

ВЫЙТИ ИЗ ЗОНЫ

ДИСКОМФОРТА

**21 ПОВОД
ПОТЕРЯТЬ
УДОВОЛЬСТВИЕ
ОТ ЖИЗНИ И
21 СПОСОБ
ВЕРНУТЬ ЕГО**



**КРИСТИНА
СОЛДАТОВА**

Книги-драйверы

Кристина Солдатова

**Выйти из зоны дискомфорта. 21
повод потерять удовольствие от
жизни и 21 способ вернуть его**

«ЭКСМО»

2021

Солдатова К.

Выйти из зоны дискомфорта. 21 повод потерять удовольствие от жизни и 21 способ вернуть его / К. Солдатова — «Эксмо», 2021 — (Книги-драйверы)

ISBN 978-5-04-121121-9

Мы часто слышим в свой адрес: «Выйди из зоны комфорта!». Но этот посыл воспринимается именно людьми, которые находятся в глубочайшем дискомфорте и хотят от него избавиться. В самом деле, если человеку хорошо, то зачем и куда ему выходить? Кристина Солдатова, сотрудник Smart City Lab Правительства Москвы по развитию смарт-технологий, провела масштабное исследование и выявила 21 зону дискомфорта, которые способны выбивать из колеи и делать жизнь невыносимой не только на работе, но и за её пределами. В своей книге она делится рекомендациями, которые помогут вам:

- Относиться спокойнее к жизненным неурядицам;
- Привести в баланс все сферы жизни: любовь, финансы, отношения;
- Принимать решения, о которых вы не будете жалеть;
- Открыть точки роста и открыть новые возможности для выхода из болезненных зон дискомфорта!

ISBN 978-5-04-121121-9

© Солдатова К., 2021

© Эксмо, 2021

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| Введение | 5 |
| Для кого эта книга | 6 |
| Структура книги | 7 |
| Чем полезна эта книга | 8 |
| Зона № 1. Восприятие реальности | 9 |
| Зона № 2. Бедность | 11 |
| Страны третьего мира | 12 |
| Индия | 12 |
| Африка | 12 |
| Зона № 3. Принятие себя | 14 |
| Из жизни | 14 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 15 |

Кристина Солдатова

Выйти из зоны дискомфорта. 21 повод потерять удовольствие от жизни и 21 способ вернуть его

Введение

В ваших руках не просто сборник советов и очередной биографический нон-фикшн. Осторожно! Эта книга трансформационная и способна сделать из вас нового, успешного и счастливого человека. Почему я так в этом уверена?

Будучи менеджером по обучению персонала в крупной компании, имея продолжительный стаж оценки управленческих и корпоративных компетенций линейных сотрудников, я задумалась о погрешности собственных измерений. Все мои коллеги, будь то представители менеджмента или начинающие клерки, показывали наихудшие результаты в состоянии дискомфорта. Как только случалось проявление болезненных ощущений на физическом уровне или внутренние переживания из-за проблем в семье, оцениваемые работники просто не могли качественно подтвердить свою квалификацию, делали ошибки, проваливали тестирование. Оценка со стороны – стресс. Включались эмоции – выключался ум. Однако, были и те, кто нелепо инсценировал трагические обстоятельства, дабы снять с себя ответственность за результат. Имитаторов я довольно быстро научилась отличать от тех, кто действительно впадал в состояние невропатии. Именно эти люди нуждались в помощи.

Я поняла, что пора разобраться в глубинных процессах влияния дискомфорта на жизнь человека. Без раскочки и промедления я взялась за работу. Обладая неутолимой страстью и заразительным энтузиазмом мне удалось сформировать инициативную группу коллег, которые разделили мою миссию – выявить влияние дискомфорта на результат работы и жизнь людей.

Мое исследование длилось полгода. В результате мне удалось выявить 21 зону дискомфорта, способную выбивать из колеи, сделать жизнь невыносимой не только на работе, но и за её пределами. Дискомфорт создает ощущение тревоги, неопределенности, может сопровождаться большим страхом и непониманием направления деятельности. Дискомфорт усиливает чувство фрустрации, недостатка ресурсов, создает непреодолимые препятствия.

