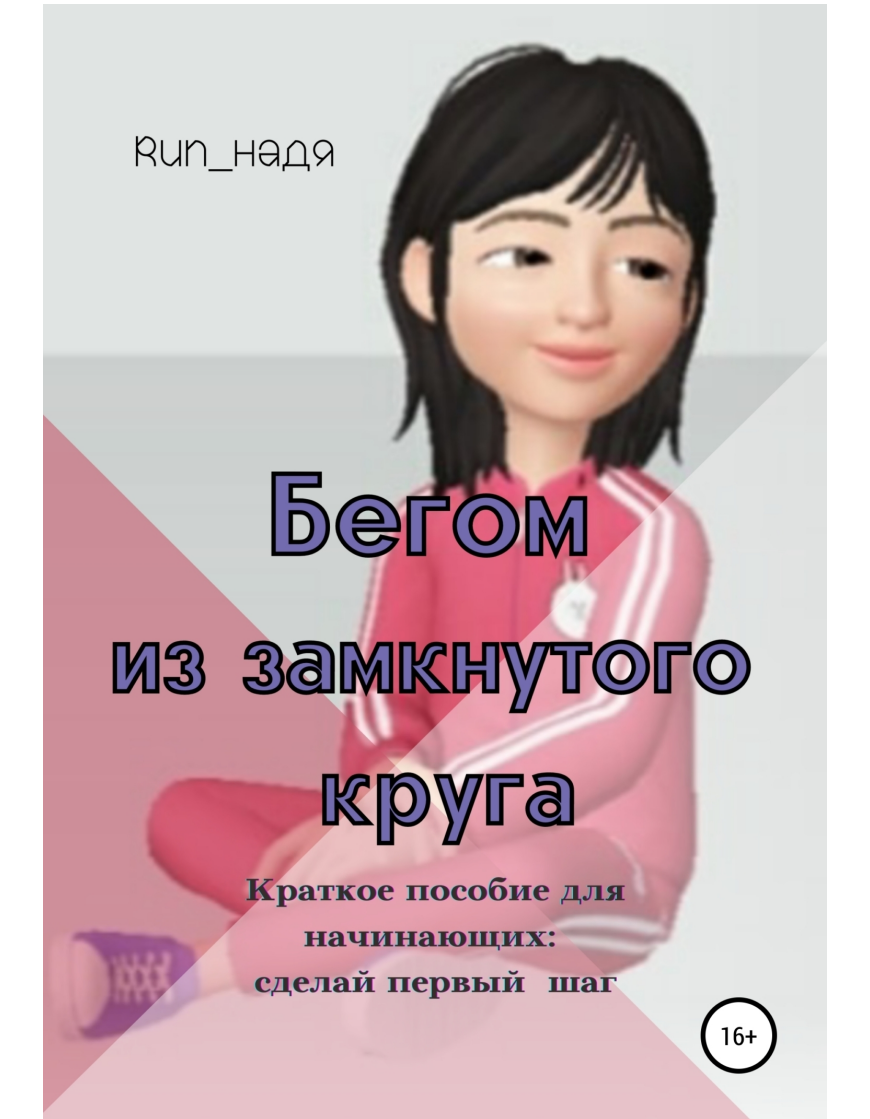


Run\_надя



# Бегом из замкнутого круга

Краткое пособие для  
начинающих:  
сделай первый шаг

16+

**run\_надя**

# **Бегом из замкнутого круга**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63619961](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63619961)*

*SelfPub; 2020*

## **Аннотация**

Эта книга написана на основе наблюдений автора за событиями в своей жизни. Благодаря осознанным действиям, смогла изменить свою жизнь. Маленькими шагами, прощупывая путь, двигалась к своим изменениям от бега по кругу в плоскости в бесконечную спираль реализации своих желаний. Собственную спираль каждый читатель может самостоятельно раскручивать, двигаясь вперед, и обнаруживая, как происходит личностное развитие.

# Содержание

Предисловие	4
Глава1 На события в жизни можно влиять	7
Глава2 Истинные желания	9
Глава3 Свобода мыслей и действий	11
Глава4 Успеть сделать сегодня важные дела для будущего	13
Глава5 Читай и применяй	15
Глава 6 Нужно изменить свое мышление чтобы что – то изменилось	17
Глава7 Новое окружение	19
Глава8 Внутренняя переустановка уклада жизни	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

# run\_надя

## Бегом из замкнутого круга

### Предисловие

Эта книга написана на основе моих наблюдений за событиями в своей жизни и благодаря систематическим записям.

