

18+

Майя Шафран

Расколдуй себя



Как подружиться
с собой и осуществить
мечты

Майя Шафран

**Расколдуй себя. Как подружиться
с собой и осуществить мечты**

«Издательские решения»

Шафран М.

Расколдуй себя. Как подружиться с собой и осуществить мечты /
М. Шафран — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-530099-7

Это не руководство к действию и не инструкция. Здесь не будет мотивационных советов и историй успеха. Это путеводитель по тайным тропам: от западни серой повседневности к настоящей жизни. Для кого? Для всех, кто задумывался, что живёт не так и идёт не туда. Для тех, кто мечтает и уже готов получить желаемое. Только от вас зависит, долгими или короткими дорогами вы пойдёте, с какими препятствиями столкнётесь. Главное, взглянуть на мир под другим углом — не чтобы измениться, а чтобы стать собой.

ISBN 978-5-00-530099-7

© Шафран М.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Как пользоваться путеводителем	7
Часть 1. Безопасное пространство	9
Избавляемся от лишнего	10
Мешки и метла	11
Часть 2. Атрибуты настоящего мира	14
Списки, списки, списки	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Расколдуй себя Как подружиться с собой и осуществить мечты Майя Шафран

Дана Спиридонова *Редактор*

Елена Ахметова *Иллюстратор и дизайнер обложки*

© Майя Шафран, 2020

ISBN 978-5-0053-0099-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Мальчик Гриша из рассказа Фёдора Сологуба «Мечта на камнях» был сыном кухарки, спал на жёстком сундуке и укрывался дырявым одеялом. Он любил читать истории о рыцарях и прекрасных дамах, хоть и не всё понимал. Но ещё больше он любил мечтать. Гриша представлял улыбчивых девушек, способных как наградить ласковым взглядом, так и причинить боль, белокурых и стройных пажей, далёкие волшебные земли. Но его окружали лишь крики господ, ворчливая мать, пыль улиц и чад кухни. Даже собственное имя ему не нравилось, казалось, что оно совсем не подходит его сути.

Однажды в фантазиях Грише явилась принцесса Турандина. Она призналась, что заколдовала его. Именно из-за её чар он стал кухаркиным сыном и не помнит, как его зовут и кто он есть на самом деле.

«Кто же я?» – снова и снова задавался этим вопросом Гриша. Ну не может он быть обычным мальчиком! Гриша представлял себя настоящего в далёком царстве: он царевич, он тяжело болен и лежит на мягкой кровати под золотым балдахином. В бреду ему кажется, что он Гришка, кухаркин сын. Рядом с ним его мать-царица, плачет и ждёт его выздоровления. Однажды он проснётся в своей опочивальне и вспомнит, как его зовут.

Гришка злился на Турандину, наведшую на него страшный сонный морок, и силился разгадать, для какой цели и какой неведомой силой он брошен в этот серый, грубый мир. Над его мечтами и вопросами смеялась жестокая принцесса Турандина.

Мальчик Гриша знал, что живёт не той жизнью. Его сомнения, мечты и вопросы наверняка знакомы многим. Если вы держите в руках этот путеводитель, значит, и вы задумывались о том, что живёте не в той сказке, что двигаетесь не тому сюжету, что окружающие персонажи чужды вам.

В предыдущем предложении нет опечатки. Это действительно не совсем книга, а скорее путеводитель. Это не руководство к действию и не инструкция, а что-то вроде волшебной карты. В ней нет прямого маршрута, как и каждая карта сокровищ – она зашифрована. Что это значит? Не бойтесь, вам не придётся разгадывать сложные ребусы и учить древние языки. Но только от вас зависит, долгими или короткими дорогами вы пойдёте, где будете делать остановки, с какими препятствиями столкнётесь.

