

~~запутался ли?~~

ЭЛИНА ДЕЙЛИ

~~когда дети?~~

~~важно инвестировать?~~

ПОКА МНЕ  
НЕ ИСПОЛНИЛОСЬ  
30

~~работа стабильная?~~

ЧТО ВАЖНО ПОНЯТЬ  
И СДЕЛАТЬ УЖЕ СЕЙЧАС

~~а парня есть?~~

~~квартира своя или съёмная?~~

**Элина Дейли**

**Пока мне не исполнилось**

**30. Что важно понять**

**и сделать уже сейчас**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=66772553](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66772553)*

*Пока мне не исполнилось 30: Что важно понять и сделать уже сейчас:*

*Элина Паблишер; Москва; 2022*

*ISBN 9785961475388*

**Аннотация**

Элина Дейли, писательница, популярный блогер, ведущая YouTube-канала и соведущая подкаста с десятками тысяч подписчиков, делится в этой книге способами выхода из кризиса первой четверти жизни. Перешагнувшие рубеж двадцатилетия люди, столкнувшись с реалиями современной жизни, зачастую теряются и не могут понять, что им делать дальше. Общество, социальные сети, стереотипные суждения о том, как «надо правильно», ежедневно воздействуют на выбор, самооценку и психику. Каждый боится не оправдать ожиданий, не преуспеть, не найти престижную работу и остаться за бортом жизни. Как научиться понимать и принимать себя, уважать свои интересы? Как осознать, что совершение ошибок на жизненном пути – это неизбежно и нормально? Можно ли довериться самому себе

и перестать отвлекаться на бесконечные потоки информации? Ответы на эти и многие другие важные вопросы вы найдете на страницах книги.

# Содержание

|  |    |
|--|----|
| Вступление   | 7  |
| Мышление   | 13 |
| На стыке поколений                                   | 13 |
| Как мнение других людей формирует наше мировоззрение | 17 |
| Пора взять ответственность за свою жизнь в свои руки | 24 |
| Жизнь на крючке чужих ожиданий                       | 35 |
| Как слушать себя и развивать интуицию                | 40 |
| Терпение, только терпение                            | 45 |
| Уязвимость   | 47 |
| Тревожность  | 50 |
| Гибкость и адаптивность                              | 56 |
| Нарциссизм, высокомерие и гордыня                    | 59 |
| Почему книги по саморазвитию не работают             | 66 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                    | 71 |

**Эллина Дейли**

**Пока мне не исполнилось**

**30. Что важно понять  
и сделать уже сейчас**

Редактор *Татьяна Кузнецова*

Главный редактор *С. Турко*

Руководитель проекта *О. Равданис*

Дизайн обложки *С. Годовалов*

Арт-директор *Ю. Буга*

Корректоры *Е. Аксёнова, А. Кондратова*

Компьютерная верстка *М. Поташкин*

© Эллина Дейли, 2022

© ООО «Альпина Пабlishер», 2022

*Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого элек-*

*тронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.*

*Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.*

**\* \* \***

# Вступление

«Привет, мне 25 лет. Я училась в четырех университетах в трех европейских странах, у меня за плечами есть степень магистра, несколько пройденных стажировок в международных компаниях и работа контент-менеджером на фрилансе. Я разговариваю на пяти языках и жила в шести странах, регулярно путешествую в новые города и бесконечно расширяю свой кругозор. В данный момент я ни в кого не влюблена, и мне порядком надоели отношения без конкретики и унылая, заштампованная романтика.

Как ловко я только что уместила всю свою жизнь в четыре предложения.

Может, для кого-то краткий пересказ моей жизни выглядит впечатляюще, кто-то скажет „Ну и чем здесь вообще можно быть недовольной?“. Сама я сейчас думаю только о том, как так получилось, что с моим длинным перечнем опыта в резюме и бесчисленными рекомендательными письмами от бывших начальников я сейчас абсолютно не имею какой-либо жизненной цели и даже представления о том, чего я вообще хочу. Всё, что я делаю, кажется мне абсолютно бессмысленной ерундой и тратой времени. У меня всё чаще случается день сурка, и порой мне хочется просто прова-

литься под землю от своей бесполезности в этом мире»<sup>1</sup>.

Более четырех лет назад я написала этот текст в свой блог и получила шквал комментариев от ребят, в чьих сердцах откликнулись мои слова. У нынешних 25-летних принято не показывать и не обсуждать многие свои чувства, оставаться легким и позитивным, не докучать проблемами окружающим. Ровесники один за другим присылали сообщения о том, что совершенно не понимают, что происходит у них в жизни и «куда все катится».

Тогда же я узнала о феномене *кризиса четверти жизни*, который вполне логично описывал мое состояние потерянности и все сопутствующие страдания. В популярной психологии это понятие используется для объяснения повышенной тревожности при выборе направления жизни и стресс в период взросления у людей в возрасте 25–30 лет. Чаще всего мы волнуемся из-за карьеры, профессиональной реализации, но можем переживать и о взаимоотношениях в социуме, о личных связях, о ситуации с жильем или финансами.

**В 25 лет кажется, что любая ошибка – это тотальный провал.** Неверный выбор образования, нелюбимая работа, неудачные отношения. Неужели так будет всегда? Ходишь по кругу и не видишь выхода. Ситуацию усугубляет еще и то, что со всех сторон тебе диктуют, как нужно жить, и давят на больное. Не стал предпринимателем к 25? До сих пор живешь в ветхой съемной квартире на окраине города?

---

<sup>1</sup> <https://www.instagram.com/ellinadaily>.



Инвестировать в акции не умеешь? Не встретил партнера на всю жизнь? Родители напоминают, что «часики тикают»? А что там у тебя с работой? До сих пор ходишь в ненавистный офис? И страничка в Instagram у тебя какая-то унылая... Складывается ощущение, что тебя осуждают за все твои действия.

Как выглядит жизнь 30-летних сегодня? Мы постоянно учимся, получаем новые полезные навыки, рано начинаем приобретать профессиональный опыт. Мир требует, чтобы каждый был первоклассным специалистом, разбирался в смежных отраслях и имел дипломатические способности. Повсеместно распространившаяся карьерная лихорадка диктует свои правила, все то и дело говорят о необходимости идти вперед, чего-то добиваться, достигать поставленных целей, не терять ни минуты на прокрастинацию и развиваться, развиваться... Общество требует мотивированности и вовлеченности в этот бег, но в действительности далеко не все получают наслаждение от навязанной гонки, часто не понимая, зачем она вообще нужна. Несмотря на статус взрослого человека, 25–30-летним все еще хочется, чтобы кто-то подсказал, в каком направлении стоит двигаться, чем заниматься, как не ошибиться в выборе профессии и работы. И тут происходит интересное. Самые проактивные начинают обращаться к книгам о саморазвитии, слушают полезные лекции TED, ищут ментора, чтобы получить помощь в поиске своего пути и ответы на вопросы. Но иногда это запутыва-

ет еще больше, потому что, как только ты узнаешь про количество вариантов «правильной жизни», выбрать свой становится еще сложнее. И вот опять какая-то непонятная ситуация, и ты снова в ловушке, один на один со своей неуверенностью. Страшно признаться себе, что на самом-то деле ты следуешь общепринятым нормам, делаешь то, что **надо** делать, чтобы быть на хорошем счету у других, при этом оставаясь глухим и слепым к собственным желаниям, не пополняя свой собственный жизненный счет.

Когда я рассказала своему старшему товарищу, что решила написать книгу о жизни современных 30-летних, он выпалил: «О-о-о, да вы же потерянное поколение!» Но я с ним не согласна. Да, у нас – миллениалов – был своеобразный процесс взросления, тесно связанный с советским культурным фоном, большими политическими и экономическими перипетиями, трудным опытом наших родителей, и поэтому мы подчас подвержены эмоциональным всплескам и перепадам. Но мне видится наше поколение пластичной глиной, из которой можно слепить что-то стоящее, в том числе и яркую жизнь, которая будет приносить удовольствие и радость и в которой сложности могут восприниматься как точка роста и захватывающий вызов, а не беспросветное препятствие и повод съедать себя изнутри.

На момент написания этой книги мне 29 лет, и я могу сказать, что полностью прошла через кризис четверти жизни. Я на ощупь пришла к состоянию, в котором чувствую себя

уверенно. Четыре года назад мне не хватало книги, в которой человек, уже прошедший через подобную моей растерянность, пишет, что все будет хорошо. Книги, прочитав которую, я бы получила поддержку и понимание, откуда берется моя неуверенность и что с ней делать. Чтобы такой же обычный человек, как я, подставил мне плечо. Не психотерапевт, не эксперт, не гуру – простой человек.

Цель этой книги – помочь людям поверить в себя и расправить плечи. Чтобы они перестали загонять себя в рамки и задаваться вопросом: нормально ли то, что они сейчас делают? Чтобы научились себя принимать, с собой жить, собой управлять. Чтобы перестали переживать, что чего-то не успевают или делают что-то не так, как все. Чтобы умели наслаждаться жизнью и ценить каждый ее момент, не ожидая лучших времен, а извлекая максимум приятного из того положения, в котором они находятся сейчас.

В 25 лет я думала, что нужно обязательно терпеть, ждать, когда ситуация станет понятнее, надеяться на будущее. Но будущее никогда не сможет гарантировать что-то определенное. Надеяться нужно только на себя и чего-либо ждать точно не надо. И в этом вся сила! У вас на руках полный карт-бланш, пользуйтесь этим. Жизнь – удивительное приключение, наслаждайтесь своим пребыванием здесь. А я поделюсь тем, что помогло мне разобраться в своем кризисе четверти жизни и что важно понять, пока вам не исполнилось 30 лет.

Читая эту книгу, вы будете встречать ссылки,

ведущие на мои видео, подкасты и публикации. Там я подробно рассуждаю про те моменты кризиса четверти жизни, которые не затрагиваю в книге. В некоторых видео и аудио вы также найдете упражнения, помогающие выбраться из запутанных ситуаций и лучше понять себя.

Откровенно о том, что со мной происходило в 25 лет. Кризис четверти жизни.

