



ВСЕ ДЕЛО

В ВОПРОСАХ



Любовь Мельникова

Любовь Мельникова
Всё дело в вопросах

«Автор»

2023

Мельникова Л.

Всё дело в вопросах / Л. Мельникова — «Автор», 2023

Хотите вновь начать мечтать, но уже осознанно? Вам нравится анализировать, доказывать, исследовать? Вы любопытны и стремитесь к независимости? Да, книга вопросов не может начаться с ответов. Поэтому приготовьтесь много писать, фиксировать каждую свою идею, мысль: каждый день богат на события. Книга позволит посмотреть на себя со стороны, реально оценить состояние, найти сильные стороны и точки роста. Ведь не бывает так, что всё плохо. Важно идти в будущее с пониманием и видением его. Книга о вас, про вас, для вас. В ней вы найдете ответы, честно проанализировав вопросы и ответив. Правильные, точечные вопросы всегда работают лучше: советы — недолговечная история, их навязывают. Найденные самостоятельно ответы врезаются в подсознание надолго. Это раскрывает вас как личность, помогает «перепрошить», собрать заново и пойти уже куда хотите. Верьте в себя. Помните, перемены неизбежны.

© Мельникова Л., 2023

© Автор, 2023

Содержание

Предисловие	5
Подготовка	9
Архетипы личности в помощь герою	9
Структура сюжета для первого и единственного дубля	18
Прошлое	21
День 30	21
День 29	22
День 28	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Любовь Мельникова

Всё дело в вопросах

Предисловие

*Нереализованные мечты и потаенные страхи – вот, что останется после тебя.
Недополученная любовь – вот, что движет тобой.
Недоверие к своим желаниям и непринятие внутренних страстей – вот, что тормозит тебя.*

*Быть как все и бояться высказаться – вот, что стоит перед тобой.
Боязнь жить, а не существовать – вот, что закрывает тебе глаза.
Внутренний неуверенный голос – вот, что не дает тебе услышать мир.
Сделай шаг вперед. Просто иди. Станет легче.*

Для многих наверно странно читать, что цель и писательство имеют что-то общее. Но для меня между ними есть прямая связь: как только мы прописываем цель, мозг воспринимает ее и начинает работать над реализацией. Это доказано не только мной.

Процесс писания от руки развивает все три сенсорных системы:
– аудиальные (когда пишем под диктовку или проговариваем текст вслух);
– визуальные (когда видим, как буквы появляются на бумаге);
– кинестетические (чувствуем прикосновение к ручке и бумаге).

Сам по себе процесс письма довольно медленный. Но и мозг все воспринимает в замедленном темпе. Поэтому чем дольше идет входной сигнал, тем лучше мозг его усваивает. **Если надо что-то запомнить, — запишите.**

Скорость письма обычно соответствует скорости нашего мышления. Поэтому во время письма одновременно мы обдумываем текст. **Если необходимо что-то обдумать – пишите.**

Эксперименты ученых подтверждают, что ручкой мы пишем лучше и более полно, образно и подробно. **Если надо что-то придумать – пишите.**

Когда мы выводим буквы, связываем их в слова, мозг активизируется. Особенно полезно писать от руки, если надо что-то обдумать, когда вы прописываете цели и планы. **Если надо что-то разработать и составить планы – пишите.**

Почему вообще писательство (в понимании «сесть и писать хоть что-то») хорошо влияет на нас?

Первое. Как уже упомянула, фиксация целей на бумаге чудесным образом помогает достичь большего, нежели если их просто думать или проговаривать. Так, рекомендуют ставить и прописывать цели на год, месяц и каждое утро писать задачи на день. Так мозгу проще сориентироваться. По сути, это могут быть те же утренние страницы, про которые писала Д. Кэмерон: берете лист бумаги, засекаете 20-30 мин. и пишете все, что придет в голову.

Второе. Рефлексия в конце дня. Вспомнить все, что случилось за день, поблагодарить себя и окружающий мир, что помогли решить задачи, понять, где вы могли бы сделать иначе, зафиксировать этот момент и завтра исправить его.

Третье. Дневник. Возможно, для кого-то бред, но это хороший инструмент, чтобы помириться с внутренним критиком, унять внутренних персонажей. Письмо (от слова «писать») помогает понять почему они возникают и как лучше их заткнуть. Это ваш внутренний документ во всех смыслах: будьте в нем честны перед собой.

Что еще?

Мы лучше запоминаем информацию. За процесс письма отвечает ретикулярная активизирующая система (РАС). Она выступает фильтром и блокирует обработку посторонней информации. И во время письма мы лучше концентрируемся, заставляя мозг внимательно отнестись к тому, что пишем. Вирджиния Бернингер (Университет Вашингтон), объяснила разницу: «Мы делаем больше движений, так как у каждой буквы свой набор элементов, а работа на компьютере однообразна – необходимо лишь нажать на клавишу».

Мы улучшаем свою речь. Многие известные личности (Труман Капоте, Вуди Аллен, Сюзан Зонтаг) писали свои произведения от руки даже тогда, когда появилась клавиатура. В 2009 году ученых доказали, что у школьников, которые писали рукой, в тексте было больше метафор, сложных оборотов, образов и сравнений. К тому же они быстрее справились с заданием в сравнении со сверстниками, которые печатали.

Нам легче сосредоточиться. Мерцание экрана, движение курсора, доступность интернета в одно мгновение перегружают нашу сенсорную систему, тем самым приглушая творческие навыки. Но когда перед нами есть лишь лист бумаги и ручка, мозг концентрируется на конкретном вопросе.

Мы снимаем стресс. Привычка «выливать» на бумаги свои мысли и переживания помогает унять эмоции, нервное напряжение. Дневники – важный метод демонстрации своего творчества и самовыражение. Чем чаще будете писать свои мысли на бумаге, тем быстрее проявите свою личность, индивидуальность, в том числе через величину букв, почерка, расположении текста.

Мозг дольше остается молодым. Когда пишем, активизируются разные зоны мозга, отвечающие за мышление, язык и рабочую память. Если временами вы пишете от руки, мозг дополнительно тренируется. Психологи указывают на прямую связь навыков мышления, в том числе критического, и навыка писать от руки.

