

ПСИХОТРЕНИНГ

Ирина Маслова

НЕ БОЙСЯ

как уйти от негативного сценария в жизни



#ТЫЖПСИХОЛОГ

ВТОРАЯ КНИГА ИРИНЫ МАСЛОВОЙ – АВТОРА МЕТОДА «ГЕНЕЗИС»
И ОСНОВАТЕЛЬНИЦЫ КОНСУЛЬТАЦИОННОГО ЦЕНТРА «ГРАВИТАЦИЯ»

Психотренинг

Ирина Маслова

**Не бойся. Как уйти от
негативного сценария в жизни**

«Издательство АСТ»

2021

УДК 159.92
ББК 88.52

Маслова И.

Не бойся. Как уйти от негативного сценария в жизни /
И. Маслова — «Издательство АСТ», 2021 — (Психотренинг)

ISBN 978-5-17-145824-9

Новая книга Ирины Масловой будет полезна не только тем, кто мечтает освоить помогающую профессию. Она для каждого, кто боится совершать ошибки, на кого влияет общественное мнение, кто прячется от критики, кто чувствует свой потенциал, но не находит внутри себя опоры, чтобы сделать первый шаг. Опора — это наше истинное Я. Но чаще мы опираемся на защиту. Эта книга поможет вам снять тот панцирь, который вы нарастили, чтобы выжить, и ликвидировать причину, по которой вы шли в сторону от счастья. В этой книге — история Ирины, которая смогла без связей, самостоятельно пройти путь от выпускницы с психологическим образованием до тренера, ментора, успешной бизнесвумен, создавшей свой консультационный центр. В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

УДК 159.92

ББК 88.52

ISBN 978-5-17-145824-9

© Маслова И., 2021
© Издательство АСТ, 2021

Содержание

Часть I	5
Часть II	21
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Ирина Маслова

Не бойся

Как уйти от негативного сценария в жизни

Часть I

Девочка, которая выжила. Что было до Москвы

Я попробовала все возможные способы продвижения своего опыта, метода, идей, и ни один так не работал, как моя личная история от девочки школьницы с интересом к психологии до ментора и бизнесвумен. Это сейчас я столичный востребованный психолог со своим консультационным центром и крепкой командой компетентных психологов, а когда-то я просто выживала, преодолевая и пытаюсь вырваться из комплексов, неуверенности, внутренних страхов и критики окружающих.

Мне приходится из раза в раз пересказывать одно и то же. Но я продолжаю говорить о своем пути каждый раз, когда меня просят об этом. Каждый день приходят письма в адрес техподдержки центра «Гравитация» о том, что именно моя история побудила автора письма обратиться к психологу и начать менять свою жизнь, или стать психологом, или изменить свое отношение к миру, себе и семье.

Ни книга, ни научная степень, ни рекомендации авторитетных людей, ни публикации в СМИ и даже ни многочисленные отзывы невероятных изменений так не влияют на людей, как моя история.

Я решила написать автобиографическую книгу с описанием моих шагов с 16 до 35 лет. С чего все началось, с чем я столкнулась, кто мне пытался помешать (таких было большинство). А главное, мне пришлось победить своего главного врага. Как оказалось позже, самой сложной преградой к успеху была Я САМА.

Были ли рядом люди, которые верили в меня? Да!

Но на тот момент я не могла это заметить и получить поддержку. Я не слышала добрых слов, считала это подозрительным, а себя воспринимала как воина без армии, который пошел один на финальную битву с драконом. Я научилась выдерживать, терпеть, справляться еще в детстве, и понадобилось много времени, исследования себя, чтобы оттаять и начать доверять другим.

Книга будет полезна не только тем, кто мечтает освоить помогающую профессию. Она для каждого, кто боится совершать ошибки, на кого влияет общественное мнение, кто прячется от критики, кто чувствует свой потенциал, но не находит внутри себя опоры, чтобы сделать первый шаг.

Опора – это наше истинное «Я».

Но чаще всего мы опираемся на защиту. «Сильная», «злая», «выносливая» – это тот панцирь, который мне пришлось нарастить, чтобы выжить. И это причина, по которой я долго шла в обратную сторону от счастья и удовлетворения жизнью. Как я поняла, что опора ненастоящая? Меня выбивало из себя любое замечание, игнорирование, непризнание. Я просто рассыпалась от любой критики, как домино на столе. И тогда я поняла, что нужно возвращаться к себе. Нужно сначала распознать себя, познакомиться с собой, а там, может, и защищаться не придется.

Моя история может стать такой настоящей, а не фиктивной опорой. Я описала свой опыт роста от девушки без денег, связей и помощи до бизнесвумен, которая смогла создать кон-

сультационный центр в Москве, где работают профессиональные психологи по моему методу «Генезис».

* * *

Первая практика по психологии, которую я выполнила в 11-м классе, называлась «Розовый куст». Нужно было спуститься по лестнице на 10 ступенек, найти куст из розовых роз и в капле росы отыскать ключик от своего предназначения, увидеть себя в старости и заменить те ценности, по которым я буду жить всю жизнь.

Увиденное меня впечатлило настолько, что я выбежала на улицу, перешла дорогу и пошла прогуляться по лесу. Мой родной город химиков был построен на песке. Вокруг заводов возведены целые кварталы для будущих работников. Так моя семья получила квартиру в самом конце города, за нашим домом сразу начинался лес. Запах хвои и вид елок до сих пор провоцирует во мне самые сильные переживания. Лес помогал думать и настраиваться на хорошее. Я бродила между елок и не могла поверить, что так отчетливо можно увидеть что-то внутри своей головы. Откуда взялся этот образ и почему именно такой?

Ключ из розового куста завел меня в утро, когда мне исполнилось 80 лет, и это был мир, где нет детских домов.

В нем я проснулась и осознала, что я успела.

Успела увидеть океан.

Успела получить благословение от родителей и сказать, как я их люблю.

Успела насладиться близостью с любимым.

Успела увидеть своего ребенка счастливым и свободным.

Успела завести животное.

Успела донести до людей ценность любви, дружбы и свободы.

Успела почувствовать любовь в каждом своем действии.

Обернувшись назад, я увидела себя 16-летней. Резко проснувшись, я захотела ощутить в будущем, что ничего бы не изменила. Что я все сделала правильно, все успела, я молодец и просто наслаждаюсь своей старостью.

Спустя 19 лет я смогла расшифровать то внутреннее путешествие. Все мое движение предопределило желание быть причастной к делу, которое поможет взрослым людям не испытывать чувство одиночества, отверженности и потерянности, что испытывают брошенные дети. Меня ранит до сих пор такое явление, как «нелюбимые дети», которые, вырастая в серьезных мужчин и деловых женщин, остаются такими же внутри себя.

Это то, чем я занимаюсь сейчас. Помогаю вернуть опоры внутри себя, полюбить себя, сделать самооценку крепкой и устойчивой, жить своими желаниями, иметь смелость говорить НЕТ тому, что тебе не подходит, и иметь внутреннее право и разрешение говорить ДА тому, что тебе по душе.

Тогда на той прогулке мне пришло неожиданное решение – СПАСТИ СЕБЯ.

Ты спасаешь себя, а вокруг все следом за тобой тоже будто заживает.

Думаю, поэтому я пошла учиться на психолога – чтобы спасти себя, и с каждым годом меня это получается все лучше и лучше. Получится и у вас, если вы прислушаетесь к моему опыту. Хочется в это верить.