Собственно к изменениям в своей жизни пришла случайно. Просто однажды неожиданное и необычное состояние тоски и печали не проглотила впопыхах, а прислушалась. Начала действовать, чтобы вернуть прежнее внутреннее душевное спокойствие. И в тот момент машинальные действия сменились на осознанные. Правда в тот решающий момент о таких словах, как осознанные действия, не имела представления. Почувствовала, что бег по кругу в одной плоскости: дом – семья – работа, уже не приносит прежней радости и пора что – либо предпринимать. Можно сказать, что поддалась желанию, каким – нибудь образом изменить свою жизнь, так сказать, стать автором ее. Именно с этого момента маленькими шагами, прощупывая путь, двигалась к своим изменениям и обнаружила, что из бега по кругу в плоскости вышла в бесконечную спираль. Эту спираль можно самостоятельно раскручивать, двигаясь вперед, и обнаруживать, как происходит личностное развитие.

Естественно, что открытия мои произошли не в один день и только благодаря записям, смогла увидеть, как усиливались мои позиции в роли автора событий.

Однажды обнаружила, что не являюсь среднестатистическим жителем своей страны. Поняла, благодаря соцопросам. Знаете, наверное, когда вам звонят и спрашивают, есть ли пятнадцать – двадцать минут для того, чтобы ответить на вопросы? На что-то другое у меня не хватает времени, но на это я всегда соглашалась из любопытства. А получилось прямо таки открытие. Опрос заканчивался буквально на первом моем ответе, когда узнавали что живу не в крупном городе и не в краевом центре. Бывало, правда, доходили до второго вопроса о возрасте. И как узнавали, что мне больше пятидесяти лет, также культурно отвечали: мы набрали нужное количество ответов от лиц вашей категории. Если проходила порог первых двух критериев, то на следующем точно ставилась точка. Вопросы были: Пользуюсь ли я услугами турфирм? Вожу ли сама автомобиль? Планирую ли крупную покупку в следующем году? Получается, что человек я самый обычный. Без громких регалий, мало кому известный. Но как многие обычные люди, много читающий, и к тому же пишущий. Вот благодаря бесконечным записям и записочкам, родилась идея для книги. Я разрешила себе написать свою историю и поделиться ею. Думаю, у книги будут свои читатели. Остается несколько дней и книга станет доступна читателям.

Её можно было бы назвать “Жизнь обычного человека до и после”. Но полагаю, что это фраза популярна для конкретных переломных событий. В моей жизни, к счастью, она разделилась на До и После незаметно, без явного рубежа, постепенно. В первой половине книги рассказываю о собственных действиях и наблюдениях за событиями в своей жизни, когда обстоятельства складывались случайным образом. А вторая половина книги включает события, которые можно сказать, спроектировала сама и сделала свое личное открытие. Применяя это открытие, обычному человеку можно начать перемены, исполнить свои желания и наполнить жизнь новыми впечатлениями.

# **Глава 1 На события в ЖИЗНИ МОЖНО ВЛИЯТЬ**

Много – много лет моим призванием было учить сельских детей. Моя работа была всем. Она занимала всю мою жизнь. Даже не сразу заметила, как стала частью системы, которая круто зажимала в свои предписания, обязательства, давила на чувство долга. Моя забота заключалась в том, чтобы полностью себя посвящать работе, получать зарплату, чтобы обеспечить нашу семью. Полагала, что так и должно быть: всегда быть готовой выполнять любые дела. Со временем появилось ощущение рабства, будто мной управляют, манипулируют, нагружают ненужной работой.

Так продолжалось бы и дальше, если бы не мое увлечение личностным развитием. Постепенно в своих мыслях становилась другой. Стала понимать, что работа только маленькая часть любой жизни, есть и другие важные дела у каждого человека. Стала задумываться о том, что мне не хватает не только времени, но и энергии думать о своих желаниях, заботиться в полной мере о себе и о близких мне людях. Это острое чувство несвободы меня заставило действовать активно, чтобы начать искать другую работу, совершенно не связанную с педагогической деятельностью.

