

# ПТИЦА ФЕНИКС

*Расправь свои крылья*



**ЕВГЕНИЯ БАКУЕВА**

18+

Евгения Бакуева

**Птица Феникс.**  
**Расправь свои крылья**

«ЛитРес: Самиздат»

2020

**Бакуева Е.**

Птица Феникс. Расправь свои крылья / Е. Бакуева — «ЛитРес: Самиздат», 2020

Каждый день Вселенная находит возможности учить нас думать своей головой и брать на себя ответственность за свою жизнь и все, что в ней происходит и не происходит. Каждый шаг в жизни – это выбор. Иногда мы выбираем по принуждению, иногда – по доброй воле, отчего одни решения не имеют судьбоносного влияния на нашу жизнь, а другие – становятся точкой невозврата к прежним установкам и ценностям. «Птица Феникс. Расправь свои крылья» Евгении Бакуевой – книга о верном выборе и, конечно, о любви. О любви к себе, своему телу и о возможности изменить свою жизнь по собственному желанию в любом возрасте. На страницах публицистического дебюта собраны эффективные инструменты и конструктивные рекомендации по повышению качества жизни. Главной идеей книги является убеждение автора, что каждый человек, созданный по образу и подобию Творца, в состоянии ПОМОЧЬ СЕБЕ САМ, решить любые жизненные вопросы и стать лучшей версией себя уже сегодня. Расправляйте свои крылья и летите навстречу долгожданным переменам!

© Бакуева Е., 2020

© ЛитРес: Самиздат, 2020

## Содержание

Эра Водолея	7
Глава 1. Честное решение	10
Глава 2. Треугольник Карпмана	14
Глава 3. Научитесь благодарить	17
Глава 4. Простая аналитика	18
Конец ознакомительного фрагмента.	20

## Евгения Бакуева

# Птица Феникс. Расправь свои крылья

Каждый день Вселенная находит возможности учить нас думать своей головой и брать на себя ответственность за свою жизнь и все, что в ней происходит и не происходит.

Каждый шаг в жизни – это выбор. Иногда мы выбираем по принуждению, иногда – по доброй воле, отчего одни решения не имеют судьбоносного влияния на нашу жизнь, а другие – становятся точкой невозврата к прежним установкам и ценностям.

«Птица Феникс. Расправь свои крылья» Евгении Бакуевой – книга о верном выборе и, конечно, о любви. О любви к себе, своему телу и о возможности изменить свою жизнь по собственному желанию в любом возрасте. На страницах публицистического дебюта автора собраны эффективные инструменты и конструктивные рекомендации по повышению качества жизни.

Главной идеей книги является убеждение автора, что каждый человек, созданный по образу и подобию Творца, в состоянии ПОМОЧЬ СЕБЕ САМ, решить любые жизненные вопросы и стать лучшей версией себя уже сегодня.

Расправляйте свои крылья и летите навстречу долгожданным переменам – счастье и радость навсегда останутся рядом с вами!

### Основано на реальных событиях

Легко. Честно. Проникновенно. Без нравоучений. Книга Евгении Бакуевой «Птица Феникс. Расправь свои крылья» – настоящее открытие. История женщины о поиске себя и своего счастья, основанная на реальных событиях и собственном опыте автора. Это не про розовых слоников и радугу, это про жизнь, про смыслы, преодоление внутренних страхов и ограничений. Книга стала для меня глотком свежего воздуха! Бесконечное вдохновение и, самое главное, сотни полезных советов и рекомендаций, которые действительно помогут расправить крылья. Несмотря на то, что книга написана женщиной и преимущественно адресована женщинам, я настоятельно рекомендую прочитать ее каждому мужчине, кто пытается понять нашу непостижимую натуру.

*Ольга Федотова, тренер по голосу и речи, теле-радиоведущая, Канада/Монреаль*

### На пути к себе

Когда-то каждый в жизни понимает о необходимости перемен, но – увы! – не у всех хватает смелости и сил. В книге Евгении Бакуевой «Птица Феникс. Расправь свои крылья» описан путь серьезных перемен на пути к себе! Осознанности и своему счастью! Она просто необходима тем, кто столкнулся с трудностями и страхами, потому что книга – про путь перерождения к настоящей себе! Восхищаюсь Евгенией, ее внутренним стержнем и верой в собственный потенциал! Правильно говорят: хочешь изменить мир – начни с себя! И если вдруг у вас есть понимание, что дальше в вашей жизни так продолжаться не может, рекомендую к обязательному прочтению!

*С искренним восхищением, уважением и любовью, Алла Моисеенко, тренер по питанию Herbalife Nutrition, Казахстан/Алматы*

С Женей мы знакомы уже несколько лет и могу сказать, что она является именно тем человеком, который сделал себя сам. Есть много мотивационных книг и много авторов, которые являются лишь теоретиками, и их истории далеки от применения в жизни. Данная же книга рассказывает исключительно о практическом опыте автора и ее пути преображения и

трансформации собственной личности. В книге вы найдете море жизненных примеров и историй из жизни автора. Рекомендую!

*Александр Савельев, предприниматель, эксперт в построении отделов продаж. Автор книг «Крутые продажи», «ANTI-COVID. Вакцина для бизнеса», Алматы/Казахстан*

Книги нужно писать так, чтобы от одного прочтения жизнь людей становилась лучше. Эта книга именно такая. Она читается сердцем. Реальная история Евгении выводит из шаблонов мышления и настраивает на интуицию – там, где живет сердце.

Я прочла ее на одном дыхании и на душе стало радостно. Еще один человек нашел свою дорогу и поделился историей трансформации с миром. Мы учимся друг у друга, и опыт каждого ценен. Если вы в поиске лучшей жизни, друзья, вы обязательно ее найдете. А эта книга станет вдохновением слушать свое сердце, которое знает все ответы. Приятного чтения!

*Международный стратег по личному бренду Юлия Молдабергенова*

## Эра Водолея

Дорогие читатели! Вы держите в руках книгу, где специально для вас собраны знания, техники и эффективные инструменты, которые помогли мне стать другим человеком, как принято сегодня выражаться – лучшей версией себя. Помните, еще Будда говорил, что любые знания приобретают особую ценность, когда проверены на личном опыте? Считаю эту истину актуальной для применения на любом отрезке жизни, в любых сферах, особенно, в вопросах личностных трансформаций, самопознания и самоисцеления.