Именно от этого решения все меняется. Когда ты перестаешь спасать других бессознательно или осознанно, перестаешь соответствовать, быть должной. Когда ты вдруг ощущаешь свою ценность и конечность жизни. Удивительно, но это оказался единственно здоровый путь.

В книге вы узнаете меня с другой стороны. Я покажу свою уязвимость, страхи и ошибки. Опишу то, что у меня не получалось и как это было больно, раскрою глубинную мотивацию каждого периода жизни. Здесь я хочу быть максимально человеческой, живой. Возможно, для кого-то трон подо мной пошатнется. Потому что видеть, как сильный человек на твоих глазах падал или падает, бывает очень тяжело. Если уж она страдала, мучилась, то смысл мне что-то начинать? Кто-то подтвердит свои догадки, что не боги горшки обжигают. В любом случае это пошатнет внешние защиты, возможны даже чувство стыда за автора или страх при мысли, что вы сможете открыться так же.

* * *

15 лет назад я села в плацкартный вагон поезда «Харьков – Москва» – боковое место, самое дешевое – и под марш «Прощание славянки» уехала покорять столицу. Я искренне полагала, что до меня никто не додумался создать тренинг-центр, в котором можно будет проработать травмы, стать уверенным, научиться быть собой и жить счастливо. По крайней мере, в Украине такого еще не было.

На месте я навела справки. Таких центров, действительно, было не больше пяти. А пик популярности переживали бизнес-тренинги для больших компаний.

На дворе 2009 год. Я уже около года работаю в тренинг-центре менеджером по продаже тренингов и все это время морально настраиваю себя начать думать о том, чтобы провести свой первый мастер-класс. Знакомо вам это состояние? Когда тебе просто очень страшно начать делать что-то новое, страшно ошибиться, не понравиться.

Кажется, что рядом все та же Виктория Ивановна, которая еще в школе вынесла мне приговор, что мой удел – варить борщи и поскорее выйти замуж хоть за кого-то, а не вот это все. Была у меня учительница по биологии, которая поставила мне тройку за выпускной экзамен с фразой: «На психологии нужна оценка по биологии, вот тебе тройка, чтобы не взяли, не порть себе жизнь, иди в кулинарный техникум». Я знала биологию от и до и помню эти застывшие слезы в моих глазах. Ну почему, если подросток проявляет такую веру в себя и точно определился с профессией, его не то что не поддерживают, ему всячески мешают? А мне на выпускном нужно было рассказывать стих, посвященный лично ей. И она мне даже в глаза не смотрела, когда я его читала. Тут нет счастливого финала, как в фильмах, – после выступления она извинилась, и мы обнялись, потому что это жизнь.

Однако сейчас я там, куда стремилась попасть со школы, я успешна и счастлива, и меня не волнует, что случилось с человеком, который когда-то так сильно меня обидел. Надеюсь все же, что все у нее хорошо и те слова были самой большой травмой, которую она нанесла ученикам за все время работы.

Университет я выбрала задолго до поступления. В 9-м классе мы поехали с группой одноклассников на соревнования в областной центр и проезжали на автобусе мимо монолитного серого здания. Одноклассница вдруг у меня спросила: «Ты веришь в мечты? Что если сильно захотеть, то сбудется». Я ответила, что не пробовала, и она предложила сделать это прямо сейчас. Я увидела огромный памятник Тарасу Шевченко, за ним стоял университет, и сказала: «Хорошо. Я мечтаю здесь учиться». Все посмеялись. В основном все жили скромно и стара-

лись поступить на бюджет в нашем городе, и даже Луганск, не то что Киев, казался райским островом.

Спустя пару лет я шла по городу. Стоял жаркий май, и по всем улицам летел тополинный пух. Его было так много, что я совсем не видела дороги. Город химиков и тут проявил практичность. Тополя – это деревья, которые впитывают из воздуха вредные выбросы. По дороге я встретила знакомого, он двигался в сторону автовокзала.

– Ирка, я в Луганск, нужно в универ заскочить.

Мне нестерпимо захотелось поехать с ним, хотя я не понимала, зачем мне это. Так знакомый оплатил мне проезд, и я попала на день открытых дверей в том самом университете, который увидела из окна автобуса. Взяла распечатку с профессиями, дождалась друга, и мы поехали обратно. Уже дома бросила листик на полку и забыла. Родители втайне от меня обвели две специальности: «Психология и менеджмент организаций» и «Флористика». Так наши желания совпали, и уже на следующей неделе я поступила на психолога, а экзамен по биологии сдала на твердую пятерку.

Виктория Ивановна только укрепила во мне желание идти по намеченному пути, но осадочек остался. Да и подобных «врагов» (как оказалось позднее – «учителей») далее по жизни было немало.

Пока взбираешься на гору, до тебя долетают камни критики. Как только ты поднимаешься настолько высоко, что уже видишь только звезды, ни один камень не способен взять эту планку.

Практика

Вспомните негативную историю, когда что-то НЕ получилось. Что из этого вышло хорошего? Что осознали/осмыслили после этого? Как исправили?

Это и есть ваше конкурентное преимущество, ваша уникальность и главный инструмент, которому вы можете обучить других людей и который вам помогает добиваться желаемого. Знайте вашу сильную стратегию в лицо.

* * *

Мне 22. Вот уже год, как я сижу на телефоне, выполняю по 50–70 звонков в день и предлагаю чужие тренинги, мечтая при этом рассказать про свои. Получала я 18 тысяч рублей. Тогда мне хватало на помощь родителям – мы жили вместе, – проезд, питание, какую-нибудь вещь – мой прежний гардероб совсем не подходил для жизни в Москве, – а оставшиеся деньги я гордо спускала на кофе. Ровно на 3 стакана кофе в месяц, больше позволить себе не могла.

Потом я провела первый мастер-класс и заработала первые деньги не по найму. Это были потрясающие чувства. Как сейчас помню, я заработала 250 рублей – скромные, но все-таки деньги! Еще один кофе на вынос, а ощущения были, будто я сорвала джек-пот! Больше не нужно было звонить и вдохновлять людей пройти чужой тренинг. Я ощущала себя свободной и всемогущей. Эти чувства я никогда не забуду.

Я сама сделала программу, запустила рекламу, провела мастер-класс для двоих человек и получила первые деньги. Одного из участников помню очень отчетливо. Мужчина лет 45, он пришел на костылях, лысый и в красивой оправе очков. Очень внимательно меня слушал, но, казалось, может выйти и вместо меня куда ярче преподнести материал. Так и оказалось, он был очень продвинутым тренером личностного роста в прошлом. Высоко оценил мою старательность, по поводу материала ничего не сказал. И мы до сих пор поздравляем друг друга

с праздниками. Его письма в конце украшает лысый человечек на костылях. Для меня это ресурсная картинка.

Только ты сам можешь ощущать себя как поломанный и ничемный. Даже на костылях ты можешь жить полноценно и по своим правилам. Помни это.

Это было опьяняющее удивительное ощущение. Я будто швырнула эти 250 рублей в лицо всем врагам во главе с Викторией Ивановной.

Я победила свой страх и получила признание. Пусть всего двух человек, но они были для меня судьбоносными.

Иногда один человек способен поднять нас над нашими комплексами больше, чем заполненный стадион скептиков. Берегите таких людей в вашем окружении и станьте таким человеком для талантливых и тех, кто решается попробовать.