Что стало главной мотивацией для моего личного

развития? Конечно, в первую очередь, это моя семья, дети. Развиваю себя, чтобы им, повзрослевшим, было со мной интересно общаться. Другая мотивация – приближающаяся старость. Грубо звучит, но это так. И произошло это открытие в моем сорокалетнем возрасте. Когда столкнулась с окончанием жизни моей мамы, задумалась, а что мне надо успеть сделать важное для моих детей. И не столько в материальном плане, сколько в умении использовать свое мышление. Ведь у меня больше шансов понять мудрость жизни, чем у подрастающих детей. Это когда они еще почувствуют необходимость применять силу своего разума? Теперь спустя много лет после принятия решения познать мудрость и силу разума у меня есть конкретный опыт в виде записей своих действий и достижений. Теперь дети на моем примере видят, что результаты в жизни зависят от их способности правильно мыслить. Они уже начинают верить, что на события в жизни можно влиять. И, опираясь на мой опыт и знания об устройстве мира, смогут идти в этом направлении, если захотят.

Что касается меня, то на пути личностного развития остановиться нельзя. Полученные знания не позволяют мне прекратить начатую деятельность. Будто некто шепчет: Делай, я в тебя верю. Сейчас расскажу, какое имя дала этому Некто...

## Глава2 Истинные желания

Уж не знаю как у кого, а у меня внутри живет всегда странный человечек. Я называю его Неугомон. И с самого детства он управляет мной. В детстве он любил подражать. Вот только не смейтесь! Начитается, бывало, в книгах об известных людях и начинает меня строить. А я уж к родителям обращалась, чтобы комната у меня была своя, как у Л. Н. Толстого, лампа на столе как у В. И. Ульянова, а потом полка для книг как у каждого уважающего себя писателя. Особенно интересно было читать о жизни великих людей. И подражать их поведению. Что скажешь, поучиться было чему. Толстой занимался саморазвитием и мне надо: вставать рано, делать зарядку, вести дневник, читать и конспектировать. В то время все это было неосознанно. Привлекал образ думающих, пишущих людей.

Много лет Неугомону нравилось, что я осуществила свою мечту стать учительницей. Он спокойно радовался и никак не проявлял свой характер. Мне была по душе работа в школе. Всегда можно себя проявить: уроки открытые, конкурсы, педагогические чтения. Было место творчеству. Только успевай выдумывать, сочинять, описывать. Неугомон был в восторге от того, что можно заниматься творчеством.

Но накануне очередного нового года мой Неугомон приуныл. Мое настроение тоже стало тоскливым. Все есть, все

в порядке, а на душе грусть. Таким образом, он мне стал демонстрировать, что пора что – то менять. А что конкретно поменять, если внешне все устраивает? Выручил, естественно, всемогущий Интернет. Помню, ввела в строку: как понять свое желание. И ответ нашла в ту же минуту в виде техники “Мое истинное желание”. С тех пор все и началось меняться быстрее и осознаннее. Оказалось, что Неугомон страдал от того, что я стала жить как белка в чужом колесе, не обращая внимания на свои желания. Не откладывая, выполнила названную технику и выяснила свое сокровенное желание. Оно оказалось совсем детским – творчески подходить к своей жизни. В следующей главе продолжу говорить о необходимости чувствовать свои истинные желания....

# Глава 3 Свобода мыслей и действий

Может показаться, что нет такой проблемы, как поиск своего истинного желания. Ведь мы и так ежедневно выполняем кучу дел, это ведь наши желания. Например, хочу сегодня купить зимнюю куртку себе или ребенку, хочу сделать торт по случаю дня рождения, хочу пойти на юбилейный отчетный концерт. Вроде, как и желаниями не назовешь. Скорее необходимость. Или подруга полетела в Китай, а может и мне туда же слетать, хочу быть не хуже нее, или соседи машину купили и нам бы не мешало иметь свою машину и т.п. Это стереотип замечен в очереди в магазине, когда впереди стоящий купил красную рыбу и следующий захотел приготовить рыбу на ужин семье. Такие желания рождаются от примера других.

Одной из практик найти свое сокровенное желание, которое идет от нашей сути, – это вспомнить о чем мечтали в детстве и что так и осталось нереализованным до сих пор. Здорово помогает. Внутренний ребенок с нами живет с детства. Моего внутреннего ребенка, если помните, зовут Неугомон. Вот мы с ним решили обнаружить в себе истинное желание. Хорошо, что такой проблемой занимаются и другие люди в Интернете и делятся своими техниками. Когда “открыла” свое желание, то испугалась. Это желание ведь отличалось от навязанных социумом. Оно не про покупки и не про по-

ездки, а, повторяюсь, про творческий подход к своей жизни. Это слово “творческий” дало смысл моим дальнейшим действиям. Для меня творчество – это проявление собственных решений. Творчество – это свобода мыслей и действий. После этого Неугомон вдохновился настолько, что мне захотелось вставать намного раньше, чтобы все успевать сделать до начала работы в школе. Далее попытаюсь рассказать в каких сферах жизни можно проявлять творчество...