[https://youtu.be/qd6\\_ESV5kDQ](https://youtu.be/qd6_ESV5kDQ)

# Мышление

## На стыке поколений

Типичный миллениал в наших краях – человек, родившийся в период развала Советского Союза, выросший в заново обретшей независимость стране, в одной из сотен тысяч семей, где люди привыкли жить в турбулентности. Сейчас, узнав жизнь в разных странах и оценивая ту жесткую реальность советского прошлого и постсоветской реальности, в которой я росла, я могу найти объяснение, почему мы – 20-летние – в большинстве своем задерганные невротики.

Что видели мы, рожденные и выросшие в постсоветском пространстве? Родителей, ошеломленных новой действительностью и вынужденно работающих на нескольких работах, чтобы прокормить семью. Нестабильную экономическую ситуацию и постоянные политические штормы. Надежду на лучшее будущее, которая периодически даже оправдывалась, но чаще нет. Мы наблюдали, как люди, годами жившие за железным занавесом, не видевшие мир, в трудных бытовых условиях, наконец дорвались до возможности жить по-другому, но вдруг оказались абсолютно к этому не готовы. Потому что как жить в новом мире, где нет свода правил? С непривычки сложно сориентироваться, ведь прошлое по-

поколение привыкло к шаблонам, к созданным кем-то нормам. К тому, что выделяться плохо, что твое мнение ничего не стоит, что твой путь предопределен. Что каждому жизненному этапу – свое время. Что есть единый стандартный план жизни: появление на свет, детский сад, школа, университет, работа, замужество, ребенок, работа, второй ребенок, работа, пенсия, внуки, старость, смерть.

Проблемы начинаются, когда подобный традиционный сценарий навязывается поколению, которое живет в других условиях. Когда старое и новое поколения сталкиваются в одном пространстве и осознают, что не готовы прийти к компромиссу и искать точки соприкосновения. И я сейчас даже не говорю о ситуации, когда родители ломают своих детей, транслируя привычные, но устаревшие нормы. Я говорю об обществе, которое до сих пор не оправилось от жизни по заведенным жестким стандартам, и ему до сих пор сложно подвергнуть хотя бы сомнению незыблемость правил, сформированных в прошлом веке. Если ребенок растет в социуме, где ему со всех сторон указывают, как жить, разве он может научиться мыслить здраво самостоятельно? Как ему освободиться от навязанных норм и научиться делать свой выбор?

Конечно, не все представители поколения Y слабовольные существа, безмолвно следующие советам старших. Мы развиваемся в своем темпе, формируем собственное мнение, вырываемся из оков, делаем самостоятельные шаги и строим свою жизнь как умеем. Но в глубине души периодически

возникают мысли: «А вдруг я делаю не то и не так? Вдруг сейчас мне нужно совсем другое? Как понять, что мне на самом деле нужно?»

Люди, рожденные в постсоветском пространстве на стыке поколений Y и X, выросли в кризисной обстановке. Поэтому, став взрослыми, мы морально готовы к любым изменениям и катаклизмам, нас трудно удивить трудностями, мы их даже в некотором смысле ждем. Для нас страдание – это форма жизни. У таких людей сформирован ряд установок: за все надо бороться, быстро и просто не бывает, деньги невозможно зарабатывать с легкостью и удовольствием, а достойный уровень жизни – для избранных. Однако есть и те, кто чувствует, что жить можно по-другому. Что **страдание не единственная модель жизни**, что получать опыт, преодолевать проблемы, приобретать навыки можно в другом состоянии: с открытостью, с принятием, с благоразумием и добродетельностью. И вот здесь наступает ступор: вроде и хочется другой жизни, но как к ней прийти – непонятно. Хочется расслабиться, перестать мучить себя вопросами, найти наконец правильный путь, но как?

Есть препятствия, не позволяющие найти ответы на свои внутренние вопросы. Во-первых, это незнание себя и своих желаний. Во-вторых, страх с собой познакомиться и себя услышать. В-третьих, отсутствие осознания своих возможностей и ориентации в их пространстве. В-четвертых, давление общества. Как только человек преодолет эти внутрен-

ние барьеры, выстроить последующие процессы и избавиться от ощущения потерянности будет проще. Давайте рассмотрим каждый из них и разберемся, как им удастся маскироваться в вашей голове.

Если вы родились между 1980 и 2000, вам важно это знать.

<https://youtu.be/BcT40nULaKg>



# **Как мнение других людей формирует наше мировоззрение**

Первое столкновение с реальностью у человека происходит внутри семьи. Фигуры, окружающие ребенка с детства, и модель отношений, выстроенных в семье, во многом определяют наше исходное мировоззрение. Мы смотрим, как между собой общаются родители, наблюдаем, как устроен быт, участвуем или не участвуем в семейных традициях. О том, как «надо» жить, мы узнаем дома. Те, у кого с рождения дома нет, точно так же формируют свое восприятие мира на основе окружающей их среды. Кому-то не нравится его жизнь, и он навсегда понимает, как не надо, а кто-то привыкает воспринимать перекошенную семейную систему как норму. Фундамент мировоззрения и личностных отношений для любого человека закладывается в детстве.

Когда мы попадаем в социум, начинается самое интересное: нам приходится сталкиваться с лавиной чужих мнений и понятиями «правильно»/«неправильно». Внезапно выясняется удивительное: у каждого своя правда, и придерживаться одного ориентира вдруг оказывается сложно. Становится непонятно: на кого равняться, чьих правил придерживаться? Мы с малых лет ищем для себя авторитеты и поначалу ввиду отсутствия выбора ориентируемся на ближайшее окружение: на семью, на воспитателей в детском саду и даже на ровесни-

ков во дворе. В школе мы меняем героев на учителей и одноклассников. Взрослея, мы приходим к точке, когда мнение близкого окружения перестает быть единственно важным, и осознанно начинаем формировать собственные взгляды. И если по какой-то причине на этой стадии человек не приучает себя думать самостоятельно, генерировать личное мнение и отстаивать его под давлением иных точек зрения, появляется риск тотальной зависимости от окружающих.

Каждый сам выбирает, как реагировать на услышанные рассуждения и выводы. Вы вольны решать, насколько близко к сердцу готовы подпустить все, что говорят вам другие, и хотите ли с этим соглашаться. Умение фильтровать поступающую извне информацию – один из необходимых навыков для развития критического мышления и формирования своей индивидуальной жизненной позиции по основным вопросам. Неподготовленный к напору чужого мнения человек будет быстро впитывать слова и мысли других и принимать это за свои стандарты. Но если у вас созданы доверительные отношения с самим собой, уже есть уверенность, основанная на предыдущих жизненных успехах, то вас будет уже непросто заставить изменить принятую точку зрения любыми сторонними размышлениями или аргументами. Именно поэтому, сталкиваясь с чьими-либо твердыми убеждениями, стоит спросить себя: «А что об этом думаю я? Хочу ли я с этим согласиться или я подвергаю эту точку зрения сомнению? Совпадает ли чужое мнение с моим собственным?»

Сложность в том, что сегодня перед нами открыто неограниченное пространство чужих мнений, мы постоянно подвергаемся искушению поразмышлять на сотни тем, которые нам предлагает информационное пространство. **Сторонние комментарии стали фоном нашей повседневной жизни**, и, как бы мы ни управляли вкладкой «Рекомендованное», с какой-нибудь вершины нас все равно настигнет лавина чьих-либо рассуждений о жизни. Когда все вокруг учат жизни, сложно игнорировать это давление. Даже когда не собираешься следовать чужим советам, они не могут оставить равнодушным, отнимают время и вызывают раздражение вторжением в личное пространство.

Любопытно, что иногда мы даже не распознаем чужие нравоучения, на первый взгляд они незаметны и даже кажутся чем-то естественным. Порой становится сложно отличить обычное мнение от откровенных непрошенных советов. Например, поговоришь с родственниками и узнаешь, что в твоём возрасте у тети Гали уже было двое детей. Друзья тебе расскажут, что надо срочно инвестировать в акции, а еще на рынке недвижимости подходящая ситуация и пора покупать жилье. Коллеги будут прямо над ухом обсуждать свои карьерные шаги, давая понять, что и ты на нынешней позиции засиделся. Послушаешь каждого по очереди и, будучи неподготовленным к обилию информации, невольно сделаешь вывод, что тебе надо завести ребенка, приобрести жилье, найти источник пассивного дохода и, похоже, сменить

работу.

В соцсетях не легче: во-первых, там тебе сразу показывают, какие вещи тебе надо иметь и по каким местам путешествовать, чтобы не отставать от толпы. Во-вторых, жизнь не удалась, если в ней отсутствуют яйцо пашот и тост с авокадо на завтрак, а в твоём «Телеграме» нет чатика для участников марафона по расширению финансового потока. Ещё надо успеть выучить три иностранных языка, чтобы не отставать от успешных. И работать желательно в престижном месте, лучше в международной компании или IT-стартапе. Только тогда будешь хоть как-то соответствовать новому миру.

В других источниках информации нас тоже догоняет волна идей о том, как надо жить. Мы смотрим сериалы о белых воротничках, торгующих на бирже с утра до ночи, и начинаем верить, что работа в таком графике – это норма. В подкастах постоянно натаскивают на успех и твердят, что за все надо бороться, жизни без боли не бывает. В кино такая красивая жизнь – смотришь и начинаешь задумываться: а все ли у тебя в порядке?

И возникает путаница в мыслях, понемногу из всех источников... Планы уехать жить в другую страну, подсчет калорий и ежемесячная покупка пары образовательных онлайн-курсов, которые никогда не заканчиваешь, – это точно то, чего вам искренне хочется?

В какой-то момент чужое представление о «нормальной»

жизни затмило собственное понимание нормы. Люди перестали стараться услышать себя, интересоваться своими желаниями. Стало проще жить под копирку, дублировать действия других, повторять чужой шаблон поведения. Мы словно вернулись к режиму, в котором жили наши родители: сегодня снова плохо выделяться, только теперь, наоборот, надо соответствовать высоким требованиям социума. Решения все так же принимаешь не ты: общество уже решило, что надо делать, что покупать, что носить. Бери шаблон и живи! И вроде бы что плохого: просто идти по чужим стопам, следовать чьему-то готовому плану? Разве это не упрощает жизнь? И мы решаем: «Да, упрощает». И продолжаем так жить, при этом оставаясь несчастными.

