

Леонид Кроль

# СИЛА КРИЗИСА

Личностная трансформация  
и новые возможности  
в трудные времена

Леонид Кроль

**Сила кризиса. Личностная  
трансформация и новые  
возможности в трудные времена**

«Альпина Диджитал»

2022

**Кроль Л. М.**

Сила кризиса. Личностная трансформация и новые возможности в трудные времена / Л. М. Кроль — «Альпина Диджитал», 2022

ISBN 978-5-96-148257-7

Если вы взяли в руки эту книгу, то, возможно, переживаете кризис прямо сейчас. Может быть, это проблемы на работе и в бизнесе, страх старости или болезнь, потеря близкого человека или трудноописуемое чувство, связанное с утратой жизненных ориентиров. Пережить кризис тяжело, и вы, скорее всего, чувствуете безысходность или даже отчаяние. Бизнес-тренер и психолог, автор нескольких бестселлеров Леонид Кроль говорит, что «волшебной таблетки» для выхода из кризиса не существует. Если сейчас ваш кризис заставляет вас чувствовать себя ничтожным и ненужным, или винить себя в любом промахе, или тревожиться – значит, эти чувства жили в вас всегда. Только раньше внешние обстоятельства были благоприятнее и вы были от своего дракона лучше защищены. Ситуация кризиса лишает привычных защит, обнажает уязвимые места. И те состояния, которые раньше приходили редко и не очень беспокоили, теперь невозможно стало не замечать. Чтобы преодолеть его, необходимо разобраться в себе, но это потребует времени и усилий. Он предлагает авторскую методику коучинга, которая поможет выявить «дракона» – главную болевую точку вашего кризиса, научиться с ним справляться, найти в себе силы для изменений и двинуться в новом направлении. На этом пути вам помогут пошаговые инструкции и упражнения, которые можно выполнять в процессе чтения книги или по мере необходимости. Вы вытаскиваете на свет те свои черты характера, особенности, привычные чувства и состояния, которые привели вас именно к этому вашему индивидуальному кризису, и постоянным осознанным контактом с ними ослабляете их напряженность, расшатываете вынужденность ваших реакций. У вас появляется возможность выращивать рядом с тем, что у вас уже есть, – со старыми чувствами, мыслями, привычками, – нечто новое. Видите, что получается? Желания, мечты – это не всегда просто. На словах, на уровне обобщений, мы все хотим «выйти из кризиса». Но мы

пока не видим, куда именно собираемся пойти. Желания – наши главные сокровища и путеводные звезды. Я не хочу сказать, подобно некоторым коучам, что хотеть – все, что нам нужно. Но факт, что детальные, конкретные, проработанные желания могут стать мощнейшим мотором движения вперед. Для кого Для всех тех, кто переживает кризис или хочет лучше понять себя.

ISBN 978-5-96-148257-7

© Кроть Л. М., 2022

© Альпина Диджитал, 2022

# Содержание

Предисловие	9
Для кого эта книга	9
Аксиомы о кризисе	10
Как работать с книгой	12
Глава 1	13
Из чего состоит ваш кризис	13
Портреты драконов	17
Отражаем атаки дракона	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# Леонид Кроль

## Сила кризиса. Личностная трансформация и новые возможности в трудные времена

Редактор *Галина Рагузина*

Главный редактор *С. Турко*

Руководитель проекта *А. Деркач*

Корректоры *М. Смирнова, О. Улантjikова*

Верстка *А. Абрамов*

Арт-директор *Ю. Буга*

Дизайн обложки *Д. Изотов*

© Леонид Кроль, 2022

© ООО «Альпина Паблишер», 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 электронная 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.*

\* \* \*

Леонид Кроль

# СИЛА КРИЗИСА

Личностная трансформация  
и новые возможности  
в трудные времена



альпина  
ПАБЛИШЕР

Москва  
2022



## **Предисловие**

### **Для кого эта книга**

Если вы взяли в руки эту книгу, то, возможно, определяете свои актуальные переживания как «кризис». А может быть, наоборот, вы не знаете, кризис ли – то, что происходит с вами сейчас.