## **Глава4 Успеть сделать сегодня важные дела для будущего**

В этой главе объединю несколько понятий : успех, будущее, желания. На первый взгляд несочетаемые вещи, но когда подходишь к проживанию своей жизни осознанно, то понимаешь, что наши дела в настоящем влияют на качество жизни в будущем. Значит, успех – это успеть сделать важные дела для своего будущего (своей старости), пока в запасе есть годы полноценной жизни и возможность работать, думать и... менять себя, пока заостенелые ограничивающие убеждения можно изменить. Для старости (пишу с улыбкой) важно сохранить бодрость духа – не быть замотанным рутинными делами. Иметь свое дело, хобби. Сохранить активность тела – другими словами – здоровье. Сохранить отношения с детьми – быть легкой в общении, и не стать занудой. Сохранить отношения с мужем – поддерживать в себе женственность. Сохранить отношения с родными, друзьями – проявлять интерес к их делам и жизни. Если сказать обобщенно, то важные дела – это здоровье, самореализация, отношения с детьми, мужем, родственниками, друзьями и создание пассивного дохода. Вдруг я осознала, что жила однобоко, когда работа занимала мое внимание полностью. А как же по другому, – думала я, – ведь благодаря ей я живу. Жить – то жи-

ву, но просто на автопилоте получается. Все в семье сыты, обуты, на работе уважают, даже занимаюсь систематически и непрерывно повышением своей квалификации. Мозг загружен постоянной работой, другие могут позавидовать такой работоспособности. Трудоголик, одним словом. Когда человек пристращается к алкоголю, то уходит от реальной жизни с помощью спиртного, а человек, который пристращается к труду, также неосознанно уходит от реальной жизни, становится зависимым от работы. Говорят даже “работа спасает” Оказывается, что работа – это только маленькая часть жизни человека, есть еще другие дела у каждого из нас.

Для того чтобы проявить творческий подход в разных сферах жизни потребуется время и информация. Про информацию расскажу далее...

## Глава 5 Читай и применяй

Раз уж это моя история, то напишу про обладание информацией от себя. Сколько помню, из всех журналов старалась выбирать психологические статьи и тесты разного рода. Все для того, чтобы узнать себя. Журналы были доступнее книг в те времена. Прорыв случился, когда появилась услуга “Книга – почтой”. Приходит тебе ежемесячно журнал “Мир книги”, а ты в свое удовольствие листаешь, выписываешь то, что тебе нравится. И вот она долгожданная книга! Счастье! Интернета не было, книжные магазины далеко, а здесь прямо с доставкой на дом. В этих книгах наравне с информацией предлагались разные упражнения, чтобы получить результат. Как прилежная ученица применяла их в своей жизни. Но больше всего любила наблюдать за людьми. Если кто – то готов был поделиться своими историями или знаниями, то я уже была рядом.

Ну а теперь – то с возможностями Интернета стало намного проще находить любую информацию. Это не просто информация, это ценное описание опыта. Люди, посвятившие много времени глубокому изучению темы, делятся своими конкретными знаниями. Бери и пользуйся. В бесплатном доступе столько полезного, что только успевай находить время, посмотреть и применять. Вот и приходилось для освоения новых знаний и с целью экономии трафика вставлять намного

раньше, чтобы посмотреть уроки в Интернете. Ведь ночью Интернет был бесплатный! А днем времени на все не хватает. И главное, что материал излагают популярно, интересно. Именно то, что нужно для развития. Самое удивительное, что при моей осведомленности в данных вопросах, не появлялось чувство “Да я это и так все знаю!”. Постоянно открывается новый уровень понимания, и уже сам замечаешь, какого уровня учитель. Поэтому в вопросе личностного роста нет предела совершенству. Его, наверно, не существует. Далее пойдет речь об учителях...

## **Глава 6 Нужно изменить свое мышление чтобы что – то изменилось**

Есть одно случайно – не случайное знакомство в моей жизни с учителем. Как всегда в Интернете попалась реклама, а вот что неслучайно, так это то, что я готова была принимать его уроки. Именно от него впервые услышала фразу, что когда ученик созрел, то учитель найдется. Преподаватель Алекс Яновский три раза в неделю в своей онлайн – школе личностного роста ведет уроки по три часа, где раскрывает важную тему и отвечает на вопросы учеников. На трудные жизненные вопросы отвечает своими мудрыми знаниями с точки зрения устройства Вселенной и законов жизни. Переписывать все его советы по разным сферам жизни не входит в замысел этой главы.