Я хочу поделиться знаниями, способными изменить вашу жизнь! Я дам вам пошаговый Roadmap по выходу из деструктивных зон. Вы получите концентрированную выжимку рекомендаций и практик для вашей новой счастливой жизни без дискомфорта. Результат вас удивит!

Для кого эта книга

Если вы живете в условиях комфорта, не имеете физических, и психологических проблем, то эта книга не для вас. Но давайте будем реалистами. Сколько человек в нашей стране могут похвастаться абсолютным здоровьем, финансовым достатком, гармоничной, размеренной жизнью в любви и изобилии? Единицы! Наше государство далеко не лидер среди стран с самым счастливым населением и высоким уровнем жизни. Возможно, вам доводилось слышать в свой адрес: «Эй, друг, выйди из зоны комфорта и тебя ждет успех». Однако, вокруг вас столько нерешённых вопросов и скрытых переживаний. До чувства комфорта вам далеко?

Тогда эта книга для вас!

Если вы чувствуете, что потеряли интерес к жизни, если ваша работа не дает вам реализовать ваш потенциал, если вы ощущаете необходимость перемен, но всё еще спите – я готова разбудить вас.

Структура книги

Вместе с вами мы рассмотрим 21 зону дискомфорта, которая окружает человека и становится препятствием на пути к счастливой жизни. Каждая из них – проблема, и отношение к ней формирует нашу реальность. Именно с этой темы начинается первая глава или зона дискомфорта № 1 «Восприятие реальности». Подумайте только, ваша жизнь состоит не из событий, а из вашего отношения к ним.

В условиях бедности или богатства зоны дискомфорта противоположно отличаются? Поговорим об этом подробнее в «Зоне № 2. Бедность». Вы сравниваете себя с кем-либо, хотите доказать окружению что-либо, не умеете быть собой? Добро пожаловать в «Зону № 3. Принятие себя». Как принимать верные решения обсудим в Зоне № 4. Почему одни могут адаптироваться к дискомфорту, а для других он невыносим? Проясним этот вопрос в «Зоне № 5. Адаптация».

Вы готовы привести в баланс все сферы жизни: любовь, финансы, отношения?

Все события и истории реальны, имена персонажей могут быть изменены по этическим причинам.

Чем полезна эта книга

- Вы научитесь относиться к жизненным неурядицам спокойно, примите истинное и откажетесь от ложного.
- Вы получите универсальные практики, способные исцелить вашу душу. Практики мотивации, самоанализа, прощения – это рабочие методики, помогающие принять прошлое и настоящее, а также построить будущее.
- Для вас станет открытием, насколько просто уйти от ненавистой работы, реализоваться и жить в гармонии с собой и окружающим миром. Вы найдете для себя точки роста и откроете новые возможности для выхода из болезненных зон дискомфорта.

Желаю вам успехов!

Зона № 1. Восприятие реальности

В «Википедии» дискомфорт – это отсутствие бытовых удобств, ощущение, чувство неудобства из-за их отсутствия; чувство душевной неустроенности.

Я разделяю дискомфорт на два типа: физический и душевный.

Физический дискомфорт связан с нашим телом, он прост и понятен. Это болезни и неприятные ощущения – жарко, холодно, голодно, тяжело и так далее. Устранить его легко – нужно только помочь своему телу вернуть состояние, противоположное дискомфортному, дать ему восстановиться, вылечить организм.

Внутренний, душевный, психологический дискомфорт – индивидуальный дискомфорт сознания и подсознания с ощущением постоянного беспокойства и чувства неудовлетворенности. Основной источник дискомфорта человека – он сам. Либо человек принимает условия своей жизни и умеет противостоять внешним раздражителям, либо нет. При этом не все могут внятно объяснить, чем именно они не довольны, и почему не удовлетворены.

Наверняка вы часто слышите фразу: «Выйди из зоны комфорта и сможешь покорить весь мир».

Но так ли это на самом деле?