С помощью путеводителя вы постепенно измените сюжет вашей реальности. Возможно, в конце вы окажетесь на другом материке, а может быть, останетесь в своей квартире. В любом случае путеводитель поможет расколдовать себя. Вы вспомните, кто вы на самом деле. Чем это грозит? Исполнением желаний, появлением новых возможностей, приближением к заветным мечтам.

Путеводитель писался для заколдованных путешественниц, текст и примеры рассчитаны на женскую аудиторию. Но заколдованные мужчины тоже могут воспользоваться рекомендациями путеводителя и проложить маршрут к настоящему миру.

Как пользоваться путеводителем

Вариантов несколько. Вы можете начать с начала и продолжить до конца, просто переверачивая страницы, читая текст и рассматривая иллюстрации. Конечно, от путеводителя нет смысла, если вы не останавливаетесь в местах, о которых там рассказывается. Поэтому, чтобы стать ближе к мечте и избавиться от всех чудовищ и антигероев вашей личной истории, лучше применять полученные знания на практике. Менять привычки, выполнять задания и честно отвечать на вопросы. Много думать и не бояться действовать.

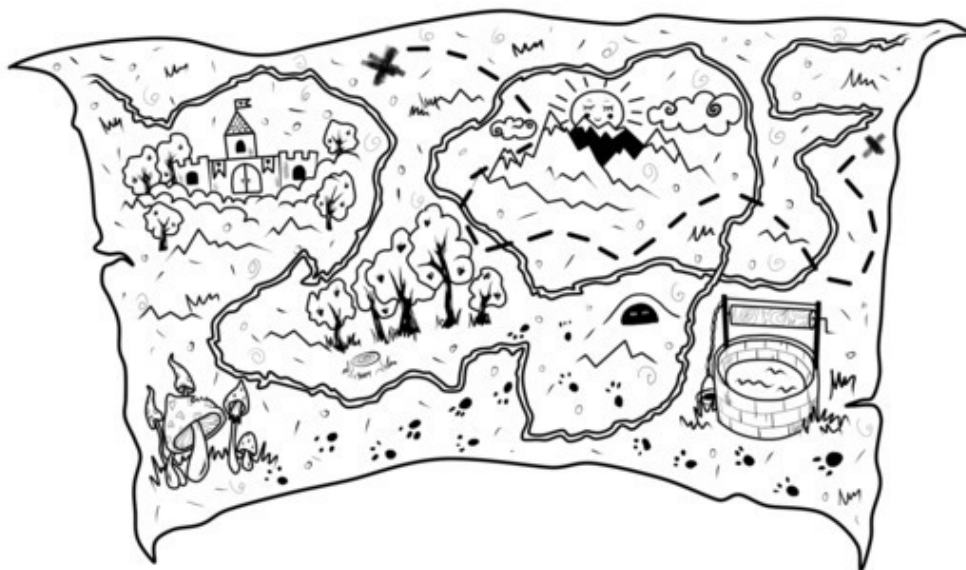
Части пронумерованы, но вы можете начать с любой из них. Это не простое путешествие из пункта А в пункт Б, вам придётся перемещаться в прошлое и будущее, вверх и вниз, менять угол зрения. Помните, это не пошаговый план, а зашифрованные страницы – каждый прочтёт их по-своему и получит разные результаты.

Кто-то потратит немало дней на поиски атрибутов из далёкого царства, до которого пытается добраться. Кто-то будет долго выбирать направление, сверяясь с внутренним компасом. Кто-то сразу поймёт, что его место, к примеру, в солнечной Испании, и уверенно зашагает в сторону Барселоны в ритме танго. Кому-то придётся сначала найти безопасное пространство, чтобы поразмышлять и тихонько постучивать в закрытую дверь своей души.

Здесь не будет советов вроде «Увольтесь с нелюбимой работы», «Распланируйте цели на 3/5/10 лет вперёд», «Вставайте на час раньше, чтобы всё успевать». Все варианты действий, приведённые в путеводителе, остаются всего лишь примерами. Вы сами поймёте, стоит ли вам увольняться, или перейти на полставки, или найти подработку. Вы сами решите, когда вам вставать, чтобы чувствовать себя свежо и бодро. Вы сами сформулируете новые правила – правила настоящего царства, где пока что вы лежите в бреду под воздействием чар. Вы расколдуете себя.