В 2009 году собрать даже двух человек непонятно на что – это очень и очень трудно. Я не знала, как разрабатывать программу, какие результаты она принесет, как работать с группой. Я не умела назначать цену, и мне неловко было принимать за это деньги. Я не чувствовала цену себе, своим знаниям и глубинно испытывала стыд за то, что не работаю на понятной работе от звонка до звонка. Я была первопроходцем в мире тренингов и онлайн-консультирования. Но мне так понравилось вести тот мастер-класс. Это было ощущение полета, свободы – абсолютно моя деятельность. Я решила, что мои ощущения меня не обманывают и нужно следовать им, а не страшилкам посторонних, которые, как им казалось, лучше знали, кем и где мне работать и чем заниматься.

Как я составила программу? Еще в университете стало понятно, что 5 лет нам будут давать исключительно теорию, что важно. Базовые знания по моей специальности – ключевое. Самые активные студенты стали объединяться в кружки и практиковать все, что нашли в книгах. Так мы штудировали книги Литвака, Алана Пиза по невербалике, а однажды к нам в руки попал пиратский диск Гандапаса с ораторским искусством. В то же время появились два коммерческих курса по арт-терапии и НЛП. Я учила и практиковала все, что попадалось на глаза. Много работало у меня, но не работало у других. И я далеко не сразу поняла, в чем дело. До момента, когда был разработан метод проработки психотравм, прошло около 7 лет, но об этом позже.

У меня был маленький карманный блокнот, в который я выписывала одну практику, и целый день я ее отработывала. К моменту переезда в Москву появился внушительный список техник, которые я уже перестроила под наш менталитет и отобрала самые работающие. Тогда я еще не знала, что это моя сильная сторона. Не было обратной связи, не было желающих тестировать на себе.

И в первый мой мастер-класс я внесла все, что знала. Название было «Как убедить, договориться, понравиться». Выступила я неубедительно, договориться не получилось, но хотя бы понравилась двум участникам. Владеть техникой – это одно, а обучить ей так, чтобы это получилось у другого, – вот это искусство, которым я очень захотела овладеть.

Итак, первое выступление позади. Следом был второй мастер-класс, потом третий, а далее...

Проблема возникла тогда, когда я попыталась, не побоюсь этого слова, произвести фурор.

Давайте вернемся в начало. Когда я собирала вещи в Москву, меня отговаривали почти все. Никто не ожидал, что я все-таки уеду.

Я, начинающий психолог без тренерского опыта, собрала и провела уже два мастер-класса, со второго получила 750 рублей.

Помню, как поставила себе цель писать по одному посту «ВКонтакте» на тему личностного роста раз в три дня, и меня максимально высмеивали знакомые. А я все продолжала и продолжала, и эти набранные мастер-классы (в общей сложности 6 человек) для меня были невероятным событием. Виктория Ивановна гордилась бы мной и, заваривая себе чай с липой перед сном, сказала бы: «Все-таки она смогла».

Перед самым отъездом я вдруг взяла книгу в руки, и мне попала невероятная история знаменитого психолога, которая сбросила гири с моих ног и вырастила крылья за спиной. Это было про меня и дало столько подтверждений, что важно себя слышать и действовать, что меня было не остановить.

Вот она:

«Мать известного психолога Роберта Дилтса, одного из основоположников НЛП, в 1978 году заболела раком груди. Ее лечили, но результата не было. В 1982 году Патрисию Дилтс выписали домой на четвертой стадии заболевания. Роберт решил: раз уж он сумел оказать помощь стольким посторонним людям, своим клиентам, почему он не может попытаться помочь собственной матери?»

Дилтс буквально заперся с матерью в доме на несколько дней и в процессе работы сделал одно из важнейших открытий в психологии. Он обнаружил причины, по которым люди сами не позволяют себе изменить свою жизнь к лучшему. Дилтс назвал это “ограничивающими убеждениями”, или “вирусами сознания”. Их оказалось три.

“Сынок, – сказала Патрисию Дилтс. – Я понимаю, что ты очень ко мне привязан и не хочешь, чтобы я умерла. Но никто и никогда не вылечивался от рака 4 стадии, тем более врачи сказали, что ничего уже сделать нельзя”.

Это первое ограничивающее убеждение, которое Дилтс назвал “безнадежность”.

Раз никто и никогда чего-то не смог, то и я не смогу. Есть варианты: “ни одна женщина этого не может”, “никто не в этой стране так не может”, “ни один наш пенсионер...” и так далее. Но Дилтс не был бы гениальным психологом, если бы не догадался, и довольно быстро, как можно справиться с безнадежностью: надо найти исключения.

Он принес матери вырезки из газет, выписки из медицинских журналов, записи телепередач о людях, которые излечились от тяжелых болезней неожиданно и необъяснимо для врачей. Такие случаи действительно есть, и они описаны. Когда вы пишете нам в комментариях “это невозможно в нашей стране” – это она, безнадежность, то есть первое ограничивающее убеждение. Лекарство – это наши истории, которые мы без усталости ищем и публикуем и надеемся, что вы их читаете».

Я постоянно слышала эти слова: «Никто не вырывался из нашего города – максимум продавщицей или куда хуже», «где родился, там и пригодился», и было очень трудно этому возражать, потому что вокруг люди действительно ни к чему не стремились.

«Но дальше дело застопорилось:

Дилтс столкнулся со вторым типом “вируса сознания” – беспомощностью.

“Да, конечно, – сказала его мать. – Такие люди есть. Но они – особенные, это исключения. Я не такая: я обычная, старая, слабая и больная женщина. Я не смогу то, что получилось у них, у меня нет на это ресурсов”. Но и это оказалось возможным преодолеть: Роберт Дилтс, который считал, что у любого человека есть неограниченный ресурс, напомнил матери, как когда-то давно их семья жила бедно и впроголодь, но она всегда находила выход из ситуаций, казавшихся безвыходными, по принципу «глаза боятся, а руки делают». Когда Патрисию Дилтс вспомнила один за другим эти эпизоды, она приободрилась, и ей стало лучше. Но ненадолго».

Даже если удавалось найти хоть какое-то подтверждение, что у меня может получиться, мне сразу прилетало, что это потому, что родители помогли, звезды так сложились. Простое везение. Но я-то помнила свой опыт достижения цели и поступления на бюджет при невероятных обстоятельствах, и я подумала: «Может быть, я та особенная, может, у меня получится?»

«На их пути возникло последнее препятствие – третье и самое неочевидное ограничивающее убеждение. Дилтс назвал его “никчемностью”.

Его мать долго отказывалась говорить об этом, но наконец сказала: “Ты помнишь свою бабушку, мою мать? – Да, помню. – А помнишь, от чего она умерла? – От рака груди. – А ее сестра, моя тетя, от чего умерла она? – От рака пищевода, кажется. – Я очень любила и свою мать, и тетю. Я ничем не лучше них. Если они умерли от рака, почему же я должна поправиться?”

Дилтс обнаружил, что преданность семье, родителям и старшим родственникам – хорошая, в общем, черта – может сыграть с человеком злую шутку. Для его матери выздороветь в ситуации, в которой ее собственная мать умерла, было равносильно предательству. Раз так жили наши предки, а мы их любим, значит, так будем жить и мы. Короче, “никогда не жили хорошо, нечего и начинать”. Знакомо?