Дискомфорт – это фильтр, который проверяет человека на жизнеспособность. У людей, живущих в России, с ее сложным климатом, политическим устоем и менталитетом, складывается ощущение, что они существуют в сплошном дискомфорте. Выходцы постсоветского пространства особенно склонны к жизни в статусе «все сложно». Им бы сначала найти комфорт, а уж потом из него выходить...

У моего дедушки, которого уже нет в живых, в начале войны умерла мать. От голода. Последний кусок хлеба она поделила на троих детей и умерла, усохла. Детей распределили по детским домам Украины. Так шестилетний мальчик оказался в обществе таких же одиноких, полуголодных, чумазных ребят. Его не покидало чувство, что он хочет стать хорошим человеком, несмотря на условия, которые тотально противоречат этому.

Думали ли эти дети о дискомфорте, знали ли они это слово? Или были просто счастливы, что живут? Недосыпая, недоедая, огребая оплеухи, в заношенных до дыр ботиночках и с вечно сопливым носом.

С шести лет он, как и все в его окружении, начал курить. С пятнадцати – выпивать. Но дедушка получил профессию, завел чудесную семью, прожил достойную жизнь – не жалуясь, не ноя и ежедневно становясь лучшей версией себя. Он позитивно относился к жизни и любил ее, несмотря ни на что.

Не сама реальность, а личное восприятие формирует персональную действительность человека. Оно играет роль линзы, сквозь которую вы смотрите на мир. Восприятие влияет на фокус внимания, обработку поступающей информации, память, интерпретацию, понимание, обобщение и принятие решений.

Проголодавшийся человек, идя по незнакомому городу, чаще будет замечать вывески кафе и ресторанов. Сексуально озабоченный скорее обратит внимание на вещи, ассоциирующиеся с сексом – будь то люди, изображения или предметы. Страстный любитель машин быстрее отметит какую-то деталь кузова, чем тот, для которого машина – лишь средство передвижения. Очень показательно то, как люди листают журналы: то, на каком заголовке они останавливаются многое говорит об их интересах и увлечениях.

Однажды, я провела опрос у коллег «Какой из всех видов дискомфорта является самым нелегким?» Большинство коллег обозначили своей главной причиной дискомфорта – бедность. А как вы видите низкий уровень жизни?

Бедность, нищета, выживание – это постоянный, неконтролируемый стресс. Но если у вас неплохой уровень дохода, получается, эта зона дискомфорта – не ваша?

Представим себе гиперинфляцию. Вы идете в обычный гипермаркет за яблоками. Их цена – 8000 тыс. руб. за килограмм, хлеб стоит – 5000 тыс. руб. за буханку, макароны и рис – 15 000 тыс. руб. за пачку. А зарплата – все та же. Вы начинаете смотреть на еду иначе – теперь вас не заботит вкус, вы учитываете лишь стоимость и ищете то, что можете себе позволить. Но каждый раз, когда вы смотрите на новый ценник, ваши желания становятся менее притязательными.

Если пойти немного дальше, и к еде добавить все имеющиеся платежи и долги, взгляд на жизнь меняется все больше. Стресс и дискомфорт лишают мозг возможности эффективно работать, не дают строить планы и принимать важные решения, перестраивают ум человека роковым образом, выработают мироощущение, при котором у человека пропадет способность влиять на свою жизнь, а также выявляют склонность делегировать ответственность за свои действия на других. Такой вид дискомфорта целыми поколениями самовоспроизводится на уровне мозговой структуры. Именно поэтому бедными людьми управлять гораздо удобнее и легче. Согласны с тем, что мировоззрение можно и нужно скорректировать?

Мозгу потребуется обновление и «перепрошивка»:

- когнитивная перезагрузка – построение новой программы действий;
- обучение новому фокусу внимания;
- смена окружения и декораций;
- внутреннее преображение.

Каждый пункт достоин отдельного рассмотрения. Скоро я расскажу о них подробнее.

Зона № 2. Бедность

Разберем эту тему, сравнив жизнь граждан европейских государств и жизнь граждан стран третьего мира.