В детском фильме «Хэллоунтаун» добрая ведьма произносит чудесную фразу: «Волшебство – это просто. Надо чего-то очень сильно захотеть и ». И это важно: одного желания мало, нужно стать смелой, уверенной и готовой ко всему, даже к самому невероятному. Нужно позволить себе получить то, что вы заслуживаете. *позволить себе это получить*

Путеводитель – ваш помощник и союзник. Но главное остаётся за вами. Слушайте себя и не бойтесь перемен. Пришло время отправляться в путь.



Часть 1. Безопасное пространство

Делаем остановку, избавляемся от старого, обретаем новые способности и привычки. Даём имя своему дому и готовимся к путешествию налегке.

Что приходит вам в голову, когда вы слышите это словосочетание – «безопасное пространство»? Возможно, бункер с запасами консервов, питьевой воды и дисков со всеми сериями «Друзей» на случай нашествия зомби или ядерного взрыва. Или церковь с высокими сводами, куда бежали рыцари из средневековых романов, спасаясь от жестокого преследователя.

Хотя, скорее всего, вы думаете о доме. О месте, где вы засыпаете и просыпаетесь, где принимаете гостей и остаётесь наедине с собой, где отдыхаете, смотрите в окно на один и тот же пейзаж, каждый раз подмечая что-то новое, а может, ещё и работаете.

Дом – это безопасное место, где вы заряжаетесь энергией. Во многих сказках уход из дома становится началом опасных походов, блужданий по тёмным лесам, встреч с врагами. Это не значит, что нужно запереть себя в четырёх стенах. Ведь уход из дома – это и начало приключений, захватывающих и интересных. Но хэппи-энд возвращает героя обратно или помогает найти новый дом, настоящий.

Как сделать место, где вы сейчас живёте, настоящим домом? Не просто стильной квартирой или уютным гнездышком, а похожим на вас, на обитель из вашего настоящего царства, которое вы покинули из-за злых чар колдуньи или других неведомых сил. Для начала нужно убрать всё лишнее.

Неважно, живёте вы добротном коттедже или однушке в панельной многоэтажке, арендуете или владеете собственным жильём. Неважно, есть ли у вас соседи и сколько родственников проживает с вами. Нужно хотя бы немного безопасного пространства.

Возможно, вы мечтаете о другом доме и уже накопили солидную сумму на его покупку. Пусть так, но на этом участке пути нужно думать о настоящем, а не о будущем.

Избавляемся от лишнего

О минимализме и расхламлении написано очень много. В этом путеводителе будут приведены лишь самые важные мысли и советы, которые помогут вам расколдовать и заново найти себя.

Чтобы впустить в свою жизнь новое, желаемое и долгожданное, нужно избавиться от старого. Вспомните свою самую счастливую поездку – на природу, в другую страну или в соседний город. С вами не было и сотой части всех ваших вещей, но это не помешало вам радоваться, не доставляло дискомфорт. Для того чтобы жить изящно, достойно и благополучно, нужно не так уж много вещей. Путешествие налегке всегда приятнее, и путь к настоящей жизни тоже лучше пройти налегке. Обилие старых вещей будет тянуть вас назад, с тяжёлой и громоздкой поклажей легко увязнуть в болоте.

Загромождая квартиру вещами, вы создаёте себе лишние проблемы. Самая очевидная из них – время на уборку.

Чем больше вещей, тем больше поводов для беспорядка. Кто-то оставляет на письменном столе очередную чашку и недопитым кофе. Кто-то не убирает одежду в шкаф, а бросает на диван или кладёт на стул. И это не творческий беспорядок, а обычное захламление. Шкафы, полки и коробочки уже не могут удерживать поток вещей и исполнять свою функцию. Из-за этого приходится убираться чаще или привыкать жить в хаосе.