В определенный момент жизни я осознала, что устойчивый успех в бизнесе (некоторые из вас знают меня как владелицу туристического агентства J-Travel в Алматы, которое теперь называется J-Tour) вовсе не гарантирует того самого ощущения радости, счастья и полноты жизни, от которого захватывает дух и вырастают крылья. Примерно пару лет назад поиски собственной правды и некоторые обещания, данные самой себе в минуты полного отчаяния, окончательно завели меня не просто в тупик, а в такие непролазные дебри, откуда, если честно, я думала, мне ни за что не выбраться. Несмотря на колоссальные усилия и великолепное, как мне казалось, исполнение роли образцовой жены, хозяйки и матери троих детей, трещал по швам не только мой брак длиною в 12 лет, но и весь мой гардероб. Да-да, именно так, в буквальном смысле – настолько далеко от размера свадебного платья я не отдалялась никогда...

Надеюсь, вы понимаете, и нет смысла отрицать, что бытие определяет сознание (и наоборот) – какими мыслями мы заняты, такой жизнью и живем день за днем. Нам всем знакомы ситуации, когда вот уже второй год (или даже второе десятилетие) мы обещаем себе вернуть былую стройность, задаемся целью найти работу по душе, мечтаем встретить человека, с которым сможем смотреть в одну сторону и говорить на одном языке. Мы все хотим новой, лучшей жизни, которой действительно достойны, но по каким-то причинам, исходя из собственных (и, как правило, не всегда истинных) представлений о себе, никак не можем начать все сначала, без повторения старых ошибок, с чистого листа.

Моя книга «Птица Феникс. Расправь свои крылья», в первую очередь, посвящена всем женщинам, которым в виду особой нелюбви к себе важно осознать, что любые изменения в жизни следует начинать с себя, что человек, созданный по образу и подобию Божьему, может и должен быть себе врачом, учителем, архитектором и режиссером собственной жизни, создателем, способным совершить для себя (и даже других) невозможное – стоит только захотеть и стереть все границы и барьеры в собственной голове. Моя книга – про наши собственные ресурсы и безграничные возможности, и это особенно касается тех, кто не ищет ежеминутно тысячи причин, чтобы ничего не делать, не ищет виноватых и действительно понимает, какую колоссальную роль играют наши слабости (даже не достоинства, понимаете?) в ежедневном принятии решений. В этом смысле важно доверять своему внутреннему голосу – если внутри нас не будет мира и тишины, самые лучшие врачи даже с самыми инновационными методами лечения, лекарствами и вакцинами будут бессильны и не смогут спасти вас от саморазрушения. Спасти себя можем только мы сами. Во имя самих себя.

В ближайшие пару-тройку десятилетий мы, современники Эры Рыб, так долго искавшие высший смысл бытия в преодолении страданий и трудностей, выпавших на нашу долю, еще сильнее почувствуем и осознаем всю глубину тех изменений, которые несет с собой Эра Водолея, время бесстрашных исследователей, испытателей и новаторов. По мнению многих футурологов, нас ждут большие перемены в мироустройстве, которые повлекут за собой понимание новой роли человечества и каждого индивида в отдельности, главными характеристиками которого станут незаурядность, сверхинтуиция, ясновидение и другие специфические таланты, четкое понимание собственного предназначения, способность созидать добро и действовать на

опережение в различных жизненных ситуациях, умение вдохновлять и вести за собой команду, а если потребуется, то и армию единомышленников.

С учетом вышесказанного вполне очевидно, что Эра Водолея принесет с собой свет и счастье не всем людям на Земле, а только тем, кто готов преображаться, изменяться, и, прежде всего, духовно. У людей будущего духовное сознание и телесное бытие станут одинаково важны и равноправны, они больше не будут находиться в вечной и такой непродуктивной конфронтации. Наверное, от того, что именно сейчас эта тема занимает меня невероятно, и я много размышляю об этом, на глаза постоянно попадают статьи, выдержки из книг, посты о специфике будущей жизни (информация же всегда приходит вовремя, Вселенная всегда готова ответить на любые наши запросы).

Однажды в Сети, еще до того, как стала наставником по осознанному питанию и трансформациям жизни через тело, я прочла, что «люди будущего навсегда освободятся от вредных привычек – переедания, зависимости от никотина и алкоголя и многих других. Нет, они не аскеты и могут позволить себе многое, вопрос в другом – они НЕ ХОТЯТ, не испытывают насущной потребности увлекаться чем-то противоестественным и вредным для организма. Они вообще сравнительно мало едят».

И вот совсем недавно, в книге «Год 2150», которую Тия Александер, адвокат по образованию и психолог по призванию, написала, кстати, еще в 1970-х годах, я читаю: «Эра Водолея в действии. В будущем (а оно не за горами) не будет уже проблем с весом, болезней, вирусов, паразитов, бактерий. Человечество обретет свободу от страхов, болезней, голода, одиночества, разочарования и ненависти к самому себе». По мнению автора, люди будущего научатся останавливать процессы старения, и единственными людьми, которые в обновленном обществе будут выглядеть пожилыми, станут те, кто родился до 2000 года. Кроме того, люди будущего научатся жить продуктивно и получать от жизни удовлетворение. Они уже не будут тратить свое драгоценное время на запоминание ненужных фактов и изучение бесполезного материала, который они вскоре забудут, потому что не смогут применить его практически.

Ярким примером подобной траты времени может быть запоминание исторических и географических подробностей или любовь к иностранным языкам, алгебре, геометрии, которыми большинство никогда не пользуется в обычной жизни. Люди будущего, по мысли Тии Александер, будут обладать четким осознанием одной важной истины – чтобы выжить, необходимо очистить свою жизнь от несущественной информации и избавиться от разделения микрообщества на обособленные группы: семьи, экономические классы, религии, расы, национальности, языковые и культурные общины.

Поразительное сходство мыслей автора с моими собственными! Я влюбилась в эту книгу с первой страницы! Абсолютно согласна с Тией, которая утверждает, что «мы становимся теми, кем себя считаем. Наши убеждения ограничивают наше существование коротким промежутком времени между рождением и смертью наших физических тел и ставят наш внутренний мир в зависимость от генетической наследственности и влияния нашего окружения». Подумайте об этом! Кстати, знаете, почему именно сейчас книга, возраст которой исчисляется уже половиной века, так популярна? За эти пять десятилетий эзотерика, как скрытое знание для избранных, прошла несколько витков своего эволюционного развития и достигла той стадии доступности, когда в ней хотят разбираться все, кто обладает более или менее неординарными способностями.

Наверное, теперь станет более понятно, почему в моей первой, и, надеюсь, не последней книге я уделила такое пристальное внимание собственным трансформациям в вопросах личностного роста, пищевого поведения (еда будущего и оптимальная концепция здоровья создана для нас уже давно, в здоровом теле – здоровый дух, здоровая энергия, и это тоже не случайно) и поиска высшей цели своего появления на свет.