В своих поездках я неоднократно наблюдала за немецкими испанскими и итальянскими пенсионерами. Они активнее двигаются, чаще улыбаются, иначе смотрят – в их глазах читается интерес и понимание. Доход позволяет им нагружать мозг и питать тело.

Этим они сильно отличаются от российских пенсионеров, которым не всегда доступны такие важные вещи, как социальный досуг, хорошее питание и качественная медицина.

Министерство труда и социальной защиты РФ установило величину прожиточного минимума для пенсионеров в 2019 году – 9236 тыс. рублей. Динамика 2021 года показала неутешительный результат – эта цифра составила 10 022 рубля.

Вместе с тем, ВЦИОМ представил итоги оценки и мониторинга потребительских возможностей россиян, который показал: 12 % опрошенных старше 60 лет «едва сводят концы с концами, денег не хватает даже на продукты», а еще 42 % опрошенных говорят: «На продукты денег хватает, но покупка одежды уже затруднительна».

Из-за сложностей с удовлетворением даже базовых потребностей их мозг функционирует значительно хуже, чем у европейских соседей. Причина не в старости, а в воздействии постоянного стресса.

Улучшение среды проживания и устранение колоссального неравенства – задача государственного уровня; коллективная ответственность и социальная необходимость ради общего блага. Да, у нас есть проблемы, но мы пытаемся их решить – пока в странах третьего мира царит вопиющая обстановка.

Хочу, чтобы вы на минуту представили себя на месте людей, чьи условия проживания похожи на ад.

Ближний Восток и Северная Африка уже седьмой год подряд остаются наихудшими в мире регионами для жизни. Сохраняется ситуация неопределенности и конфликта в Палестине, Сирии, Йемене, Ливии, что усугубляется статусом «самых регрессивных регионов для трудоспособного населения», признанным международной конфедерацией профсоюзов.

Дети-беженцы и дети-мигранты (некоторые из них держат путь в одиночку) рискуют своей жизнью каждый день, в поисках лучшей судьбы. Миллионы семей покидают свои дома, спасаясь от преследований и нищеты в таких странах, как Афганистан, Ирак, Сомали и Судан. Дети чувствуют, что у них нет выбора, нет будущего, нет безопасных и законных альтернатив миграции, они, покидая родные места, берут свою судьбу в собственные руки и часто попадают под еще большую угрозу эксплуатации контрабандистами и торговцами «живым товаром».

Предлагаю подробнее окунуться во все «прелести жизни» наших соседей по континентам.

Страны третьего мира

Индия

В Индии есть разделение на классы, касты, этносы и конфессии. С одной стороны – миллионы нищих, забытых, униженных женщин, с другой – всемирно известные леди: политики, ученые, писательницы и актрисы.

Это объясняется классовыми и географическими причинами. Плохо образованные, живущие в нищете, подвергающиеся унижениям и преследованиям индийские женщины из глубинки живут намного хуже, чем их более образованные и состоятельные городские сестры, которые добиваются огромных успехов. Несчастных и бедных в сотни раз больше. Их жизнь предопределена до самой смерти. Богатство и бедность несправедливо соседствуют: с величественным Тадж-Махалом, Золотым Храмом в Амритсаре, считающимся одним из чудес света, граничат трущобы, горы мусора и невыносимое зловоние продуктов жизнедеятельности. По статистике бедное население составляет 75 %, а это около миллиарда человек, из которых более трети женщины.

Сложившаяся ситуация и растущие показатели безбрачия в некоторых областях страны приводят к торговле молодыми женщинами из бедных семей. Некоторых девушек покупает сразу несколько мужчин, чтобы потом «делиться» ими с родственниками или перепродавать. В ряде штатов северной Индии практика покупки и продажи жен уже настолько распространена, что женщины просто смиряются с тем фактом, что сразу после рождения сына будут проданы следующему мужу.

Эти женщины воспринимают свою нелегкую участь как должное. Они не способны сопротивляться и бороться за лучшее существование.