Кризис обычно определяют как резкий поворот или слом. Кризис – такое состояние, в котором человек чувствует, что не может двигаться дальше так, как раньше. Нужны другие средства достижения прежних целей. А может быть, и другие цели.

Находиться в состоянии кризиса неуютно. Из кризиса хочется выйти: решить существующую проблему, научиться новому, измениться, трансформироваться. Кризис может надолго сбить с ног, а может стать поводом открыть новые источники энергии, увидеть возможности, двинуться в новом направлении, возможно более перспективном, чем раньше.

Я написал эту книгу для всех, кто переживает кризис в работе, бизнесе, других сферах жизни. Она построена как практичная пошаговая инструкция с конкретными рекомендациями и упражнениями. И рекомендации, и упражнения взяты из моей методики коучинг-экшн, которую я предлагаю своим клиентам на консультациях. Каждый шаг я подробно объясняю, создавая целостную систему; используя ее, вы научитесь управлять и самим кризисом, и внутренней трансформацией, связанной с выходом из него.

Но прежде всего давайте договоримся об аксиомах, которыми я буду пользоваться в дальнейшем.

## **Аксиомы о кризисе**

### **1. Кризисы неизбежны.**

Человек – существо, обладающее свободной волей. Есть разные мнения по поводу того, насколько далеко она простирается. В любом случае каждый из нас в течение жизни проходит свой путь, в ходе продвижения решая ряд индивидуальных задач. Кто ставит нам эти задачи? Отчасти мы сами, отчасти – обстоятельства, в которых мы находимся. Некоторые из этих задач решаются как бы сами собой, потому что к моменту, когда они перед нами встают, мы уже обладаем необходимым для их решения опытом. Но когда мы встречаемся с крупной жизненной задачей, которую не можем решить, наступает кризис.

### **2. Кризисы происходят не по расписанию.**

Принято считать, что человек в течение жизни проходит через несколько возрастных кризисов: трех лет, затем семи лет, подростковый, кризис среднего возраста и т. д. Кризисы взросления действительно приурочены к определенным этапам развития человека, но в дальнейшем они перестают быть привязанными к возрасту.

Каждый из нас переживает свою индивидуальную последовательность мелких, средних и крупных кризисов. Какими они будут, в каких сферах жизни возникнут, какие конфликты вспыхнут и какие задачи будут поставлены в ходе этих кризисов – тоже дело сугубо индивидуальное. Ваш кризис не похож на другие.

### **3. Кризис выявляет скрытые противоречия.**

Любой кризис – это итог вашего предыдущего развития, поведения. Он возникает не на пустом месте. Причина кризиса в накоплении противоречий. Это могут быть самые разные противоречия. Какие именно, мы подробнее поговорим в главе 1. Сейчас важно, что до кризиса противоречия вам не видны. Кризис их выявляет, показывает, делает значимыми – и тем самым заставляет вас их разрешить.

### **4. Кризис происходит всегда и вовне, и внутри вас.**

Это значит, что кризис проявляет себя:

- во внешних событиях (смена работы, переезд, увольнение, болезнь, развод...);
- во внутренних ощущениях, состояниях человека («так жить нельзя», «я застрял», «мне плохо», «я виноват» и т. д.).

Даже если кажется, что ваш кризис относится всецело к внешней стороне жизни, он затрагивает ваши чувства и мысли. И наоборот, если вам кажется, что вы «ни с того ни с сего» задумались о смысле жизни, – это отражается на ваших поступках. Кризис – и внешний и внутренний одновременно. Об этом мы поговорим более подробно.

### **5. Выход из кризиса – это разрешение существующего противоречия путем изменений.**

Если мы никак не взаимодействуем с проблемой, которая стоит перед нами (стараясь ее не замечать, уговариваем себя потерпеть, отрицаем ее, бежим от нее в различные виды зависимостей...), кризис может привести нас к еще большим трудностям. И даже если все на время разрешится само собой, в какой-то момент похожий кризис повторится. Ведь противоречие не снято, а значит, по логике развития нашей жизни, похожая задача встанет перед нами снова – и чаще всего решать ее будет еще труднее.