Одно подтверждение его мудрости у меня есть. “Чтобы что – то изменилось, нужно изменить свое мышление”-учит Алекс. Слушая его, никак не могла поверить, что мысли могут изменить события в моей жизни. На тот момент в принципе меня все очень устраивало: и дом мой в селе, и любимая работа в школе, и отношения в семье хорошие, и друзья есть. И никаких идей не приходило по изменению чего бы то ни было. А теперь я знаю, правда, внутренние изме-

нения ведут к изменениям внешним. Сначала стала активно проявлять себя в профессиональной деятельности, участвуя в конкурсах и фестивалях, получила подтверждения своего педагогического мастерства, стала вести различные мастер – классы. Позднее, исполняя собственные желания, переехала в город, сменила работу, взяла ответственность за свою жизнь – жить так как я хочу.

## Глава7 Новое окружение

В 2018 году подключилась к марафону Константина Довлатова. Меня привлекли его разносторонние знания, и я с удовольствием начала годовой марафон. Самая фишка, среди многих других – это ежедневные созвоны с партнером, когда отвечаешь на коучинговые вопросы и слушаешь напарника. Это мощная практика. Именно благодаря помощи своей напарницы смогла пережить поиск абсолютно новой работы. Главный критерий ее – удаленная работа.

Когда наступают трудные времена в переходный период, то самое важное – это продолжать действовать. Действие придает осмысленность проходящим дням. Постараться начать делать непривычное действие, которое ты никогда не делал. Здесь важно показать, что таким образом, ты делаешь усилие над собой: планируешь, совершаешь задуманное и чувствуешь, что жизнь находится под твоим контролем. И такими маленькими действиями-усилиями- раскручиваешь маховик своей энергичности. Удовлетворение от результата собственных поступков мотивирует действовать дальше. Я – молодец! Я решила, и я это сделала! Даже маленькое усилие лучше большого бездействия. Но для этого надо осознавать ради чего ты действуешь. Мой мотиватор – это движение, только бы не успеть привыкнуть к бездействию. Ведь только я теперь в ответе за события в своей жизни. В поисках рабо-

ты удаленно, можно было раскиснуть и опустить руки. В моем окружении нет близких людей работающих удаленно, поучиться не у кого. Но мой лозунг “Раз уж начала, то побеждай!” помогал мне придумывать себе действия, которые мне не свойственно делать: монтировать короткие видео в специальной программе, писать посты на свою страницу ВКонтакте, оставлять комментарии под другими постами в соцсетях, рассылать резюме. Я не знала какое действие принесет результат, но продолжала делать для того, чтобы не чувствовать будто сижу сложа руки. И однажды в ответ на резюме мне прислали тестовое задание! Естественно, не имея представления как его надо выполнить правильно, сделала так, как умела. Зашла в интернет, нашла информацию, обобщила в таблицу. Прописала цели, задачи, результат в этой таблице. В общем, все как в школе и ... стала ждать решения. А его не было день, второй... Конечно, я напредила о себе еще раз и мне назначили скайп – встречу. Первым делом, что отметила руководитель – это необычно выполненное задание. Ура, руководителя привлекло тестовое задание! В результате меня взяли на испытательный срок в компанию. Хотите узнать откуда у меня появилось резюме?..

# Глава 8 Внутренняя переустановка уклада жизни

Бывают времена, когда на глаза попадают некоторые слова, чьи то фотографии и они вдруг цепляют. Или это только у меня так? Конечно у всех! Я считаю это знаками Вселенной! Так как в те времена у меня был кризис в том, что я застряла и не осваиваю новых знаний, то стала внимательней присматриваться к теме удаленной работы. Понимала, что если начать осваивать новые умения, то авось где – то пригодится. Это был, конечно, челендж, для меня! Надежда была только на себя и кураторов школы, где я решила научиться всем премудростям удаленной работы. Опять же, чтобы успевать делать домашние задания этой школы, приходилось вставать рано утром, слушать уроки и осваивать новые технические навыки, новые программы. Обязательным условием обучения было создание своего резюме, т.к. преподаватель школы понимала, что без него никуда не устроиться. Так и появилось у меня резюме, которое позже и пригодилось...

# 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.