Преодолеть это препятствие было труднее всего. Но Роберт Дилтс догадался, как это сделать, и теперь мы тоже можем воспользоваться его открытием.

“Подумай хорошенько, – сказал он матери. – А хочешь ли ты, чтобы моя сестра, твоя дочь, если она вдруг когда-нибудь заболит раком, сказала: «Раз моя мать умерла от этого, то я тоже должна умереть, ведь я так ее люблю?»”

“Что ты такое говоришь?” – возмутилась Патрисия Дилтс.

“Ну так подай ей хороший пример.

Если ты сейчас решишь поправиться, то и она, заболев, скажет себе: «Моя мать сумела выздороветь, и я сумею»”.

Ресурс для преодоления никчемности лежит в будущем. Дети копируют своих родителей. Если сейчас мы не найдем новую модель поведения, которая позволит нам прожить еще 25 лет с удовольствием и пользой для себя и для других, а сядем на лавочки дожидаться и жаловаться на жизнь, демонстрируя следующему поколению безнадежность, беспомощность и никчемность, то и наши дети, которые нас очень любят, в 50 лет скажут себе: “Мы ничуть не лучше наших отцов, которые в 50 стали стариками”.

А что до матери Роберта Дилтса, то она, конечно, все равно умерла. Спустя много лет и совсем от другого».

Вот это было самое сложное ограничение внутри меня.

Итак, к 22 годам я поверила в то, что есть два сорта людей: особенные – те, кто занимаются любимым делом, финансово независимы и проживают жизнь так, как хотят. А есть другие – никчемные. К ним я себя и отнесла. Этот вывод пришел как-то сам собой, благодаря моему окружению. Это не значит, что люди вокруг меня были плохие, нет. Они сохраняли свою безопасность и, возможно, так заботились и обо мне. А возможно, они сами хотели реализоваться, но однажды о них тоже так «позаботились», и это разбило чью-то неокрепшую, хрустальную мечту. Думаю, вы понимаете, о чем я. Каждый из нас знаком с теми, за плечами которых целое кладбище несбывшихся мечт.

И я жила уверенная в том, что в жизни может повезти, но только тем, избранным, а не мне.

Вот с такими внутренними врагами мне пришлось сразиться, и битва эта была непростой, и победа только виднеется где-то за горизонтом. Внутренний враг – это голос, который меня осуждает. За ошибку, за неверный выбор, даже за желание отдохнуть, расслабиться. Я часто его слышала.

Давайте теперь поговорим о счастливицах. О баловнях судьбы. О людях, у которых есть то, чего вы лично лишены, но очень к этому стремитесь. Для одного это деньги, для другого – дружная семья, для третьего – красота и подтянутое тело, для меня это крепкий старт на развитие дела и собственно само дело. Так вот, как правило, эти люди когда-то были в точке, в которой у них ничего этого не было. Возьмем как пример частную практику, запуск проектов или открытие тренинг-центров и онлайн-школ. Никто не родился со знанием, как организовать весь рабочий процесс без каких-либо потерь.

Я помню свое ощущение от первого дня на первом курсе, как смотрела на тех, кто учился последний год, как на нереальных людей. Так хотелось на час-другой стать ими. Сильной, успешной, той, которая уже прошла все годы отчетов и экзаменов, уже трижды влюбилась и определилась, где и кем буду работать. Казалось, что старшекурсникам все это далось так просто. А ты стоишь у расписания, не понимая, где аудитория, где туалет, в лицах пытаешься узнать своих новых приятелей и ничего не понимаешь. Сердце тарыхтит, а ты стараешься сделать вид, что уверена, совершенна и так же спокойна, как пятикурсник.

Позже я была в этом ощущении каждый день. В Москве я смотрела на людей, у которых есть машина, квартира, работа, друзья, и думала, как же им повезло, что у них уже это все есть.

А затем, совершая первые шаги в сторону любимого дела, если видела коллегу, которая уже вела тренинги, имела клиентов, а заодно и отношения, мне казалось, что она всегда такой была – успешной, востребованной. И мозг отказывался помочь мне и подсказать, что у них тоже была точка А, да и даже эта точка Б, которую я так страстно желала себе, – вершина только для меня и окружающих. А для них самих весь этот успех – та точка А, от которой они пытаются оттолкнуться и прыгнуть выше. Более того, даже в том периоде я сама была для кого-то эталоном и баловнем судьбы, ведь я переехала в Москву, работала, оставаясь в профессии, и строила карьеру. Для кого-то моя точка А являлась недостижимой и манящей точкой Б, понимаете?

Я же смотрела на других, успешных, и все эти люди казались мне неживыми, нереальными. И я понимала, что мне такой не стать в ближайшее время.

Я не смогу, недостойна, мне не хватит сил, связей, поддержки.

Я наблюдала за ними и думала: “Это должна была быть я”, “Это должно было случиться со мной”, “Как они это сделали?”, “Почему я еще не там?”, “Как мне к этому прийти?”

Я стала общаться с ними ближе. Просто спрашивала в соцсетях, кто им помогает быть такими классными, и, к моему удивлению, у каждого была своя история и свой старт. И многие истории были похожи на мою.

Меня это тогда очень поддержало – понимание, что мы все неидеальные, что каждый сталкивается с ошибками и трудностями, освобождается от груза ожиданий от себя же. Я понимала, что не нужно быть к себе слишком строгой, я тоже имею право на свой путь, и однажды я расскажу другим, как я справилась, через что прошла, и кому-то это тоже поможет.

Итак, у каждого успеха был старт, точка «неуспеха».

Точка, когда формируется первое намерение что-то изменить в жизни: решиться на переезд, новые отношения, реализацию, да что угодно еще. Это намерение похоже на фразу, которая тебя поддерживает и двигает вперед. Эта фраза очень бережная, заботливая, про-

говаривая ее, ты логически веришь в то, что это возможно, а эмоционально чувствуешь прилив сил.

Но мы видим другую картинку и не можем понять, как происходит такая радикальная трансформация от человека, который не знает, до человека, который все понял, зарабатывает и имеет признание? Частый вопрос в письмах от моих читателей.

Что с ними происходит? Какая такая трансформация?

На чем концентрироваться и что делать, чтобы перейти дальше и выше и хотя бы коснуться вершины, на которую эти люди забрались.

И это могут быть абсолютно разные люди, у которых нет похожих черт характера, старта и возможностей, но все они прошли этот путь и стали теми, чей успех мы хотим повторить.

Как они это сделали???

В какой семье нужно родиться, чтобы так жить?

Какое везение нужно иметь?

Это вообще люди или роботы?

Этими вопросами я задавалась сотни раз. И в поисках ответов я прошла через проблемы, с которыми, скорее всего, столкнулись и вы:

- не знала, чем заниматься;
- не знала, с чего начать, когда направление было выбрано;
- не понимала, как удержать и умножить те результаты, которые случайно удавалось получить;
- не знала, как найти баланс между делом и личной жизнью;
- не понимала, как не выгорать и не уставать;
- не понимала, как перейти из специалиста в предпринимателя;
- как в статусе предпринимателя развить бизнес.

В этой автобиографической книге я делюсь своим опытом, как это происходило у меня. Где я находила информацию, как ее применяла. На каких этапах меня ждали боли перехода, муки откатов и саботажа.

Здесь я делюсь главным своим успехом, которым действительно горжусь!

Победа над своими страхами

У нас с вами могут быть разный возраст, убеждения, старт, условия жизни.

