

КНИГА ДЛЯ ТЕХ, КТО БОИТСЯ НАЧАТЬ

КАК ТЫ ЭТО ДЕЛАЕШЬ?

НЕВЫДУМАННАЯ ИСТОРИЯ
МОНЕТИЗАТОРА ТАЛАНТОВ

МАРИЯ ТАШКЫН

157 успешных
проектов с **2012** года

Более **20000** часов
консультаций

800 клиентов за **9** лет



Мария Ташкын

Как ты это делаешь?

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68534223

SelfPub; 2023

Аннотация

Эту книгу можно назвать инструкцией по работе с мечтой. Да-да, мечтать тоже нужно уметь, и вместе с автором вы пройдёте путь от осознания, кто я и чего хочу до перевода мечты из разряда «хочу» в «делаю». В книге предложен пошаговый алгоритм, как самому, без помощи дорогостоящих специалистов, научиться жить по велению сердца и делать то, что действительно хочется делать. Понять свои истинные желания и увидеть способы их реализации. В книге собраны практики и задания, проверенные сотнями клиентов и используемые самим автором. Выполняя их, вы познакомитесь с собой, перестанете бояться что-то сделать не так и наконец-то совершите первый, пусть маленький, шаг к своей мечте. Никаких магических заклинаний и заговоров на богатство. Вы сами станете волшебником, который активизирует собственные мечты. На страницах этой книги вас ждёт сюрприз – ссылка на бесплатную диагностику сильных сторон характера. Разрешите себе стать самим собой!

Содержание

Предисловие. Знакомство с автором.	4
Как устроена эта книга?	8
Глава 1 Как найти своё предназначение? Жизнь в моменте.	11
Практика «Кто Я» или «Точка А»	17
Практика «Люблю и делаю легко»	19
Глава 2. Как услышать себя? Главный фильтр.	26
Практика-фильтр «Предаю – не предаю»	29
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Мария Ташкын

Как ты это делаешь?

Предисловие.

Знакомство с автором.

Меня часто спрашивают: «Маша, как ты это делаешь? Как всё успеваешь? Как не устаёшь? Как вообще можно вести несколько направлений одновременно? Где ты берёшь на всё силы? В чём секрет? Может, ты такая родилась?»

У меня нет никаких секретов. Я просто делаю только то, что мне нравится! Разве от этого устают? И не важно, одно это направление или пять.

Давайте знакомиться! Меня зовут Мария Ташкын. Родилась в России, но уже долгое время живу в Турции. Я дочь, жена, предприниматель и мама двух билингвов (мои дети одинаково свободно говорят на двух языках). А ещё инструктор по развитию памяти, цветоаналитик, монетизатор таланта и опыта.

Более десяти лет я помогаю людям убедиться, что всё воз-

можно.

Занимаясь бизнесом, причём всегда с нуля, получая знания в области прогрессивных педагогических наработок, общаясь с огромным количеством людей из разных стран и разных профессиональных сообществ, я разработала уникальные авторские методики по раскрытию потенциала у детей и взрослых. Каждый человек уникален и неповторим – это я знаю точно.

Иногда я думаю: «Как? Как я смогла? Все обстоятельства были против!» Сейчас за моими плечами много проектов, запущенных как в одиночку, так и в партнёрстве: производство флисовых комбинезонов в России, открытие детского центра Funny Bunny (Турция), языкового центра Akilli nokta (Турция), онлайн-проекты со школами в России и в Турции, международный кампус по развитию креативных и предпринимательских навыков у детей «Касание Единорога» и т. д.

Эти бизнесы стали для меня открытием. А что, так можно было? Они перезапустили сознание и позволили увидеть, что зарабатывать можно иначе, даже развивая проект с нуля: удалённо, без кредитов и долгов. Ведь раньше, когда мы с мужем владели сетью салонов верхней одежды CRESSIDA, приходилось закладывать квартиру для выкупа новой коллекции одежды в наши магазины, платить аренду стоимостью 1/3 квартиры, брать кредиты.