Информационный поток, чужие стандарты, тренды и скорость жизни словно не дают шанса остановиться и подумать: «А разве я этого действительно хочу? Мне вообще нравится происходящее со мной? Приятны ли мне люди, с которыми я общаюсь? Почему я живу так, как живу? Что я на самом деле думаю о своих коллегах и работе? Чем действительно полезным я занимаюсь? Почему я ранее сделал весь тот выбор, который привел меня к сегодняшнему положению? Какое оно – мое собственное мнение, не навязанное?»

За чужими голосами так сложно услышать свой собственный, и это трагедия современного поколения. Люди проживают жизнь так и не познакомившись сами с собой. Цепляясь за первые попавшиеся возможности и варианты, не выбирая

то, что действительно близко. В погоне за жизнью с экрана смартфона. В страхе сделать так, как хочется *тебе*, вместо того, чтобы делать *как все*.

Искусственным путем мы позволяем другим людям формировать свое мнение. Сами выбираем несколько сотен человек, за которыми следим онлайн, и невольно начинаем воспринимать их как примеры для подражания. Позволяем алгоритмам решать за нас, что нам нравится. Сужаем информационное поле до ограниченных взглядов и обретаем в этом комфорт. У нас есть возможность фильтровать количество поступающей информации, но привычка берет свое, и часто проще увязнуть в поиске якобы «вдохновения», бегая по чужим ресурсам, чем расчищать свое инфополе. В результате мы становимся рабами самого процесса скроллинга, теряем время, так и не найдя ни сил, ни идей, ни вдохновения.

Я не стану предлагать вам удалять соцсети. Как ни крути, это весомый инструмент в современной жизни: для кого-то это работа, для других – способ общения с друзьями, третьи действительно находят там необходимую для себя информацию. Если грамотно распоряжаться ресурсами соцсетей, отфильтровать подписки и следить за тем, что вам подсовывает искусственный интеллект, можно заставить платформы работать на себя и даже научиться получать от них пользу. Отписавшись от людей, чья жизнь заставляет вас ненавидеть собственную, вы также сделаете еще один шаг в сторону от

чьего-то ненужного вам мировоззрения. Следующим этапом будет формирование своего собственного.

Если вы выбираете идти по пути наименьшего сопротивления, не отсвечивать, поступать как принято, не расстраивать папу с мамой своим личным мнением, то вы рискуете пройти мимо своей жизни. Да, это просто и безопасно, но безответственно по отношению к самому себе. Мне ближе другая стратегия: как можно раньше приучиться самостоятельно принимать решения и стать лидером своей жизни, где существует ваше собственное мнение и ценности, которым вы следуете. Не оглядываться на достижения чужих людей, а оценивать свой собственный прогресс. Прекратить надеяться на помощь и авторитетное мнение воспитателей и учителей, выходить в свободное плавание, двигаясь по ориентирам вашего мировоззрения, оставаясь открытым всему новому в мире. Взрослеть, в конце концов.

# **Пора взять ответственность за свою жизнь в свои руки**

Считается, что взрослый человек = ответственный человек. Но биологический возраст не определяет уровень зрелости человека и, следовательно, никак не связан с тем объемом обязательств, который личность в состоянии принять перед этим миром и самим собой. Я встречала людей в возрасте 45+ с детьми, собственной недвижимостью и прочим «набором» зрелого человека, которые до сих пор чувствуют себя недостаточно уверенно, чтобы принимать «взрослые» решения.

**Мы слишком сильно ориентируемся на внешние факторы, когда используем их как индикаторы жизненного успеха.** Чем бы человек ни обладал, по-настоящему его зрелость определяется его взглядами на жизнь, базовыми ценностями, ежедневными поступками, а не наличием материальных благ. А еще мы придаем чересчур большое значение принятой возрастной градации жизненных успехов и достижений. У нас есть определенная программа, заложенная прошлыми поколениями, которая сообщает, *что* нам надо и не надо делать в каждой декаде жизни. Чаще всего план выглядит примерно так: к 30 годам иметь стабильную работу и собственную квартиру, к 40 – родить двоих-троих детей, к 50 стать специалистом с 30-летним стажем, в 60 выйти на



пенсию, в 70 нянчить внуков. Дальше мы не сильно планируем, потому что списываем любой возраст после 70 на старость в заблуждении, что ничего интересного там не будет.

Если что-то из списка не реализуется в срок, появляется ощущение неполноценности. Программа не выполнена, это провал, караул, system error. Окружение начинает давить своими надоевшими душными установками, например, если в 35 у тебя еще нет постоянного партнера или детей, ты ментально становишься белой вороной, *с тобой что-то не так*. На самом деле происходит вот что: мы изначально ставим внутри себя жесткие рамки и формируем высокие ожидания на свой счет, а когда оказывается, что не успеваем следовать плану на жизнь, наступает разочарование. Поставить капкан, чтобы самостоятельно в него зайти, – один из видов мазохизма у миллениалов. Любопытно, что капкан чаще всего создан не без участия чужих, устаревших установок. То есть мы сами можем даже не осознавать, что старались действовать по чужому плану, который не имеет ничего общего с нашими личными предпочтениями, и при этом мы же чувствуем себя виноватыми в случае провала.

А что, если представить, что возраста нет? Что принятые общественные границы стерты, и мы можем с чистой совестью существовать без норм и рамок: в 40 лет поменять профессию, а в 73 начать жить по-другому – путешествовать и открывать новые страны и культуры, увлечься ранее не испробованными интересными и доступными для этого воз-

раста занятиями. Представляете себе такой мир?

Когда на своем YouTube-канале я рассказываю про жизненную концепцию «без границ» и привожу реальные примеры, помимо ее сторонников появляются и оппоненты с острой реакцией и желанием убедить всех, что это невозможно:

«Общество никогда не избавится от стереотипов и ограничений, тем более возрастных. Менять профессию после 40 сегодня сродни казни: попробуй в 45 найти работу без опыта. Да даже с опытом. Путешествия для пенсионеров? Ха, да наши пенсионеры живут на такую мизерную пенсию, что им на квартплату не хватает, о каких поездках идет речь? Не говоря уже о здоровье в старости. И вообще, все эти твои советы подходят только для западного мира. В наших краях достойной жизни нет и не будет».

Если дать себе шанс фантазировать и строить гипотезы о возможном ходе своей жизни, одна из реакций, которая появится с непривычки, – это сопротивление, отрицание фантазии и желание держаться узких пределов своей реальности, не заглядывая за ее границы. Мыслить таким образом – один из вариантов ухода от ответственности за свою жизнь. К отрицанию возможностей часто прибегают те, кто боится развития либо в принципе к нему не стремится. У таких людей талант придумывать оправдания. Из популярного:

● **«В нашей стране невозможно жить нормально».** Эту фразу бросают люди из самых разных стран, вы даже

представить себе не можете, как много людей в мире считают свою родину бесперспективной. Еще удивительнее видеть, как сильна вера людей в то, что государство им всегда должно. Я жила в странах с разным уровнем жизни. Везде находились люди, которые категорически не соглашались с решениями правительства в отношении использования их налогов и в целом по управлению страной. Чаще всего разговоры ограничивались пределами кухни, и мои собеседники никогда не предпринимали что-то, что могло бы изменить ситуацию в стране по очень очевидной для них причине – а что они сделают? Популярное убеждение, что ты – маленький человек, чье слово ничего не стоит, тормозит мир на пути к трансформации. Представьте, сколько таких «маленьких» людей есть в вашей стране и какой может быть ваша общая сила. Если высказывать мнение публично, отдавать свой голос на выборах и не только делиться недовольствами, но еще и предлагать варианты решения вопросов, можно сделать гораздо больше, чем кажется.

Государство ничего нам не должно, а мы не должны сидеть и ждать, когда к нам придет помощь. Важно уметь пользоваться тем, что есть, и приумножать имеющееся, а не страдать по несуществующему. Очень удобно жить в позиции, когда тебе все что-то должны. Человеку, который хочет иметь лучшую жизнь, рано или поздно придется принять тот факт, что самый большой должник перед собой – он сам.

● **«У меня нет богатых родителей».** И что? У меня то-

же нет. Мама – педагог, папа – инженер. Я родилась в постсоветской Эстонии, но и это не делает нашу семью богатой. Как многие дети 1990-х, я донашивала одежду брата. До 8-го класса путешествием за границу считались поездки в российскую деревню, а впервые попасть в соседнюю Латвию в 14 лет для меня было событием. Мы долго ездили на старых «Жигулях», которые родители сменили на тоже подержанный Nissan, только когда я стала студенткой.

Богатые родители не гарант успеха ребенка. Богатство само по себе очень мало говорящий о личности человека фактор. Можно родиться в богатой семье и не достичь ничего, прославив ленивым и бездеятельным транжирой, а можно выйти из трущоб и заявить о себе на весь мир. Мудрость, смекалку и предприимчивость не купишь ни за какие деньги. Упрекать человека за его богатство, впрочем, тоже бесполезное занятие. Во-первых, этим вы на самом деле упрекаете самого себя за отсутствие денег в вашем кармане. Подумайте над этим. Во-вторых, если человек знает, как грамотно воспользоваться деньгами родителей, и инвестирует их во что-то полезное, это здорово. Деньгами надо уметь пользоваться, а разумно распорядиться огромной суммой под силу не каждому. В-третьих, денег не надо бояться – ни своих, ни чужих. Это всего лишь инструмент, и, как любым инструментом, им можно овладеть, если приложить усилия. К теме отношений с финансами я еще вернусь.

Я часто вижу, как люди, оценивая со стороны чужую

жизнь, придумывают отговорки, почему у них что-то не получается в своей. Мы почему-то думаем, что точно знаем, как все происходит у других. Моментально выносим вердикт и после первой же встречи спешим повесить ярлык. Это вполне объяснимо: поставить штамп на человеке легко, а ввиду быстрого ритма жизни люди не стремятся выделить время, чтобы разобраться, кто есть кто, и попытаться понять личность. И потом, это просто удобно – заклеить человека, сделать свои выводы и помчаться обсуждать следующего. Такое поведение – это уход от собственной реальности, попытка закрыть глаза на прорехи в своем поведении. Кто-то предпочитает спрятаться от своих неудач, выстраивая забор из ограничивающих убеждений. А другой использует это же знание о чужом опыте как трамплин, чтобы разогнаться и преуспеть в собственном развитии. Отправная точка для формирования адекватного мышления у всех здравомыслящих людей одинаковая, как ей распоряжаться – каждый выбирает сам. И финансовый статус родителей здесь ни при чем.