Если вы регулярно наводите порядок, то вещи опять-таки воруют ваше время. Чтобы протереть полку от пыли, вам приходится переставлять все подсвечники, статуэтки и другие сувениры, да ещё протирать пыль с них. Время, которое вы могли бы посвятить себе, вы тратите на вещи – и они вам даже «спасибо» не скажут.

Но, кроме того, что каждую вещь надо обслуживать, есть и более серьёзные проблемы.

Сколько предметов в вашем гардеробе? А сколько из них по-настоящему ваши: нравятся вам, удобны, подходят для большинства дел, которыми вы заняты, и для большинства мест, куда вы ходите? Если вы вынуждаете себя надевать блузку, которая вам не нравится, вы предаёте себя. Если подолгу выбираете, что из изобилия платьев, брюк и рубашек надеть, вы запутываете себя и уводите от важного. Если тратите часы на игрушки в смартфоне или скроллинг ленты – вы снова теряете связь с собой.

Чтобы сделать связь с собой более прочной и на пути к новой жизни не цепляться за колючие ветви чемоданами, набитыми вещами, необходимо провести процедуры очистки. И начать стоит именно с дома. Сделайте его безопасным пространством, где можно работать, учиться, отдыхать и творить, наполняясь энергией для приключений, которые ждут за дверью.

Когда вы займётесь избавлением от ненужного, злые чары начнут рассеиваться, и вам будет легче вспомнить, кто вы на самом деле.

Минимализм – это путешествие по жизни налегке. Вы не стремитесь. Вы не стараетесь счастливой и успешной, сверкая позолотой ненужных вещей. Вы цените только то, что по-настоящему ценно. Вот заветы минимализма. *купить, получить, обладать показаться*

Вы теряете не только время. Связывая себя с вещами, вы теряете связь с собой.

Мешки и метла

Приготовьтесь к тому, что расхламление займёт не один день. Вы копили эти вещи годами, поэтому от них не так просто избавиться.

Несколько важных комментариев:

- Вам необязательно выкидывать всё-всё-всё, далее будет подробнее описано, как и что делать (хотя если вы поищите в интернете фотографии квартиры Фумио Сасаки, то определённо вдохновитесь на тотальное расхламление).

- Распоряжайтесь только своими вещами. Если они общие, то поговорите с семьёй.

- Помните, что бумаги – чеки, инструкции, фотографии – можно перевести в цифровой формат.

- Особое внимание уделите памятным вещам. Не бойтесь потратить много времени, чтобы как следует подумать, что действительно необходимо хранить, а с чем можно попрощаться.

- Поскольку расхламление может затянуться, вот несколько книг, которые помогут завершить начатое до конца: Фумио Сасаки «Прощайте, вещи!», Грег МакКеон «Эссенциализм: Путь к простоте», Генри Д. Торо «Уолден, или Жизнь в лесу».

- Посмотрите интерьеры комнат, которые вам нравятся. Если в планах у вас ремонт или покупка нового жилья, вы не добьётесь желаемых результатов, не избавившись от лишних вещей.

В расхламлении нет ничего сложного. Вам необходимо обзавестись верными помощниками – хладнокровием, методичностью, безжалостностью и мешками.