Так мы прорабатываем эмоции. Психологи при каждом удобном случае говорят, что важно записывать свои переживания и обдумывать их письменно, потому что так мы снимаем блоки, не дающие нам мыслить и действовать адекватно. Подобный эффект у нас когда мы читаем, но только бумажные книги – этот вариант намного быстрее успокаивает наш мозг.

Вывод. Письмо снижает стресс, сохраняет молодость мозга, развивает мозг, улучшает память и стрессоустойчивость, укрепляет отношения, проявляет индивидуальность (нет одинакового почерка). Попутно улучшается воображение, мелкая моторика, грамотность, устная речь.

Немного про вопросы. К чему все это?

Научно доказано, что мы узнаем о жизни, задавая вопросы. Дети начинают познавать мир, наблюдая, тестируя и спрашивая «Почему?». При помощи вопросов ищем и видим причинно-следственные связи и познаем значения слов.

Больше вопросов – лучше ответы. Взрослея, мы все реже задаем вопросы и затем уже варимся в том, что уже знаем. Но когда модель мира ломается или сбоит, мы обвиняем всех, кроме себя. Всегда при столкновении с преградой, мозг ищет самый короткий и простой путь. Поэтому часто мы ведем себя алогично: первый ответ на решение вопроса берем за оптимальный и лучший. Но вопросы помогают нам обогащаться, получать новый опыт и навыки. А это помогает взглянуть на вопрос с более широкого угла.

На уровень и качество жизни каждого прямо влияет качество наших рассуждений. Вопросы здесь выступают двигателем мышления. Чем они правильнее и чем их больше, тем лучше мы узнаем этот мир, тем быстрее повышается качество решений наших вопросов. Регулярно отвечайте на вопросы типа «Что поможет сделать мою жизнь лучше?», «Как оптимальнее выполнить заказ?», «Какие инвестиции будут наиболее эффективными?» и ищите ответы – так вы постепенно будете улучшать свою жизнь, значит, и жизнь близких.

Вопросы создают новые шаблоны в нашем мозге. Это повышает его гибкость (шаблоны – не значит плохо, их малое количество – нехорошо). За счет гибкости мы получаем доступ к большему объему данных, что в нем хранится. Гибкость также делает нам менее предвзятыми по отношению к своим решениям. Часто это называют мудростью и рациональностью.

Мы все хоть раз ощущали мир, гармонию, покой. Но мало кто изучал и познавал, как зарождаются эти чувства и ощущения. Задавая себе подобный вопрос, мы начинаем копать, – так начинаем осознавать, как проживать подобный опыт чаще.

Почему я? Скажу сразу, я не гуру с миллионами подписчиков и такими же тиражами. Да и часов практики как коуча ICF у меня чуть больше ста. Я не изобрела никакого нового колеса – просто собрала под одной крышей всевозможные виды колес для более удобного передвижения (письменные практики) и организовала виды топлива (вопросы), которыми вы будете заправлять свой двигатель, чтобы энергичнее и комфортнее двигаться на выбранных колесах.

И почему бы и да?

Еще немного обо мне. Мне 41 год. И уже лет 5 я планирую написать книгу с рабочим названием «Как все ...ать к сорока, но держаться гордо и с улыбкой?» Пока идея вызревает, я написала попутно себе 5 книг и более 20 своим клиентам-экспертам, которые в процессе работы со мной раскрыли себя с новой стороны. Это и стало толчком к работе над этой книгой и вновь откладыванием книги с интригующим названием.

За моими плечами 6 книг и более 25 книг моих авторов-экспертов, которые доверили мне свои мысли, чтобы я изложила их на бумаге. К счастью или нет, доказательств нет, есть конфиденциальность.

Я хотела создать книгу, по которой можно было бы выстроить путь героя своей жизни – себя – который бы нравился вам. Прописать характеристики персонажа, ценности, куда он идет и к чему стремиться.

Затем была мысль дополнить эту книгу рабочей тетрадь с письменными практиками, которые я собрала во время работы с собой, со своими авторами, изучая методики работы с подсознанием и позитивным мышлением.

Позже я провела двухнедельный Марафон письменных практик, во время которого помимо положительной обратной связи был отзыв: «Слишком много информации».

Так появилась эта книга: месяц работы с собой как героем своей истории – истории вашей жизни. Я уверена, каждый из нас – автор своей жизни, и поэтому любой может изменить ход повествования, сменить локацию, поменять свою маршрут, пересест со скорого поезда и пройти пешком либо, напротив, любые расстояния пересекать на авиалайнере.

О чем книга?

О вас, про вас, для вас. В ней вы найдете ответы, честно проанализировав вопросы и ответив на них. Правильные, точечные вопросы всегда работали и работают лучше, потому что советы – это недолговечная история: их вам навязали. Найденные самостоятельно ответы врезаются в подсознание надолго, бороздят его, находя либо инсайты, либо давно забытые навыки и достижения. Это раскрывает вас как личность с новых сторон, помогает «перепрошить», собрать заново и пойти уже туда, куда хочешь.

Как работать с книгой?

Писать.

Вам понадобится тетрадь, думаю, большая. Я не стала оставлять место для записей, чтобы не раздувать объем книги до «кирпича» и не поднимать стоимость печатного варианта до небес. Поэтому купите большую красивую тетрадь, ручку, которую вы не выпустите из рук (образно). Возможно, понадобятся цветные маркеры, чтобы выделять наиболее важные для вас

мысли. Я так делаю, правда, ручкой: обвожу или подчеркиваю несколько раз фразу, которую неожиданно подкинуло подсознание.

Блок: «Вопросы». Обязательны к ответам письменно.

Блок: «Письменные практики» как бонус к вопросам.

Блок «Бонус»: подумать, поразмышлять, взять на вооружение.

Что еще?

Позитивный настрой. Вера в себя. Понимание, что перемены неизбежны, как и успех, но в одночасье они не приходят. Поэтому важно развивать упорство и легкость на пути к жизни, в которой хотите очутиться и остаться.

Успехов! У вас уже все получается.

Начнем с подготовки!