● **«А вдруг не получится?»** Можно ли быть уверенным, что все пойдет по плану? Это особенно острый вопрос, если он касается выбора. Например: менять или не менять работу – откуда я знаю, что на новой работе будет лучше? Уходить или не уходить из несчастливых отношений – встречу ли я когда-нибудь кого-то еще? Переезжать в другой город или остаться в своем – можно ли быть уверенным, что на

новом месте все сложится?

Мы стоим перед выбором каждый день. Но в жизни нет гарантий. И на самом деле отчасти в этом и есть ее смысл – иметь выбор, чтобы в дальнейшем делать выводы о правильности или неправильности решений. Как было бы скучно жить, если бы мы знали наперед обо всем, что нас ждет. Жизнь, идущая по плану, – это, на мой взгляд, один из самых унылых сериалов в мире. Гораздо интереснее сесть на этот аттракцион с полной готовностью к авантюре, пристегнуть ремни и погнать навстречу ветру. Самое сложное – сделать это без лишних ожиданий и с полной решимостью.

И да, возможно, ничего не получится. И с вероятностью 100 % не получится точно, если не попробовать сделать хоть что-нибудь. У нас всегда есть вариант оставить все как есть и не пытаться что-либо изменить, жизнь продолжится в любом случае. Просто если вы все же решите сделать другой выбор, то получите шанс на интересное развитие.

● **«Я не смогу».** Сомнение, через которое проходил каждый. Вообще говоря, для человека нет ничего невозможного.

Вы уже пережили самое сложное и страшное испытание в жизни – процесс прихода в этот мир. После этого вам под силу все. Люди недооценивают всю степень преодоления обстоятельств при появлении на свет. Мы можем хорошо представить чувства и состояние матери во время родов, но ребенок в этот момент испытывает не менее удивительные и сложные ощущения. Не зря первая реакция человека по-

сле рождения – крик. Когда пытаешься сориентироваться в незнакомом мире, действительно хочется истошно орать.

Подумать только: каждый из нас был существом размером с черничку в утробе матери, ваш вес после рождения составлял чуть более трех килограммов, вы с нуля учились ориентироваться в жизни, различать вкусы и запахи, читать буквы, завязывать шнурки и держать в руках карандаш. С момента вашего рождения до сегодняшнего дня вы преодолели десятки тысяч «не смогу», огромную часть из них вы сейчас даже не вспомните, потому что были малышом. Вы были беззащитным существом, ваша жизнь находилась полностью в руках других людей – ваших родителей. Сегодня она – в ваших руках, как и полный контроль над своей судьбой. Но вам порой не хватает смелости принимать на себя ответственность из-за неуверенности в своих силах. Парадокс, но, взрослея, человек привыкает сдаваться и недооценивать свои возможности. Люди словно ищут повод сказать себе «я не смогу», чтобы не действовать. Что вы таким образом делаете на самом деле – ленитесь жить или утопаете в неуверенности в себе? Ответив на этот вопрос, вы узнаете причину, по которой у вас на самом деле что-либо может не получиться.

● **«Мне почти 30, уже поздно что-то менять».** Когда я вижу человека, который окончил школу чуть меньше 10 лет назад, не так давно съехал от родителей, едва ли научился готовить что-то посложнее вареной картошки и яичницы, но уже решивший, что менять что бы то ни было в

жизни поздно, я начинаю волноваться за свое поколение. Во-первых, я не понимаю, как эти люди планируют жить следующие 40–50 лет, если они ставят крест на своих возможностях уже сейчас. Во-вторых, возвращаемся к вопросу ответственности. Поздно или не поздно – определяете вы сами. Нет стандарта, по которому кто-либо решает, сколько времени вы можете позволить себе выделить, кроме ваших внутренних установок. В-третьих, давайте посмотрим на эту реальность с другой стороны. В первые 10 лет жизни мы приобретали базовые для любого человека навыки, в последующие 10, время среднего и высшего образования, расширяли кругозор, тренировали и наращивали интеллект, отработывали социальные привычки. И только ориентировочно через 20 лет после начала жизни мы считаемся готовыми к выходу в свободное плавание, где начинаем самостоятельно функционировать внутри общества, без чьего-либо напутствия. Считать, что в 30 поздно что-либо начинать или менять – как минимум недальновидно, потому что к 30 у нас за спиной есть всего 10 лет более-менее самостоятельной жизни. Для меня наступление 30-летия – это один из самых увлекательных периодов, потому что я уже немного знаю про жизнь, уже научилась здесь ориентироваться, уже приобрела какой-то опыт, уже наделала ошибок и набила шишек. И только сейчас, имея этот багаж, я наконец могу включить пятую скорость и выехать на главную трассу, используя все мощности своего опыта. Неизвестно, как много нового мне



встретится и сколько времени я проведу в пути, но осознание, что я еще на старте, дает приятное предвкушение. Все только начинается.

Хватит чего-то ждать.

<https://youtu.be/Ip0QsAwPZYs>

Вам может быть 20, 30, 50 лет, и у вас всегда есть возможность снять с себя ответственность за свою жизнь, придумав еще массу причин, кроме приведенных выше. Почему мы выбираем жить согласно угнетающим нас принципам вместо того, чтобы улучшать качество своего существования? Выбрать страх проще, чем с ним бороться. Люди по природе довольно слабовольные существа, порой нам сложно заставить себя делать даже самые базовые вещи, например, просыпаться пораньше или регулярно тренировать свое тело. Мы заложники своих привычек. Верить, что новое дело не получится, легко, потому что в противном случае придется перевернуть свое представление о мире и начать действовать, а это требует больших усилий, энергии и силы воли. Решительность зависит от нашего истинного желания. Когда мы не желаем брать ответственность за свою жизнь, мы по сути отказываемся думать, творить, развиваться и иногда рисковать. А в таком случае у нас пропадает право жаловаться на жизнь, потому что мы сами ее выбрали.

Ответственность за жизнь приходит еще и тогда, когда человек осознает, что ему не надо спрашивать чьего-либо разрешения, чтобы действовать. Не нужно получать одобре-

ния, потому что на самом деле только вы сами знаете, что вам нужно делать. Когда мы просим совет, у нас, как правило, уже есть свой ответ, но не хватает смелости его себе озвучить. Мы ждем стороннего подтверждения правильности своих мыслей и поступков. Мы хотим утвердиться в своем выборе, ожидая согласия с ним другого человека. *Мы же-лаем получить разрешение.* В этом нет ничего плохого, если это облегчает вам жизнь. Но, что бы ни сказали другие люди по поводу вашего выбора, не забывайте, что не им с ним жить и не им пожинать его плоды. Ответственность за исход все равно лежит на вас, даже когда вы выбираете принять советы кого бы то ни было.

Ни возраст, ни чужие разрешения, ни старомодные общественные нормы не должны определять то, как вам следует жить. Это все – проводники, которые вводят в заблуждение и отдаляют человека от возможности познать свои истинные ценности, амбиции, желания. Взять ответственность за свою жизнь в собственные руки – одно из самых важных решений для человека на пути к внутренней свободе. Даже если пока совсем непонятно, куда двигаться дальше, осознание, что только вы отвечаете за свои поступки и что только от вас зависят все будущие поводы для гордости и разочарований, позволит жить без оглядки на других и без страха перед осуждением.

# **Жизнь на крючке чужих ожиданий**

Вы когда-нибудь поступали в университет на скучнейшую программу, потому что родители твердили, как важно получить надежную профессию? Тратили пять лет жизни на учебу, лишь бы не расстроить маму, но в итоге так и не работали по специальности? Задерживались допоздна на работе и перерабатывали часы, чтобы коллеги не подумали, что вы нелояльный сотрудник? Давали в долг, потому что было неудобно отказать? Были в отношениях с нелюбимым человеком, потому что быть в одиночестве стыдно?

Быть человеком, который старается всем угодить и оправдать чужие ожидания, означает быть зависимым, сидеть на крючке чужого мнения – с этого крючка непросто слезть. Что происходит, когда человек на него попадает? Он входит в состояние, когда мнение других людей становится настолько важным, что он безоговорочно ему следует и отодвигает на второй план личные потребности. Удовлетворенность жизнью теряется, ведь собственные желания игнорируются и приоритетом становятся указания других людей. Бывают ситуации, когда человек и вовсе не способен свои собственные потребности сформулировать – он не имеет мнения, не понимает своих желаний, и поэтому слезть с крючка чужих ожиданий невозможно, куда двигаться самостоятельно – непонятно. Так и выходит, что слушаться и искать чужого

одобрения проще, чем поступить по-своему.

Проблема следования чужим ожиданиям в том, что они крадут время из вашей собственной жизни. Стараясь удовлетворить пожелания других, мы упускаем время на поиск и совершенствование в интересных и близких именно нам делах. Когда вы живете по указке других людей, у вас нет никаких гарантий, что это однажды закончится, что вас прекратят использовать по своему усмотрению. Однажды дав слабину и позволив собой манипулировать, вы рискуете так и бегать по замкнутому кругу, не имея и не принимая самостоятельных решений, жить по чужому сценарию, остаться навсегда несвободным.

Но и человек, предъявляющий вам свои ожидания, так же несвободен: он занимается вашей жизнью, не своей. Все мы периодически оказываемся в ситуациях, когда рассчитываем на своих близких, решаем и думаем за них и порой разочаровываемся, когда они поступают по-своему. В основе такого поведения лежит эгоизм, прикрытый добрыми побуждениями – обязать человека жить по своим правилам. Это вызов себе – позволить близкому человеку быть собой и обладать собственными взглядами, жить в соответствии с ними. Часто человек желает управлять чужой жизнью, когда не может взять в руки свою собственную. Он не готов быть ответственным за себя самого и выбирает сфокусироваться на других. У здорового и адекватного человека, чья жизнь в порядке, не возникнет желания вас исправлять и вами управ-

лать, ему будет просто некогда этим заниматься.

Как быть, если вы оказались под давлением чьих-либо ожиданий? Невозможно контролировать мысли и действия других людей, но мы можем осознанно отнестись к попыткам управлять нашими решениями, не идти на поводу чужих желаний. Подумайте: почему этот человек для вас авторитет? Почему его мнение важно? Чего он сам добился в обсуждаемой области и почему вам следует или не следует доверять его словам?