И, конечно, чужой опыт не просто приложить на себя. Потому что мы все разные. У нас разная нервная система, разные воспитание, травматический опыт, убеждения и культура, в который мы росли.

Но моя история не уникальная, я знаю много людей, которые прошли свой путь точно так же.

Учась на своих ошибках.

Возможно, посмотрев на мои ошибки, вы сможете уберечься от собственных?

Да, эта книга про ошибки в первую очередь. Про то, как прикладная психология порой не прикладывается к реальной жизни. Про разбитые иллюзии и многое другое. Потому что ошибаются все.

Не бывает легкого пути, но отношение к вашему пути может быть легким.

У каждого москвича есть родной город. У меня тоже есть. Но комплексов по этому поводу нет... Сейчас. В 22 года я была уверена, что мне мешают три вещи:

1. Я из провинции.
2. Я картавлю.
3. Я блондинка.

Вот если бы проснуться утром с четкой дикцией, черными-черными волосами и московской пропиской, вот бы я зажила! Пожалуй, это было первое мощное осознание, которое помогло мне понять, что это полная чушь и что мешать мне могут только мои собственные убеждения и страхи.

Однажды мой московский приятель пригласил меня прогуляться и зайти в гости к его друзьям. Я согласилась, надеясь на приятный вечер. Тогда я совсем не думала, как изменит мои взгляды это безобидное предложение. Я познакомилась с интересными людьми, ела вкусную еду, не ту, что дешево и быстро насытит, а ту, которую едят ради удовольствия. За ужином поднимались разные острые и актуальные для меня темы. То, о чем, как правило, не принято говорить при встрече с соседками по общежитию. Мы погуляли по городу, и я увидела, как много интересного и достойного считала ранее неважным. Я вдруг поняла, и это немного задело, что в провинции у меня были ценности на уровне «унитаз – секс – холодильник», и, конечно, захотела измениться.

Комплекса у меня не было никогда. Я спокойно говорю об этом. Тем более сейчас, когда я реализовала все поставленные в день приезда цели.

Я научилась зарабатывать деньги. Я счастлива замужем, у меня есть дочь, крепкие отношения с родителями и друзьями. На данный момент у меня есть абсолютно всё, и это меня устраивает.

Я стала незаменимым специалистом, и поэтому клиентам все равно, откуда я. За 10 лет дипломы у меня попросили один раз и услугой все равно не воспользовались. Хотя высшее образование для психолога необходимо, но не является единственным критерием.

Начиная рубрику **#яжпсихолог_принамаслова** в «Инстаграм», я не подозревала, насколько попаду в боль многих людей. Тысячи женщин мечтают начать работать в помогающей профессии, найти себя в любимом деле, понять свое предназначение, и лишь десятки из них прорываются сквозь тонну страхов и совершают первый шаг. А как вы думаете, сколько из этой сотни счастливиц останется в профессии? Не знаю, может быть, дюжина. А сколько из них добьется успеха? Одна, максимум две. Вы только вдумайтесь в эти цифры.

Почему так происходит? Как побороть свою тревожность и начать заниматься тем, что любишь? Как научиться зарабатывать на этом деньги? Получить признание и быть собой довольной?

В этой книге я как раз и расскажу про свой 15-летний опыт:

- как я стала высокооплачиваемым и востребованным психологом;
- как прикладная психология не прикладывалась к реальной жизни и про сапожника без сапог;

- как от 250 рублей за консультацию вышла на собственную школу тренеров и доход с шестизначной цифрой;
- как создала очередь из ВИП-клиентов на консультирование.

Я хочу вас вдохновить, замотивировать в первую очередь, описав честно, с чем мне пришлось столкнуться и как я находила выход. Что я проработала, что поборола, что отпустила и, наконец, полюбила в себе, чтобы жить своими целями, ценностями, желаниями и, как следствие, своей жизнью.

Эта книга будет интересна обычным людям, которые не понимают почему, ну почему у них не получается, почему они никак не решаются стать тем, кем хотят. Конечно, все мы разные, и причины быть не при деньгах и любимой профессии у нас тоже разные.

Но есть общие моменты:

- неуверенность в себе;
- нелюбовь к себе;
- комплексы;
- низкая самооценка;
- недостаток внутренних ресурсов и опор (привет из детства);
- тревожность;
- страх ошибки;
- страх успеха;
- огромное количество ограничивающих убеждений, не имеющих к реальности никакого отношения.

Мы живем в мультике этих глюков всю жизнь, даже не пытаюсь оспорить когда-то сформировавшуюся модель.

Когда вы начнете сомневаться в своем укладе жизни, вы начнете расти.

Я попыталась. Было непросто. Чуда не случилось. Были годы упорной работы над своими страхами. Возможно, когда вы будете знать, куда копать, вы найдете свое внутреннее сокровище быстрее и у вас еще останется желание жить и радоваться.

* * *

Мое детство – это сокровище инициаций от родителей.

Их любовь и отношение друг к другу были сказочными. Я видела их эльфами, два блондина, тонкие и красивые люди, одаренные талантами и вкусом. Мама по образованию химик-технолог, а по жизни – превосходный и тонкий дизайнер интерьеров. Отец родом из Казахстана, художник-монументалист по образованию и художник в сердце, писатель. В нашем доме всегда были белые стены, увешанные папиными картинами. Каждая картина – подарок маме. В гостиной – зеркала во всю стену, на полках – коллекционный винил.

Помню, мама захотела кухню, расписанную под хохлому, и папа создал шедевр своими руками и одной тонкой кистью. Мама всегда давала папе отдыхать и громко чихать. Папа всегда украдкой шлепал маму по попе и называл самой красивой женщиной в мире. Я, как обезьянка, лазила между ними, я плод их любви.

Самое теплое воспоминание помню, как сейчас. По четвергам мама ходила в сауну с подругами в дом напротив нашего. Мы жили на 9-м этаже. Папа знал, во сколько мама будет выходить из здания, и каждый раз на протяжении 10 лет выставлял колонку в окно и на всю

мощь включал ее любимую песню. Она громко смеялась, махала руками, красиво шагала, будто по подиуму, – она шла для него.

А я гордилась тем, какая у меня красивая мама. И какой папа принц для нее. В эти моменты я испытывала опыт единства, нерушимость нашей семьи, безопасность и беспечность. Я проживала опыт искренних, страстных отношений с раннего детства. Я видела, как мама восхищается папой, как он превозносит ее. Мне очень повезло.

Я очень похожа на свою маму в 30 лет. У нас есть и винил, и зеркала в пол, и у нас тоже есть своя обезьянка – плод нашей любви.

Меня всегда поддерживали, в меня верили. Я была единственным ребенком, и вся любовь досталась мне. И тем не менее это не избавило меня от трудностей. Однажды мои родители пропали, а вместе с ними пропало и мое детство.

Мне было 10, когда отец потерял работу. Сначала пришлось затянуть пояса, потом пояса продали и затягивать уже было нечего. На семейном совете, в котором я, разумеется, не участвовала, родители решили, что самым лучшим и правильным будет уехать на заработки в другую страну. А меня отправить жить к бабушке, хорошей, просто замечательной, но не такой близкой мне, как мама. В одночасье я потеряла родителей, свой дом с привычными и любимыми вещами, школу и друзей. Жизнь с бабушкой сильно изменила меня. Я была сообразительным и очень чутким ребенком и быстро сделала неутешительные для себя выводы:

1. Никто не станет решать твои проблемы, учись добиваться всего сама.