Я на себе испытала состояние страха и неуверенности, полной растерянности и отчаяния. Знаю, как может быть плохо, когда ты один. Порой мне не хватало поддержки наставника и слов «Я в тебя верю, у тебя всё получится!» Поэтому, развивая свои бизнесы, я параллельно помогаю множеству людей, с которыми соприкасаюсь, найти своё призвание, улучшить то, что уже есть, составить план и путь реализации себя.

Настоящее удовольствие раскрывать таланты и показывать точку монетизации «здесь и сейчас». Быть тем самым наставником, который сперва оценит жизнеспособность идеи, поможет её доработать, а затем подскажет, как сделать первые шаги к реализации. Достаточно услышать человека – и сразу рисуется решение. В этом я вижу свою миссию и максимальную реализацию: мотивировать и вдохновлять людей зарабатывать на своих талантах.

Ко мне часто обращаются с похожими запросами: как найти себя, где моё призвание, как узнать свой талант, как легко зарабатывать, как всё успевать, как начать с нуля, как внутри себя найти поддержку. Я решила структурировать эти знания и поделиться самыми востребованными практиками с большим количеством людей.

Так родилась книга «Как ты это делаешь?». Она поможет

вам не только убрать страхи, вспомнить о силе внутри, но и покажет возможные варианты деятельности, а также вдохновит зарабатывать, занимаясь любимым делом.

Знаю, что когда говоришь на примерах всё становится понятнее, поэтому в книге собран не только мой профессиональный опыт, но и откровения участников мастермайнда (работы в группе), который я проводила в качестве наставника. Некоторые имена были изменены по их просьбам.

Как устроена эта книга?

Вас ждут примеры из моей жизни, практики, которые я использую в работе с клиентами и лично для себя: «Кто Я», «Люблю и делаю легко», «Выгрузка», «Помечтаем», «Идеальный день», «Из хочу в делаю», «Старт», «Мои итоги на сегодня». В книге вы не найдете теоретической базы и отсылки к психологии. Только мой собственный опыт. Никаких жёстких условий, отбивающих желание дойти до конца. Я люблю, когда всё идёт максимально легко и комфортно. Не хочу никого загонять в рамки, понимаю что у каждого свой темп, своё настроение, свой подход, своя точка зрения. Безусловно, есть основа, но каждый её может адаптировать под себя, под свою манеру поведения. Опирайтесь на каркас и составляйте свой вариант движения к цели, потому что в мире нет двух одинаковых людей.

Вы можете зайти с третьего задания, если считаете нужным не делать первое и второе. Например, есть люди, которые уже проработали подобные темы и им не хочется терять время. Выберите ваш идеальный вариант работы с книгой и начинайте использовать его. Это не про то, что «это я делать буду, а это – нет». Если какое-нибудь задание вы уже делали раньше, то отнеситесь к нему, как к некоему обновлению данных. Возьмите прежние результаты, если они со-

хранились, просмотрите их или вспомните. Взгляните на записи со стороны, свежим взглядом. Захотите переписать – перепишите. Затем оцените, насколько изменились ответы, есть ли прогресс? Если не делали подобные задания раньше – двигайтесь шаг за шагом. Если делали что-то подобное совсем недавно и внутреннего желания ещё раз писать нет – не делайте. Вот и всё!

Я принимаю выбор каждого и с удовольствием покажу, к чему может привести искусство маленьких шагов в процессе поиска предназначения. Каждый щедро наделен талантами от рождения. Работая со мной через книгу, вы попробуете увидеть свою гениальность, получите различные варианты возможной деятельности, максимум мотивации, веры в себя и в свой успех. Мне очень интересно что же получится в результате.

Я долго думала, как же я смогу познакомиться с каждым из вас лично и поддержать в нужный момент. Поэтому, когда возникла идея добавить в книгу диагностику, я тут же решила это реализовать. Итак, всех читателей ждёт подарок – цветоаналитическая диагностика по методу Mental Rainbow. Она усилит то, что вы узнаете про себя в процессе работы с книгой и напомним о ваших сильных сторонах.