И, конечно, совершенно осмысленно в качестве символа всех личных трансформаций и названия книги (а сегодня уже и в качестве названия марафона и сообщества по осознанному питанию) я выбрала мифическую птицу Феникс – ту самую, которая способна возрождаться из пепла. Впрочем, учитывая ее древнейшую историю, легенды которой уводят нас еще в дохристианские времена, вполне допускаю мысль, что, возможно, не такая она и мифическая. В культуре многих народов, как древних, так и современных, птица Феникс, в первую очередь, – символ торжества жизни над смертью, символ возрождения, олицетворяющий освобождение человеческой души от сковывающих ее ограничений. Кроме того, Феникс связан с солнцем и огнем и потому является символом самой жизни, главным условием в зарождении и развитии всех цивилизаций.

Представляя в своем образе бессмертный дух, Феникс указывает, что через символическое очищение огнем, в качестве которого могут выступать разные трудности существования в материальном мире, человек расстается с лишними, ненужными, отжившими качествами и ложными ценностями, которые мешают ему двигаться вперед. И это на 100% совпадает с финальной целью всех моих усилий в области постоянного личностного развития и прогресса. Если мы обратимся к русским народным волшебным сказкам, где птицу Феникс олицетворяют, несомненно, Жар-птица в женской ипостаси и Финист Ясный Сокол в мужском воплощении, станет понятно, что в пути следования по зову души и сердца человеку необходимо все его мужество, вся сила духа, но в результате всех пройденных испытаний его ждет духовное пере рождение, ведь возврата к прежнему уже не будет. И в этом обучении новому и достижении поставленных целей – тоже суть Феникса.

Когда Вселенная ждет от нас решительных действий, стоит помнить, что каждый из нас в состоянии отделить иллюзии от реальности и дойти до нужного пункта назначения. Если получилось у меня, получится и у вас, поверьте – мои исходные характеристики были далекими от идеала. И, тем не менее, даже не самое счастливое детство, беспокойная юность, сложные взаимоотношения в родительской семье, постоянный поиск себя в этом мире позволили мне сделать множество прекрасных открытий и пережить массу волшебных инсайтов, когда радость откровения и постижения сокрытого знания, недоступного для многих, озарили мою жизнь, как путеводная звезда, и мне захотелось не то, что идти, а бежать, не останавливаясь, – навстречу этому свету.

Принципиально важным моментом для моего беспрепятственного и непременно легкого движения к многочисленным целям (никогда не предавайте свои мечты!) стала буквальная легкость собственного тела. Я хотела стать легче в прямом и переносном смысле этого слова, потому что осознавала каждой клеткой своего тела – только высвободившаяся энергия поможет мне навести порядок в собственной жизни, во всех ее сферах.

В реальности получилось даже лучше, чем я ожидала – освобожденная из многолетнего плена энергия сейчас помогает мне наводить порядок и в жизни моих клиентов, людей, которые обращаются ко мне за консультативной помощью. Многим из них я рекомендую к обязательному прочтению свой список литературы (его вы найдете в финале книги), который лично для меня стал прекрасным подспорьем на моем пути трансформаций и преобразований себя и своей жизни. И, конечно, я бесконечно благодарна всем и каждому, кто повстречался мне на этой дороге перемен, ведь все перемены – к лучшему, и мы с вами это знаем точно. Правда, есть одно НО – человек может научиться чему-то новому тогда, когда он ГОТОВ к обучению. А вы? Готовы? Тогда мы начинаем.

## Глава 1. Честное решение

Не помню, кто именно выдал в свет эту гениальную фразу о том, что мы расстанемся с партнером не потому, что он перестал нас устраивать, а от того, что мы больше не нравимся самим себе в этих отношениях. Этот инсайт случился со мной одним чудесным утром, когда по дороге в офис, глядя на свое бликующее под солнечными лучами обручальное кольцо, я размышляла о нашем будущем с тогда еще мужем:

– Сколько можно себя обманывать? Не пора ли тебе, Женя, принять решение? Ты же обещала себе быть честной с собой всегда и везде, несмотря ни на что! Ты же себе говорила, что честность – это счастье!

Примерно за неделю до этого утра мы с супругом выкроили несколько дней паузы в нашем режиме нон-стоп и даже смогли себе позволить несколько поздних романтических прогулок, что называется, при Луне. К тому времени я уже несколько месяцев внимательно наблюдала за мужем в надежде увидеть хотя бы проблески бывшего накала эмоций, который когда-то наполнял до краев наше общение, поэтому совершенно неслучайно спросила:

– С тобой случаются минуты, когда ты себе представляешь, как мы стареем вместе, ты и я? Ты хочешь стареть рядом со мной?

– Нет, – не раздумывая ни секунды, ответил мой спутник.

– Зачем же тогда мы вместе? – задалась я вслух еще одним вопросом, но уже не получила ответа.

Возвращаясь домой с того ночного променада, я понимала – ситуация патовая, и, скорее всего, каждый из нас дальше пойдет своей дорогой, и, наверное, это к лучшему, если уж мы потеряли друг друга в нашем браке. Но вернуть СЕБЕ СЕБЯ в тот момент мне хотелось больше всего на свете. Какой я была, когда мы познакомились? Что случилось с моим эмоциональным темпераментом, моим бездонным интересом к жизни? Куда все ушло? Я не узнавала себя в зеркале...

Желание завершить эти игры в идеальную семью и дом – полную чашу росло с каждым днем. Правда, в суете будней я как-то не заикливалась на этом впечатлении, которое мы производили на родственников и знакомых. Впрочем, отчасти они были правы – наши дети, в отличие от нас, выросли в атмосфере спокойных переговоров и мирного поиска вариантов, оптимальных для всех, если неоднозначный момент все-таки возникал.

Сегодня я допускаю, что наше «счастливы вместе» могло быть неправдой с самого начала, ведь многим из нас сложно устоять перед увещеваниями и уговорами близких, которые убеждают, что главное – «чтобы человек был хороший». Человек действительно был хороший, несколько лет красиво ухаживал, несмотря на свой статус вечного друга из френд-зоны, но сердце мое, если честно, молчало, и бабочки в животе не летали... Вполне возможно, что и мечты у нас не были общими, более того, мы знали об этом, но, словно договорившись, оба закрывали глаза и на это несовпадение – страсть, такая типичная для начального периода отношений, иногда уводит нас далеко в сторону от истинных желаний и исполнения собственного предназначения в браке. Бывший муж буквально покорила своим трепетным ко мне отношением и завидным упорством в достижении цели, а с первых секунд моего ответного внимания в его сторону он вообще включился на тысячу процентов. И я поверила, что полюблю его. Со временем...

Но со временем пришла не любовь, а усталость, и это невыразимое утомление я списывала на жесткий ритм жизни, бытовую загруженность, вечное преодоление препятствий. Два декретных отпуска подряд я была вынуждена заменить на строительство собственного бизнеса – рождение средней дочери совпало с открытием компании. Кстати, развивать свое дело и одновременно по-честному выполнять все свои женские обязанности, включая ежеднев-

ные горячие завтраки, обеды и ужины, получалось весьма неплохо, Вселенная не скупилась и направляла в мои руки щедрые финансовые потоки.