оценивайте степень важности каждой вещи. Задавайте вопросы и честно на них отвечайте: *Хладнокровно*

Старый смартфон лучше продать, а сломанные наушники выкинуть. Минималист довольствуется малым. Не стоит держаться за вещь, которая пригодится «может быть, когда-нибудь, зачем-нибудь». *Когда я пользовалась этим последний раз и буду ли пользоваться ещё?*

Если блендер нужен вам, чтобы сделать смузи два раза в год, то смело продавайте его на электронных досках объявлений. Можно спокойно обойтись без большинства предметов посуды и кухонной техники, оставив лишь необходимое. *Как часто я пользуюсь этим?*

Может, тогда обзавестись сварочным аппаратом – на случай, если придется что-то варить? Или купить пару обуви на три размера больше, вдруг ваши ноги начнут расти? Если и наступит «особый случай», вы всегда найдёте, что надеть, как доехать, как починить. *Я храню эту вещь только для особого случая?*

Любое число менее 90 здесь – это ноль. То есть, если вы уверены всего на 70 или даже 80%, смело уносите вещь из своего дома. «Правило 90%» (подробнее в книге Грега МакКеона «Эссенциализм: Путь к простоте») также поможет расставить приоритеты в рабочих и бытовых задачах. *Какова вероятность, что я буду пользоваться этой вещью, от 1 до 100%?*

расхламляйте ваш дом. Не отчаивайтесь, если не видите моментального прогресса. Выделите специальное время для расхламления – например, один вечер после работы и один выходной в неделю. Распределите дом на зоны – сегодня разбираете вкаф, а завтра книжные полки. *Методично*

пройдитесь второй и третий раз по вашему имуществу. Снова задайте вопросы, приведённые выше. Серьёзно подойдите к прощанию с памятными вещами – фотографиями, сувенирчиками, подарками от коллег с прошлой работы. Это предметы, которые не выполняют никакой функции, но вы храните их как память о событии или человеке. С этими вещами сложно попрощаться. Попробуйте перенести все фотографии, счастливые билетики и другие

бумажные артефакты в цифровой формат (сфотографируйте или отсканируйте – и загрузите в облачное хранилище). *Безжалостно*

Запомните, что самое главное останется с вами – эмоции и опыт. Побудьте безжалостной и честно признайтесь: вы храните эту вещь потому, что она часто приносит вам радость, или потому, что кто-то сказал вам, что такие вещи хранить? Если юбилейная монетка действительно ободряет вас в сложные периоды, оставляйте её. Ее плюшевая игрушка просто собирает пыль – избавьтесь от неё. *надо*

То же относится к предметам, которые связаны с вашими хобби, а точнее – с забытыми увлечениями. Если когда-то давно вы купили красок и кисточек, но так и не стали рисовать – что ж, или начинайте, или избавьтесь от этого балласта и ищите новое хобби, которое не будете откладывать на потом.

И не забывайте быть честной с собой. Если вы любите и цените книги, то нет ничего плохого в том, что у вас их больше пятисот. Если вам «по наследству» досталась большая библиотека классики, а вы любите современную фантастику и читаете её в электронном формате, не стесняйтесь и отдайте книги тем, кому они действительно нужны.

как можно больше мешков, пакетов и коробок. Наполнять их ненужными вещами и выбрасывать – очень приятно. Вы очищаете свой дом, делаете пространство свободным и безопасным. Распределите вещи, от которых избавляетесь, по трём категориям: «на выброс», «на продажу», «отдать бесплатно». *Подготовьте*

Когда вы избавитесь от большей части вещей, в игру вступает метла (или швабра, или робот-пылесос). Хорошенько приберитесь и окиньте взглядом обновившееся пространство. Да, вы всего лишь избавились от старого, но ваш дом уже стал новее.

Дайте имя своему новому дому. Это может быть шуточное название, понятное только вам, или вдохновляющее слово, которое наполняет вас силами, будто магический талисман. Дом семьи Уизли, к примеру, назывался Норой, а главный замок Старков – Винтерфеллом.

Хладнокровие, методичность и безжалостность помогут очистить не только дом, но и избавиться от ненужных привычек и дел, которые отнимают ваше время. Вместо них вы обретёте новую суперспособность: наслаждаться тем, что есть, а не думать о том, чего нет.

После того как вы выбросите ненужные вещи, вам наверняка захочется купить что-то новое. Осторожнее, это может быть ловушкой! О приобретении нового читайте в частях «Атрибуты настоящего мира» и «Перекрёсток верных дорог».