В каждом из нас есть что-то авторское. Что-то, что не ско-

пировать. И я искренне хочу, чтобы книга помогла вам увидеть себя настоящего, увидеть свою силу. Тогда вы начнёте жить своей жизнью.

Глава 1 Как найти своё предназначение?

Жизнь в моменте.

Я всех вас слушаю и понимаю, что я совершеннейшая бездарность. Мне даже как-то не по себе. Я очень часто задумываюсь о своём призвании и предназначении и всё время во мне живёт какой-то «червячок», который говорит, что ты что-то делаешь не то, не по своей дороге идёшь, ты не реализуешься. В этих вопросах я давно уже пребываю и почему-то не иду дальше. Я понимаю, что ответы все во мне и затыки все во мне. Их как-то нужно вытащить наружу и проработать. Реализовать свой внутренний потенциал или же, наоборот, это какая-то личная история, и у меня всё нормально, и я реализую себя. Тогда почему возникают такие мысли? Как-то надо с ними разобраться, в любом случае они вызывают недовольство и какое-то внутреннее разочарование. (Оксана, 42 года)

Если вы примерили слова Оксаны на себя, то, скорее всего, для вас тема поиска жизненного предназначения тоже актуальна. Так что же за зверь такой – предназначение? Для кого-то это смысл жизни, какая-то большая цель, а для кого-то – поиск профессии. Каждый понимает это слово по-разно-

му и каждый прав, потому что однозначного ответа нет. Когда меня спрашивают об этом на консультациях, то в первую очередь я смотрю на эмоциональное состояние человека в моменте «здесь и сейчас» и отталкиваюсь от его запроса.

У меня отчаяние, что я не могу организовать свою жизнь так, чтобы реализоваться. Были попытки... но так и не смогла. (Юлия, 41 года)

Это пример того, что все мы живые, разные и особенные. Каждый принимает свою оригинальность постепенно, двигаясь в своём темпе. Ключевое слово – принимает. Это ведь так важно. Только приняв и полюбив себя мы начинаем чувствовать, чего по-настоящему хотим. Вот Юлия чувствует мир иначе, потому что сопротивляется общепризнанным схемам или стандартам. Она имеет на это право.

Предназначение можно трактовать как направление, в котором человек реализует себя в деятельности. Это не может быть одна профессия на всю жизнь, потому что мы живые люди. Мы меняемся, даже если не учимся. Отнеситесь, пожалуйста, к этому легко. Сегодня я отличная домохозяйка: хочу готовить, наслаждаюсь запахом свежего хлеба и за три месяца напекла столько, сколько не готовила за всю жизнь. А завтра вдруг я захочу заняться бизнесом, а готовку и уборку предпочту делегировать.

Что мне сейчас актуально, то я и делаю.

Предвижу ваше возражение, что не всегда можно делать то, что хочется, выбирать, как хочется. Муж и дети ждут любимых котлет на ужин. А где компот и выглаженные носки? Какая ещё бизнесвумен? Принять то, что с вами произошли изменения не так-то просто. Очень понимаю. Хм. Когда они произошли у меня, то и пироги перестали получаться, потому что все мысли были направлены в новое. Я снова и снова пересматривала рецепт в записной книжке, думая, что пропустила какой-то ингредиент, потому что пирог не поднялся.

Подумайте, если какая-то мысль закралась в голову, то разве это не говорит о внутренней готовности действовать, меняться, принимать эти изменения? Очень много энергии человек тратит на то, чтобы обижаться на события, на людей или на своё поведение в прошлом и не видит новые возможности, которые приходят и ждут у порога.

Попробуем жить настоящим?

Когда-то давно у меня встал вопрос самореализации как таковой, потому что у меня были большие проблемы. Я не сторонник сильно учиться, я за то, чтобы брать и делать.

Брать и делать! У меня есть средне-специальное образование, которое я не хотел получать, потому что не знал, куда хочу пойти. (Дмитрий, 29 лет)

С этим часто сталкивается человек, когда выбирает тот путь, который приведёт его туда, куда он хочет. Вот как Дмитрий объяснил, как узнать своё предназначение:

Когда вы найдёте дело жизни, вы никогда его не пропустите. Потому что это, как заново влюбиться.