Однако в какой-то момент супругу вдруг пришла в голову мысль, что я соревнуюсь с ним в успешности (словно у женщин энергии для соперничества с собственными мужьями – хоть отбавляй!), и довольно стремительным финалом этой лавины открытых упреков стало мое сознательное домашнее затворничество.

– Отныне действовать будешь ты, мой дорогой, вот тебе в руки флаг лидера и главного добытчика семьи, и заметь, с тобой никто не соревнуется, – сказала я супругу, продала компанию и попыталась сосредоточиться на детях и достоинствах образа жизни «отчаянной домохозяйки».

Только вот незадача – бывший муж в силу определенных обстоятельств довольно быстро тоже оказался дома, залипшим в своем смартфоне и слившимся воедино с диваном в гостиной. Опуская здесь мои нелестные в его адрес комментарии, я подумала: «Значит, все-таки проблема не во мне. Если мои таланты, данные мне по праву рождения, довольно легко и непринужденно позволяют повышать уровень и качество жизни в несколько раз, зачем я позволяю низкой мужской самооценке усложнять свою жизнь?». Стоит ли говорить, что реанимация бизнеса и прежних финансовых потоков состоялась успешно и в самые кратчайшие сроки?

Интересное дело, оказалось, что до развода мы с бывшим мужем несколько лет втайне друг от друга время от времени думали о том, как бы нам расстаться «малой кровью», но никак не могли принять окончательное решение. Трое несовершеннолетних детей, ипотека, регулярно возникающие проблемы на работе у супруга, из-за которых я все время откладывала серьезный разговор – как можно предать человека в самый неподходящий момент?!

Кстати, про «несколько лет» я узнала вечером того же дня, когда во Вселенную улетела моя мысль, что каждый из нас имеет право снять обручальное кольцо и продолжить свой собственный путь друг без друга. Пока мой мозг включал заднюю скорость, лихорадочно пытаясь меня образумить (и как же ты, несчастная, будешь кормить своих детей, платить одна по всем счетам, включая тот, со страшными цифрами по ипотеке, а о детях, остающихся без прекрасного, ответственного, любящего отца, ты подумала?!), убивая с каждым новым аргументом мою решимость сказать мужу о разводе, он нашел способ объявить мне об этом сам, отправив на электронную почту обстоятельное письмо. В нем муж уведомлял, что нам необходимо понять (и желательно, как можно быстрее!), каким образом он сможет получить причитающуюся ему часть нашей общей квартиры, и настоятельно просил не отговаривать его, не предлагать помощь семейного психолога, потому что он все решил окончательно и бесповоротно.

Надо признать, до этого письма ни одно мое желание еще не исполнялось так быстро. Но вместо радости я испытала боль. И страх. Это сегодня, по прошествии более двух лет, я могу сказать со всей ответственностью – все в нашей жизни происходит именно так, как должно быть, как лучше для нас. При этом, принимая честное, взвешенное решение, нам совершенно необязательно тщательно продумывать маршрут нашего движения из точки А в точку Б – Вселенная сама позаботится о деталях. Главное – четкое осознание, действительно ли мы хотим оказаться там, куда стремимся, ведь обратной дороги судьбой часто не предусмотрено.

В тот вечер мне следовало поблагодарить мужа за инициативу и помочь ему собрать вещи, но... я сделала вид, что никакого письма не читала. Конечно, тогда я еще не понимала, что в подобной моей реакции скрыта колоссальная нелюбовь к себе. И, естественно, было интересно, как события будут развиваться дальше. Вернувшись с работы, муж вымыл руки, спросил, что у нас на ужин и когда мы будем есть. За ужином мы говорили о чем-то, на общие темы... «Каков наглец!», – думала я, наблюдая, как он уютно устраивается спать на соседней подушке в нашей спальне. На следующий день история повторилась. И на третий день то же самое – я купила продукты, принесла домой, приготовила еду и... поняла, что уже пора как-то реагировать.

Я ответила мужу тем же – электронным сообщением, в котором, отдавая дань своей осторожности в принятии решений, просила не рубить с плеча – возможно, у нас просто временный кризис, через который проходят многие пары. «Может, тебе нужно пожить одному, разобраться в своих чувствах, сравнить свою новую жизнь с прежней, а меня – с другими женщинами, в конце концов», – предложила я.

– И куда же я пойду? – спросил муж, прочитав мое письмо.

– Понятия не имею, – пожала я плечами, – иди к родителям, сними себе квартиру, или ты хочешь, чтобы я нашла тебе новое жилье и помогла перевезти вещи? Лед тронулся, господа присяжные заседатели, назад дороги нет.

Он собрал вещи за 10 минут и... уехал в командировку – именно так мы сказали детям, чтобы они не волновались и не накручивали себя раньше времени. Дети и развод – вообще отдельная тема с целой палитрой вопросов, за решением которых мы обращались к психологу. К слову, у специалиста по разводам (да, есть и такие, обучающие пары правильно разводиться, не входя в «крутое пике») во время одного из визитов я услышала от мужа его оценку моего статуса в семье. Психолог спросила, кем я была для него все 14 лет нашего общения – подругой, музой, женой, предложила еще какие-то варианты. Не задумываясь, супруг ответил: «Сожителем», и стало понятно, что все мои усилия и вложения на благо семьи (физические, эмоциональные, ментальные, финансовые) остались недооцененными.

Неудивительно, что на протяжении замужества у меня сильно скакал вес – от плюса к минусу, от минуса к плюсу, состояние нашего тела и здоровья лучше всего показывает, в правильном ли мы идем направлении, не вредим ли себе своими мыслями, поступками и отношением к себе. Мужчины часто воспринимают какие-то вещи, например, рождение детей, само собой разумеющимся явлением, особенно, если инициатива исходит от них, как было, например, у нас. И это несмотря на высокие риски для женского здоровья, ведь каждая беременность и роды могут закончиться непредсказуемо. Странное дело, точно так же они относятся и к деньгам, которые зарабатывает женщина. В их голове только так и должно быть.

Кто в этом виноват? Правильно, мы сами. Точнее, наша женская нетерпеливость. Хроническое желание бежать впереди паровоза. Мы же сильные, выносливые (и не таких выносили!), мы сами все знаем (и сами все можем!). Мы всем своим поведением подталкиваем мужчину ко множеству решений, включая предложение руки и сердца, затем к браку, а потом всю жизнь несем их на своих хрупких плечах.