Мы выходим из кризиса, если нам удастся развить новые навыки, трансформироваться – и так или иначе поработать над нашей актуальной проблемой. Не всегда нам удается победить

ее во внешнем плане – бывают сложные ситуации, в которых не все зависит от нас. Иногда выходом из кризиса можно считать и частичную победу или изменение отношения к проблеме. О том, что считать выходом из кризиса, мы подробнее поговорим в главе 7.

**6. Кризис и выход из кризиса – это процессы, которые занимают определенное время.**

На страницах этой книги я подчеркиваю, что многие жизненные процессы невозможно ускорить. Нельзя взять и вынырнуть из кризиса, если он не прожит, не прочувствован. Работу трансформации каждый совершает в своем темпе. Дела не обстоят так, что «быстро – значит хорошо» и что «надо просто постараться». Кризис – время в жизни, один из ее сезонов. Плоды не созревают за одну ночь. Многие инструменты выхода из кризиса, которые я предлагаю в этой книге, требуют терпения, тренировки и многократного обращения к ним. Хорошая сторона в том, что при вдумчивом подходе и желании вникать и чувствовать «правильное прохождение» жизненного кризиса трансформация и выход вверх вам практически обеспечены.

**7. Кризис и себя в нем не нужно оценивать.**

Кризис не хорош и не плох сам по себе. Если вас уволили из крупной корпорации, вы не становитесь менее достойным человеком. Если вы кого-то подвели, если вас предали, если вы вдруг поняли, что прожили много бессмысленных лет, – это не делает вас плохим, жалким или никому не нужным. Нет стыдных кризисов, но есть чувство стыда, которое часто возникает, когда мы переживаем этот процесс. Кризис так труден именно из-за наших сложных чувств и состояний. Научиться пребывать в них, делать их более переносимыми – важная часть работы трансформации.

Теперь, когда мы договорились об аксиомах, начнем работать над вашим кризисом.

## Как работать с книгой

На страницах моей книги вы встретите «драконов», «демонов», «сокровища», «помощников», «дороги», «битвы» и «победы». Хотя мой метод авторского коучинга совсем не похож на сказку, я использую эти слова в качестве метафор, связанных в нашем сознании с путем сказочного героя или героини. Наш герой (героиня) не обладает сверхъестественными способностями или огромной силой. Его (ее) преимущества в том, что он(а) умеет думать и чувствовать, видеть маленькие детали, которые не все замечают, учиться вести себя по-разному в разных ситуациях.

Вы можете читать книгу и работать с ней так, как вам больше нравится:

- читать книгу подряд, выполняя упражнения, которые я предлагаю в каждой главе;
- продвигаться медленнее, откладывать книгу на время, которое необходимо вам, чтобы полностью развить тот или иной навык;
- сначала прочесть книгу до конца, а потом возвращаться к упражнениям по мере необходимости.

Действуйте по обстоятельствам и желанию. Надеюсь, что моя книга будет вам полезна.

И главное: как бы ни был труден ваш кризис – не отчаивайтесь!

## Глава 1

### Драконы

*В этой главе мы распутаем узлы вашего кризиса и опишем драконов – болевые точки ситуации, которые делают кризис таким острым. Мы увидим, откуда взялись ваши драконы, научимся их замечать, отслеживать их приближение и ваши реакции на них.*

### Из чего состоит ваш кризис

Когда человек говорит, что находится в кризисе, он может иметь в виду очень разные вещи. Например, что он:

- совершил серьезную ошибку (разрушил отношения, бизнес, сделал неправильный выбор...);
- переживает потерю (здоровья, близкого человека, отношений, доверия, дела...);
- находится под угрозой (судебного преследования, ухудшения ситуации на работе или в личной жизни...);
- увяз в колее, утратил смыслы (непонятно, куда двигаться дальше, нет мотивации, понятных целей, ярких желаний...);
- не может дотянуться до желаемого (заветная цель видится недостижимой, не ценят те, кто важен);
- сомневается, колеблется, теряется (сложно выбрать из альтернатив, нужно что-то сделать, чтобы улучшить положение, но страшно его ухудшить).