В юном возрасте такие вещи не всегда очевидны. В 20 лет и правда не сразу можно понять, хотят ли близкие лучшего для вас, заталкивая на непривлекательный факультет, или пытаются реализовать давние мечты и неудавшиеся проекты своей жизни в вашей. Вне зависимости от возраста и ситуации важно оставлять свой разум включенным и перед принятием любого решения самостоятельно исследовать вопрос: «Действительно ли предлагаемый мне вариант настолько хорош и какие доказательства этому есть? Какие альтернативы существуют? Как я буду чувствовать себя, выбрав навязываемый путь, а как – в случае собственного выбора? Какой из вариантов сделает меня счастливее?»

Люди сегодня боятся быть собой. Боятся открыто говорить о своей любви и сексуальной ориентации, о своих политических взглядах, о своих амбициях и целях. Мы боимся не вписаться в общую массу, не оправдать чьи-то ожидания.

**И это парадокс: в мире, где каждый хочет быть осо-**

**бенным, общество все еще не готово принимать чужую уникальность.**

Так и выходит, что люди становятся зависимы от двух видов чужой реакции – осуждения и принятия. Мы боимся быть осужденными за свой выбор и хотим, чтобы нас приняли в клан, чтобы наши поступки одобрили. Мы живем в обществе, где все наши действия подвергаются комментариям, каждый шаг обсуждаем, а вдогонку за каждым нашим выбором последуют оценочные мнения. Мир всегда был таким: человек вызывает интерес у другого человека – это наша природа. Но мы всегда пребываем в неких иллюзиях относительно окружающих, ждем какого-то придуманного поведения и обижаемся, не встретив его. Гнуть свою линию, быть преданным себе и жить так, как хочется, становится настоящим вызовом.

Вспомните, когда вы в последний раз расстраивались из-за испорченных отношений с кем-то близким, чьи ожидания вы так стараетесь оправдать. Вспомните, как вас одолевало чувство вины за мечты жить не так, как вам указывают. Но правда в том, что никто никому ничего не должен. Вы ничем не обязаны, в том числе и своим родителям. **Люди рожают детей, чтобы дать жизнь новому человеку, но никак не для того, чтобы владеть и управлять его судьбой.** Если вашим родителям сложно признать, что вы выросли и стали самостоятельной единицей, то это проблема родителей – не ваша. Не ведитесь на манипуляции только потому, что они

звучат из уст родного человека. Вы идете своей дорогой, и только вы можете знать, в какую сторону нужно свернуть. Не позволяйте кому бы то ни было влиять на вашу жизнь. Конечно, мы говорим об уважительном отношении к желающим нам добра близким, о грамотной аргументации своей позиции, о твердом намерении идти своей дорогой, никого не обижая. В любой ситуации надо оставаться человеком, отвечать за свои слова и выполнять обещания. Но это не означает, что вы должны отказываться от своей мечты и тратить время на послушное следование чьим-то планам и проектам в отношении вашей жизни.

# **Как слушать себя и развивать интуицию**

Важно научиться слушать себя, понимать желания, осознавать важность контакта с самим собой и умения видеть внутренние сигналы, чтобы задать верное направление движения. Считается, что знать свои желания – высшая степень самопознания, будто это главный способ упростить жизнь. Но человек не состоит из одних лишь желаний. Представьте, что вы на 300 % знаете, чего хотите. Что это меняет? Это не сделает вашу жизнь моментально лучше, это всего лишь задаст ей вектор развития. Самое главное – проложить путь к желаемому, определить конкретные действия и отслеживать ощущения на протяжении всего процесса. Чтобы не сойти с дистанции, чтобы верить в себя и находить силы двигаться вперед, все эти навыки самопознания, внутреннего согласия и баланса очень пригодятся.

Интуицию принято считать чем-то мистическим, но в реальности это результат прочной связи со своим внутренним «я». Это навык разговаривать с самим собой и четко определять свои действия. Это сильнейший ресурс, который при правильном использовании может прямым образом влиять на качество жизни. Когда человек убежден, что у него плохая интуиция или что он неспособен распознать собственный внутренний голос, это всего лишь означает, что он не



тренирует эту связь и не фокусируется на ней.

Как настроить фокус? Прежде всего отключить шум всех остальных источников. Расчистить инфополе, убрать отвлекающие маячки чужих мнений, убрать гаджеты, выключить информационный фон и настроиться на радиостанцию своих мыслей, остаться наедине с собой и послушать, что происходит внутри. Оказывается, далеко не все выдерживают такие свидания. Не у каждого хватает смелости обратиться внутрь сознания, взглянуть на картину своего мира вместо бесконечного скроллинга ленты из чужих картинок. Что из себя представляет ваш жизненный горизонт? Что наполняет вашу жизнь? Что в ней важно, ценно? Что занимает особое место? Без чего вы могли бы прожить? А без чего хотели бы? Человеку может быть бесконечно интересно наедине с самим собой. Это возможность задать себе вопросы, о которых вы чаще всего не задумываетесь в ежедневной спешке. Внутренний монолог в полной тишине – один из инструментов, который очерчивает силуэт интуиции. Ведь слышать себя и иметь интуицию – вещи по сути своей равнозначные. Интуиция проявляется в тот момент, когда вы начинаете дружить с собой и распознавать свои реакции на те или иные вещи.

Интуицию можно и нужно развивать. Но вот что любопытно: не существует показателя, определяющего уровень ее натренированности. Да и, по правде говоря, нужен ли он? Если бы каждый из нас на 100 % знал, что интуиция всегда подскажет ему правильные вещи, жизнь перестала бы быть

такой интересной. Процесс развития интуиции здорово помогает с собой подружиться. Человеку нужно научиться себе доверять, меньше сомневаться в принимаемых решениях, пробовать твердо стоять на своем, отстаивая сделанный выбор. Именно поэтому так важно принять ответственность за свою жизнь: когда вы знаете, что сами управляете своей жизнью, довериться себе становится проще. Никто не знает лучше вас, что принесет вам счастье.

По мере прохождения через разные ситуации в жизни, со временем человек начинает ориентироваться в пространстве и предугадывать, к чему приведут те или иные действия. Это может сработать как на пользу, так и во вред, если не уметь управлять своими внутренними ощущениями. В детстве мы открыто идем навстречу всему неизведанному, с возрастом нас начинают тормозить разные факторы и мы становимся менее решительными, начинаем тщательнее обдумывать действия, избегаем рисков и включаем логику. Это неплохо, но очень важно, чтобы опыт не стал препятствием на пути к пониманию себя. С одной стороны, интуиция работает в тесном и плодотворном контакте с опытом и если их союз здоров, то из этого дуэта может получиться навигатор по жизни, на который стоит ориентироваться. С другой стороны, если опыт будет фигурировать в качестве предостерегающего зрителя, напоминающего о вероятности получить ожог, интуиция ослабеет перед его строгостью и не сможет помочь в поиске направления для действий. Поэтому очень

важно не пользоваться опытом как единственно верной опорой при принятии решений.

**Чтобы тренировать доверие к себе, нужно перестать спрашивать советы других.** Как-то раз я даже сделала заставку себе на телефон с напоминанием «Ты знаешь ответ на свой вопрос», потому что в глубине души я действительно знаю все ответы. Но порой они теряются под влиянием мнения людей, под новостным потоком, под толстым слоем ежедневной информации. Интуиция не может работать, если вы бесконечно ищете одобрение своим действиям, ориентируетесь исключительно на чужие рекомендации. Это не означает, что нужно перестать советоваться, польза коллективного мозгового штурма несомненна. Но важно понимать, когда стоит этим пользоваться и как трактовать результаты.

Интуиция любит тишину. Раньше, реагируя на любое яркое событие, я первым делом спешила сообщить новость о нем близким и друзьям. Мне хотелось незамедлительно делиться эмоциями, впечатлениями, высказывать свое удивление, недовольство или радость. Я не оставляла себе времени, чтобы переварить случившееся и поразмышлять: «А что я сама об этом думаю?» Я мчалась отдать свои эмоции кому-то, вместо того чтобы пережить их самой, прочувствовать по максимуму. Я забирала у интуиции шанс проявить себя, отреагировать на случившееся, проанализировать и сделать выводы. Что бы ни произошло, важно дать себе время сформировать свое мнение о событии, наделить его

собственным смыслом, запустить механизм получения внутреннего отклика. И только когда свои чувства и реакции станут понятны, можно позволить другим прикасаться к своему эмоциональному пространству, если ситуация того требует.

Слушание себя требует ежедневной практики, регулярно замедления. Фокусировка на своих внутренних ощущениях и отдаление от окружающей суеты – лучшее, что вы можете сделать для себя на начальном этапе, если пока не представляете, как еще подступиться к развитию интуиции. Медитация может стать следующим этапом, и у вас уйдет время, чтобы выстроить путь к себе. Это нормально, если вам сложно войти в ритм и нащупать ту форму, в которой вы сможете начать себя слышать. Делайте попытки, пробуйте разные варианты, даже пять минут, ежедневно выделяемые на «внутреннюю тишину», анализ своих чувств, имеют значение. Это прежде всего вклад в качественные отношения с самим собой, а время, инвестируемое в ваше собственное развитие, однозначно бесприоритетное вложение.

Про социальную удавку и цели, которые на самом деле нам не нужны.

<https://clck.ru/WU94m>

# Терпение, только терпение

Разочарования нередко приходят из нетерпения. Отсутствие терпеливости – бич современного поколения. Мы хотим все и сразу. Я сама неоднократно попадала в эту ловушку: до сих пор неловко вспоминать, как в 23 года я уже через шесть месяцев после прихода в одну из компаний ожидала повышения, не сделав при этом очевидно значимых вкладов в развитие бизнеса и едва пройдя адаптационный период. Мне казалось, что шесть месяцев – космически долгий срок и он должен сопровождаться большими изменениями в моей карьере. Как мало терпения и как много завышенных ожиданий тогда во мне было.

Противоположный пример: в 25 лет я проходила стажировку, параллельно зарабатывая на фрилансе, изучала шведский язык по 16 часов в неделю на интенсивных курсах, вела YouTube-канал, была главным редактором онлайн-издания Melon для подростков и успевала регулярно выбираться на культурные мероприятия с друзьями. С одной стороны, насыщенная жизнь современной девушки; с другой – ненасытность и попытка успеть все и сразу, не достигая результатов в половине проектов. Мне не терпелось браться за все подряд. Не хватало усидчивости, чтобы сфокусироваться на чем-то конкретном.