Мне удалось побывать в Индии и своими глазами увидеть весь этот ужас. Бедность за гранью, перенаселение, спящие на куске ткани дети, тощие коровы, жующие пластик и умирающие от боли, грязь и вонь, антисанитария и антицивилизация. Наворачивались слезы, становилось тяжело на душе, угнетала невозможность повлиять на жизнь этих людей и животных. Все это побудило меня передать вам в этой книге главную мысль: важно ценить то, что имеешь.

Африка

«В 2018 году умерли 8,8 млн детей. Каждый третий умерший ребенок стал жертвой голода», – директор Детского фонда ООН (ЮНИСЕФ) Энн Венеман.

Представьте всего лишь на секунду: семь дней в неделю вам нечем завтракать, обедать и ужинать. Более 90 % детей, которым из-за недоедания грозят проблемы замедленного роста, живут в Африке и Азии. До пяти лет в Африке не доживают 132 ребенка из тысячи.

А еще там голод, засуха, от которой умирает животный и растительный мир (особенно в восточной части), бедность и безработица – порядка пяти тысяч человек в Нигерии могут претендовать на одну вакансию.

Бедные страны, как и бедные люди, бедны не потому, что другие богаты. Проблема отсталости их развития носит глобальный характер и может быть решена лишь при участии всех стран мирового сообщества.

Бывает, что человек абсолютно самостоятельно решает, что он беден, и затем грызет себя за это. Исследования под руководством профессора Эссекского университета Маколи Аластера в начале нулевых показали уровень бедности людей, основываясь на их жалобах. Бед-

ными считались те, у кого недостаточно денег для поддержания принятого в обществе образа жизни.

Проведя опросы, исследователи выявили самые частые лишения, из-за которых люди думают, что они плохо обеспечены.

Итак, семью можно считать бедной, если ее члены:

- не доедают и не могут есть хотя бы два раза в неделю мясные или рыбные блюда,
- не могут купить в нужных количествах предметы гигиены, одежду, обувь, холодильник, телевизор или предметы мебели,
- не находят денег на жизненно важные лекарства и платные приемы у врачей, а также на похороны,
- не покупают детям фрукты, сладкое, одежду, обувь, не оплачивают питание в школе или нахождение в дошкольных учреждениях,
- не в состоянии сделать ремонт квартиры.

Тех, чьи доходы ниже прожиточного минимума, в стране в два раза больше, чем тех, кто испытывает подобные лишения. В Санкт-Петербурге всего 16 % людей испытывает два таких лишения, 10 % – более трех.

Любопытно, что, когда опрашивали тех, чей заработок составлял от \$4000 в месяц и выше, лишь один из восьми человек признал себя высокообеспеченным. Остальные решили, что они «середнячки». Нашлись и такие, кто счел свой годовой доход в \$50 тыс. убогой бедностью.

Вот уж действительно: у кого суп жидкий, а у кого жемчуг мелкий. А как вы оцениваете свой уровень дохода?

Вывод: все познается в сравнении. После нехитрых представлений и современный российский дискомфорт становится райским местом.

Зона № 3. Принятие себя

Из жизни

Я родилась в полной семье в конце восьмидесятых. Мама безработная студентка, папа простой юниор-тунеядец. В «девятиметровке» без ванны и кухни, ютились четверо: я, родители, и любимый котенок Пушок. Не взирая на тесноту, благодаря проворной бабушке, умеющей взять то, что плохо лежит, и передать это своему любимому сыну, жили мы безбедно.

Но кризис девяностых сильно ударил по бюджету семьи – бабушка уходит на пенсию, деньги заканчиваются. Родители работают, а мы с сестрой растем сами по себе. Никакого стремления к саморазвитию, спорту, высоких целей – достигать просто нечего. Первая попытка заработать в 11 лет прополкой участка на поле приносит радость первых покупок и боль в пояснице. Меня хватает лишь на несколько недель. Деньги по-прежнему дефицит.

В тот новый год бабушка положила мне под ёлку пакетик с жевательным мармеладом. Это были 300 грамм удовольствия, которое я растянула на целый месяц. Бабушка сказала, что пакетик волшебный: «Как только он закончится, ты попроси у пакетика чудо. Скажи секретную комбинацию: пакетик дай конфетку. И утром тебя ждёт сюрприз».

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.