P.S. Хотя постоит. Блокнот вы подготовили. Расскажите и запишите историю про себя: кто вы и что вы сейчас? Что ощущаете? Какие эмоции испытываете чаще всего? Что для вас жизнь? Вспомните яркий момент, после которого вы решили, что надо что-то менять в жизни? Про что это для вас?

P.S.S. Нет. После истории составьте два списка.

Первый: min 50 подарков себе. Таких, которые хотите только вы. День в SPA, аксессуар, пару обуви, ужин в новом ресторане, поездку, сеанс массажа, прыжок с парашютом, мастер-класс по живописи. То, что вас точно радует, но вы всегда находите отговорки, чтобы не подарить себе это. Ими вы будете награждать себя за каждую плодотворную неделю тренинга в течение работы с книгой (после тренинга это войдет в привычку, тем самым заякорив «сложное дело – подарок себе»).

Второй: min 20 подарков себе, но такие, ради которых стоит сильно постараться. Не сразу придет, понимаю, потому что мы обычно не себе делаем подарки, а близким.

Прошу, подумайте. Вариант градации: первый список – стоимость подарков от 100 до 10 000 руб.; второй список – от 11 000 до 50 000 руб.

Теперь все.

Прошу к столу. Письменному.

Подготовка

Архетипы личности в помощь герою

Истории соединяют мысли.

Истории не вынуждают, а предлагают измениться.

История не борется с убеждениями, она обновляет модель мира читателя/слушателя, и он сам формирует новые мысли и смыслы.

Мозг тысячелетиями привык воспринимать мир через истории.

История работает, так как это способ выживания и передачи опыта.

Истории и сейчас формируют полотно человеческого существования.

Вся наша жизнь – это стандартный нарратив: начало, середина и неизбежный конец.

Но от нас зависит каким он будет.

Помните, что герои – вы.

Почему истории настолько эффективно работают, почему нельзя найти пару объективных фактов и доказательств и на этом остановиться – ведь это и проще, и легче, и быстрее?

Дело в том, что фактов может быть много, а историй часто мало либо всего одна. Да и история работает в разы лучше, чем просто факт.

Факт – это статистика.

История – это жизнь, значит, эмоция.

Вспомните в каком году была битва при Бородино? Теперь вспомните, когда вы первый раз поцеловались (или самый лучший день в вашей жизни). Чувствуйте разницу? Все, что вызывает эмоции, запоминается лучше. Хотя это сражение считается важнейшим событием Отечественной войны 1812 г.

Сами по себе они ничего не значат. Важно как применить их на практике. Сторителлинг как раз и помогает осознать их, грамотно понять и применить (либо по-новому).

Факт – это информация, которая не мотивирует, никак не воздействует на нас, не вынуждает о чем-либо задуматься. История же создает событие вокруг этого факта. Оно вовлекает его и вас в действие и сюжет и с новой стороны раскрывает факт, тем самым обогащая ваш опыт.

История – основа понимания и осознания фактов. Только факты человек будет перерабатывать через призму лишь своего опыта. И только история поможет ему воспользоваться и чужим опытом. Поэтому у факта нет цели помимо, собственно, себя. У истории всегда должна быть цель: понять что-то, задуматься, купить ваш товар/услугу, переосмыслить что-то и т.п.

Вспомните, часто мы слышали в детстве: «Счастье не купишь за деньги». Будучи взрослым, вы так же считаете? А что, если я вам скажу: «Это не так, купишь. Факт». Поверите – не думаю. Скорее вы посмотрите снисходительно и примите как данность мою недалёковидность.

А если я вам расскажу историю, сюжет которой раскроет секрет семейного счастья и долголетия, который будет заключаться в том, что важно грамотно инвестировать, что состоятельные люди помогают близким, радуются каждому дню? Вы купите у меня курс по грамотному инвестированию?

Грамотный сторителлинг делает слушателя/читателя сопричастным с героем. Это побуждает встать на его сторону и сторону рассказчика, понять и, как минимум, принять их видение.

Истории – рычаг, воздействующий на мысли читателя/слушателя. И именно это укрепляет в их сознании эмоции, необходимые связи, выводы, которые помогают рассказчику направить мысли слушателя в нужное русло.

Истории рассказывают хорошие продавцы. Истории рассказывают грамотные маркетологи. Но не это главное. Истории рассказываем мы сами себе – но только не всегда так, чтобы воодушевить. Обычно они выглядят оправданиями, сравнениями не в свою пользу, обвинениями в своей несостоятельности. И как чувствует герой себя с этим? Не уверена, что хорошо. Истории важно рассказывать так, чтобы воодушевлять на новые действия, мысли, фантазии. Пусть они будут дерзкими и вызывающими, чем уничижительными и оскорбляющими.

Чтобы написать хорошую историю, важно прописать биографию персонажа. Вас.

Обычно писатель или сценарист прописывает героев детально, в том числе архетип, то есть его ДНК. Именно основные характеристики архетипа влияют на поведение героя, формирует его «типаж».

Архетип по-простому – это образ внешних и внутренних качеств каждого из нас. Кто-то догадывается кто он по натуре (бунтарь, маг, любовник и т.п.), кто-то считает, что все это лишь выдумка психологов, чтобы объяснить свои непонятные манипуляции.

Каждому свое. Скажу лишь перед тем, как перейти к их описанию: если вам жутко понравилась книга или фильм, знайте, авторы скрупулезно проработали архетипы и арки персонажей. К слову, свою арку вы тоже напишите в процессе письменных практик. Незаметно, хотя местами через сложные ощущения вы поймете что вы хотели «для вида», а что вам «необходимо на самом деле» и к чему вы идете.

Итак, автор продумывает:

- биографию персонажа;
- ключевую информацию;
- внешность, особые черты;
- религиозные, политические взгляды;
- привычки, отношения, установки, социальный статус, черты характера;
- противоречия, желания, проблемы, архетип (отличительные черты героя, особые моменты);
- мечту и мотив;
- характеристики в поведении (странности, дикости, парадоксальные отличия от окружающих и т.п.);
- ценностные ориентиры, поступки;
- черты характера посредством обыденных действий.

