



Ваша история 24ч.



Светлана  
Никифорова

**ТУТИЩЯС**



Отправить сообщение



Светлана Никифорова

**Тутищяс**

«Writer's Way»

2022

УДК 130.3  
ББК 87.1

**Никифорова С.**

Тутищяс / С. Никифорова — «Writer's Way», 2022

ISBN 978-5-907485-28-0

Курсы, тренинги, вебинары, марафоны, коучи, психологи, наставники – кажется, все вокруг пытаются научить нас правильно жить. Но кому верить, если мнения отличаются? Как понять, что будет лучше для нас? А как быть, если всё это вовсе не помогает стать счастливее? Светлана Никифорова прошла сотни марафонов по саморазвитию, участвовала в тренингах самых знаменитых спикеров мира, таких как Тони Роббинс и Джо Диспенза, испробовала на себе все популярные практики: от стояния на гвоздях до фейсфитнеса, от йоги до голодания. И эта книга – результат многолетнего обучения, умноженного на личный опыт. Здесь не будет практик по исполнению желаний. И вам не расскажут, как заработать миллионы долларов. Но вы узнаете нечто более ценное: как построить самые важные и долгие отношения в жизни – с самим собой. Ведь, по сути, только от них зависят наше счастье и возможность получать удовольствие от всего происходящего. Здесь и сейчас.

УДК 130.3

ББК 87.1

ISBN 978-5-907485-28-0

© Никифорова С., 2022  
© Writer's Way, 2022

# Содержание

Вводная страница	6
Глава 1	7
Глава 2	13
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# Светлана Никифорова

## ТУТИЩЯС

© Никифорова С. В., текст, оформление

## Вводная страница

Светлана Никифорова, пожалуй, один из самых необычных авторов, с которыми нам доводилось работать. Это стало понятно еще при знакомстве, когда наши сотрудники спросили: «С какой целью вы хотите издать книгу?», а она ответила: «Просто мне в кайф это попробовать. Всё». И потом эту легкость, это удовольствие от процесса, этот искренний интерес мы наблюдали на протяжении всей ее работы над рукописью. Наблюдали и заряжались энергией радости и вдохновения, исходящей от Автора. Причем даже тогда, когда что-то не получалось или получалось не сразу.