Fear Of Missing Out (FOMO) – страх упустить что-то важ-

ное – уже стал негласным лозунгом современного образа жизни. Но есть и хорошая новость: из нас не получится поколения тунеядцев – мы всегда стремимся быть чем-то заняты. Загвоздка в том, что зачастую наши ресурсы направлены на абсолютно хаотичный набор действий, не ведущий к какому-то логичному завершению. Мы везде и нигде. Мы хотим все и сразу, не получая в итоге ничего толкового.

Откуда в нас такое желание спешить жить? Почему мы живем с ощущением «сейчас или никогда»? Я поддерживаю идею, что важно жить в моменте и брать от жизни все. Но это не означает, что нужно в буквальном смысле безотказно пичкать себя рабочими задачами и наполнять свой календарь сумбурным набором дел, хвастаясь в соцсетях тем, как вы заняты и ничего не успеваете. Быть занятым и иметь увлекательную жизнь – это прекрасно. Но отсутствие организованности, систематические опоздания, суета и десяток незаконченных дел – не повод для гордости. Скорее, повод задуматься, все ли у вас в порядке с целеполаганием и насколько вы вообще понимаете, зачем делаете то, что делаете.

Расслабьтесь. Хватит себя терроризировать. Сделали вы много или мало, главное, сделали. Успокойтесь. Вам не нужно захватывать мир здесь и сейчас. Всему свое время, вы все успеете. Вместо того чтобы тратить энергию на самобичевание или придумывание еще десятка планов на жизнь, выдохните и придите в себя. И просто делайте то, что можете. Вы ни с кем не соревнуетесь.

# Уязвимость

Мы очень боимся, что о наших чувствах кто-то узнает. Что рассекретят наши волнения, сомнения, неуверенность. Боязно показать свою слабость, обеспокоенность, тревожность. Признаться, что мы чего-то не знаем. А вдруг это используют против нас? Есть огромный страх выставить себя глупо перед публикой. В ожидании, что нас будут оценивать, мы надеваем маску и скрываем свои искренние желания и убеждения, лишь бы всем угодить, и в результате мучаемся от несвободы в своих чувствах.

Тяжело, когда приходится замалчивать самое главное, когда не хватает смелости излить душу. Страх за свое личное пространство вполне объясним: современный мир не дает нам шанса почувствовать себя в безопасности. Сегодня вся жизнь как на ладони: мы легко можем найти информацию о финансовом состоянии медийных персонажей, чужом здоровье, об отношениях. Доступ к совершенно любой личной информации интересующих нас персон стал лишь делом техники, поэтому так сложно раскрыться и делиться чем-либо настоящим публично.

Удивительно, как часто люди сами загоняют себя в ловушку. Ставят перед собой ограничения, отказываются давать себе шанс быть понятыми и услышанными. Вместо того чтобы решать проблему, заталкивают ее поглубже в надеж-

де, что о ней никто никогда не узнает. Получается в некотором роде травля самого себя – человек загоняет себя в угол, лишая возможности проявить свою уязвимость и избавиться от лишнего груза.

Делиться своими переживаниями очень важно. Показывать свои искренние чувства – это нормально. Люди не умеют читать мысли друг друга, и большинство пробелов в отношениях появляется из-за отсутствия коммуникации. Каждый из нас надеется, что другой прочтет наши мысли и узнает, чего мы хотим. Но так не бывает. Люди могут быть вместе годами, но при этом так и не научиться догадываться о желаниях и переживаниях друг друга. Иногда труднее всего найти в себе силы сказать вслух то, что у вас на душе, что тревожит. Показать свою слабость – вот самое сложное. Мы так хотим выглядеть сильными и успешными, что задвигаем в дальний угол все свои переживания. В результате тревоги накрывают нас лавинообразно и приводят к эмоциональному срыву.

Показать свою искреннюю слабость и настоящие эмоции – это смело. Попробуйте открыто поделиться чувствами и переживаниями с людьми, с которыми раньше не решались это сделать. Попробуйте достать из дальних уголков души свои тревожащие темы. Не гасите в себе эмоции; если кто-то вас ранит, сообщите ему об этом. Дайте другому человеку понять, когда он переходит черту и ударяет по больному месту. Каждый должен знать, где он переборщил по отношению к



вам. Отстаивайте свои границы и не позволяйте кому-либо наступать на ваши больные места.

Глупо притворяться, что все хорошо, когда это не так. Невозможно убежать от себя. Как бы глубоко мы ни закапывали свои страхи, они выйдут на поверхность в самый неожиданный момент и сыграют против нас. Поэтому лучше играть в открытую. Примите свои переживания, дайте им право на существование, это позволит стать более самоуверенным и свободным, улучшить взаимодействие с окружающим миром.

# Тревожность

Состояние постоянного беспокойства в XXI веке стало настолько привычным, что многие уже забыли, каково это – жить безмятежно и умиротворенно. Тревога стала новым наркотиком, и даже непонятно, что мощнее – ощущение бессилия перед ней или адреналин, который приходит с чувством волнения.

Тревога может быть навязанной, и мы вновь возвращаемся к тому, как мнение других людей влияет на наше восприятие мира.

СМИ – один из самых мощных, грандиозных источников тревоги. То, как мастерски медиа могут исказить любую новость, чтобы она вызвала яркую эмоцию, сродни таланту фантастов писать антиутопические сюжеты. Что самое страшное – мы не можем знать, кому доверять. Правдивых средств массовой информации ничтожно мало, новости либо наполовину сфабрикованы, либо представлены с субъективной точки зрения. Мы вынуждены фильтровать все, что мы видим и слышим. Перепроверять источник информации, если требуется. Как никогда важно обрабатывать услышанную информацию и делать собственные выводы, прежде чем тебя накроет лавина чужих убеждений. В какой-то момент я намеренно выбрала ограничить новостной поток, льющийся в мою жизнь. Спать стало спокойнее.

Еще один проникший в нашу жизнь враг – социальные сети. Мы так привыкли к ним, что уже не можем сопротивляться... Они так искусно крадут наше спокойствие, что мы даже не против этого. Мы эмоционально привязываемся к чужим людям в онлайн-пространстве, их достижения или провалы заставляют нас сопереживать, радоваться, завидовать, ревновать, удивляться. Возникает зависимость, которая мешает нам настроиться на внимательное и осознанное отношение к происходящему в личном пространстве. Нам интереснее, что происходит у других, даже когда в своей собственной жизни тонет «Титаник». Находясь в самой худшей своей ситуации, мы все равно продолжаем наблюдать за другими людьми, чтобы получить от них эмоции.

Тревожность служит напоминанием, что пора бы взять жизнь в свои руки, разобраться со своими чувствами, делами и событиями, а не изучать чужие. **Ощущение обеспокоенности – важный сигнал о внутренних неурядицах, недосказанностях и нечестности с самим собой, все это надо устранять, а не откладывать в долгий ящик.** Человек с четкими жизненными ориентирами, со своим обоснованным мнением и понятным вектором развития менее склонен тревожиться и тратить время на рассмотрение сторонних историй и судеб. Поэтому так важно прежде всего разобраться в себе, настроить внутренние процессы и заставить собственную антенну работать, а потом можно и в интернет зайти, за вдохновением и мотивацией.

Тревоги других людей – еще один заманчивый капкан, в который так и просится сознание. Я до сих пор периодически ловлю себя на готовности вовлечься в чьи-либо провокации и страхи, когда дело касается принятия решений. Если люди вокруг волнуются и предостерегают, мне легко подхватить это тревожное состояние. Но чужие страхи не должны управлять нашей жизнью. Повторю в который раз: нельзя позволять другим людям влиять на ваше настроение и решения.

Я люблю путешествовать в одиночку и объездила уже много стран. И если внутри Европы я всегда чувствовала себя спокойно, то перед своей первой поездкой в Турцию не могла избавиться от сильного напряжения. Чужие стереотипы о пристающих мужчинах, мусульманских обычаях и торгашах-обманщиках преследовали меня вместе с десятком историй «знакомых моих знакомых», у которых ранее был неприятный опыт в поездках. Из-за страхов других людей я едва не отменила первое путешествие в город, который впоследствии стал моим домом. Приехав в Стамбул, я отключилась от всех навязанных страхов и отправилась навстречу приключениям. Я не искала встреч с хитрыми продавцами и непорядочными людьми, а устремила взор на то приятное, что меня окружает, и приумножала лишь хорошие впечатления.

В состоянии обеспокоенности мы фокусируемся в точке страха. Когда все внимание приковано к ней, сложно ориен-

тироваться в реальном положении вещей и объективно оценивать ситуацию. Если кто-то рядом способствует росту тревоги (причитает, переживает, излишне волнуется за вас), из ловушки вырваться еще сложнее. Важно успеть вовремя себя одернуть, чтобы не увязнуть в этом состоянии, различать светлые стороны вокруг себя и не заикливаться на негативе. И, что самое главное, не только выявлять причины тревожности, но и истреблять их. Если вас заботит какая-либо проблема – разберитесь с ней раз и навсегда, постарайтесь найти решение, иначе беспокойство и напряжение так и будут затягивать вас в бездну невротозов.

Излишняя тревожность может повлечь за собой панические атаки, психосоматические расстройства и другие осложнения. Важно понимать, что речь идет не только о ментальном состоянии, но и о физическом. Насколько вы готовы жертвовать здоровьем ради призрачных страхов? Стоит ли так дорого платить за эти переживания? И, наконец, что самое страшное может произойти? Задавайте себе эти вопросы каждый раз, когда волна тревоги начинает накрывать вас. Стремитесь сдвинуть фокус внимания с удручающих мыслей на что-то более конструктивное и дающее понимание дальнейших оптимистичных перспектив.