Я ножкой трогала многие сферы, особенно за последний год, потому что выпустилась из университета и решила сменить профессию. Сейчас рухнули все мои планы, потому что они завязаны на международном уровне. В данный момент я пытаюсь какой-то конструктор собрать из тех вещей, которые мне интересны, чтобы и я могла реализоваться в них, чтобы мне этим было в кайф заниматься и при этом чтобы оно подходило под реальность сегодняшнего дня. (Софи, 23 года)

Что может быть хорошего в словах девушки-выпускницы «рухнули все планы?»

На мой взгляд, это шанс увидеть новые возможности, увидеть плюсы, отойти в сторону и взглянуть со стороны на свою ситуацию, отдохнуть и переключиться. Никогда не корите и не обвиняйте себя в, казалось бы, неверно принятом реше-

нии. Это было ваше верное решение на тот момент времени. Не живите прошлым.

Ну что, наконец-то пришла пора знакомства с собой. Мы не будем наряжаться по этому случаю, как на бал. Единственное условие: быть честными и искренними.

Нам понадобится тетрадь, альбом или лист бумаги. Я покупала для этого случая тетрадь с мотивирующей надписью. Мне было это важно. Возможно, у вас давно припасена такая и лишь ждёт своего часа. В ней вы будете фиксировать без масок и фильтров все ваши мысли, размышления и откровения. Не желания ребёнка, мужа/жены, мамы, босса. Никто не будет проверять ваши записи и ставить оценку. Не нужно ни перед кем отчитываться и ни с кем соревноваться. Вы сами себе хозяин.

Предлагая эту практику клиентам, я поняла, что не всем подходит именно техника письма. У некоторых даже включается сопротивление – и это нормально! Возможно, вам удобней не писать, а печатать текст в заметках телефона или в гугл-документе. Пожалуйста. Не хочется даже так? Хорошо. А как хочется? Как будет комфортно? Может, вы захотите записать видео? Просто включить камеру и попробовать поговорить с ней, как с собеседником? Лично я при виде камеры забывала слова, поэтому мне этот способ не подходит,

но другим, наоборот, больше нравится пересматривать свои рассуждения на видео.

Попробуйте почувствовать, каким образом лично вам хочется сделать это задание?

Первое, что приходит в голову? Действуйте!

Практика «Кто Я» или «Точка А»

Итак, попрошу вас ответить, кем вы себя считаете? Кто вы в данный момент? Кем себя ощущаете? Чего хотите?

Это такой откровенный диалог с самим собой, иногда не очень приятный. Мысли бывают разными. Но пусть они лучше будут на бумаге, в видео или в документе на компьютере, но не в вашей голове. Во время письма старайтесь не подбирать слова и не обдумывать фразы, красиво выстраивая предложения. Это может быть на одну страницу, а может на пятнадцать. Можно начать со слов: «Меня зовут ... и я»

Всё, что вы напишете, будет вашей отправной точкой А. Мы просто фиксируем «кто я и чего хочу». Позже обязательно вернёмся к этой записи.

Такое, казалось бы, простое действие, как запись своих мыслей, может начать менять пространство и даже самого человека в моменте. Я проверила это на себе много раз. Вначале для таких «встреч с собой» я всегда выбирала подходящее время, но потом, если возникало желание что-то записать в тетрадь, то даже посторонний шум и люди вокруг мне не мешали.

После выполнения этого задания не спешите переходить к следующему. Сделайте паузу в 24 часа. Это всего лишь рекомендация. Важно бережно обращаться с собой и дать себе столько времени, сколько понадобится. Это может быть один день, а может несколько. Я не тороплю. Главное, пишите «до точки». Это значит, что писать больше ничего не хочется, вы выгрузили всё. В теле может появиться лёгкость, и вы почувствуете эмоциональный подъём.

Практика «Люблю и делаю легко»

Вторым заданием будет написать, что вы любите делать, что вам нравится. Опишите действия, которые приносят вам удовольствие. Не старайтесь чётко продумать всё до мелочей. Просто пишите из состояния «здесь и сейчас». Будьте собой.

