы ушли, да? Но ты знаешь, я не был точно уверен, что именно мы здесь найдем. И никогда не был. Мне жаль, что ты больше не счастлив.

– Путешествие. Путешествие – вот, что приносит нам радость. А не цель.

Часто мы про это забываем. Куда-то бежим, к чему-то стремимся. Забывая, что все, что у нас есть – это момент здесь и сейчас. В который что-нибудь, да происходит всегда, не бывает обычных моментов. Когда мыслями мы в прошлом или будущем, мы упускаем возможность жить.

«Мусор – это то, что скрывает от тебя единственное, что имеет смысл, этот момент, здесь, сейчас».

У всего, что с нами происходит, даже у печальных событий, есть смысл, и мы должны постичь его. Жизнь «это твоя

тренировка. Жизнь это выбор, ты можешь выбрать, быть жертвой или тем, кем пожелаешь». Каждый из нас делает этот выбор ежедневно.

Слышали про собак Павлова? Иван Петрович Павлов, советский ученый, проводил такой эксперимент: ставил миски с едой перед собаками, но есть не давал, чтобы у них начала выделяться слюна. Вместе с этим он звонил в колокольчик. Со временем еда была не нужна, слюна у собак выделялась просто по звонку. Многие люди реагируют рефлексивно, подобно собакам Павлова. Какие-то программы и сценарии поведения, привычки закрепились у них в подсознании. И как только раздается звонок (случается какое-то событие), автоматически срабатывает привычное поведение или человек впадает в привычное состояние.

Осознанность – это способность выбирать свое состояние, а не подчиняться ему. Выбирать – быть жертвой или хозяином своей жизни. Максимально находиться в моменте здесь и сейчас, осознавать свое тело, свои ощущения, чувства, мысли, осознавать все взаимосвязи: почему и что мы чувствуем, почему и как мы действуем, и какие будут последствия всего этого для нас и мира. Видеть возможность выбора, различные его альтернативы и последствия. Выбирать свои реакции и действия, а не подчиняться внешним обстоятельствам.

Вы можете осознанно выбирать быть счастливыми каждый день своей жизни. Выбирать ресурсные, продуктивные

состояния, которые помогут справиться с любыми сложностями, находить любые решения.

Осознанность – это признать, что сейчас вы видите этот мир сквозь свои убеждения и смыслы, которые вы придаете событиям и поведению других людей. Это уметь понять, как вы сформировали свои смыслы и убеждения, и быть готовым заменить их на более продуктивные для себя и окружающей среды. Наши смыслы и убеждения порождают наши действия. А наши действия формируют нашу судьбу.

Я хочу рассказать вам историю про одного мальчика. Он родился в небогатой семье. С самого детства у него была сильно нарушена координация движений, часто невозможно было толком разобрать, что он говорит, буквы и цифры для него были лишены всякого смысла. Впоследствии медики диагностировали близорукость и дислексию. В школе он не мог научиться читать и писать. Нередки случаи, когда люди, больные дислексией, на протяжении всей жизни не могут научиться этому. Его принимали за идиота, и, в итоге, он попал в школу для умственно отсталых детей, где его били за каждый невыученный урок.

Как вы считаете, каковы шансы этого ребенка стать счастливым и успешным? И есть ли у него поводы для счастья?

Это история Ричарда Брэнсона. Слышали про него? Сейчас он владеет корпорацией Virgin, которая объединила в себе более двухсот компаний разного профиля по всему миру, живет на собственном острове вместе со своей многочислен-

ной семьей.

Что помогло ему, несмотря на диагноз и мнение общества, стать тем, кем он стал?

В школе, когда его избивали за неудачи в учебе, он благодарил за труды утирающего пот учителя. Он был благодарен за все, что у него есть. В каждый момент времени он точно знал, чего он хочет, и просто предпринимал для этого все возможные действия. Он терпел неудачи, выслушивал отказы, но медленно и упорно продвигался вперед. Получая при этом удовольствие от процесса. Он всегда находился в ресурсном состоянии, поэтому его мозг постоянно находил креативные решения для сложившихся проблем.

Он никогда не сдавался. Над своим первым бизнес проектом, журналом Student, они с другом трудились целый год прежде, чем рекламодатели были найдены, и журнал был издан. Целый год попыток и неудач! Вы способны продержаться столько времени при достижении своей цели? К тому же, ему тогда было 15 лет.

Когда он заканчивал школу, директор сказал ему: «Брэнсон, я гарантирую, что ты либо сядешь в тюрьму, либо станешь миллионером!». Как вы понимаете, он выбрал второе. Если бы он принял на веру мнение общества, считал себя ущербным, смирился со своим положением, то, возможно, он бы вообще не выбрался за пределы своего городка. Но он сам создал свою судьбу, создал свои правила и стандарты.