Тревожность может возникнуть и из-за неправильного распределения ресурсов. Когда мы много на себя берем, не имея навыков управления временем и эмоциями, наступает паника. Здесь нужно уметь расставлять приоритеты и про-

рабатывать списки и очередность дел. Бывает сложно выбрать что-то самое важное, особенно когда хочется заниматься всем и сразу. Но мультизадачность – навык, доступный немногим и, откровенно говоря, не тот, который действительно полезен при желании прийти к каким-то качественным результатам. Современный ритм жизни и требования работодателей заставляют нас верить, что быть мультизадачным – ключевое умение для современного человека. Но когда ты сосредоточен на всем сразу, в действительности ты не включен ни в одну задачу и по завершении работы часто даже не можешь вспомнить, что было сделано. Зато возникает ощущение тотальной занятости и востребованности, и при изменении такого ритма появляется чувство беспокойства и пустоты. Привет, тревожность.

К сожалению, неуверенность в себе и своих силах тоже программирует на провал во всех начинаниях. Синдром самозванца – еще один любимый друг моих ровесников. Неумение присвоить себе положительные результаты своих заслуг и отрицание своей роли в каком-либо успехе – крайность, свойственная людям сегодня. Требовательность к себе хороша в определенных пределах, и, если она выходит за рамки и плавно перетекает в самобичевание, кричи «Кар-ул!».

Поводы для тревог возникают на каждом углу, они буквально везде, только позвольте им войти в вашу жизнь, и вы удивитесь, как скоро повышенная тревожность станет в

ней хозяйкой. Ваша задача не допустить потери собственных спокойствия и самоуверенности по вине разрушающих волнений. Это действительно только в ваших руках. Как и вся ваша жизнь.

# Гибкость и адаптивность

Человек может привыкнуть ко всему. Но к чему именно привыкать – выбирать только ему. Мы довольно гибкие существа и часто недооцениваем свои способности, ограничивая себя убеждениями о своих возможностях, *что* мы можем и *чего* не можем. Хотя лучше спросить: что мы хотим и чего не хотим? И не всегда нужно соглашаться на существующие условия, если они не по душе, даже когда принять их кажется самым простым вариантом.

Я ставлю гибкость и адаптивность в один ряд, потому что, несмотря на то что можно адаптироваться к любой ситуации, внутри нее важно сохранять гибкость, чтобы не попасть под власть среды, в которой ты существуешь. Адаптивность не должна противоречить внутренним базовым ценностям, и она не означает отказ от личных амбиций в случае, если вы принимаете текущий ход вещей. Это скорее про способность менять свое поведение в зависимости от определенной ситуации.

Однажды согласившись и даже привыкнув, вовсе необязательно следовать выбранной модели поведения на протяжении всей жизни. Если вы до 20 лет жили с родителями, это ведь не означает, что нужно продолжать существовать так же в 35 и 40 только потому, что это удобный и знакомый вариант. Важно понимать, что привычное не равно полезное. Для



развития человеку нужна смена условий.

Адаптивность, на мой взгляд, весьма недооцененный навык. Мы знаем, что эта способность позволяет приспособиться к сложившемуся положению дел вкупе с общественными нормами и устоями. Но забываем, что, наоборот, можем использовать этот порядок в своих интересах, извлекая выгоду для себя, и это тоже про адаптивность. Все зависит от того, под каким углом вы смотрите на мир: соглашаетесь ли на предлагаемое по умолчанию или выбираете посмотреть полный каталог.

Когда в 25 хочется выть от непонимания, куда двигаться дальше, важно включить адаптивность и принять свое лидерство в жизни. Только вы решаете, какие правила здесь установить и по какому пути следовать. Устройство общества вынуждает вступать на тропу взрослой жизни, когда, возможно, вы к этому внутренне не готовы. Это естественный процесс перехода из одного статуса в другой, от него не надо бежать и не стоит его игнорировать. Не бойтесь: быстрее принимайте роль лидера и творца своей жизни, перевоплощайтесь. Вам надо лишь сориентироваться в пространстве, с холодной головой оценить происходящее и составить план действий на основе существующих условий. Мыслить при этом следует с перспективой на будущее, но необязательно на слишком далекое – это может сбить вас с толку. Для начала перспектива в три – пять лет будет в самый раз.

Важно не только уметь приспособиться к незнакомым

условиям, но и хотеть этого. Приспособление через силу не будет иметь другого результата, кроме как неприятие ситуации. Поэтому страх не та эмоция, которая должна сопровождать адаптацию, хотя, конечно, и она добавляет остроты всему приключению. И все же важно суметь трансформировать страх в здоровый азарт, который будет двигать вами на пути изменений. Исключив страх и научившись чувствовать себя эмоционально устойчиво, вы сможете использовать адаптивность с еще большей отдачей. Раскроется способность видеть многогранность ситуаций, и не только замечать обилие вариантов, но и нащупывать подходящий. Усилится работоспособность, потому что энергия больше не будет расходоваться на тревогу. Со временем придет осознание, что нет необходимости повторять чей-либо жизненный сценарий, пусть и часто мелькающий перед глазами, и даже намекающий на отсутствие альтернативы. Умение адаптироваться к предлагаемым обстоятельствам не позволит превратить жизнь в привычку. Можно продолжать удивлять себя, испытывать новые эмоции и ощущения, будучи гибким по отношению к среде, и самовольно выбирать маневры для управления своей судьбой.

# Нарциссизм, высокомерие и гордыня

Упомянув синдром самозванца, нельзя не обсудить и другую крайность – бескомпромиссную уверенность в своем превосходстве.

Вы наверняка встречали персонажей с нарциссическим расстройством личности – самоуверенных людей, убежденных в собственном превосходстве над остальными. Завышенное мнение о себе считается выходом за рамки адекватности человека точно так же, как и чересчур заниженная самооценка. Люди, вынужденные общаться с нарциссами, как правило, стараются найти способ выстроить коммуникацию таким образом, чтобы оказаться в максимальной эмоциональной безопасности и не пострадать от обесценивания самого себя. Иногда пострадавшим приходится общаться с психотерапевтами, чтобы избавиться от травмы, нанесенной самовлюбленными типами. Интересно другое – сами нарциссы обращаются за помощью крайне редко, видимо потому, что не видят бревна в своем глазу.

Легкий намек на нарциссичность – черта, свойственная нашему поколению. Каждый хочет верить, что он особенный, что ему полагается индивидуальные привилегии со стороны общества. Понаблюдайте за поведением людей в торговых центрах. Бывает, человек приходит в бутик не за покупкой как таковой, а только чтобы ощутить свою значимость,

почувствовать себя дорогим клиентом. Он хочет получить внимание: чтобы кто-то побегал вокруг него, принес ему пару пиджаков другого размера, похвалил его выбор, оценил вкус. После этих ритуалов и покупать что-либо необязательно: главный ресурс – внимание – уже получен. Если же продавец его игнорирует, не стремится помочь найти нужный свитер или вовсе не подходит, возникает обида и желание уйти: «Чего это он не обращает на меня внимания, ему же деньги за это платят, он *должен* мне помочь». Таким людям не важно, как чувствует себя продавец, стоящий на ногах по 12 часов в день и вынужденный регулярно общаться с самодурами. Они хотят подчинения и преклонения, чтобы почувствовать себя хоть в чем-то всемогущими.

Жизнь – это, конечно, не магазин с одеждой, но почему-то все чаще люди ведут себя так, словно они избранные и им все должны. Мы хотим понимания и особого отношения к себе, но при этом не готовы слушать и слышать других людей, не готовы принимать чужую позицию. Нам важно крикнуть свое мнение, заявить всем о его существовании. Так нарциссизм растворяется в повседневности, перетекая в форму обычного высокомерия, заносчивости, эгоизма. В этот момент кажется, что мир крутится вокруг нас. Мы так хотим внимания к себе, что готовы затоптать других людей, игнорируя их голос. Мы закрываем глаза на глобальные проблемы, думая, что найдется кто-то сердобольный, готовый их решить. Мы проходим мимо человека, нуждающегося в по-

мощи, с убеждением, что другой поможет. Осуждая других за использование одноразовых пакетов и пластиковых трубочек, мы продолжаем летать на самолетах с завидной регулярностью, заказывать доставку еды на дом и носить кожаную обувь. Проблема с высокомерием в том, что человек, выбирающий жить в этом состоянии, самостоятельно ограничивает себя в развитии и возможности шире посмотреть на мир. Если спуститься на землю и ослабить свою надменную позицию, окажется, что люди вокруг гораздо приятнее, чем вам казалось, и прежде всего оттого, что вы сами начали вести себя с ними гуманнее. Быть человеком и оставаться *человечным* – пожалуй, важнейшее правило поведения в мире по сей день.

Как-то раз друг рассказал мне, что всегда хранит на работе пару шоколадок, чтобы при случае подарить уборщицам. «С самыми важными людьми в офисе надо дружить», – сказал он и был прав – это действительно очень важные люди. Они отвечают за наш комфорт, без них мы бы давно утонули под завалами мусора и при всей своей важности и избранности не смогли бы наслаждаться жизнью в грязи. Полезно подумать, на каком основании мы порой относимся с пренебрежением к «простым» профессиям или к людям с должностью ниже своей по статусу. **Гиперболизация своей значимости приводит к тому, что мы забываем об элементарном уважении к другим.** Если такое происходит, то и себя уважать становится особо не за что. Правда в

том, что мы все одинаковые. Никто не уникален, никто не хуже и не лучше нас. Можно сколько угодно навешивать на себя ярлыки топ-менеджера, популярного блогера, интеллектуала, суперзвезды, гениального творца, да кого угодно – если снять с себя слои общественных статусов, мы останемся обычными приматами с одинаковыми базовыми потребностями.

Еще одно проявление гордыни – позиция «Я все знаю». Как только вам начинает казаться, что вы все знаете и у вас нет необходимости вникать в детали, убедитесь, что вы действительно пользуетесь своими знаниями и они стопроцентно работают на вас. Один мой коллега как-то раз записался на курс онлайн-маркетинга и половину лекций просидел, отвлекаясь на посторонние задачи, потому что был убежден, что уже все знает по этой теме и курс ему нужен только для корочки. Но знать все – мало. Сами по себе знания ничего не стоят, если их не применять в жизни. Поэтому, даже если вы убеждены, что обладаете максимальной экспертностью в теме, проверьте, насколько ваши знания подкреплены опытом. Оказалось, на тех уроках было глубокое погружение в детали и тонкости рабочих процессов, и мой знакомый благополучно остался без этой информации. Через некоторое время ему пришлось вернуться к записям и прослушать все еще раз, теперь уже с удвоенным вниманием. В итоге он потратил время на освоение курса дважды, но пришел к осознанию своего несовершенства – а сколько людей, которые

так и остаются в ракушке, считая себя самыми умными, и потому лишаются многих новых знаний.