Знаете, что самое удивительное? Вы уже давно занимаетесь своим предназначением и делаете это с удовольствием. Скорей всего, вам это кажется пустяковым делом, а другие восхищаются вашей способностью. В занятии, которое делает вас счастливыми, и скрыто ваше предназначение. Ведь предназначение – это не существительное, это глагол, это действие. Стоит только принять эту мысль, как всё становится на свои места и появляется чувство внутренней гармонии.

Попробуйте! Напишите, что вы делаете с удовольствием.

Например, я писала так:

«Я люблю придумывать новое, для меня этот процесс является генератором новых мыслей. Мне нравится, когда приходит идея и нужно найти нестандартный способ её реализации».

Или:

«Я люблю помогать человеку в реализации его идеи, потому что мой мозг рисует схему шагов, по мере нашего разговора. Человеку откликается всё, что я предлагаю, и у него появляется желание двигаться к цели. Ему уже не страшно идти дальше. Он счастлив! А я счастлива, потому что вижу перед собой уверенного человека, который реализует свой талант, знакомится со своей силой и получает удовольствие от процесса».

Люблю говорить, объяснять, рассказывать о чём-то, передавать информацию. Это не про учить, а про общение с людьми. (Оксана, 42 года)

Всё время что-то создаю, всё время во что-то ввязываюсь. Люблю большие группы людей. Коллаборации и партнёрства. Собираю разные диагностики, люблю учиться у методологов-новаторов. Люблю опираться на сильные стороны, считаю, что их развивать надо, а про слабые – их надо знать и, возможно, заменять людьми, у которых они сильные. (Таня, 39 лет)

Прописывая ваши любимые действия, вы знакомитесь со своим внутренним гением, который мечтает проявиться и показать себя. Вы родились в единственном экземпляре. Вы такой один, и если сами в себя поверите, то раскроете силу и потенциал, станете тем, кому хочется подражать и в чём-

то стать таким же. Потому что настоящие люди притягивают искренностью и неподдельной верой в себя. Если же будете кому-то подражать – станете просто чьей-то копией. Разрешите себе стать самим собой.

Готовность к переменам определяется внутренним состоянием. Если кажется, что желания к изменениям нет, то ответьте мне на вопрос: для чего вы взяли эту книгу? Может, всё-таки в глубине души вы чувствуете, что пришло время что-то менять? Сколько вы готовы ещё ждать? И откладывать на потом? «Потом» может продолжаться годами или вообще не наступить. Замеченный седой волосок во время вечерних процедур меня здорово отрезвляет и напрочь стирает страх, отодвигая в сторону лень и сомнения. Смотрю на себя в зеркало, и моего страха как ни бывало. Да и вопрос уже не стоит, делать или нет. Если не сейчас, то когда? Конечно делать! Спрашиваешь!

Не нужно искать подходящего момента: вот сейчас закончу учебу, выйду замуж, женюсь, накоплю капитал, воспитаю ребёнка, выйду на работу. Живите здесь и сейчас. Мечтайте! Наши мечты и желания неразрывно связаны с предназначением и раскрывают наш дар. Это может произойти не сразу, но это обязательно случится, если не останавливаться в работе над собой. Моя сестра почувствовала, что пора воплотить в жизнь идею, которую я ей предложила, лишь спу-

стя три года! «Маша, я хочу вернуться к той мысли про собственную школу. Я готова».

Одна девушка, проходя очень известный курс по самопроектированию, на вопрос «А что хочется делать?» ответила: «Ничего мне не нравится! Ничего не хочется! Не люблю работать, люблю гулять по ночным клубам!» Знаете, кем она стала? Гидом по ночным клубам. Могла подобрать самое лучшее заведение под любой запрос.

Не обесценивайте свою идею, мечту, желание. То, что вам кажется пустяком, но от чего вы чувствуете себя счастливым, и есть ваша уникальность, ваша изюминка, а, может, и целый мешок изюма.

Как же не спутать своё предназначение с предназначением другого человека?