В некоторых случаях кризис заметен извне, например смерть близкого человека или потеря бизнеса. Другие кризисы видны только самому человеку, изнутри. Окружающие могут думать, что все неплохо или даже отлично, но сам человек ощущает ситуацию как невыносимую: например, он с трудом заставляя себя снова и снова приходить на нелюбимую работу или каждую ночь в отчаянии задается вопросом о смысле жизни. Кажется, что это два разных вида кризисов – как бы «острый» и «хронический».

На самом деле так только кажется. Мы называем кризисом такие события, которые сильно сказываются на нашем самоощущении, непосредственно меняют нашу жизнь или заставляют серьезно задуматься об изменениях. Смерть партнера или потеря бизнеса становится кризисом, если в результате человек не просто испытывает естественное в этом случае горе, но и чувствует невозможность жить дальше (жить вообще – или жить так, как он жил раньше). А кризис среднего возраста с, казалось бы, беспричинными размышлениями о смысле жизни часто приводит к смене работы, продаже бизнеса, разводу или переезду в другую страну. Наши внешняя жизнь и самоощущение неразрывно связаны.

**Любой кризис — и острый, и  
хронический одновременно.  
Он всегда и снаружи, и  
внутри.  
Наша внешняя жизнь и наше  
самоощущение неразрывно  
связаны.**

Из чего и из кого состоит ваш кризис?

Попробуем проанализировать внешние составляющие кризиса необычным методом, который я называю «облако тегов».

#### ■ Задание

Облако тегов

Возьмите чистый лист бумаги А4 и остро заточенный карандаш.

Нарисуйте посередине кружочек или человечка. Это – вы сами.

А теперь в произвольных местах листа (где угодно – близко к себе или далеко, в углах) напишите и нарисуйте все, из чего состоит ваш кризис. Представьте себе облако тегов – вот так ваш лист и должен в итоге выглядеть.

1. Люди. С кем у вас конфликт, кто пытается помочь, кто обидел вас или обижен вами, кто вызывает сильные чувства, кто вовлечен в ваш кризис? Пишите или рисуйте – не списком, а в разных местах на листе, неважно, далеко или близко от вас и друг от друга.

2. Вещи и процессы, задействованные в вашем кризисе: названия фирм, суммы, понятия, проблемы и т. д. Сюда могут войти, например, «ипотека», «новая работа», «переезд», «алкоголь», «ковид» – словом, что угодно.

3. Ассоциации. Это очень важный пункт! Здесь вы можете написать, с чем у вас ассоциируется ваш кризис. Возможно, сюда попадут чувства в любой форме («стыдно», «горе»), понятия («смысл жизни», «бесцельность»), ругательства или самообвинения («лузер», «сволочи», «шут», «свинья»), воспоминания («как в 2009 году»), даже сравнения с героями кино или книг. Пишите все, что приходит вам на ум в связи не только с фактами, но и с эмоциями и атмосферой вашего кризиса.

Вы можете писать любым почерком, мелкими или крупными буквами. Возможно, вам захочется ранжировать слова по размеру в зависимости от их значимости, как в настоящем облаке тегов, но это необязательно.

В итоге перед вами будет более или менее густо исписанный листок. У некоторых получается настолько много слов, что чистых мест почти не остается, другие ограничиваются тремя-четырьмя важными словами (лучше все-таки написать больше, хотя бы восемь – десять).

Итак, перед вами картина того, как выглядит ваш кризис.

Теперь наша задача – понять, какова **главная внутренняя боль** вашего кризиса, что вас сильнее всего мучает, угнетает, задевает.