Письменные практики

Вспомните 2-3 случая, где вы поступили как обычно. Запишите их. Что там произошло? Что вы ощутили? Какие выводы сделали? Что сейчас, спустя время, скажете про событие, поступки, мысли, последствия?

Основоположником теории архетипов был К. Юнг. С него и начнем. Считаю, это важно, так как все последующие теории основываются на его разработках.

Архетипы являются унаследованными структурами психики. Стандартные, универсальные, регулярные бессознательные её образы, которые заложили в нас много столетий назад. У каждого из архетипа есть свои свойства и уникальные функции.

Архетип – это своеобразное продолжение инстинкта, но уже «окультуренное».

Для Юнга в структуре личности было три сферы:

- сознание;

- личное бессознательное;
- коллективное бессознательное.

Сознание – это «Я осознающее» здесь и сейчас.

Личное бессознательное – это то, что ранее осознавалось, но стало бессознательным.

Коллективное бессознательное не приобретается на протяжении жизни, а наследуется, как некий набор форм и образов.

Юнг предполагал, что личность развивается при взаимодействии 5-ти основных архетипов, которые помогают связывать сознание с бессознательным.

Основные архетипы Юнга:

- Эго;
- Анима и Анимус;
- Тень;
- Персона;
- Самость.

Архетип Эго или «Я»

Эго – центр нашего психического состояния, он им руководит. Это точка наблюдения сознательного «Я». С ним мы развиваемся, собираем свой набор индивидуальных качеств. Или «индивидуализируемся», как писал ученый.

Индивидуализация – слияние сознания и бессознательного в одной единой структуре – архетипе Самости.

Архетип эго в качестве образа героя идет из коллективного и личного бессознательного как сильный образ настоящего героя, каким ты хочешь быть в своих грезах. Но Эго осознанно выбирает игнорировать бессознательное, тогда как большая часть его характеристик сформировали содержание нашей бессознательной части структуры.

Этот архетип мы в молодости принимаем за силу, энергию, ощущения победы. И это субъективные моменты – по факту нет ни энергии, ни силы, ни опыта. но Эго влечет к получению и осмыслению этого нового опыта, целостности. То есть оно формирует индивидуальность и вынуждает своего хозяина расти над собой. Чтобы проявиться, надо иметь в себе архетип «Эго». При этом помните про важную оговорку: личность должна быть уникальна.

Письменные практики

Представьте какой(ая) вы в образе настоящего героя: сильного, энергичного. Хотите выйти на новый уровень/достичь желаемого: представьте, что вы уже победили. Вы отказались от сиюминутных желаний, осознали, что ваше намерение для вас важнее, поняли, что «Я есть» и стали самостоятельными и ответственными в отношении своих мыслей и поступков.

Как вам? Что ощущаете в теле? Какие эмоции чувствуете?

Архетипы Анима и Анимус

Для Юнга это образ противоположного пола в генетической памяти.

Анима – женское в мужчине.

Анимус – мужское в женщине.

Ученый назвал это как «образ души». Именно так мы выбираем друг друга для знакомства, отношений, создания семьи. Образ души включает в себе личный опыт, всего рода и человечества в сфере отношений.

У Анимы и Анимуса есть различные архетипические формы, этим они отражают позитивную или негативную сторону личности.

К примеру, женщина может быть нежной или злой. Мужчина может предстать в образе грубого прямолинейного крестьянина или доброго герцога.

Душа влияет как на выбор партнера, так и в целом на отношения с противоположным полом. Черты этих архетипов влияют на проявление гендерных качеств в нашем характере.

Архетипы Анимы и Анимуса двойственны, но при этом они в равновесии. Насколько сильно проявляются качество одного архетипа, настолько сильно проявляются и противоположные.

Это наша личность, которую не видит сознание. Это наши установки, характер, которыми руководит бессознательное. К. Юнг считал, что у каждого мужчины есть вечный образ женщины, не конкретной, а некий собирательный вариант, опыт всех предков по женской линии. Этот образ мужчина не осознает, поэтому подсознание подсказывает ему при выборе любимого человека. И именно то, с каким оттенком этот образ, и будет влиять на развитие отношений: страсть или отвращение/презрение.

Когда мужское Эго встречается с анимой и они не принимают друг друга, мужчина начинает вести себя как подчиненная неполноценная женщина. Если они понимают, что равны и что находятся в одной физической оболочке, а значит, надо породниться или лучше слиться воедино, мужчина подсознательно проходит самоидентификацию. Эго сливается с «анима».

Если женщина начала разговаривать с анимусом из положения «Эго», она развивается психологически. Иначе (при слиянии женского Эго с анимусом) она становится мужеподобной, в том числе меняется и ее психика.

Письменные практики

Понаблюдайте за собой. Каких партнеров вы выбирали/выбираете? Обычно мы обращаем внимание на тех, чьи качества «подсвечивают» нашу внутреннюю сущность.

Архетип Тени

Моя «любимка». Большинство моих художественных текстов – ее рук дело.

Тень – это концентрат наших установок и склонностей, которые мы получили по наследству. И, казалось бы, радуйся, но парадокс: именно этих качеств мы и пытаемся избегать, и не приемлем ни в себе, ни в окружающих. Тень формирует всё, что для нас неприятно и неестественно; все, что мы обычно прячем от общества под маской целомудрия и спокойствия.

Юнг считал, что Тень вытаскивает из подсознания все, что отвергло сознание, и продолжает влиять на наши действия и мышление. Чем больше вытесненного, тем сильнее Тень. И тем ярче она проявляется в нашей сознательной жизни. Часто «ярче» означает «хуже» или «больнее» для нашего сознания.

Тень состоит из материала, который не «усвоило» и поэтому подавило сознание. Эту часть психики мы не осознаем. Тень – это те потаенные мечты, опыты, воспоминания, «негативные»¹ мысли, наклонности, которые мы отсекаем, так как этот багаж не укладывается в наш социальный образ либо он неприемлем в нем.

¹ Почему скобки? Потому что считаю, что нет плохого или хорошего, положительного или негативного. Есть то, что мы испытываем или имеем, есть то, что мы отрицаем в данный момент. Нет негативных мыслей. Есть мысли, которые либо не принимает большинство в данном окружении (но они априори не становятся от этого отрицательными). И есть мысли, которые в данный момент времени вызывают деструктивные эмоции. Негатив часто полезен, например, злость отлично перерабатывается в энергию для достижения желаемого. Научиться управлять эмоциями возможно.