Можно просто дожидаться того, что тебе действительно нужно и рано или поздно станет твоим – мужчина, счастье, работа, а можно взять все, прямо сейчас и сразу – и слепить жизнь из того, что есть. Поэтому неудивительно, что накануне развода у меня возник вопрос, были ли картинки в моей голове о моей идеальной жизни в большом доме и с большой семьей, которые в итоге воплотились в жизнь, моими настоящими желаниями, или я себе эту жизнь придумала под влиянием каких-то обстоятельств?

Абсолютно правы те эксперты, которые утверждают, что развод – это претензии к себе, но каким масштабом они бы не обладали, никогда не стоит жить вместе ради кого-то (детей, родителей, родственников) или чего-то (недвижимости, денег, репутации, будущих перспектив). Все жизненные драмы случаются от того, что мы – всего лишь заложники семейной системы ценностей, и, как говорят психологи, несмотря на все разнообразие вариантов, сценариев построить собственную жизнь и отношения у нас всего два. Первый – создавать свое пространство и окружение, копируя опыт своей семьи и рода, второй – действовать вопреки привычным схемам.

Когда вы своим честным решением встаете на свою сторону и начинаете действовать исключительно в своих интересах, несмотря на давление со стороны окружающих, боязнь быть неправильно понятой или сотни других причин, все меняется самым наилучшим образом.

Но сказать себе «Я на твоей стороне» недостаточно, необходимо начать действовать. Это актуально для любой сферы жизни – отношений, самореализации, здоровья. Именно поэтому, если вы чувствуете, что вам тяжело ходить или вы уже минимум однажды сменили свой гардероб на больший размер, не стоит себя успокаивать тем, что вас все равно любят такой, какая вы есть. Главное, себя не любите ВЫ, и ваш лишний вес – прямое доказательство. Если вы не научитесь любить себя, как вас смогут любить другие люди? Что вы сможете им отдать, какой энергией наполнить?

Учеными давно доказано, что любовь к себе в несколько раз повышает способности организма к самоисцелению. Меняйте свой образ мышления, пищевые привычки, систему питания, ищите наставника в помощь, будьте настойчивы в своем желании помочь самой себе, настойчивы настолько, чтобы перестать себя жалеть и находить миллион оправданий – и вы увидите результат своих усилий. Как сказала однажды легенда подиума Кейт Мосс, известная британская супермодель и актриса, «никакая еда в мире не сравнится с волшебным ощущением собственной стройности». В конце концов, если вам не понравится жить в стройном теле, вы можете вернуться обратно в любой момент.

В отношениях работают те же принципы. Еще несколько лет назад я была убеждена, что семья – это тяжелый труд, отношения – большая работа, но сегодня понимаю: когда вы живете в согласии с собой, все получается легко, вы свободны от ежедневного преодоления трудностей, которые обессточивают наше тело, лишают его жизненной энергии. Спросите себя – что конкретно вы получаете от отношений? Какой смысл в совместном проживании фактически с соседом, с которым не совпадают даже темы для разговора, не говоря уже о планах на будущее и мечтах?!

Отсутствие взаимного интереса друг к другу и общих тем даже для будничного общения вполне может быть следствием вашей вечной роли спасателя. Вы слышали что-нибудь о треугольнике Карпмана? Расскажу в следующей главе. Здесь лишь скажу, что многим из нас навязчивое желание помочь мужчине в итоге отравляет жизнь, поскольку своими «акциями спасения» мы совершаем большую ошибку. Во всяком случае, эксперты говорят о том, что, например, дорогие подарки своему мужчине, как и постоянная финансовая поддержка в ответ на жалобы о недостатке денег, быстро превращают отношения в откровенное использование женщины.

Кстати, мужские жалобы – довольно интересная история. Многие из нас уверены, что можно построить глубокие, доверительные отношения, если мужчину жалеть, внимательно слушать и сочувствовать. Как это выглядит на практике? Мужчина приходит к вам, сливает всю негативную энергию, вы, слушая его внимательно, с сочувствием, отдаете ему (добровольно!) свою энергию – светлую и позитивную, и он уходит «наполненным» к своей семье, в свой коллектив на работе, другим любимым женщинам, в зависимости от обстоятельств. А вы продолжаете жить в статусе «жилетки». Вам это надо?

Ваш мужчина – уже большой мальчик и в состоянии справиться сам со своими жизненными неурядицами. Мужчинам нужны трудности – это ключ к становлению личности. Дайте ему время – он сам найдет ответы на свои вопросы. Причем, без ваших советов, напоминаний и рекомендаций. Раздавать советы означает взять на себя часть мужской ответственности. Точно так же, как и пытаться его перевоспитать или повысить уровень интеллекта книгами, лекциями, тренингами. Займитесь собой и не пропагандируйте 24 часа в сутки важность духовных знаний. Во-первых, к необходимости любых изменений человек должен прийти сам, во-вторых, не факт, что его заинтересуют именно ваши умонастроения и взгляды. Лучшее, что вы можете сделать для своего мужчины – дарить ему тепло, ласку, восхищение его силой и умением быстро и без помех решать любые задачи.

## Глава 2. Треугольник Карпмана

После развода, когда статус мужа и отца детей сменился на «воскресного папу», ко мне пришло четкое понимание, что в некоторых случаях мир женщины, заботливо и вдумчиво созданный ее собственными руками, остается в своем первозданном виде, даже если мужчина выходит из семьи. Здорово, правда? То есть глобально она ничего не теряет, и я готова аплодировать этой уникальной женской способности создавать такую систему жизни (или жизненное пространство, если так более понятно), когда точки опоры остаются неуязвимыми, несмотря на любые обстоятельства. Кроме того, с обретением свободы от брака и сопутствующих ему требований-обязанностей мое физическое тело обрело ту форму, о которой я мечтала не один год. И для меня этот факт стал самым безошибочным доказательством верного решения.

Когда я слышу в свой адрес: «Ты такая мудрая» или «Ты такая сильная», всегда хочется напомнить, что одной силы воли для достижения своих целей часто бывает недостаточно. Что касается конкретно меня, так уж вышло, что силу и мудрость во мне воспитывала с детства сама жизнь и, надо сказать, самыми неподходящими для ребенка инструментами – неблагоприятными ситуациями, за которыми я не просто наблюдала в родительском доме, но и становилась их вынужденным участником. Время от времени вопрос психологического комфорта (и даже выживания) вставал очень остро.

Расскажу одну историю, которая явилась неким стартом моего понимания, что в нашей семье, оказывается, ответственность несет каждый за себя в одиночку, и именно эта ответственность сформировала во мне функцию принятия решений с просчетом минимум на два шага вперед.