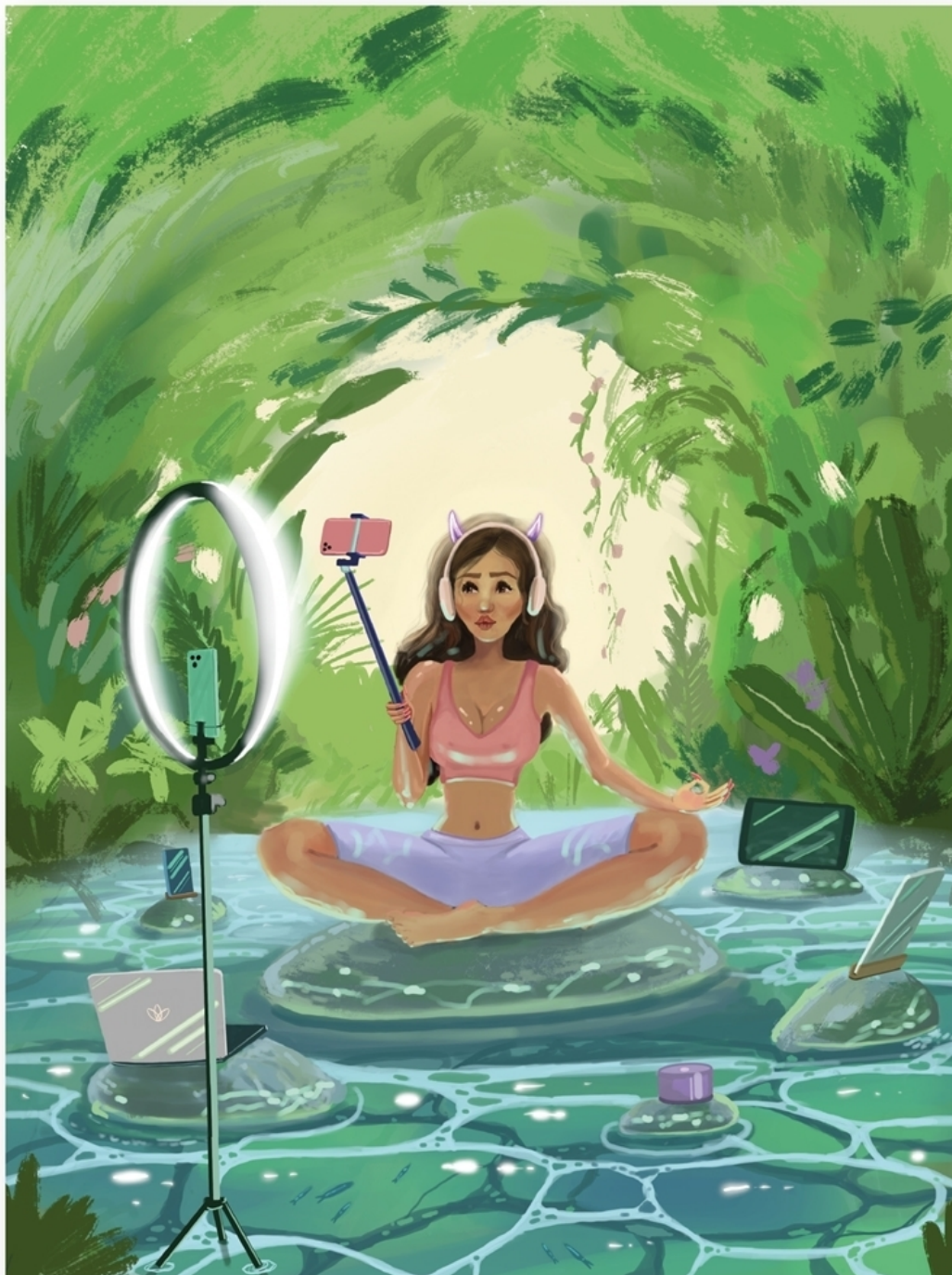
Книга «ТУТИЩЯС» была написана, что называется, с легкой руки. И написана так, что, прочитав ее один раз, вы через какое-то время непременно захотите перечитать снова. Возможно, сначала она покажется вам неторопливой, местами даже сложной, но, погрузившись, вы не сможете оторваться: настолько глубокое, насыщенное, интересное, полное инсайтов и юмора повествование вас ожидает.

Многим читателям эта книга поможет понять и услышать себя настоящего. Кто-то вдохновится на новые свершения, а кто-то, возможно, наоборот, почувствует, что ему необходимо замедлиться. Кто-то будет жадно впитывать знания, которыми делится Светлана, а кто-то даже сопротивляться им. Но равнодушных не будет, потому что всё, о чем вы прочитаете на следующих страницах, очень близко многим из нас. Возможно, эта книга не ответит на главные вопросы мироздания, но она совершенно точно станет вашим ключиком к самим себе и поможет найти нужные ответы самостоятельно.

Нам же, команде литературного агентства Writer's Way, хочется выразить огромную благодарность Светлане за бесценный опыт работы с ней, который нам удалось прожить, и за возможность одними из первых прочитать рукопись, которую еще на этапе черновика хотелось разобрать на цитаты. Желаем автору новых успехов, а каждому читателю – найти в этой книге то, что нужно и полезно именно ему. Вы удивитесь, но так оно и будет.

*Мария Пономарева, ответственный редактор  
Литературное агентство Writer's Way.*

## Глава 1 Саморазвитие – это мода, и она пройдет?



Вы уже обратили внимание на то, как популярно в последние годы активное саморазвитие? Даже если не задумывались об этом прежде, попробуйте сейчас вспомнить среди своих знакомых людей тех, кто ни разу не посетил ни одного тренинга, не прошел чей-нибудь курс или марафон или хотя бы не читает если не книги, то, например, чьи-то блоги «просто для развития». Действительно, если мы внимательнее посмотрим вокруг, то увидим, что возмож-