Главное о безопасном пространстве:

Лучше идти по жизни налегке.

Связывая себя с вещами, вы теряете связь с собой.

Избавляясь от лишнего, вы рассеиваете злые чары.



Часть 2. Атрибуты настоящего мира

Ловим отголоски настоящего мира и наполняем личное пространство его атрибутами. Рассеиваем чары с помощью маленьких радостей и пробных шагов.

Этот участок пути рекомендуется исследовать после расхламления дома.

Вы всё ближе к вашему настоящему миру, хотя, возможно, пока так и не вспомнили, какой он. Точной дороги вы тоже не знаете, да и стрелка компаса лихорадочно кружится, поэтому придётся пригласить мир к себе. Пусть он даст подсказки и знаки, которые помогут вспомнить...

С помощью несложных действий вы сможете услышать отголоски настоящей жизни и найти в окружающей вас реальности предметы (и не только), которые напомнят о ваших истинных желаниях, чаяниях и возможностях.

Списки, списки, списки

В старой редакции путеводителя было напечатано заклинание, которые на несколько минут снимало действие злых чар. Читатели просыпались, на время сбрасывая покровы гипнотического сна, оглядывались, подходили к окну, кто-то даже успевал поговорить с окружающими или исследовать местность на статном породистом скакуне. Они вспоминали о своей настоящей жизни, и им было проще расколдоваться. К сожалению, весь прошлый тираж путеводителя был написан с помощью особых чернил, которые полностью обесцветились спустя пару десятков лет, поэтому текст заклинания безвозвратно утерян.

Вместо чтения магических слов вам придётся написать несколько списков (только не используйте исчезающие чернила).

Возьмите ручку и бумагу или откройте любой текстовый редактор. Подумайте о том, что вам давно хотелось – и сразу начинайте записывать! Не пытайтесь оценивать, реально это осуществить или нет, есть ли у вас на это деньги, всё ли в порядке у вас с головой. Просто зафиксируйте 10 пунктов, которые первыми придут в голову: прокатиться на мотоцикле, проснуться в пять утра и поехать по грибы, постелить ковер на кухне... **Список 1.**

Распишите свой идеальный день: где вы живёте, во сколько и с кем просыпаетесь, что делаете в первые два часа после пробуждения, где работаете, чем занимаетесь после работы и так далее. Записывайте самые смелые мечты. **Список 2.**

Распишите ещё один идеальный день – в этом сценарии вы сможете сделать то, что не успели за предыдущий день: сходить на концерт любимой группы или целый час любоваться закатом. **Список 3.**

И теперь – третий идеальный день. Может быть, вы вспомните что-то важное или захотите повторить дела предыдущих двух дней. **Список 4.**

Теперь перечислите все дела, которыми вам хотелось заняться, но по каким-то причинам вы к ним так и не приступили. Быть может, вы мечтаете научиться плавать или давно хотите снять короткометражку, грезите путешествием автостопом или копите на поездку в Индию. Обратите внимание на формулировки: рисовать и записаться на курсы рисования – разные вещи. **Список 5.**

Следующий список – гастрономический. Перечислите все вкусности, которые вы хотели попробовать, но пока не купили, не приготовили, не заказали. Настоящее фондю? Джекфрут? Уха из красной рыбы? **Список 6.**

Затем составьте список вещей, которые давно хотите купить. Новая мебель, постер на стену, свечу из соевого воска, смешные носки... Пока не думайте, так ли необходима эта покупка, не пустая ли это трата денег – просто записывайте. **Список 7.**

При желании в последнем списке перечислите предметы гардероба, о которых мечтали, но не покупали, а также изменения внешности, которые хотели сделать, но не сделали: татуировка, дреды, короткая стрижка... Можете собрать в папку на рабочем столе фотографии образов, которые вам нравятся, или создать специальную доску на Pinterest. **Список 8.**

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.