### ● Упражнение

Работаем с облаком тегов

Положите перед собой листок с облаком тегов. Заглядывая в него, попробуйте закончить фразы, приведенные ниже.

1. Мой личный кризис заключается в том, что я... (кратко опишите, что с вами происходит).

2. Это мучает меня, потому что... (напишите две-три причины, например: «не могу больше доверять людям», «вложил всю жизнь в свое дело и теперь потерял смысл», «чувствую, что моя жизнь прошла бесцельно»).

3. Когда я думаю о своем положении, я чувствую... (опишите ваше состояние, стараясь использовать слова, связанные с чувствами и ощущениями. Например: «Смесь стыда, унижения и чувства, что мой поезд ушел». Или: «Растерянность, замешательство, я как будто утратила ориентиры, заблудилась»).

4. Я опасюсь, что если не смогу преодолеть кризис, то превращусь в... (используйте для описания сильные слова, сравнения или эпитеты, которые приходят вам на ум, например: «слабака», «унылую старуху», «камень»).

Посмотрите внимательно на пункты 2 и 3 задания, которое вы только что выполнили. Найдите в пункте 2 главную причину, по которой кризис так сильно мучает вас. Это и есть главная болевая точка вашего кризиса. Я называю ее **драконом**.

Записанные в пункте 3 неприятные состояния и чувства, которые вы испытываете, – это когти и зубы дракона и выдыхаемый им огонь.

А написанное в пункте 4 и есть то, во что дракон превращает вас, когда прилетает, ведь, когда он терзает вас, вы кажетесь себе именно тем, кем или чем не хотели бы стать.

Важно: дракон никогда не мучает человека непрерывно. Вы не погружены в неприятные чувства, связанные с кризисом, постоянно, днем и ночью. Но, скорее всего, ваш дракон прилетает к вам весьма часто, а главное – неожиданно. И как только прилетает, он начинает вас терзать и приводит в то самое состояние, которое вы описали в пункте 3. Он может превращать вас в то, что вы указали в пункте 4.

Дракон утомляет и мучает, но он делает и кое-какую нужную работу: заставляет вас почувствовать, что вы действительно переживаете кризис, и, возможно, решиться на изменения.

**Дракон — это главная  
болевая точка кризиса.  
Дракон напоминает вам о  
болезненных событиях,  
мыслях, чувствах.  
Дракон прилетает  
неожиданно и погружает в  
мучительное, неприятное  
состояние. Он может  
временно превращать вас в  
того, кем бы вы не хотели  
быть.  
Но благодаря дракону вы  
знаете и чувствуете, что  
переживаете кризис.**

## Портреты драконов

Итак, перед вами – портрет вашего личного дракона. Теперь вы знаете, что в вашем кризисе самое главное, что именно делает его таким болезненным. Вы выцепили те состояния и чувства, в которые вас приводит дракон. Вы увидели, какими кажетесь себе в результате его «нашествий».

Вот несколько примеров драконов, о которых рассказали мои клиенты.

1. От Сергея ушла жена, с которой он прожил 20 лет. Сергей описывает своего дракона: «Мы были так близки, что я без нее как без руки».

В схожей ситуации Артем говорит о своем драконе иначе: «Я не могу жить один, теперь мне страшно приходить домой».

А вот дракон Романа, которого тоже покинул близкий человек: «Теперь я никому не могу верить».

Событие схожее, но у него разные внешние нюансы и переживают его разные люди. Поэтому разнятся и драконы. Дракон Сергея насыщает на него чувство глубочайшей тоски и потери. Дракон Артема приносит страх и одиночество. Дракон Романа заставляет его злиться и обижаться, ощущать несправедливость мира.

2. Алина переживает кризис, связанный с целями и смыслами. Ее бизнес идет неплохо, но достиг потолка. Алина не понимает, куда двигаться.

Вот как Алина говорит о своем драконе: «Я была шустрая, глаза горели, а теперь чувствую себя отвратительно старой и медленной».