ностей, которые есть у нас для личностного развития, не было ни у одного поколения прежде: в нашу жизнь всё плотнее входят книги, вебинары, тренинги, марафоны, курсы от всемирно известных авторов вроде Тони Роббинса и Джо Диспенза или набравших популярность благодаря инстаграму коучей, тренеров и профессионалов из разных сфер, решивших обучать других тому, что умеют сами; поэтому вполне возможно, что каждый читатель этой книги посетил не один марафон и прочел немало книг, прежде чем в руки попала именно эта. С каким настроением вы открываете ее? Может быть, всё еще жадно впитывая знания, которыми с вами готовы делиться, или находясь в непрестанном поиске советов, подсказок и ответов на вопросы, с которых когда-то начали путь самопознания? Или же она оказалась в руках тех, кто решил, что уже пресытился саморазвитием и чувствует, как выходит с каждого тренинга с легким привкусом разочарования, поскольку ощущение роста и развития, которое сопровождало на этом пути первое время, стало далеким, и если и появляется, то уже крайне редко? Настрой читателя может повлиять и, несомненно, повлияет на восприятие того, о чем мы будем говорить дальше. Однако, независимо от этого и от оценки человеком того, насколько далеко он продвинулся в личностном развитии и достиг своего потолка (а можно ли его достичь на самом деле?), каждому из нас есть куда идти дальше и как развиваться.

Существует мнение, что каждая душа, живущая ныне на земле, пришла сюда затем, чтобы исследовать и максимально проживать тот уникальный человеческий опыт, который может получить, просто проходя по своему пути постепенно, день за днем. Не стоит думать, что этот путь имеет для нее смысл, лишь когда он наполнен достижениями, успехом или радостью, – душа приходит за любым опытом, во всей его полноте. Например, в моменты, когда человек переживает горечь обиды, его душа получает новый опыт и учится прощать. Когда его предадут те, на кого он прежде надеялся, душа по-настоящему осознает собственную силу и учится верить в себя и верить себе. Даже если человек сам болезненный или капризный, то и его душа, и души тех, кто оказывается с ним рядом, могут получить бесценный опыт искренней, чистой и безусловной любви.

Эта потребность души проживать человеческий опыт целиком была и остается основной движущей силой в нашей жизни, но условия, в которых мы оказываемся, да и весь мир вокруг постоянно меняются. Нашему поколению выпало жить в мире, в котором необходимо успеть получить как можно больше разного опыта, и душа каждого из нас это понимает. Это значит, что со сменой условий внешней среды, с ускорением процессов в жизни меняются и наши задачи, а с ними и способы, которыми душа может реализовать свою цель развития и расширения. В этом контексте мне кажется более правильным и точным использовать вместо слова «развитие» слово «эволюция» – на мой взгляд, оно точнее передает особенности именно духовного опыта, который мы получаем в течение жизни.

Если мы обратим внимание на то, как строилась жизненная траектория человека, скажем, 50 лет назад, то сможем отметить ее линейность и однозадачность: отучился в школе, получил профессиональное образование, пошел работать, например, на завод инженером, там и проработал лет до шестидесяти, а после – вышел на почетную пенсию. Основной задачей души, пришедшей в мир в то время, была наработка именно умения заниматься одним и тем же трудом, день за днем, и необходимой для этого силы воли. Нужно понимать особенности того времени: в послевоенные годы действительно необходимо было собрать волю в кулак, быть готовым работать и трудиться для того, чтобы просто выжить, и души в тот период приходили именно за этим опытом.

В отличие от того поколения, души современных людей пришли в мир уже с другим запросом, и поэтому естественно ожидать, что и задачи у них будут отличаться от того, что было, скажем, 50 лет назад. Как правило, у нас уже нет такой потребности в тяжелом физическом труде, который обеспечит нам жизнь, как у наших родителей, бабушек и дедушек, благодаря чему мы можем менять виды деятельности, одновременно пробовать две не связанные

между собой работы, читать самую разную литературу и сами писать книги, участвовать в публичных мероприятиях в качестве зрителей или выступать на них, а параллельно заниматься хобби, и, возможно, даже не одним. Делаем мы всё это по одной простой причине: нам нужен этот опыт, нам необходимо его прожить. Наша душа чувствует, что она здесь лишь на ограниченный и, по ее меркам, не такой длинный срок, отчего и стремится получить максимум самого различного опыта. Мы чувствуем стремление успеть как можно больше, хоть и не до конца осознаем, зачем нам это нужно. А из-за того, что не можем понять, зачем и что именно нам нужно, – не знаем, как удовлетворить эту свою потребность, пытаемся приложить старые шаблоны жизни и работавшие когда-то технологии на свою судьбу, гонимся за трендами, что превращает процесс индивидуальной эволюции каждого человека в коллективную истерию, в хаотичное желание всех и каждого развиваться без понимания того, как именно это сделать.