2. То, что выглядело нерушимой стеной, может оказаться куском фанеры. Я иначе стала смотреть на других детей в школе, понимая, что за жизнерадостным Колей или мрачной Катенькой могут скрываться глубокие переживания и проблемы. Ведь именно так было у меня.

3. Ничто не вечно. Все заканчивается: и плохое, и хорошее.

Это не самые подходящие знания для маленького человека, но они помогли мне определить свой путь в будущем. Через какое-то время родители вернулись обратно, и вроде бы все стало хорошо, но не так, как прежде.

Они пропустили важный этап моей жизни и взросления и вернулись к другой дочери. Я была вычеркнута в сложный период их жизни, не видела, как они борются со сложностями и преодолевают проблемы, и не узнавала своих родителей.

Сейчас у нас хорошие теплые отношения, но я до сих пор горюю по пропущенному куску моего детства. Маленькая Ира была чудесной. И очень- очень ранимой...

Был во мне инфантилизм, были и безденежные привычки. Многого я не понимала и просто ждала, что «оно само». Как-то. С помощью коллажа и визуализации или потому, что я хороший человек.

Вот, кстати, правила, которые я выпилила из себя: «Хорошо делай – хорошо будет» или «Главное – заниматься любимым делом, и тогда будет все»... А что все?

Я специально написала про свое детство. Я его действительно помню как счастливое. Но это не является гарантией того, что вы будете **ДЕЙСТВОВАТЬ**.

Когда мы прорабатываем страхи и травмы из детства, мы это делаем, чтобы у нас не было зависимости от чужого мнения, выученной беспомощности, низкой самооценки, завышенных ожиданий, перфекционизма. Мы избавляемся от детских автоматизмов, потому что

наши мамы и папы – это *люди, прожившую жизнь*, которые хотят покоя и телевизор. А мы все живем, думая, что должны носить им пятерки и оправдывать их ожидания.

Сама по себе эта проработка НЕ ДАЕТ денег, славы, признания, любимого дела. Она дает адекватность и шанс услышать свои желания и помогает делать то, что нам нравится. Но ДЕЛАТЬ все равно нужно самой. А это уже новые привычки. И вот их встраивать лично мне было очень трудно.

Я не могу сказать, что в мой подростковый период я разыгрывала родителям драмы и трагедии. Серьезно, я была такой дочерью, которую можно пожелать другим людям. Ну, в смысле хорошим людям. Подарочный ребенок: думающий, анализирующий, с книжкой в руках. Кстати об этом... В мои 14 лет именно родители ввели меня в увлекательный мир психологии, вручив серию книг.

Мама всегда говорила: «Ты вечно всех спасаешь, тащишь букашек и таракашек домой». С грустным, жалостливым лицом я всякий раз появлялась на пороге и, как сестра-монахиня, рассказывала ей очередной план спасения того, кто помощи в общем-то не просил. Вероятно, это немного беспокоило маму, потому что вскоре родители отдали меня на дзюдо. Спорт, по их мнению, должен был воспитать во мне характер и волю к победе. Мне же было обидно за слабых, и я не чувствовала удовлетворения от своих побед, наоборот, жалость и желание разделить этот триумф с тем вторым – тем, кто слабее. Белое кимоно не сильно изменило меня, и я так же всем все прощала и отдавала, обходила острые углы и избегала конфликтов.

Во мне было много неуверенности в себе и своих силах, и с возрастом это чувство никуда не ушло, а, наоборот, росло вместе со мной. Я замечала, что где-то отличаюсь от своих друзей и что меня легко обидеть, сделать мне больно. К сожалению, это замечали и другие. Сейчас эмпатия – прекрасное качество, очень ценное для психолога, но в детстве оно было моей ахиллесовой пятой.

Постепенно сострадание сместила нелогичная ярость и жажда революции. Так, словно внутри меня сидела воинствующая амазонка, и я чувствовала, что это не просто соседство, что у этой безумной хватит дури реально всем помогать. И я стала действовать. Некоторая моя помощь другим была во вред, потому что нельзя сделать человека счастливым против его воли. Однако постепенно, вроде бы спасая других, я стала успокаиваться. И вышло так, что своей помощью другим спасла себя. Я уже не была неуверенной в себе, молчаливой, рефлексивной девочкой. И неистовой амазонкой с копьем наперевес тоже не была. Во мне появилось много спокойствия, энергии и радости. Иногда я не понимала, что именно меня так радует, просто потому что и этого было достаточно.

Сейчас я уверена в себе. Я знаю, куда иду. Я люблю этот путь, и даже кочки на нем, даже ухабы, даже мои падения и шишки на коленках я тоже люблю.

Иногда мне попадают острые камни, и больно ранят меня, к примеру, письма от моих хейтеров и травля в интернете. В детстве что-то подобное убило бы во мне сострадание и сделало бы жестокой по отношению к другим. Сейчас же я внимательно читаю письмо, думаю, могу ли я помочь человеку или весь его посыл – бессмысленная ненависть к миру? Плачу иногда – почему нет? Это прекрасный рабочий с детства метод решения проблем, и... соглашаюсь с хейтером. Да, я неидеальная и несовершенная.

Я живой человек и могу вызывать неприязнь, могу не нравиться, могу ошибиться в конце концов. Так бывает. Теперь я чувствую себя свободно и даже могу обсудить ужасные, едкие комментарии обо мне с коллегами или с вами, читателями.

Я искренне считаю, что большой путь не может быть легким и простым. Но я наслаждаюсь моментом и люблю представлять, что будет там, дальше.

Я хочу однажды проснуться дряхлой 80-летней бабулей в мире, где нет детских домов, потому что тут детей любят.

В этом мире жизнь спокойна и размеренна. Где я больше не испытываю чувство тревожности, меня не пугает, что я чего-то не успею, упущу важное, откажусь от места, которое безопаснее и лучше моего. В моей груди щемит от распирающего меня счастья. Это сродни чувству, что испытывает ребенок, заглядывая утром под елку. Он УЖЕ видит подарки, но ЕЩЕ не знает, что именно его ждет.

Итак, уже в школе я поняла, кем буду. Все случайности не случайны. Родители подарили мне книги по психологии. Не все в них было мне понятно, но я заглядывала страницу за страницей, читая их, словно увлекательный роман.

Потом как-то я прицепилась к маме по поводу ее реакции на конфликт на работе. Вы же знаете, подростки бывают очень въедливыми. Мама обронила:

– Ириша, отстань. Я у себя дома, а не на кушетке психотерапевта.

«А почему это не на кушетке?» – подумала я тогда. И представила себе и маму, и уютный светлый кабинет, и психотерапевта, который выглядел один в один, как я.

В общем, все дороги вели к одной цели, и уже в 16 лет я выполняла рутинную работу школьного психолога в школе, дома. В интернете находила различные практики первых зарождающихся психологических центров в столице. Тогда не было сомнений, кем я стану, осталось выбрать университет.

В 2002 году я поступила в Луганский национальный педагогический университет имени Тараса Шевченко. В стенах родного вуза впервые прошла тренинг по ораторскому искусству, НЛП-практику, арт-терапию и приобрела редкий на тот момент диск по ораторскому искусству известного тренера. Я смотрела эти видео снова и снова. Я выучила каждое слово, отработала каждый жест тренера. Тогда я и решила, что стану тренером. Потом на телевидении появился доктор Андрей Курпатов. Будучи тогда студенткой 3-го курса, я конспектировала все случаи, которые он разбирал в своей программе.