Очень просто. Ваше по-особенному звучит, сильно сигнализирует и напоминает о себе. Вы только вечером подумали о чём-то, а в 4–5 утра проснулись, потому что эта мысль будит. Это звоночек к тому, что это «твоеё». Ловите эти желания, выгружайте в тетрадку и разворачивайте свои мысли. Будь смелыми в мечтах.

После того как вы составите список своих умений и любимых действий, отложите его в сторону на некоторое время

и вернитесь чуть позже. На сессии я слушаю клиента, когда он читает этот список, и слышу особенные нотки в голосе при произношении. Вам, моим читателям, я дам совет, как продиагностировать себя самостоятельно. Включите камеру и запишите на видео, как вы неспеша озвучиваете список. Вы сразу заметите разницу, посмотрев на себя со стороны. Некоторые пункты покажутся обычными, а от некоторых заблестят глаза. У вас будет меняться тон голоса и будут проявляться эмоции на лице. Выделите эти пункты в тетради каким-нибудь цветом.

Мне много чего нравится. Я не могу выбрать одно из и не готова исключать его из жизни. Хочу и то и это. Как мне быть? (Валентина, 33 года)

Валентина, поздравляю. Скорее всего, вы мультипотенциал. За последние несколько лет это слово стало узнаваемым. Лет пять назад, на встречах в бизнес-сообществе, меня просили ёмко рассказать о себе и назвать какое-то одно главное направление деятельности. Я не смогла выбрать и, честно говоря, не собиралась. Хочу и то и другое, как Валентина!

В детстве я увлекалась и даже горела каждым занятием, но не так долго, как хотелось бы моим учителям и тренерам. Я пробовала, делала успехи, а потом бросала и искала что-то новое, более вдохновляющее. Временами мне казалось, что

со мной не всё в порядке. Но было то, что я любила делать всегда: общаться с людьми, что-то организовывать и что-то проводить. В десять лет научила младших сестёр читать и писать, организовав домашнее обучение. В школе участвовала в подготовке к праздникам – выступления нашего класса всегда отличались креативностью и оригинальностью. В 10 классе, когда была пионервожатой, придумывала с командой такие необычные задания, конкурсы и разные активности, что дети просто пищали от восторга и стремились в нашу смену, потому что им было интересно и весело.

Этим я и сейчас занимаюсь, организовывая различные мероприятия, детские городские лагеря и онлайн-классы.

Задание. Вспомните, а чем вы любили заниматься в детстве? Выпишите это в тетрадь.

Может показаться, что в вас нет ничего особенного и вам нечего дать миру.

Когда так кажется, что мы обычно делаем? Правильно! Тратим деньги. Идём на курсы, новую учёбу, повышение квалификации, чтобы самому себе доказать собственную важность. А что уже изначально в нас заложено, обесцениваем, потому что это кажется простым и элементарным, тем, что умеет делать каждый. Но это не так! Не обесценивайте свой талант, свою суперсилу.

Возможно, вам захочется вернуться и что-то добавить к списку или к мыслям. Обязательно сделайте. Выполняя задания первой главы, мы начинаем приближаться к себе настоящему и учимся прислушиваться к желаниям.

Глава 2. Как услышать себя? Главный фильтр.

Павел (29 лет): Как это слушать себя? Никогда такое не делал и даже не представляю, что я должен почувствовать! Мой мозг это не воспринимает.

Я: Ну, это похоже на подключение к любимой радиостанции. Это воодушевление и лёгкость.

Как начать слушать себя – одна из моих любимых тем. Когда мы умеем это делать, то легко отличаем, что моё, а что нет, чётко знаем, хотим мы или не хотим чего-то. Мои клиенты тренируют этот навык не один день и знаете, какую ценность они получают? Настоящего себя. А, познакомившись однажды с собой настоящим, больше не хотят возвращаться в прежнее состояние.

Пример из диалога с Анной (35 лет), которая была обессилена, подавлена и потеряла всякий интерес к своему делу:

Я: Как дела?

Анна: Маша, я так устала! Ничего не хочу! Устала работать, надоело.

Я: А тебе твоя работа нравится?