Похожие проблемы и у Светланы. Но дракон выглядит немного по-другому: «Потерялась, как ежик в тумане. Где мои желания? Где то, чего хочу именно я?»

Переживающий кризис смысла Гор формулирует иначе: «Раньше я был дурак, пер вперед как бульдозер. А теперь задумался – и стал шибко умный, но сомневающийся слабак».

Дракон Алины заставляет ее чувствовать себя старой и медленной, она перестала нравиться самой себе. Болевая точка Светланы в другом: дракон «напустил тумана», так что она не видит пути и не понимает, чего хочет. Гор дракон «превратил» из мачо в «слабака» – он стал тем, кого всегда презирал.

Что могут делать с нами драконы?

- Пугать. (Все станет еще хуже! Я больше никогда не смогу...)
- Обесценивать. (Я неудачник, ничего не получается, ничего не добился...)
- Подавлять. (Перемены не имеют смысла. Не стоит даже пробовать, все равно...)
- Стыдить. (Я неправильный, некрасивый, все будут смеяться... не гожусь для... все видят...)
- Винить. (Все это из-за меня. Я хуже всех на свете.)
- Обижать. (Все против меня! Никому нельзя доверять.)

Как правило, ваш личный дракон приводит вас в состояние, которое является сложной смесью этих и других чувств. Что цепляет вас больше всего, что обжигает и испепеляет, что заставляет провалиться сквозь землю? Дракон использует все это и добавит чуть больше: нотку одиночества, каплю тоски, ложку паники, приправленную горечью разочарования, и т. д. Рецепты у каждого дракона индивидуальны и зависят от вашего характера. Сколько людей, столько драконов. Даже если ситуации похожи, у каждого из нас дракон свой.

А теперь внимание. Дело в том, что наши драконы, какими бы они ни были, появляются не в момент кризиса.

Ваш личный дракон всегда жил где-то рядом. И наверняка уже прилетал раньше.

Вы и раньше были уязвимы к тем состояниям, которые сейчас вызывает ваш дракон.

Если сейчас ваш кризис заставляет вас чувствовать себя ничтожным и ненужным, или винить себя в любом промахе, или тревожиться – значит, эти чувства жили в вас всегда. Только раньше внешние обстоятельства были благоприятнее и вы были от своего дракона лучше защищены. Ситуация кризиса лишает привычных защит, обнажает уязвимые места. И те состояния, которые раньше приходили редко и не очень беспокоили, теперь невозможно стало не замечать.

И это болезненно... но не так уж плохо. Потому что позволяет вам посмотреть своему дракону в глаза.

Это повод найти в себе новые черты и силы, которые помогут вам справиться с драконом и актуализировать их.

Вот почему я говорю, что кризис – всегда одновременно и острый, и хронический. Дракон всегда был с вами, но теперь он прилетает чаще, а значит, у вас больше возможностей для борьбы.

Когда научимся отражать атаки дракона, мы станем думать и действовать по-другому – и сделаем первый шаг из кризиса вверх.

Начнем прямо сейчас.

Я уже сказал, что индивидуальный дракон был с вами всегда. А значит, вы можете вспомнить и другие случаи, когда он прилетал и делал с вами то же самое.

### ■ Пример

Дракон, который превращает в ничтожество

Ирину внезапно уволили с работы, где она делала карьеру много лет, заняла высокую должность и, кроме того, руководила учебным центром. Ирина описывает своего дракона так: «Меня просто выбросили и заменили, как ржавую деталь». Она обескуражена, испытывает стыд, обиду, чувствует себя ничтожной и никому не нужной, ощущает, что ее предали. Ирина разочарована в людях.

Я спрашиваю: «Были ли у вас в жизни ситуации, когда вы находились в похожем состоянии, чувствовали себя ничтожеством и разочаровывались в людях?»