Это все, чем я располагала на тот момент. Чтобы получать знания и перенимать опыт, приходилось натурально бегать за педагогами. Я пробивалась в каждую щель, хватала любую возможность. Знания нужно было заслужить. Сейчас, конечно, время совсем другое. Информация есть везде. Даже я даю исключительно качественный и глубокий, уже разработанный и протестированный контент в соцсетях. Я выкладываю в свободный доступ то, что сама вымывала, как золото в мутной воде. Возможно, это и расслабляет. Когда знаешь, что вся эта информация не только не исчезнет вместе с уходящим наставником, а еще и умножится, то постоянно откладываешь на завтра.

Я закончила психологический факультет и поступила на бюджет в магистратуру. Научную деятельность продолжать не стала, пошла по стопам своих учителей и начала вести свои первые тренинги.

Как?

Посещая тренинги в университете, я знакомилась со всеми участниками. И одна из них оказалась владелицей своего тренинг-центра в соседнем городе. Чудеса? Да, но нет.

Так я оказалась в социальном центре для детей и мам, где год занималась коррекцией поведения «особенных» детей, готовила женщин к родам, организовала лагерь для подростков и начала консультирование.

Шло дело со страшным скрипом. Найти заинтересованных людей было равносильно чуду. То же самое, что продавать в совхозе «Вольный труд» десерты из ресторана уровня «Мишлен». Вкусные ли они? Определенно. Купили бы их там? Едва ли. Кто бы пошел к психологу в глухой провинции? Помочь в этом деле мог разве что супергерой, и я стала такой вот Чудо-женщиной.

К тому моменту я собрала группу из 9 участниц, у которых были детки с различными отклонениями в психике и поведении, и провела первый интенсив для женщин. Для привлечения внимания я назвала его «Женщина-Богиня». Работа была очень мощной и сложной, мы прорабатывали психотравмы, родовые сценарии и причины отсутствия эмоциональной связи с их детьми.

Эффект был потрясающий. После этого тренинга женщины приводили совсем других детей. Работа по коррекции поведения их деток началась с космической скоростью, что в будущем стало исходной точкой к созданию курса «Генезис Дети».

Я помню, как через месяц после тренинга увидела в толпе на улице знакомое лицо. Женщина остановила меня прямо посреди дороги и стала что-то радостно рассказывать.

– Ирочка, вы что, не узнали меня?

– Узнала, – неуверенно соврала я.

– Ира, я Оля. Оля и Сережа. Я к вам на тренинг ходила, помните?

Я взглядела в ее синие спокойные глаза и ахнула. Ну точно же, видела я эту Ольгу и сына ее Сергея видела. Только вот сейчас это была не она. Моя клиентка за месяц немного поправилась, и лицо ее перестало выглядеть изможденным и напряженным. Из женщины неопределенного возраста с малоконтрастной блеклой внешностью она превратилась в уверенную в себе красавицу. Волосы короче и темнее, другая одежда, тоже удобная, но с намеком на женственность. Но больше всего меня поразила ее сумка. Вместо бездонного баула, вмещающего в себя все нужное для ребенка (салфетки, игрушки, перекус, сменную одежду, зонт, зимнюю резину и лодку в придачу), на плече Оли болталась небольшая аккуратная сумка. Женщина заметила мой взгляд и улыбнулась:

– От мокрых ног никто не умер, а поесть можно и дома, помните?

Мы обсуждали что-то такое, но я не была уверена, что она произнесла мои слова. Я все еще пораженно смотрела на Олю и не понимала, есть ли моя заслуга в таких быстрых и радикальных переменах. У моей клиентки была непростая ситуация и непростой ребенок. Но сейчас я понимала, что Оля получила главное: силы в себя и ресурсы для того, чтобы решать проблемы в своей семье.

Она обняла меня на прощание и шепнула:

– Спасибо вам, вы все делали правильно.

У меня до сих пор мурашки по телу от этого разговора и от того, что я, молодая амбициозная девчонка, действительно помогла кому-то. Не на бумаге. Не в своих фантазиях. А реальному человеку с реальной проблемой.

В свете этих событий я решила работать с женщинами, потому что именно мы, женщины, продолжаем род и воспитываем будущее поколение. И от того, насколько мы будем осознанны, развиты и спокойны, зависит здоровье наших детей.

Я стала думать, с чего начинать работу. Собрать группу женщин на терапию очень сложно, многие не признают свои проблемы, остальные просто не знают или не осознают их причин.

Тогда я стала вести группы по привлечению мужского внимания. На броские названия тренингов слетались женщины и уже внутри понимали, ЧТО на самом деле важно проработать. Это были мои первые тренинги сразу после выпуска из университета, но под руководством владелицы центра.

Через год после окончания университета и стажировки в тренинг-центре я поняла, что, пожалуй, все. Я сделала все, что могу сейчас, и мне просто не хватает простора для маневра. Это частое мнение у молодежи, и я считаю его прекрасной чертой юных и неопытных – захватываться на самый большой кусок из возможного и не думать, прожужеешь ли, переваришь ли или помрешь от несварения где-то в процессе. Меня пленяла слава Ломоносова, Суворова, Фроси Бурлаковой в конце концов, и я стала искать город побольше, куда могла бы приехать и всех затмить. Был выбор между двумя столицами – Киев или Москва.

В Московской области к тому времени уже жили мои родители. Папа реставрировал центральную Синагогу и Храм Рождества Иоанна Предтечи, а мама работала с мебелью. Жили они очень скромно, но счастливо.

Звали они меня неоднократно, но я не решалась.

Оставить подруг, родную квартиру, независимость... И вообще все это было большим вызовом самой себе, который не давал никаких гарантий.

Затем подключился мой одноклассник, который переехал в Москву после школы. Как-то он позвонил мне и сказал то, что меня обидело и, возможно, дало толчок:

– Привет, Ир, что делаешь?

– Привет. Сижу, – я была не настроена на диалог и хотела скорее отвязаться от приятеля.

– Вот и сиди. Будешь сидеть на своей кухне 20 лет и жизни не увидишь.

Я удивленно огляделась по сторонам. Я и впрямь сидела на кухне. На уютном, любимом стуле. И я и впрямь не видела того, что происходит за пределами моего родного города, да что там – района.

Такое впечатление, что эта моя «мечта» обрела голос и начала давить на меня со всех сторон.

Закончилось все тем, что я познакомилась с парнем из Москвы, который предложил мне показать город на пару дней и добавил, что я же могу в любой момент вернуться.

Я собрала вещи. Надела короткую джинсовую юбку, очень красивую зеленую футболку. Зеленый же вызывает позитивные эмоции и успокаивает? На ноги, чтобы было удобно и торжественно, нацепила босоножки на высоких каблуках. Волосы накрутила и уложила по-праздничному, и такой вот конфетой ступила на платформу Курского вокзала.

Так, в 2008 году переехала в Москву и больше домой не возвращалась.