Мои родители развелись, когда мне было 5 лет. Еще одну пятилетку они, уже не будучи мужем и женой, почему-то продолжали жить на одной территории. Посиделки на кухне, вечеринки с гостями, бурное выяснение отношений после, демонстрация физической силы и доказательств «кто в доме хозяин» – все это я видела собственными глазами и неоднократно спрашивала маму, зачем она это терпит, идут годы, нам всем дана одна-единственная жизнь, и почему ее нужно тратить вот на такие спектакли, я искренне не понимала. В итоге родители, наконец, разъехались и практически перестали общаться.

Следующие 5 лет я прожила с мамой и отчимом, тоже далеко не ангелом. Самым главным его недостатком, на мой взгляд, была «белая горячка» после сильных возлияний. Кстати, он искренне считал, что имеет на это право – крепкий, сильный мужчина занимался тяжелым физическим трудом, после которого хотел расслабления и разрядки. Это сейчас я понимаю, что поколение наших родителей и их сверстников так воспринимало жизнь, и снять стресс для многих означало просто как следует напиться, а в детстве это воспринималось как хронический кошмар и вынос мозга.

В один из таких дней мама ушла в магазин, я занималась домашними делами на нашей крохотной кухне (бывшие и настоящие жители алматинских микрорайонов сейчас хорошо меня понимают), а отчим, крепко выпивший, очень некстати проснулся в своем традиционно отвратительном настроении и незамедлительно возник в дверном проеме с понятным без слов выражением лица. Я замерла – в ожидании «концерта», который начался в ту же секунду. Единственное, на чем я пыталась сосредоточиться в нескончаемом потоке оскорблений и унижений (мне, на минутку, 14 лет), это на мысли, что пока не вернется мама, мне никак нельзя потягивать самообладания. Отчим взял в руки нож и с явным вдохновением продолжал свой абьюз (вы, наверное, в курсе, что сегодня этим неологизмом принято обозначать насилие в любой форме с целью подчинения и подавления воли человека).

Я выглянула в окно в надежде увидеть маму – она стояла у подъезда, разговаривала с соседкой. Мой мозг лихорадочно искал решение – четвертый этаж, если выпрыгну – отчим

меня не порежет, но ноги себе я сломаю точно, и, скорее всего, не только ноги. Наконец, мама взглянула на меня и считала мой немой призыв о помощи. Когда она оказалась на пороге квартиры, отчим, уже порядком разъяренный, набросился на нее. Я схватила со стола тяжеленную сковородку Zepter (помните, такие раньше были на каждой кухне) с намерением как следует ему припечатать по затылку.

В эти доли секунд взмаха сковороды в моей голове вихрем пронеслись только две мысли. Первая. Если он сейчас убьет маму, я отправлюсь в лучшем случае на воспитание к бабушке, в худшем – в детский дом. Вторая. Если сейчас этой сковородкой убью его я, меня ждет детская колония, и жизнь полетит прямоком в тартарары. Так, стоп, а какое отношение конкретно я, еще, по сути, ребенок, имею ко всей этой ситуации? Разве этот неуправляемый мужчина – МОЙ выбор? Нет, это выбор моей матери, с которой мы миллион раз уже говорили о том, что прекрасно проживем и без него, что этот мужчина совершенно нам не нужен. Что же получается? Своим выбором мама вынуждает меня принять решение, от которого зависит МОЯ дальнейшая жизнь?! Я опустила руку, поставила сковородку на стол и вышла из квартиры в абсолютном опустошении, повторяя про себя: «Делайте, что хотите, мне с вами не по пути. Я не хочу и не могу взять на себя ответственность за неприятные последствия чужих игр, это неправильно».

Эксперты в области психологии и самопознания говорят: чтобы решить проблему, необходимо для начала ее осознать. И сегодня, анализируя свое далеко не безоблачное детство и пытаясь исправить давние ошибки при помощи различных техник и наставников, поиском которых занимаюсь постоянно, я понимаю, что и в семье с отцом, и в семье с отчимом мы идеально вписывались в треугольник Карпмана. Слышали о таком, наверное. Я была не просто зрителем, у которого нет возможности встать и уйти с не понравившегося с первых минут фильма. Я играла роль спасателя, вечно пытавшегося примирить конфликтующие стороны и исправить фатальное положение дел. Но мои усилия были тщетными. Кстати, уже тогда, а сейчас тем более, откровенно не понимаю, зачем женщины терпят то, что не является их глубинными желаниями, ведь жизнь так коротка, а время – ресурс невозполняемый, и вернуть потраченные на глупости годы не представляется возможным.

За свою концепцию «драматического треугольника» знаменитый психотерапевт и доктор медицины Стивен Карпман дважды награждался премией Эрика Берна, своего учителя и гениального ученого в области психологии. Ключевым фактором этой универсальной модели взаимоотношений, применимой к целым группам людей и не обязательно только в семье, является манипуляция, зависимость друг от друга, неадекватные реакции на раздражители и – как результат – колоссальная усталость от жизни.

Если у вас не проходит ощущение цикличности жизненного негатива, или вы воспринимаете жизнь как источник проблем, очень вам рекомендую разобраться со своей ролью в ваших отношениях с кем-то или с чем-то. В интернете сейчас можно найти любую информацию по необходимому запросу, поэтому лишь на минутку остановлюсь на нюансах треугольника Карпмана.

По каким признакам определяются главные роли? Для жертвы жизнь – страдание и источник проблем. Ей не хватает ни сил, ни времени, ни желания сделать что-то для улучшения ситуации. Контролер (диктатор) – мастер критики, вечно уставший от своего груза ответственности контролировать всех и вся. Напряженный, раздраженный, опыт из его прошлого влияет на прогнозы будущего, практически всегда неблагоприятные. Спасатель тоже не так однозначен, каким хочет казаться. Испытывая жалость к жертве и неприкрытую злость к контролеру, считает себя на голову выше всех остальных и упивается осознанием своей миссии. На самом деле никого не спасает, поскольку его потребность – большая иллюзия, а цель действий и советов – всего лишь самоутверждение. Понятно, да, почему треугольник именно «драматический»?

Что происходит внутри системы? Контролер-диктатор «строит» свою жертву, постоянно критикует, принуждает к каким-либо действиям. Жертва делает вид, что старается, мучается, устает, в том числе и от чувства вины, и вечно всем жалуется, пытаясь избавиться от ответственности за свою жизнь. Спасатель утешает, советует, делая вид, что роль «жилетки» – его призвание, а на самом деле наслаждается ролью супергероя. И поскольку время от времени участники процесса меняются ролями, у каждого возникает уверенность, что это не закончится никогда.

Многие эксперты единодушны в мнении, что, переключаясь между ролями, семья, живущая в треугольнике Карпмана, неизбежно затягивает туда и появившегося ребенка (или детей). Довольно часто его ограничивают в самостоятельности, возможности выбора, принятии решений, манипулируя чувствами долга, стыда, вины, жалости. Именно поэтому даже в сознательном возрасте, будучи взрослым, человеку сложно осознать, что для исполнения собственных желаний ему нужен только он сам. «Взять жизнь в свои руки» означает действовать без постоянной оглядки на кого-либо с учетом своих потребностей.