Ирина вспоминает несколько таких ситуаций, например:

● В школе, когда проводился конкурсный отбор на поездку в «Артек». Каждый одноклассник мог рекомендовать трех кандидатов из своего же класса. Ирина оказалась ближе к концу списка. «Это было как щелчок по носу, я не ожидала такого результата. Оказалось, что девочки, которые, казалось, со мной дружили, не написали мое имя».

● Парень, в которого Ирина была влюблена, исчез, не сказав ни слова. Потом выяснилось, что он поспорил с друзьями, что уговорит ее с ним переспать, а после предъявил им доказательства. «После этого мудака я несколько лет думала, что никогда больше не смогу никому поверить».

Как и у Ирины, у вас есть определенные виды кризисов, к которым вы индивидуально восприимчивы в течение всей жизни. Каждый такой кризис «будит» вашего личного дракона, он вылетает из своей пещеры в горе и снова летит превращать вас в ржавую деталь или наполнять мировой скорбью.

**Существуют определенные  
виды кризисов,  
к которым вы индивидуально  
восприимчивы в течение всей  
жизни.  
Каждый такой кризис «будит»  
вашего личного дракона.**

**■ Задание**

Разбор полетов дракона

1. Попробуйте вспомнить одну-две ситуации в детстве или юности, когда вы повстречали того же самого дракона, который прилетает к вам сейчас. Кратко опишите эти ситуации: что происходило и что вы чувствовали.
2. Напишите тогдашнему (тогдашней) себе слова сочувствия. Поддержите себя в прошлом.
3. Дайте себе в прошлом совет «из будущего». Не бойтесь давать «глупые» или смешные советы.

Это задание полезно тем, что, находя слова поддержки для себя в тех ситуациях, мы косвенно поддерживаем себя и сейчас. Кроме того, ниже вы увидите, как это задание станет одним из видов вашего оружия.

## Отражаем атаки дракона

Обычно у человека в кризисе дела обстоят так. Дракон прилетает регулярно, и для этого ему достаточно незначительной причины, а то и вовсе никакой причины не нужно. Как только он прилетает, человек начинает внутреннюю коммуникацию со своим драконом. Это автоматическая коммуникация, которая включает привычные чувства, мысли, слова и действия – «автоответчик в голове». Мельчайший внешний повод или просто пауза в делах, вы задумались – и вдруг, моргнуть не успев, снова оказались во власти своего дракона. Вы всецело поглощены болезненными чувствами, ваши мысли ходят по привычному кругу. У вас нет власти не думать о том, что именно у вас плохо и безнадежно. Вы не владеете «повесткой дня» своих чувств, мыслей, состояний. В этом главная парализующая сила кризиса – «автоответчик», который включается помимо вашей воли. Именно он делает самоощущение человека в кризисе таким безнадежным и драматическим, включает бессилие и невозможность что-то предпринять.

Но «автоответчик в голове» можно заменить. Для этого нужно научиться выполнять разработанное мной универсальное упражнение, которое я называю «цепочкой».

Любую сложившуюся привычку, автоматическую мысль, чувство или действие невозможно просто так взять и убрать. Из этого никогда ничего не выходит. Но можно заменить привычные реакции на другие, более произвольные и продуктивные – в этом заключается идея моего авторского метода. Чтобы это произошло, новая реакция должна состоять из нескольких (четырёх-пяти) подготовленных заранее, осмысленных шагов. Эту последовательность шагов мы затем репетируем, доводим до автоматизма и внедряем прямо в те моменты жизни, когда впадаем в привычные мысли и чувства и когда нас тянет к привычным реакциям. Ниже я расскажу по шагам, как это сделать.

Почему не срабатывает одно действие и срабатывает цепочка действий? Потому что любая реакция или привычка – сложное, составное образование. Она задействует сразу несколько уровней: телесный, когнитивный, эмоциональный и уровень поведения. Мы одновременно что-то чувствуем, о чем-то думаем, как-то себя ведем – и ощущаем все это своим телом. Поэтому, когда мы делаем несколько последовательных шагов подряд, наша новая привычка успевает «собраться» на всех уровнях, дополняющих друг друга.

## **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.