Мы часто полагаем, что Тень есть только в нас. Хорошая новость: у каждого есть, от чего бежать. Тень – спутник Эго, его близкий партнер, который всегда придет на помощь. Однако она настолько порой сильна, что хорошо упакованный материал из подавленного структурируется и превращается в негативную тень Эго. Если этого не понимать, часть материала уходит обратно в сознание, теряя при этом как фото при пересылке часть своих отталкивающих и примитивных особенностей. Так мы начинаем проецировать черты, от которых бежали полжизни, на других, при этом не осознавая, не понимая и не принимая их. Все становится черно-белым, без намеков на оттенки, при этом темный цвет преобладает.

Я принимаю цели своей Тени, и они мне даже нравятся: помогают писать и формулировать мысли, облекать образы в слова и метафоры. Важно лишь принять её и договориться.

Тень вмешивается в нашу обыденность, срывая маски, и вынуждает реализовать подавленные желания и эмоции. Она делает благое дело с ее стороны. Чем раньше мы примем свою Тень, тем быстрее придем к согласию со всеми своими внутренними «личностями»: начнем жить. В противном случае, как утверждает ученый, непринятие своей теневой сущности приведет к психозу. Согласна, психоза не было, но депрессию и полное обнуление по всем фронтам прожила. Неприятно.

Письменные практики

Подойдите к зеркалу, задайте себе вопросы: что я скрываю от самого себя? Что я избегаю? Какие маски я ношу и зачем? Что самого страшного произойдет, если я выпущу свою Тень хотя бы на час? Что самого приятного случится, когда Тень станет свободной? Когда мне в последний раз во сне было страшно?

Архетип Персоны

Это посредник между «Я» и внешней реальностью. Это все те маски, которые примеряет наша Тень. Это наша социальная сторона личности, которая вобрала все самое лучшее. Но это лишь образ, который выбирает личность, чтобы быть понятной в обществе. То есть, именно архетип «Персоны» вытесняет все темные стороны личности.

Если поддаться ей окончательно, мы станем «удобными», приятными для всех, только не для себя, так как все будем делать в угоду окружающих. Персона, как ни парадоксально, ведет к потере своей «персоны», индивидуальности.

Это социальный архетип со своей природой, качествами, функциями, которые воплощаются при общении. Это сознательная внешняя сторона нас. Это внешнее, «разрешительное» проявление Эго. Именно этот архетип налаживает связи между нашими субличностями и обществом, в котором установлены свои рамки общения. Например, вам нравится носить короткое платье, гулять и читать, но завтра идти на переговоры и подписывать контракт на пару десятков миллионов. Именно «Персона» не позволит вам прийти в летнем платье, она найдет компромисс между вашими индивидуальными чертами и ожиданиями от окружающих.

Но для Юнга это не только определенная маска, чтобы «вписаться» в строй и выполнить свою социальную функцию (в примере выше: надеть маску руководителя строительной корпорации и подписать контракт по выигранному тендеру). Это и часть коллективного бессознательного, которая побуждает проявлять вашу индивидуальность.

Письменные практики

Ответьте на вопрос: что на самом деле вы хотите? Что нравится именно вам? Какие ваши истинные цели и мечты? Насколько вы общительны? Поддерживаете ли дружбу, проявляете

инициативу или нет? Предлагаете ли друзьям новые варианты проведения досуга? Важен ли для вас имидж и авторитет среди знакомых и друзей? Вам больше нравится находиться в обществе и делать что-то сообща либо вы склонны к индивидуализму? Вы больше к семье или к себе?

Архетип Самости

К этому архетипу мы идем через «индивидуализацию», через примирение сознания с бессознательным. У каждого из нас есть все шансы проявиться через осознанное поведение.

Как только мы осознаем и примем, что у нас есть теневая сторона, возможно, не одна, и что мы носим маски, мы начнем двигаться к «Самости». Принятие Тени провоцирует сбрасывание масок. С одной стороны, это болезненно и довольно неприятно. Но в долгосрочной перспективе это приведет к своему внутреннему Я, пониманию своего ядра личности.

Самость – это и осознание своей сути и своего места в мире.

На протяжении всей жизни мы будем иногда приходить к выводу, что когда-то потеряли душу. И после того, как падет очередная маска, мы найдем частицу утраченного, принимая долю своей же Тени. Так шаг за шагом мы обретем свою Душу.

Самость – самый сложный и трудно достигаемый архетип, потому что она с нами всегда, но сознание её не воспринимает. Самость для К. Юнга – это регулирующий внутренний центр бессознательного. Эго по отношению к этому архетипу выступает как объект влияния. Именно самость помогает нам расти, развиваться, становиться личностью – и все это посредством Эго. Уровень этого самосовершенствования зависит от принятия своего Эго, от навыков прислушиваться к себе, к своей самоценности и самости.

Этот архетип выявляет наши скрытые возможности. Самость подсвечивает Эго наши навыки и способности, и указывает на возможности. И тут уже Эго решает куда направить свои силы и на чем сфокусироваться. Если мы решаемся на новые действия, запускается наша трансформация, мы начинаем развиваться. И так всю жизнь. Самость связана с принципами работы бессознательного: бóльший объем энергии приходит именно оттуда; на наше развитие влияет уровень нашей Самости; она помогает расширять сознание. Если связь с ней не налажена, психика постепенно разрушается.

Человек полностью реализует свои намерения и навыки благодаря влиянию на него архетипа «Самость». Это ключевая составляющая структуры нашей личности. Это индивидуальность человека.

Письменные практики

Вспомните, когда вы поняли, что развиваться – значит двигаться вперед? Что происходило? Что вы ощутили? Как вам с этим принятием/осознанием?

Вспомните, когда вы захотели понять свою идею/предназначение? Когда начали стремиться к свободе, найти в чем заключается смысл жизни? Когда вы решили, что важно развивать в себе творческие способности, ведь так жизнь станет полнее? Когда вы поняли, что любовь – это ценность, и она если не на первом месте, то точно в десятке важнейших для вас принципов жизни? Про что это для вас?