На самом деле простого и понятного ответа на вопрос, откуда у души появилась такая потребность в расширении, пока никто не дал. Но если вы прислушаетесь к себе, то заметите, что скорость современного мира – это и есть те условия, в которых мы (а точнее, наши души, даже если мы сами не очень-то об этом задумываемся) стремимся вобрать в себя как можно больше различного опыта. И если в прошлых столетиях проработка задач души шла, говоря языком энергопрактиков, по нижним чакрам, то сейчас развитие идет на уровне шестой-седьмой чакр, что подразумевает под собой, прежде всего, получение духовного опыта, а если быть еще точнее – сплава абсолютно разных типов опыта, прежде абсолютно не совместимых между собой, но удивительным образом сплетающихся воедино в современной жизни.

Может быть, именно из-за того, что движущая сила развития современного человека находится глубоко внутри, в самых недрах подсознания, большинству людей, практикующих саморазвитие, непросто ответить на вопрос, зачем именно они это делают. Если эти люди и готовы ответить искренне, а не давно заготовленными и выученными до автоматизма «оправданиями» и обоснованиями, то они лишь опишут смутные ощущения, опираясь на которые и наполняют виртуальную корзину новыми книгами, открывают подкаст в ленте рекомендаций или переходят по рекламной ссылке какого-то курса, о прохождении которого прежде никогда и не задумывались.

Лучше всего подобное ощущение описывается немного заезженными в литературе по психологии и эзотерике словами «откликнулось» или «отозвалось». И это – хороший ответ, несмотря на то, что некоторым он может показаться недостаточно логичным и обоснованным, ведь мы учимся распознавать то, что нам «откликается или отзывается», с самого детства: ребенок ничего не знает о типологиях, принципах и алгоритмах, с помощью которых делает свой выбор взрослый, однако безошибочно определяет, глядя на любую вещь, его она или нет. Мы развиваем свои базовые чувства, тренируем умение отличать свое и не свое, выбирать свой путь и вбирать лишь тот опыт, который нам нужен. Но со временем установки взрослых сбивают этот компас, как поднесенный к стрелке магнит, учат обосновывать логически те вещи, в которых нужно лишь идти за откликом. Именно поэтому мы стремимся действовать так и в сфере личного развития, детально обосновывать свою траекторию так же, как прежде обосновывали, например, выбор курсов дополнительного профессионального образования: «Это поможет мне получать более высокую зарплату, позволит остаться на этом же рабочем месте, благодаря чему мой стаж будет расти, а вместе с ним и пенсия, на которую я буду жить в своей квартире, не продавая ее, чтобы однажды она досталась моим потомкам...» Только вот о том, куда приведет человека путь личной эволюции, никогда нельзя говорить определенно, потому что здесь мы можем идти лишь за своими чувствами.

Если признаться, большинство из нас не может объяснить желание развиваться никак иначе, кроме как желанием быть счастливым. Здесь очень важно отметить, что такое желание не означает автоматически, будто мы сейчас в чем-то несчастны или чувствуем себя такими. Жизнь наполнена разными эмоциями, и в этой книге мы еще поговорим, насколько важно

для собственного развития проживать их полностью, какими бы чувствами и ощущениями ни был окрашен каждый момент. Наше стремление развиваться и становиться более счастливыми говорит лишь об одном: мы все в глубине души знаем, что можем быть счастливее, чем теперь.