Что имеется в виду? Если вы – жертва, попытайтесь осознать, что ждать спасения извне крайне неконструктивно, а жаловаться на жизнь – глупее не придумаешь. Никто ничего вам не должен, запомните это. Все, что вы делаете (сегодня, вчера, завтра) – исключительно ваш личный выбор и ваша личная ответственность. Возьмите ее на себя и примите факт, что обстоятельства, как и человеческие желания, включая наши собственные, постоянно меняются во времени. Да, и избавьтесь от привычки оправдываться за собственные решения и поступки – вы имеете полное право поступать по своему усмотрению.

Контролеру-диктатору рекомендуется решать все разногласия мирно, без агрессии. Окружающие люди вовсе не обязаны соответствовать ни вашим ожиданиям, ни вашим представлениям о том, что правильно и неправильно, а самоутверждаться за счет тех, кто слабее, в принципе недопустимо. Ошибаются все, и диктаторы в том числе. Лучше всего попытаться найти способ реализации собственных амбиций, не допускающий вмешательства в чужие проблемы.

Спасателю лучше всего принять, что без его ценнейших советов мир не рухнет. Солнце будет продолжать всходить, а звезды – зажигаться. Прежде чем «причинять добро», вспомните – просили ли у вас помощи и будет ли эффективно ваше вмешательство. В конце концов, жертве необходимо научиться самостоятельно проживать свою жизнь. Кроме того, перестаньте ждать похвалы, наград и почестей, вы же помните, что «спасение утопающих» – дело благородное и бескорыстное?

Собственно говоря, почему психологи так настаивают на трансформациях роли каждого участника треугольника Карпмана? Потому что с этими изменениями способна до неузнаваемости измениться и жизнь, естественно, в лучшую сторону. Ведь именно этого эффекта мы пытаемся добиться своими усилиями?!

Жертва, поэтапно превращаясь в героя, а затем и в победителя, испытывает удовольствие от возможности менять ситуацию к лучшему и от своего навыка самостоятельно решать проблемы. Теперь подвиги – это инструмент творческого применения вновь обретенной энергии. Контролер, трансформируясь в философа и потом в созерцателя, больше не волнуется о результатах, что помогает ему осознавать новые возможности и генерировать новые идеи. Спасатель становится мотиватором, а затем – стратегом и точно знает, как реализовать идеи созерцателя. Вдохновляя блестящими перспективами героя на подвиги, он легко находит возможности применения силы победителя. Все счастливы. Happy end.



## Глава 3. Научитесь благодарить

Один из величайших мыслителей античности Марк Туллий Цицерон говорил: «Ни одним качеством я не хотел бы обладать в такой степени, как умением быть благодарным. Ибо чувство благодарности – это не только величайшая добродетель, но и мать всех других добродетелей». И он был бесконечно прав! Вопрос в том, что, несмотря на наше приличное воспитание и доведенную до автоматизма вежливость, а также все связанные с ней «спасибо», «пожалуйста» и «давайте я вам дверь придержу», благодарности нужно учиться. И поскольку истинная благодарность всегда идет из глубины души, из самого центра нашего сердца, научить себя благодарить за все, что происходит и не происходит с нами, можем только мы сами.

К этому весьма ценному навыку у каждого из нас – свой путь, и прошедшие его люди почти всегда отмечают, что их жизнь наполнилась гармонией и особенным смыслом. Сегодня в интернете достаточно доступной и подробной информации о практике благодарности, не имеет смысла дословно здесь дублировать нюансы. Скажу лишь, что глубина и уникальность практики помогала мне не однажды и в сложных вопросах бизнеса, и в моменты супружеских кризисов. А потом возникла психологическая необходимость ежедневно благодарить мужа в период развода... Звучит вдохновляюще, не так ли? Попробуйте, преодолевая свою душевную боль утраты женщины, которую оставляют с тремя детьми и серьезными финансовыми обязательствами по ипотеке (а мне тогда казалось, что я вся состою только из боли, и вместо крови в моих сосудах – тоже боль), написать в своем «Дневнике благодарности» (заведите его непременно!) хотя бы 5 пунктов. И вы тоже поймете, как это важно для сохранения дальнейших человеческих отношений, особенно, если в браке есть дети.

Мое желание избежать роли жертвы, возводящей типичную, в общем-то, житейскую ситуацию до трагедии вселенского масштаба, стало в тот период жизни буквально идеей-фикс. Поэтому, выкраивая по 15-20 минут перед сном, письменно я благодарила мужа за прекрасных детей, за его инициативу в решении (быть первым в вопросе расставания всегда чревато определенными шаблонами – кто первый, тот и виноват!), за интеллигентный процесс (мы не кричали друг на друга до хрипоты, не били посуду и не выкидывали с балкона вещи), за роль особенного человека в моей жизни, причем, большей ее части – мы прожили под одной крышей 12 лет.

Но даже если ваша совместная жизнь была настолько короткой, что вы и понять ничего не успели, все равно благодарите – найдите повод. Возможно, вы сможете вспомнить, о чем давно забыли, что дарило вам радость бытия вместе, вдвоем. Усвоив этот урок, благодарить Вселенную за прекрасный солнечный (или дождливый!) день и за свежий хлеб, который купили сегодня в магазине, детей – за отличные оценки в школе и – главное! – себя за каждое, даже самое незначительное достижение станет потребностью души.

Поймите, сегодня у вас есть все, о чем кто-то другой не может даже мечтать! Поэтому не скупитесь на похвалу! Обратили внимание, что перестали всем угождать? Запишите и поблагодарите. Порадовали себя обновкой? Тоже в дневник. Испекли что-то вкусненькое своим домашним? Опять вы молодец, потому что порадовали семью не по принуждению, а от души! Начали наконец онлайн-занятия в Школе финансовой грамотности? Шикарно! С каждой новой записью задача повысить самооценку станет для вас все более выполнимой. Вот увидите, настанет день, и вы полюбите себя безоговорочно и без остатка. За вашу мудрость. Бесстрашие. И миллион других бесценных качеств.

## Глава 4. Простая аналитика

Уверена, у каждого из нас найдется в окружении десяток-другой людей, благодаря которым в нашей жизни начинались и продолжают происходить большие перемены. Часто непростой путь к успеху знаменитостей мирового масштаба вдохновляет нас на изменения, ощутимо влияющие на качество бытия, настроения и даже настроения. Когда в рамках своих консультаций я вижу, как привычка обесценивать себя, постоянно сомневаясь в собственных силах, буквально обездвиживает человека, парализуя его волю, и он видит перед собой исключительно непреодолимые препятствия, предлагаю выполнить упражнение, позволяющее вспомнить про масштабы своих ресурсов и как следует рассмотреть свои потенциальные возможности.