Это психология и основа. Впоследствии появилось множество теорий, которые чуть упростили, но при этом расширили число архетипов.

Я пока не буду ничего изобретать и предлагаю взять за вооружение архетипы Кристофера Воглера, самая известная трактовка, которой сейчас с разными дополнениями и расши-

рениями пользуются большинство писателей, сценаристов, бренд-менеджеров и маркетологов. Скажу лишь, что мы все же пишем историю, значит, в ней есть персонаж. А как писал Дж. Фрей в «Как написать гениальный роман», персонаж книги должен отличаться от обычного человека, у него должны быть яркие черты, влекущие его в жизнь, в действие, его должна манить страсть к чему-то, несмотря ни на какие преграды.

Итак, архетипы по К. Воглеру:

- Простодушный;
- Славный малый;
- Воин;
- Опекун;
- Искатель;
- Любовник;
- Бунтарь;
- Творец;
- Правитель;
- Маг;
- Мудрец;
- Шут.

Кэрл Пирсон, президент архетипических исследований и их практического применения выделила в помощь нам истории, которые можно смело брать для проработки прошлого, настоящего и для формулирования своего видения будущего.

Подготовка или Прошлое

Архетип Простодушный. Начальное состояние покоя и незнания, что чего-то не хватает в жизни. Герой (вы) *верит*, что все так и надо.

Происходит инициирующее событие, герой знакомится с теневой частью жизни. Он считает себя *жертвой (обстоятельств)*.

Затем идет событие, которое знакомит героя с непарадной стороной жизни, и теперь он ощущает себя жертвой. Зарождается архетип **Славный малый**, чья ключевая ценность – *Дружба*.

Медленно герой становится все более смелым, берет судьбу в свои руки. Или пытается взять. Так рождается **Воин**, который хочет одного – *Победы*. Со временем он понимает, что силой – физической или ментальной – можно не только нападать, но и защищаться. Он начинает защищать окружающих, затем постепенно переключается на себя. Так он становится **Опекун**, цель которого – *Забота*.

Он ощущает, что что-то начало происходить как внутри, так и с окружением. Чувство неудовлетворения растет, эмоции скачут. Герой встал на путь к самому себе.

У героя начался первый этап становления – он готовится к познанию себя, к путешествию в глубины своего подсознания (или сознания, что уже прекрасно). Пока герой стремится только к удовлетворению материального уровня (привет Эго и Сознательному).

Путешествие или Настоящее

Высший уровень заботы о близких – расширить границы зоны комфорта и вступить в неизведанные пустоши: мир. На этом шаге важно определить хватит ли ресурсов, чтобы понять себя и выйти на новый уровень осознанности, влияния и власти над собой и миром. Опекун трансформируется в **Искателя**, который идет за *Тайной*.

Герой изучил Прошлое, понял свои особенности, точки роста. Теперь его задача: научиться выделять суть вещей и событий. Герой может стать **Любовником** во всех смыслах этого слова, главное – это достичь *Гармонии*.

Письменные практики

Что для вас Любовь. Любите ли вы себя?

Что для вас Ответственность? Считаете ли вы себя ответственным?

Однако мир не всегда находится в гармонии ни то, что с нами, но и с самим собой. Поэтому рано или поздно герой становится **Бунтарем** – иначе не достичь желаемого и не постичь сути жизни. И здесь появляется *Сила*. Помните, что сила бывает физической и психической, и вторая намного опаснее. Чем? Герой начнет сначала думать, затем делать это иначе, затем совершать поступки, которые хочет он, а не общество.

Но прежде – это физически сильная оболочка, иначе никак. То есть вначале возвращаем в себе физическую культуру, затем – ментальную. Именно так можно обе направить вскоре на созидание как себя, так и своего окружения и жизни. Жизни, которую хотите только вы. В вас зарождается **Творец**, который обладает *Бессмертием*.

Герой постепенно понимает что хочет и как. Принимает себя как есть, находит точки роста, начинает лучше разбираться в себе, чаще обращается к своему *внутреннему Я*. Важно: принимает свои теневые стороны, субличностей, научается постепенно общаться с ними. Герой принимает окружающий мир таким, как он есть, со всем его добром и злом.

Если все прошло успешно, скорее всего, возникнет жгучее желание что-то поменять. Значит, вы точно на верном пути: вы вышли на уровень Души или подсознания.

Возвращение или Будущее

Герой возвращается домой, но он уже понимает, что будет менять: свое будущее. Что самое важное: теперь он стал ответственным по отношению к своей жизни. Значит, он сформулирует свои желания, намерения и мечты так, как хочет только он. И никто не сможет на него повлиять. Он становится **Правителем** своей жизни, для которого характерна *Предсказуемость*. Творец трансформируется в Правителя тогда, когда понимает, что хочет создать не только что-то конкретное, но целый мир. Или если не создать, то точно поменять. И новый мир будет лучшим для него.

Правитель становится **Магом**, когда понимает, что хочет расширить *свою власть* не только на себя, но и окружающих, что хочет помогать людям меняться, хочет делать этот мир лучше. Мага, как вы помните, сопровождает *Могущество*. И чтобы понять, как реализовать свои мечты, свое предназначение, Маг постепенно становится **Мудрецом**, который опирается на *Разум*.

Со временем Мудрец понимает, что материальные блага не столь ценны, как *внутренний рост*. Герой достиг, чего хотел, удовлетворил амбиции с точки зрения финансовой свободы. Он становится **Шутом**, который живет под флагом *Игры*. Но это не тот придворный шут, который веселил королей Средневековья, и не тот с красным носом из цирка. Только представьте, какая сила сосредоточена в Шуте, который прошел такой нелегкий путь и нашел свою истинную цель, предназначение, идею, если хотите, и достиг её. Ну, или хотя бы попробовал.

Возвратившись, герой уже никогда не будет прежним. В нем заключена новая энергия, которой он будет делиться с близкими и создавать новую реальность, как минимум, для себя. И это будет уже большим шагом к своей сути.

Так вы познаете **свое Ядро Личности**.