После журнала был бизнес по продаже пластинок, звуко-

записывающая студия, а затем и своя авиалиния. Как вы думаете, все это было легко и просто? Конечно, нет! Можете прочесть книгу Ричарда Брэнсона «Теряя невинность», где он описывает разные ситуации, в которые попадал, и как он из них выбирался. Он всегда верил в то, что возможно все, что решение найдется. И оно находилось.

Он никогда не останавливается, в его жизни нет места скуке и рутине. Он постоянно пробует что-то новое, летает на воздушном шаре, участвует в регате, снимается в фильмах, помогает людям, создает новые компании... Как вы думаете, есть в его жизни место автоматическим реакциям? Конечно, нет, он постоянно находится в состоянии осознанности, он живет, получает впечатления, наслаждается жизнью.

Есть хорошая цитата: «Неважно, сколько дней жизни тебе отпущено, важно, сколько жизни в твоих днях». И теперь я спрошу вас: а что вы сделали для того, чтобы оказаться там, где вы находитесь? И что вы сделали для того, чтобы стать счастливыми? Сколько сейчас жизни в ваших днях?

В теории трансерфинга Вадима Зеланда рассказывается про бесконечное пространство вариантов. Вариантов линий жизни для каждого человека. И каждый может сам жизнь, судьбу, которую хочет прожить. Каждое наше действие – это маленький шагок на линии жизни. Прямо сейчас мы с вами шагаем по каким-то своим линиям. И если вы постоянно действуете одинаково, получаете одни и те же, не слишком

выдающиеся результаты, варитесь в одних и тех же мыслях, вы можете очень четко увидеть, по какой линии жизни вы идете, и к какой судьбе она вас приведет. **выбрать**

«Единственная свобода, которой мы располагаем – это свобода выбора... Мы сами можем выбирать краски для своей реальности, а не реагировать примитивно на внешние раздражители. Управляя ходом своих мыслей, вы управляете реальностью. В противном случае реальность управляет вами», – Вадим Зеланд.

Хорошая новость в том, что мы сами можем выбирать свою судьбу. Для этого сначала нам надо осознать, где мы находимся и для чего, что нас сюда привело. Определить свои бессознательные сценарии и программы, убеждения и ложные ценности. А затем осознанно заменить их на другие. Научиться быть счастливыми здесь и сейчас, и из этого состояния предпринимать решительные действия для улучшения своей жизни.

Упражнения в этой книге как раз и направлены на обнаружение ваших сценариев, закономерностей, особенностей, а также, на укрепление вашего контакта с реальностью. Упражнения помогут расширить угол вашего зрения и вытолкнут вас за пределы вашей текущей действительности. Чтобы вы смогли увидеть бесконечные возможности вариантов выбора вокруг вас.



# Чем опасны ограничивающие убеждения

Я хочу еще немного поговорить с вами про ваши убеждения, чтобы вы осознали их разрушительное влияние на вашу жизнь и научились их выявлять и заменять на продуктивные.

Мы не видим объективный мир. Мы видим лишь наше внутреннее представление о нем, наши смыслы, которые мы придаем ситуациям, поступкам людей, своим действиям.

Мы получаем от мира ровно то, что ожидаем. А ожидания наши формируются из нашего опыта, наших «знаний» о себе, о мире, о людях. Если мы «знаем», что мы не достойны, мы чего-то не можем, мы не способны, не достаточно умны, хороши, образованы, молоды, богаты..., то так и останемся не достойными, так и не решимся пойти строить свою счастливую жизнь.

Есть одна очень мудрая фраза: «Думаете ли вы, что вы сможете, или что не сможете – в обоих случаях вы правы». Ваши результаты определяются вашими действиями, ваши действия определяются вашими убеждениями о мире.

Однажды на тренинге, когда я приводила примеры людей, которые создали свою прекрасную жизнь сами, из ничего, одна женщина сказала: «Мы не можем знать наверняка, скорее всего, эти их истории – просто рекламный трюк. Навер-

няка у них у всех были хорошие стартовые условия». Вы тоже так считаете?

Что же означает это убеждение? Уже зная, что такое осознанность, попробуйте сами понять, как заставляет такое убеждение действовать, для чего оно нужно? Да, оно разрешает бездействовать и ничего не предпринимать. Ведь все равно ничего не получится, раз нет хороших стартовых условий. То есть, это разрешение себе ничего не менять в своей жизни. Стремящиеся к успеху люди ищут вдохновляющие истории людей, которые уже прошли тот путь, который хотят пройти они. Они всей душой верят в то, что раз получилось у других, получится и у них.

# 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.