Я прожила это ощущение желания еще большего счастья в тот момент, когда у меня был бизнес – несколько компаний и огромное количество сотрудников. И мне со всем этим было здорово, классно и комфортно. Только постепенно пришло ощущение, будто всё, что я делаю, меня уже не так сильно радует. Именно в такой формулировке: не «перестало радовать», а «перестало радовать так сильно». То есть моя деятельность по-прежнему приносила мне радость и удовольствие, но мне хотелось чего-то еще. Это похоже на то, как если бы мы ели лишь один и тот же очень вкусный и любимый десерт подряд дней тридцать и по-прежнему наслаждались тем, каков он, но захотели бы чего-то еще. Именно в момент, когда я пожелаала большего, и пришел запрос души на расширение, который послужил началом глубоких исследований, таких, как эта книга, которые я провожу сама и которыми с радостью и удовольствием делюсь с этим миром и другими людьми. Постепенно мой личный интерес подогревался вопросами клиентов, коллег, знакомых и случайных собеседников: что такое, на мой взгляд, чувства? Почему я считаю, что они живут в теле? Именно чтобы найти не только сами ответы на эти вопросы, но и возможность раскрыть свою картину мира на языке собеседника, я начала активно изучать самые разные науки и сферы человеческой жизни: квантовую физику и медицину, психологию и эзотерику. Ведь у каждого из нас свой способ выстраивать контакт с миром: кто-то воспринимает лишь логические объяснения, кто-то легко следует за ощущениями и доверяет их описаниям, многие смешивают эти два способа, каждый в своей пропорции. Хотя, если говорить откровенно, духовный поиск и личностное развитие не пришли в мою жизнь как-то вдруг, они всегда сопутствовали ей. Еще в двенадцать лет, прочитав все детские книги в доме, я увлеклась эзотерической литературой или книгами по парапсихологии: «Диагностика кармы» Сергея Николаевича Лазарева, «Две жизни» Конкордии Евгеньевны Антаровой, «Техника управления подсознанием» Джозефа Мерфи стали моими настольными книгами и во многом определили мой дальнейший путь и взгляды на мир. Слова «чакра», «душа», «дух», «энергетика», «тонкий план» и «тонкий мир», которые для кого-то и сегодня звучат странно, для меня уже с тех времен оказались простыми и естественными, благодаря чему годам к тридцати мой опыт личностного развития был уже богатым и наполненным не только чтением литературы и различными идеями, но и практиками, которые многие сейчас пробуют: пранаямой, йогой, аюрведой и многими другими. Для меня искать состояния большего счастья и расширения души всегда было естественным опытом, а для кого-то он мог быть иным, например, начаться после переоценки ценностей в то время, когда мы все сидели по домам в связи с карантином 2020-го.

На самом деле это достаточно распространенная ситуация, когда мы под действием внешних сил начинаем оценивать свой опыт иначе и искать то, что может сделать нас более счастливыми. Например, во время болезни понимаем, насколько нам дороги наши родные и что на самом деле мы хотим проводить с ними как можно больше времени. Но это лишь один из примеров. Каждый сам ищет, через что он может прийти к своему большому счастью и пережить опыт расширения. Сейчас для этого есть колоссальные возможности: мы можем не только путешествовать по всему миру, но и работать из любой его точки, делиться историями из своей жизни и мыслями на прямых эфирах в инстаграме, снимать свое кино на камеру смартфона, писать посты и даже просто дурачиться на камеру, залетая в тренды ТикТока. Такая доступность средств самовыражения позволяет получать новый опыт проявления себя в этом мире, и сама эта возможность проявления дает нам понимание, что свои личностные качества, таланты и способности можно развить, главное – только найти как. Во многом современное саморазвитие как раз и заключается в попытках найти способы, с помощью которых человек может развивать себя. При этом речь далеко не всегда идет о каких-то духовных практиках и уче-

ниях. Действительно, кто-то из нас находит себя в наставлениях духовных учителей, а кто-то, например, становится дизайнером одежды. Ведь признаем честно, что потребности в таком количестве и разнообразии одежды и различных брендов, если говорить именно об объективной, физической стороне, нет. При этом сколько сейчас девочек, которые создают собственные купальники, худи, футболки и лосины! Для них смысл состоит в том, чем и как они занимаются, в возможности реализовать свои таланты, а не в одежде как таковой. Ведь создание своей футболки – это гораздо больше, чем просто способ проявить себя как дизайнера: это и навыки работы с командой, и знание самых разных областей экономики, и ораторское мастерство. Занимаясь этой деятельностью, можно развить и тактичность, и умение договариваться и идти на компромиссы, и выносливость, и целеустремленность, и находчивость, и умение проявить силу – то есть абсолютно разные навыки, которые раньше были недоступными для работки людям, занятым только одним видом деятельности. Сегодня прожить многогранный и разнообразный опыт хочет каждый из нас. Вопрос лишь в том, что мы прекрасно осознаем, что можем стать кем угодно, но пока не понимаем, кем же именно хотим быть на самом деле или, что даже важнее, какими именно мы хотим стать, какой опыт желает прожить наша душа.

Поэтому вне зависимости от того, как давно и благодаря чему мы встали на путь эволюции личности, какую часть его уже преодолели и сколько, как вам кажется, должны пройти еще, чтобы найти ответы на свои вопросы, чувство большего счастья, ощущения, которые каждый из нас испытывает в момент личностной трансформации, могут не просто повториться еще раз или несколько, а стать постоянным спутником нашей жизни. Потому что в этом процессе нет и не может быть конечной точки, после которой путь заканчивается, а дальнейший рост невозможен. На самом деле, в любой момент у нас есть всё необходимое, чтобы сделать еще один шаг. И наши сомнения возникают лишь из-за того, что мы не всегда осознаем, каким именно он может быть.