Анна: Сейчас нет, но это моё, если прислушаться к себе.

Я именно об этом мечтала, но что-то сейчас мешает. Может это уже не моё?

Я: Хорошо, а что может мешать, как ты думаешь?

Анна: Не знаю, ничего не хочется вообще! Да и денег зарабатывала в последний месяц мало, а работала больше обычного. Дома не бываю, с сыном совсем не вижу.

(задумалась) Может, цена моей услуги? Но кто пойдет ко мне, если я её повышу?

Я: Возможно, ведь когда мы вырастаем из своей старой одежды, она начинает нам давить, становится тесно и неудобно. Аня, напиши, пожалуйста, или, если готова, проговори, как бы ты хотела выстроить свою работу по-новому? Какая комфортная сумма вернёт твой запал и интерес к любимому делу?

Так мы выяснили, что Аню не устраивала цена собственной услуги. Когда я попросила прописать цифру из головы или проговорить её, стало понятно, что она и здесь себя недооценивает.

Я: Аня, а если твоя услуга будет стоить столько-то? Как тебе?

Анна: Ого! Мне очень круто, есть энергия, но никто на эту цену не пойдет!

Забегу вперёд – пошли и согласились сразу, даже выстро-

ились в очередь. Но Ане нужно было «созреть» до такой цены пару месяцев и потом, «зажмурившись», написать новые условия своим клиентам.

Когда начинаешь слушать себя, свой отклик, своё тело, своё сердце, всегда приходят максимально точные ответы на вопросы. В каждом из нас изначально есть такая суперспособность, так что и спрашивать никого не нужно. Все ответы на вопросы есть в нас самих.

Это умение становится лакмусовой бумажкой во всём: в отношениях, в карьере, в семье, в бизнесе. Но чтобы добраться до самой сути своих истинных желаний, важно навести порядок как снаружи, так и внутри. Не освободив пространство, например, не выкинув старый диван, у вас не будет места, чтобы поставить новый. Верно? Так и с человеком: курсы, тренинги, лекции, советы друзей, родителей – всё это замешивается в массу, в которой не видно просвета и трудно дышать, трудно выбраться. Когда вы переполнены информацией, ничего нового, даже при большом желании к переменам, в голове не поместится.

Практика-фильтр

«Предаю – не предаю»

Допустим, у вас есть список дел. Пропустите каждое дело через вопрос: «Предаю ли я себя, делая это?» Другими словами: «Хочу ли я это делать на самом деле?» Но формулировка «предаю – не предаю» мне ближе. Это магическая практика для более плотного контакта с собой. Принимая любое решение, попробуйте включать этот фильтр, задавая себе вопрос: «Предаю ли я себя?» Если да, то просто не делайте это больше. Так укрепляется внутренний стержень, делая вас всё более увереннее.

Допустим, мне нужно идти на встречу. Включаю фильтр «предаю себя – не предаю себя». Предаю! Я не хочу идти, как подумаю – спать хочется. Не пойду! Откажусь, если это возможно.

Готовьтесь к тому, что с фильтром «предаю себя – не предаю себя» список дел здорово поредеет. Даже может показаться, что и дел-то совсем не осталось, но это не так. У вас просто освободилось пространство, которое со временем заполнится новыми, более интересными вещами. Не бойтесь отпустить и расстаться с тем, что копилось и собиралось годами. Порой это непросто, но, только расхламив простран-

ство, в жизни происходят перемены, возникают свежие идеи и желания.

Когда чувствуете, что всё застопорилось и не хватает энергии, скорее беритесь за уборку, даже если вы не её фанат. Я постепенно тренировалась в этом направлении. Проще начинать с вещей. Через какое-то время я так разошлась, что вынесла старый тяжёлый пуфик из дома на мусорку. Если у вас пока нет особого желания проводить генеральную уборку – выберите уголок, который всегда будете держать в чистоте. Наводить порядок нужно не только среди вещей. Позже я переключилась на людей и проекты. Попробуйте и, спустя время, вы убедитесь, что на освободившееся место всегда приходит что-то новое.

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.