Письменные практики

Примерьте эту информацию на себя. Как вам? Про что это для вас? Запишите ощущения. Понимаете, что в вас уже есть все ответы?

Давайте пропишем героя получше, чтобы понимать, с кем мы будем иметь дело.

Если ответов нет – тоже отлично. Значит, у вас впереди много удивительных открытий. Ответы обязательно придут: уже прочитав книгу, вы запустили свой двигатель познаний. Задавайте вопросы, пишите, просто пишите – и ответы придут. Они уже есть в вас. Только не сдавайтесь. Отпустите ситуацию и просто пишите.

P.S.

На какой один ключевой вопрос вы хотите найти ответ? Про что это для вас?

Если бы вы писали книгу или сценарий про свою жизнь, то как будет проявляться главный герой (героиня), как будут меняться его (её) установки, ценности, взгляды? Какие события он(а) запомнит? Что это говорит о вас? Как вы видите развитие сюжета? Какое вас ждет будущее?

Структура сюжета для первого и единственного дубля

Вы задумывались, что такое быть взрослым?

Взрослый – уникальная психический режим со своими функциями.

Первая – воспринимать действительность здесь и сейчас. Не думать о прошлом: как хочется вернуться в прекрасное время. Не думать о возможном будущем: как избежать этого упадка. Не думать «что было бы, если», а заботиться только о «здесь и сейчас».

Вторая – рациональное мышление без иллюзий и штампов, установок и паттернов поведения. Только логика и честность перед собой.

Третья – ответственный выбор того, что хочешь, без навязывания и подстраивания под чужое мнение и видение. Делать только то, что хочешь, чтобы избежать внутреннего сопротивления.

Ответственность – это понимать цену своего выбора и быть готовым заплатить ее сполна.

Ценности – это определенная шкала, по которой мы что-то делаем и оцениваем. У каждого свои ценностные установки, мотивы и видение. И из-за этого часто и возникают конфликты и недопонимание: мы воспринимаем действия других через призму своих ценностей. Научиться хотя бы это осознавать – уже большой шаг на пути к выстраиванию долгосрочных отношений и лучшей жизни, к сведению неоднозначных ситуаций к минимуму. Просто примите, что каждый уникален по своей сути.

Итак, ценностные установки.

Вспомните счастливый эпизод вашей жизни. Какими ценностями вы руководствовались, какие ценности управляли вами больше всего?

Вспомните наиболее неприятный, несчастливый эпизод. Каких ценностей там не было, чего вам не хватало?

Примерный список ценностей:

- альтруизм;*
- безопасность;*
- веселье;*
- власть;*
- внешний вид;*
- гибкость;*
- доверие;*
- достижения;*
- дружба;*
- духовность;*
- жизнеспособность;*
- забота о себе;*
- изобилие;*
- интимность;*
- качество коммуникаций;*
- конфиденциальность;*
- красота;*
- креативность;*
- лидерство;*
- личностный рост;*
- лояльность;*

- независимость;
- принадлежность к обществу;
- обязательность;
- окружающая среда;
- открытость;
- партнерство;
- перфекционизм;
- помощь другим;
- порядок;
- профессионализм;
- результаты;
- романтика;
- самовыражение;
- самообладание;
- самореализация.

Ценностей много, обозначу лишь основные группы: универсальные, моральные, эстетические, физические, религиозные, человеческие, экономические, аффективные.

Вопросы для выстраивания своих ценностей.

Кто вы, когда живете по ценностям?

Определите свой образ, когда общаетесь с миром через новую призму ценностей? Что вами руководит? Кто вы с новыми ценностями?

Не буду приводить никаких примеров, чтобы вы выбрали именно СВОЙ путь, СВОИ ценности, СВОЁ видение.

Письменные практики

Что дадите миру, когда вы... ? И тут придумайте метафору для себя, когда воплотите все свои ценности.

Сформулируйте и пропишите свои ценности (это работа даже не на неделю). Что вы можете сделать уже сегодня, руководствуясь своими новыми ориентирами?

Что важно: у каждой из ценностей должны быть понятные и четкие критерии, по которым поймете реализовали вы их или нет.

Что может помешать четко определить свои ценности.

Ограничивающие установки. Результатов часто нет, так как мы сами себя не можем понять и не может преодолеть (ведь непонятно, что преодолевать). В результате непонятно что с этим делать.

Причина: в голове навязанные ограничения, например; все достается через боль; не могу общаться с теми, кто мне неприятен (но причины не могу объяснить). То есть неприязнь вызвана внутренней эмоцией, хотя это необходимо для бизнеса.

Что делать? Поразмышлять над постулатами по поводу богатых, успешных, счастливых, семейных людей. Что думаете по этому поводу. Ругаете/осуждаете – почему?

Понять, что всегда существует лучший выбор, и именно этот факт вгоняет нас в стресс. Идеал недостижим – примите как факт.

Сравните себя с другими. Ну как? А теперь с тем, кто на другой социальной ступени, чуть ниже. Какие ощущения? Получше? Просто начните уже делать, что задумали.

Лайфхак: лучше вообще не сравнивайте себя ни с кем, только с собой вчерашним.

Найдите внутри себя доказательства, что ваши мечты, ценности и цели правильные: они ваши. Не ищите их со стороны.

Эволюция персонажа

Читали, что для постановки цели фиксируется точка А, затем определяется точка Б и прописываются критерии её достижения? В литературе это называется аркой персонажа – то, как герой развивается, что проживает и что в итоге получает либо нет.

Если вы не сдадитесь, сформируете арку с положительным зарядом:

– ничего не умел(а), стал(а) экспертом в определенной нише или получил(а) определенный статус;

– был(а) неуверен в себе, взрастил(а) уверенность;

– считал(а) себя неудачником(ей), обрел(а) известность, крепкую самооценку.

Если сдадитесь, ваша арка будет негативной:

– ничего не умел(а), вовсе «скатился»(ась) на дно;

– верил(а) в себя, утратил(а) уверенность в себе.

И так далее.

В заключении небольшое напутствие. Каждый раз, когда накатывает апатия, нежелание двигаться куда-либо, грусть, спросите себя.

Кому я скажу «спасибо» за сегодня?

От чего я сегодня буду в восторге?