Многие слышали метафору о том, что эволюция личности – это своеобразное путешествие к самому себе, исследование, в процессе которого мы можем наслаждаться точно так же, как и путешествуя по городам и странам, с любопытством рассматривая окружающие пейзажи, изучая местное население, его обычаи и культуры, получая удовольствие от самого процесса и пребывания в нем. И тем не менее многие из нас представляют путь саморазвития скорее как покорение Эвереста, на вершине которого находится образ нас самих, идеальных и просветленных, к которому и нужно стремиться с самого первого шага, ведь не всем просто дается нахождение в моменте. Только вот люди, использующие этот образ, вряд ли знают, как выглядит покорение вершин со стороны альпинистов, тех людей, которым действительно удалось это сделать, – а ведь смотрят они во время подъема вовсе не на вершину горы, а на ближайший, простой и понятный ориентир. Для них восхождение – это не единый процесс, а множество небольших отрезков от одного куста к другому кусту, и путь этот постепенно приводит к вершине – чудесному виду на мир с самой высокой точки горы, откуда всё выглядит и воспринимается совершенно иначе не только лишь из-за точки обзора, но и благодаря тем участкам, которые были пройдены, чтобы сюда попасть. И эволюция личности подобна именно этому пути, ведь то, что прямо сейчас может казаться нам финишем, к которому мы стремимся прийти, на деле оказывается лишь стартом другого, нового процесса.

А теперь, вспомнив о том, что на самом деле представляет собой эволюция личности (именно вспомнив, ведь в глубине души мы знаем, что она такое, потому что именно ради нее и пришли в этот мир), давайте попробуем понять, почему же многие из нас в тот или иной момент чувствуют себя пресыщенными саморазвитием, достигшими в этом своего потолка и даже выгоревшими, если на самом деле никакой финальной точки, никакого потолка здесь нет и быть не может? Так происходит потому, что все те формы, которые мы привыкли использовать для саморазвития сейчас – тренинги, вебинары, марафоны, курсы и книги, – работают лишь с нашей головой, задействуют только непосредственно разум. Чтобы убедиться в этом,

достаточно посмотреть, насколько мы срослись со смартфоном в руке, погрузились в мир саморазвития через социальные сети, Zoom и различные приложения. Использование цифровых технологий – лишь одно из свидетельств нашего ухода «в голову», ведь техники и упражнения, которые предлагаются нам для практики, в большинстве случаев подразумевают под собой именно ментальную работу: представление, рассуждение, обдумывание или получение новых знаний. Иными словами, во все эти процессы не включается значительная часть нас самих, а именно наше физическое тело.

Чтобы понять, о чем идет речь, найдите большое зеркало в пол, в котором вы бы отражались целиком, от макушки до ступней. То, что мы видим именно в таком зеркале, и есть мы сами, такие, какие есть, целиком и полностью. Просто посмотрите, какую примерно часть от общего объема вашего тела занимает непосредственно мозг (имеется в виду именно физическое пространство вашего тела). Причем помните: мозг занимает не всю голову целиком и полностью, от макушки до шеи – есть еще и глаза, и ротовая полость, то есть непосредственно мозг будет занимать чуть меньше места, примерно от макушки до кончика носа. И вот теперь, когда мы поняли, насколько небольшое пространство занимает сам мозг, давайте внимательнее посмотрим на остальное тело. То самое, которое находится ниже носа и которое в процесс саморазвития мы, как правило, никоим образом не включаем. Разумеется, здесь можно возразить, что на самом деле мы активно над ним работаем, стремимся подогнать его под представления об идеале, сажаем на диеты или водим на фитнес. Только вот, когда мы говорим о включении тела в саморазвитие, речь идет вовсе не об этом. Скорее, здесь стоит говорить о том, что, один раз неправильно истолковав саму суть «духовности», мы уходим полностью в работу с сознанием и ментальностью, забывая, что дух живет не в одном лишь только в мозге, а в человеческом теле, целиком и равномерно.