Другая позиция – «Я все знаю *лучше всех*» – прекрасно демонстрируется повсеместно в онлайн-пространстве. За последнее десятилетие народ как никогда полюбил давать советы, ведь теперь это можно делать на каждой странице с открытой функцией комментирования. С появлением соцсетей обнаружилось, что воспитание людей дает сбой в системе, когда открывается возможность что-либо кому-то посоветовать. Каждый стремится прокомментировать чью-то жизнь: сказать, как ему следует быть, что носить, чем питаться и с кем общаться. Личные границы стерлись, и теперь кажется, что доступ к личному пространству человека определяется возможностью оставить комментарий под его фотографией. Мы не задумываемся, насколько наше мнение желанно и уместно; главное, дать другому человеку знать о своем существовании и о наличии своего мнения в этой вселенной. Мы так хотим доказать неправоту других людей, что захлебываемся в потоке собственной гордыни. Пытаемся гиперболизировать свою значимость на фоне других и делаем из этого едва ли не смысл жизни – так сильно нам хочется утвердить свое превосходство. А внутри при этом клубок из собственных страхов, неуверенности и тревожности. И абсолютное неумение проявлять сочувствие по отношению к другим.

В наше время неограниченного потребления гордыня

также регулярно проявляется в выставлении напоказ своего финансового достатка. Это особенно свойственно жителям постсоветского пространства, что вполне объяснимо: после долгих лет жестких ограничений у многих сформировался комплекс бедности, который теперь приводит к желанию продемонстрировать всем финансовый уровень и достаток. Отсюда страсть к покупке вещей со знаменитыми логотипами и демонстрация показной успешности, даже если за ширмой все совсем не так идеально, как на картинке. Главное – получить одобрение, восхищение и зависть общества.

В этом смысле мне всегда интересно наблюдать за скандинавами: среди моих знакомых датчан и шведов есть довольно состоятельные люди, богатство которых невооруженным взглядом ни за что не разглядишь. Они ходят на работу в джинсах и футболке, возят ребенка в детский сад на багажнике велосипеда и раз в неделю закупаются продуктами в обычном супермаркете. Многие при этом уже давно и успешно занимаются инвестированием, управляют своими компаниями или занимают высокие позиции наемными сотрудниками, но никогда не выставляют успехи и достижения напоказ. Познакомившись ближе, вы узнаете, сколько сил и труда они вложили, чтобы прийти к сегодняшнему состоянию, сколько лет до этого работали на низкооплачиваемых должностях и через какие тернии прошли. Но и это для них не повод для гордости, а скорее часть жизни. Они не размышляют о своей значимости, не представляют себя гениями биз-



неса, а лишь живут гармоничной жизнью, не торопясь, следуют долгосрочному плану шаг за шагом, год за годом. Они ценят и приумножают то, что есть. Нам остается поучиться такой стратегии на жизнь.

Горделивые нарциссы при всей своей способности к самолюбованию и самовозвышению по большому счету люди с раненой душой. Человек счастливый, гармоничный и уравновешенный не станет унижать других и превозносить себя. Когда человек эгоцентричен, знает только о своих достоинствах, его «бревна в глазу» становятся как раз очевидны окружающим. Лучший выход – принять себя таким, какой ты есть, и заняться осознанным саморазвитием, двигаясь к своей мечте, относиться к себе адекватно, больше думая о внутреннем содержании, чем о внешней картинке. Можно сколько угодно пускать пыль в глаза окружающим и создавать образ могущественного человека, но себя-то не обманешь. В конечном счете наедине с собой, в отражении в зеркале окажется обычный человек со своими слабостями, неуверенностью и страхами, сколько бы масок величия, надменности, превосходства он ни примерял.

# **Почему книги по саморазвитию не работают**

Поколение миллениалов уникально тем, что оказалось снабжено неограниченным доступом к информации. Перед нами открыты двери к массе источников и, в отличие от наших родителей, мы можем найти ответ на любой вопрос за считанные минуты. Книжный рынок переполнен, обилие экспертов зашкаливает, наука наконец стала находить объяснения феноменам, которые были непонятны столетиями. Как же получается, что при таком прогрессе мы остаемся настолько беспомощными в том, чтобы разобраться со своей собственной жизнью?

Владеть информацией недостаточно, ею нужно уметь пользоваться. Можно прочесть десятки книг о саморазвитии и не решить ни одну проблему в жизни, обвиняя авторов, что они не написали ничего нового, полезного и применимого. Конечно, не стоит ждать изменений, не попробовав в действии ни одну рекомендацию, ни один новый метод, ни один шаблон поведения из предложенных.

В чем беспроектность традиционных в нашей культуре кухонных разговоров, когда вы до утра сидите с друзьями и разговариваете «за жизнь», где звенят бокалы и рюмки, где поочередно пустеют полки холодильника, пока вы постепенно перетягиваете все их содержимое на стол, чтобы

сохранить энергию для задушевных разговоров? В том, что утром можно все забыть и ничего не менять в своей жизни, в этих разговорах нет ответственности за сказанное. Там, за кухонной дверью, можно сколько угодно ругать государство, сплетничать о бывших, осуждать неадекватных начальников и мечтать о безмятежной жизни. Наутро ничего не изменится: кухня не превратится в карету, а вы не умчитесь в сказку.

Бездеятельное чтение книг о личностном росте, самообразовании, трансформации – то же самое, что сидеть до рассвета за душевным разговором и сокрушаться о всех тяготах жизни. Потому что информация сама по себе ничего не стоит, если не уметь ею распоряжаться. Просмотр документальных фильмов тоже не имеет смысла, если после выключения экрана вы остались без новых умозаключений и не поменяли ничего в своей жизни. Мой знакомый, посмотрев передачу про вредное производство тефлона, на следующее утро выставил за дверь все домашние сковородки и закупился чугунами. Но сколько еще человек будет готово устроить подобный бойкот и встать на светлую сторону? Сколько еще людей использует информацию, превращая ее в конкретные действия, а не ограничиваясь ночным трепом на кухне?

Как-то раз ко мне за помощью обратился парень, который мечтал построить личный бренд в соцсетях. К тому моменту он около 10 лет отработал юристом в международной фирме, а теперь хотел открыть свое бюро и оказывать консультации частным лицам. Некая публичность в соцсетях помогла

бы ему расширить аудиторию, и он решил создать блог, чтобы находить больше клиентов. В итоге Игорь заказал четыре книги про личный бренд, купил два курса по развитию инстаграм-аккаунта и подписался на всех СММ-гуру.

– Зачем же тебе моя консультация? – спросила я, удивившись обилию информации, которую насобираал парень.

– Да я как-то не понимаю, что со всем этим делать. Книжки так и лежат неоткрытыми, ни одну не прочел. Курсы прошел наполовину, но чтобы от них была польза, мне нужно хотя бы создать новый аккаунт и разобраться, как там все работает. Честно говоря, пока даже не было сил на это.

– Окей, а что ты хочешь от меня? Как я могу тебе помочь?

– Мне нужен какой-то пинок, чтобы начать хоть что-то делать.

Мы с Игорем расписали план действий, составили список тем и порядок публикаций, определили срок выполнения задач. Когда через три недели я открыла созданный им профиль, в нем так и остался единственный пост-приветствие, который он сделал во время нашего разговора. Предполагаю, что ни одной книги он тоже так и не открыл.

В каждом из нас иногда просыпается Игорь: когда мы прочитали пять статей на волнующую нас тему, но ничего не предприняли, чтобы изменить какую-то жизненную ситуацию. Или когда спросили совет у всех важных для нас людей, но так и не приняли решение. Или когда и сами знаем, что надо сделать, но почему-то откладываем. Нам иногда очень

нужен волшебный пинок, чтобы начать действовать.

Зачем вы стремитесь к саморазвитию? Какие умения и навыки вам понадобятся, чтобы улучшить какую-либо сферу жизни? Насколько доверчиво вы относитесь к советам, которые видите в книгах и прочих источниках? **Что останавливает вас на пути к применению полученных знаний?** Прямо сейчас ответьте по очереди на каждый из этих вопросов, чтобы часть информации из этой главы точно вам запомнилась. Возьмите блокнот и запишите туда ответы. Не откладывайте на потом, вы уже точно не вернетесь к этой странице, потому что это не будет казаться вам достаточно важным и достойным вашего времени.

Итак, вы определили, зачем вы тратите время на поиски, зачем хотите развиваться в новом направлении и, вероятно, даже верите авторам, которые предлагают решения. Но вы не начинаете действовать. Почему? Боитесь, что не получится? Не готовы выделить время на глобальные изменения? А может, вам, как и Игорю, не хватает пинка? По правде говоря, как бы вы ни ответили, у вас все равно все получится. Почему я так думаю? Да потому что человек, у которого нет шанса на результат, даже не зашел бы в книжный магазин или, чего уж там, не загуглил бы свою проблему. Он бы не стал интересоваться решениями, потому что вряд ли знает, что ему вообще нужно что-то в жизни менять. Например, условно: если токсичному человеку комфортно по жизни хамить, кричать, швырять трубку, считать всех идиотами и все время

быть чем-то недовольным – в его мире это вариант нормы, он и не задастся вопросом, а бывает ли иначе.

Вы же, читая эту книгу, уже на пути к изменениям, вы уже в поиске. Не все понимают, что нужно сделать и как, кто-то уже догадывается о плане действий, но хочет еще раз убедиться в правильности выбранного направления. Как бы там ни было, после сбора информации вам потребуется не чужой пинок, а ваше собственное действие. Лучше прочесть одну книгу и применить идеи оттуда, чем прочесть десяток, так ничего не сделав. Поэтому я предлагаю вам договор. На протяжении всей книги отмечайте те мысли, которые вам откликаются. Возможно, некоторые идеи вы встречали ранее, но никогда не внедряли их в жизнь – обведите их карандашом или выделите маркером и начните ими пользоваться. Абсолютно новые для вас мысли и предложения также отметьте и подумайте, где их можно применить. Если вы задействуете хотя бы одну идею из найденных здесь и получите результат – неважно, положительный или отрицательный, я смогу считать, что эта книга написана не зря, ведь главное, что вы *используете информацию*

# 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.