Часть II

Девушка, которая решилась на перемены. В Москве

Основная идея заключается в том, что в любом начинании вы и предположить не можете, чем все закончится. В те минуты, когда захочется все бросить, мы просто стоим на развилке дороги и любой выбор нам подходит на самом деле. Я сворачивала несколько раз, а фраза «закрываю “Гравитацию”» стала уже афоризмом. Важно уточнить, что я не давила на жалость, не хотела внимания к себе и не устраивала театральную сцену из своей жизни. Я действительно так чувствовала и всякий раз, когда я говорила, что это конец, я реально ощущала приближение финала. Иногда я просыпалась и думала: «Сегодня однозначно мой день, я встречу важных людей, я сделаю определяющий шаг, я открою центр, ко мне пойдут люди, которым это нужно», но, уже засыпая, я ощущала, что умру в голоде под забором и никто, абсолютно никто не придет ко мне в центр исправлять свои проблемы.

Помню день, когда я ехала после изнурительных собеседований на метро, вышла на Курском вокзале, который тогда выглядел как притон для бездомных и мошенников с ужасной вонью и суетой, и неосознанно свернула в сторону касс для междугороднего направления. Я пришла в себя, когда мусолила в руках скомканный билет на плацкарте на Украину.

Какая решительная. И какая напуганная. Тогда мне казалось, что это конец и я возвращаюсь домой. Там хотя бы есть квартира и подруги. Устроюсь в магазин продавцом одежды или выйду замуж, и все мои муки закончатся. Стояла дождливая осень, мои ботинки промокли, и я шевелила замерзшими мокрыми пальцами ног, смотрела вокруг на бездомных орущих мужчин, пытающихся их успокоить милиционеров, людей, уставших и измученных, которые бежали на электричку, чтобы успеть сесть на сиденье и умчаться подальше от Москвы в свои маленькие душные квартирники в области, и не понимала, почему я здесь, кому нужны мои тренинги, почему я вообще решила, что я какая-то особенная. В мире точно найдутся люди, которые либо выдержат, либо найдут более простой путь. В мире, где столько информации и шума, почему я решила, что именно мои программы и методы будут услышаны, приняты и полезны?

Я смотрела на этих пробегающих потных злых людей с беляшами за 30 рублей в зубах и пивом и не понимала, как до всех них можно достучаться? Кому нужны перемены? Может, всем и так нормально?

Мне было себя очень и очень жаль. Бедная девочка. А где-то мои подруги собираются на прогулку, болтают об одном и том же и завтра будут делать так же, и ничего их не ранит, не беспокоит. Я же ввязалась в бой с тенью. Сама придумала себе приключение, и одна в этом участвую. Поддержки очень не хватало. Я ощутила себя снова маленькой и недостойной.

И я расплакалась, а люди вокруг делали вид, что не видят меня. Это было так странно и так неправильно, ведь я всегда подхожу, если кому-то нужна помощь или кто-то расстроен. Я плакала так горько в надежде, что на этот раз помогут мне. Но все было бесполезно.

Меня внес поток уставших людей в тамбур электрички, я не смогла пройти в вагон: людей было так много, как селедок в банке. Сейчас электричек намного больше, они хорошо отапливаются, оснащены интернетом, удобными сидениями. Тогда же это были железные составы со свистящим леденящим сквозняком, бесконечные продажи бесполезных игрушек и предметов для быта, играющие музыканты, запах пива от рабочих.

Как в тумане я добралась в домик к родителям, зашла в комнату и упала на кровать, а когда проснулась и вышла на кухню, заметила порванный на четыре части билет прямо в центре обеденного стола. Мама и папа сказали, что я никуда не поеду за час до рассвета. Папа всегда говорил, что самое темное время – перед рассветом и что у меня все будет хорошо. Я обреченно посмотрела на родителей и подумала, что жест с порванным билетом был прекрасен,

но лучше бы они сдали его обратно в кассу. Денег на повторный побег на родину у меня не было. Я глубоко выдохнула и решила попробовать еще раз. И таких выдохов еще будет очень много. Я об этом не знала, я хотела верить, что все трудности скоро закончатся и мир будет просыпаться, чтобы радовать меня, а не проверять на прочность.

Вы можете исходить только из того, какая вы в данный момент времени, что в вашей жизни уже произошло и какими возможностями сейчас обладаете. Другой информации нет вовне. Все ответы только внутри вас.

В моей жизни есть три ключевых этапа, которые помогли мне стать той, кто я есть. И в вашей жизни такие ситуации тоже есть. Просто нужно их вспомнить и найти ответы там.

Первый ключевой этап

Год жизни с бабушкой в разлуке от родителей взрастил во мне ощущение себя брошенной. Я чувствовала себя нелюбимой и ненужной.

Каждый пропущенный утренний поцелуй и не прочитанная на ночь сказка от мамы и папы формировали во мне один вывод: каждый сам за себя. Нужно быть готовым ко всему.

И пока я верила в это, мне было очень трудно. Потому что один в поле не воин. Потому что, если посмотреть вокруг, можно заметить людей, которые могут и хотят поддержать и помочь. До какого-то момента решение «сама» меня действительно выручало. Я собирала волю в кулак и действовала, брала ответственность за свою жизнь и шла на крутые перемены, но пользоваться этим решением всегда небезопасно. Можно выгореть, впасть в уныние, потерять смысл в жизни, потратить на восстановление месяцы или годы и даже сломаться окончательно.

Второй ключевой этап

Он произошел, когда я поступила на бюджет в магистратуру. Как сейчас принято говорить: без мам, пап и кредитов. Родители не имели возможности дать мне что-либо, кроме своей поддержки. Что ж, у многих нет и этого. Все остальное было в моих руках. Я поставила цель, разбила ее на несколько маленьких шагов и прошла весь этот путь от начала и до конца. Это помогло мне узнать, чего я стою, и я наконец поняла и осознала свою силу.

Третий ключевой этап

Рождение ребенка. Дети не только великий дар, но и большая ответственность. Теперь все, что я делала, касалось не только меня, но и моего +1. Любой свой шаг я анализировала с позиции, как это отразится на моей дочери. Поначалу это сводило с ума, а потом я поняла, что и в моем новом состоянии есть свои плюсы. У меня появился стимул зарабатывать много. Чтобы ребенок мог позволить себе не выживать, а жить, не страдать, а быть свободным и делать выбор в жизни только по любви, без привязки к материальному благосостоянию.

Современный «Инстаграм» сделал свое дело в сторону раскочки инфантилизма. Наблюдая, как за пару дней стать миллионером, найти свое предназначение, выйти на пассивный доход, не имея ни опыта, ни образования, и получать все, что хочешь, люди теряют ощущение берега. Многие из нас уже не понимают, как на самом деле достигаются эти вершины. Быть богатым, подтянутым, успешным сейчас обыденно, и вы можете так же, если купите гайд за пару тысяч или посмотрите лекцию на 30 минут. Не получилось? Не раскисай, неудачник, вот тебе другой гайд подороже, список полезных привычек и совет, как пить много воды и вста-

вать с рассветом. Именно это каждый день транслируют нам в интернете. Какое счастье, что в начале моего пути я не видела таких фото и текстов: они бы меня демотивировали, а не вдохновили, и вот почему.

Когда человек отзывается на предложение о быстром заработке, он мыслит не доводами и логикой, в этот момент отвечает не взрослый Петр Алексеевич, а маленький и бойкий мальчик Петенька – его внутренний ребенок. В детстве у каждого из нас были нужды, которые не всегда исполнялись. Например, нужда в чуде, чтобы все происходило само по себе. Чтобы постельное белье менялось само, а котлеты возникали на тарелке как по волшебству, и очень хотелось, чтобы так было всегда. Без причины, просто потому что.

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.