Что сегодня может вызвать стресс? Как я с этим справлюсь?

Из-за чего мне вчера было некомфортно?

Какое важное действие или разговор я сегодня совершу?

Каком словом описать человека, которым я сегодня буду?

Еще раз про то, как работать с книгой.

Настройтесь, что будет непросто. Если постараетесь, это «непросто» проявится на уровне физических ощущений. Когда я работаю активно с вопросами или установками, у меня ухудшается сон, тянет на сладкое, временами учащается пульс и что-то происходит внутри живота. У вас могут быть иные «симптомы»: сонливость, резкая смена настроения, желание двигаться и т.п. Каждый уникален. Отнеситесь крайне бережно к себе, следите за собой и записывайте все, что происходит внутри. Смена установок, мышление – процесс крайне небыстрый. Поэтому помните: все ответы уже есть внутри вас.

После каждой практики подводите письменные/мысленные итоги:

– что я замечаю сейчас?

– в каком я состоянии, что я сейчас чувствую?

– что важного я узнаю сейчас о себе?

– что новое я понимаю про себя?

– что я хочу делать с приходящими идеями?

– что/кто поддержит меня?

И обязательно благодарите себя, что встали на путь знакомства со своим Я.

Прошлое

День 30

Я в самолете. 2019-й год. Летим из Тая. Зажата тисками между супругом справа и мужчиной лет сорок слева. Шум, чтение не особо помогает: мысли о предстоящем увлекают в пучину грусти. Меня ждет работа. Меня ждут тексты. Каждый раз я уезжала с моря и ревела, что не хочу.

Но нет пресловутой «светлой грусти». Чувствуется легкая дымка ощущения, что прошел очередной этап твоей жизни. И неважно, был это день, или отпуск, или год... Но не успев сглотнуть первые слезы, понимаешь, что наступает новый этап. Остается лишь верить, что он будет таким же насыщенным, таким же полным, чтобы можно было в конце его сказать самому себе: «Я ни о чем не жалею».

А может это не слезы? Может, это морской бриз принес несколько капель с набежавшей волны, чтобы успокоить и сказать, что будет ждать тебя в любое время, в любом настроении. Он знает, что всегда сможет вылечить все раны, почему-то иногда вылезавшие, глядя на море.

Весна, 2019 г.

Приветствую, авторы своей жизни!

За эти 30 дней вы напишите историю своей жизни: поймете и примите прошлое, зафиксируете настоящее и выстроите план на будущее. Возможно, это будут лишь основные черты без деталей – отлично. Возможно, и не будет этих шагов – прекрасно. Значит, вам предстоит в ближайшее будущее самое захватывающее – познание себя.

В любом случае, письменные практики позволят отыскать в себе что-то новое, уникальное, начать поиск к своему истинному Я.

Настройтесь на работу.

Вопросы

Что ты сейчас хочешь?

Что для тебя важно?

Чего ты боишься сейчас?

Что ты хочешь улучшить в своей жизни?

Вопросы не всегда подразумевают быстрый ответ. Более того, идеально, если вы их будете задавать себе регулярно на протяжении хотя бы месяца.

День 29

Я обнулилась. Полностью и бесповоротно.

Я не хочу продвигать свою пятую книгу, первую большую прозу. Коуч спросил: «Почему это выгодно мне?» Это сильный продвигающий вопрос, за которые их и ценят. Что-то ответила на сессии. Но оставшийся день думала и искала новые ответы. Не нашла: я боюсь показать свою теневую сторону. Субличность, у которой все плохо. Вернее, не так. Не плохо. Плохо, но не совсем, есть просвет. И вообще, только временами. Я так выплескиваю какие-то свои эмоции, схлопнувшиеся в детстве. Нет, ну а где им еще зародиться?

Одеваюсь на встречу. Открываю ящик с шарфиками. Их там штук тридцать. До последнего времени я коллекционировала их: из каждой поездки привозила по одному-два. Зачем? Мне казалось, это прикольно. Меня тянуло к ним. Да и горло болело от любого небольшого сквозняка или глотка холодной воды. Летом поняла: не в воде было дело. И даже не в сквозняках. Слышали про чакры? Вот оттуда тянет сыростью и темными воспоминаниями.

Я стала говорить. Я пошла на радио. Я стала проявляться – и о, чудо. Горло перестало болеть. А на кой мне шарфики, если нет смысла их надевать. Прелестно, симпатично, но мой стилист как-то прохладно к ним. А я и не спорю.

Отличный день. Как вы? Подумали над вопросами? Ответили ли на что-то?

Почему письмо? Потому что это важно, это то, чем мы отличаемся от остальных существ на земле и во вселенной (пока не доказано обратное). И лучше пользоваться всеми способами, чтобы выделяться и совершенствоваться.

Доказано, что письмо от руки высвобождает подсознание, и так настоящее Я говорит с нами, обходя ленивый мозг. Допишите ответы, заведите еще одну тетрадь для благодарностей себе. Вы молодцы, вы разрешили себе стать лучше: значит, вы на верном пути.

Письменные практики

Заведите Дневник благодарностей. Пишите каждый вечер не менее 10 благодарностей себе и миру.

Заведите Дневник самооценности. Пишите каждый вечер не менее 10 причин, почему вы сегодня Молодец.

День 28

Я пишу, чтобы хоть что-то написать. От руки исписано страниц семь. Я опустошена: нет ни злости, ни обид – лишь тишина внутри. Наставник говорит, что это нормально. Работаю с установками с весны 2022-го. Это жесть, честно. Смотрю на себя со стороны давно – это прикольно. Но чтобы еще и сопоставлять свои действия с поведением предков – это тот еще спектакль. Я никого не обвиняю. Сейчас не обвиняю, каюсь. А раньше да, во всем винила родителей. Я по-черному завидовала девочкам, которые гуляют с папой за ручку, которых он несет на шее, смеется вместе ней, катает на борде.

Сейчас я благодарна им за все, что они для меня сделали. Они жили и воспитывали нас с сестрой как могли, как научили их. А если что-то у меня не получается или до сих пор нет Картье на запястье и «купешки» Е класса в гараже загородного дома, так это я не додумалась, как заполнить это.

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.