Эту технологию, которую так и назвала «Ресурсы и возможности», я позаимствовала у Лизы Николс. Многие эксперты по личностному росту называют ее сегодня одним из лучших мотивационных спикеров международного уровня, наряду с такими легендарными личностями, как Мартин Лютер Кинг-младший, Джон Фицджеральд Кеннеди, Нельсон Мандела и другими. Впервые имя Лизы Николс я услышала в рамках премьеры нашумевшего документального фильма «Секрет» («Тайна»), который в 2006 году произвел настоящую революцию в умах миллионов людей по всему миру. В числе самых востребованных преподавателей картины была и Лиза, олицетворяющая одну из самых вдохновляющих историй самотрансформации.

Естественно, когда на отечественный книжный рынок впервые попала серия бестселлеров «Куриный суп для души», адаптированных для русскоязычных читателей, я уже знала, через что пришлось пройти этой женщине, прежде чем о ней заговорил весь мир. В оригинальной версии Лиза Николс выступала соавтором Джека Кэнфилда и Марка Виктора Хансена в сборниках «Куриный суп для афроамериканской души» и «Куриный суп для души афроамериканской женщины». Не знаю, как вам, а мне такие вдохновляющие истории, основанные на реальных событиях, придают сил, сигнализируют о том, что в жизни возможно все, даже самое невероятное – просто нужно встать с дивана, вытереть слезы, улыбнуться и сделать первый шаг навстречу своей мечте.

Никто и никогда не пройдет вместо нас тот путь, возвращающий нам самих себя и позволяющий стать другими людьми. Пример Лизы Николс доказывает, что трансформироваться из матери-одиночки, у которой хватало денег только на бумажные полотенца для малыша вместо подгузников, во владелицу компании с многомиллионными оборотами, реально. Необходимо полюбить себя, превратив свои слабости в силу, и вспомнить, кто ты есть и кем ты хочешь стать.

Для меня символично, что Лиза тоже когда-то страдала из-за лишнего веса и вообще не вписывалась ни в стандартные каноны красоты, ни в общепринятые правила успеха. Еще в школе ей поставили диагноз «дислексия» (если в двух словах, это специфическое расстройство процесса овладения чтением) и порекомендовали никогда не работать с людьми. В общем, сплошной неформат, ключевое слово фантастического успеха которого – «вопреки». Сегодня личностные и профессиональные достижения Лизы Николс измеряются сотнями тысяч спасенных от самоубийств юных жизней по всему миру – в начале 2000-х гг. ее авторский проект *Motivating the Teen Spirit* был признан многими экспертами как наиболее полная развивающая программа, направленная на саморазвитие и мотивацию подростков. Представьте, какой мощный поток радости и ликования родителей, не потерявших своих детей, стоит за этими словами! Однажды изменив свою жизнь, Лиза Николс постоянно помогает миру измениться вокруг себя. Однозначно, для меня ее история – про расширение возможностей человеческого духа.

Итак, «Ресурсы и возможности». Возьмите 5 листов бумаги и ручку. На каждом из них напишите список достижений за несколько десятилетий вашей жизни – да, сейчас самое время начать ими гордиться. На первом листе зафиксируйте большие и маленькие дела в течение предыдущих 5 лет, на втором – перенеситесь на 10 лет назад, на третьем – на 15 и так далее, в зависимости от вашего возраста. Пишите все, что приходит на ум, от банального «я стала чаще звонить своей маме» и «я постройнела на 2 килограмма» до таких глобальных событий, как рождение ребенка и успешный старт нового бизнеса. Путешествия, покупки, встречи с важными людьми, преодоления – найдите в памяти все, что является источником радости и гордости за свои поступки.

Вполне возможно, что в этих списках достижений появится напоминание о себе, своей творческой, креативной натуре, или о пути, с которого вы свернули когда-то, чтобы обеспечить себе актуальные базовые потребности, а потом в суете забыли к нему вернуться. Моя практика консультанта показывает, что подобное происходит сплошь и рядом, но именно эти напоминания могут пригодиться сейчас в качестве новых возможностей.

Упражнение «Ресурсы и возможности», на мой взгляд, идеально для понимания СЕБЯ! Объясню, почему это так необходимо. В отношениях между людьми важно понимать каждого из участников этих отношений. Относитесь ли вы к себе так, как хотите, чтобы относились к вам другие люди? Получаете ли вы сами удовольствие от собственного общества? Отношение к нам окружающих нас людей – всего лишь проявление наших мыслей о себе. И пока вы не наполните себя любовью и уважением, признанием собственной ценности, вам будет нечего отдать другим. Когда вы излучаете радость и счастье, вам даже не нужно специально думать о волшебстве обаяния вашей личности – оно становится естественным, как вдох и выдох. Ищите в себе, в том числе и через простое упражнение «Ресурсы и возможности», положительные качества, сфокусируйтесь на сильных сторонах вашей личности.

Благодаря популярной личностной психологии, мы все знаем, что в других людях чаще всего замечаем то, что нам не нравится:

- в отношениях с близкими мы оцениваем, как они нас любят;
- в отношениях с друзьями – как они к нам относятся и сколько внимания и времени они нам уделяют;
- в отношениях с коллегами – насколько комфортно нам с ними работать.

Но – удивительное дело! – меньше всего нашего внимания заслуживает факт, как МЫ относимся ко всем этим людям и как воспринимаем их. Найти проблему и перевести ее в разряд задач в любой сфере жизни мне всегда помогает простая аналитика – спокойный анализ вопроса или ситуации, требующей решения. Как говорится, отключите эмоции, включите голову. Чтобы проанализировать свое окружение, выпишите имена людей, с которыми вы общаетесь чаще всего, затем сократите этот список до 5 самых важных. Запишите рядом с ними приоритетные темы, которые вы обсуждаете. Подумайте и ответьте себе беспристрастно, приносит ли вам пользу такое общение, хотите ли вы его продолжать или самым оптимальным вариантом станет отказ от данной коммуникации и неприятных вам тем. Кроме того, обязательно определите свои действия по отношению к людям, с которыми вы хотели бы поддерживать и развивать отношения.

В течение, скажем, месяца каждый вечер записывайте положительные изменения в отношениях с людьми, связанные с ними новые темы и интересы, которые влияют на ваше состояние и настроение. Возможно, вы увидите, что в вашей жизни стали происходить интересные события, и отношение к вам тоже изменилось. Обязательно используйте в своих записях практику благодарности – критика приводит к тому, что мы перестаем совершать даже маленькие шаги в направлении позитивных изменений и исполнения наших желаний.

## **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.