При этом мы понимаем: для того, чтобы идти по любому пути личностного роста (не важно, какому – вполне реальному или метафорическому), нам мало только головы, мы нужны себе целиком: шея, спина, грудь, живот, плечи, таз, руки и ноги. А это значит, что, только научившись естественно и свободно обращаться со своим телом, можно действительно приблизиться к тому состоянию гармонии, большего счастья, в котором каждый из нас способен жить на самом деле.

Однако, как уже и было сказано, на практике мы выключаем из процесса эволюции личности значительную часть самих себя. Давайте представим, как это выглядит на самом деле.

## Глава 2

### Сколько сантиметров мы используем?



Так как же мы используем в саморазвитии свое тело, данные нам природой возможности? Вы удивитесь, но большую его часть мы вообще никак в этом процессе не задействуем. Например, мой рост 177 сантиметров, а значит, если я буду использовать только мозг при саморазвитии, где-то сантиметров 30–35 из них будут активно задействованы и всячески помогать мне двигаться вперед, а остальные 132–137 сантиметров в лучшем случае никак не будут ощу-

щаться, а в худшем – станут болтаться бессмысленным балластом, замедляя и усложняя прохождение пути. А ведь изначально они даны нам именно как дар природы человеческой душе для реализации ее целей. Чтобы понять это, достаточно посмотреть, что значительную долю этого никак не используемого в работе с собой тела составляют органы, задействованные непосредственно в пищеварении, то есть в получении энергии, необходимой нам для жизни и деятельности. А ведь эта энергия – именно то, что необходимо нам, чтобы развиваться, идти своим путем и получать новый опыт. Только вот вопрос в том, что, не задействуя в процессе саморазвития ничего, кроме мозга (объем используемой энергии которого ограничен), мы весь тот дар, весь ресурс, который мог пойти на нашу жизнь и самопознание, просто оставляем застыть, контейнироваться в нашем теле. Не потому что мы слишком много едим или не делаем каких-то конкретных упражнений, а потому, что занимаемся лишь ментальной работой. Из-за такого ограниченного подхода остается незадействованной колоссальная энергия, которую мы могли активировать с помощью физической работы (на этих словах не нужно представлять себе многочасовой марафон в спортзале или погрузку товаров в фуры – физическая работа гораздо проще и приятнее, чем мы ее привыкли себе представлять, в чем нам еще предстоит убедиться в последующих главах). Но поскольку ничего в природе не берется из ниоткуда и не исчезает безвозвратно, эта энергия запирается в теле весьма своеобразным способом, откладываясь в виде жира – энергии, которую однажды можно будет разблокировать и использовать. К слову, именно из-за этого с приходом нашего времени, в котором интеллектуальная деятельность доминирует над физической и встречается гораздо чаще, чем когда-либо до сих пор, растущее ожирение населения планеты стало не просто одной из ведущих проблем, а превратилось в настоящую эпидемию. Это произошло из-за того, что мы поголовно перестали включать в свою жизнь и использовать энергию собственного тела.

Роль тела не ограничивается только лишь выработкой энергии для поддержания работы мозга, но описание одной этой его функции может вызвать массу вопросов и поводов для удивления. Значит ли необходимость включать тело в саморазвитие то, что теперь вместо тренировок личностного роста стоит идти на тренировки в спортзал, вместо марафонов саморазвития – бежать реальные марафоны и полумарафоны и вообще всячески заставлять работать свое тело, только чтобы выйти на следующую ступеньку развития? Однозначно ответить на этот вопрос нельзя, поскольку путь к счастью для каждого из нас уникален. Не случайно я ранее говорила о том, как важно слышать свой отклик на те или иные способы саморазвития и понимать, твой это путь или нет. Вполне возможно, что именно вам подходит такой способ личностного роста, и именно он наполнит вашу жизнь счастьем и вдохновением. А может быть, для вас это будет лишь насилием над собой, которое ни к чему не приведет, здесь всё очень индивидуально. Однако, говоря о роли тела в саморазвитии, важно понимать, что речь не о том, чтобы заставлять кого-либо делать что-либо, даже если этот кто-либо – ты сам, ведь гораздо важнее другое: жить в полную силу, наслаждаясь вкусом текущего мгновения, получая весь возможный опыт. И здесь мы подходим к мысли о том, что этот самый опыт мы получаем преимущественно не с помощью сознания как такового, а непосредственно через тело.

Чтобы понять, в чем же заключается эта особенность получения опыта, предлагаю вернуться к различным формам, которые может принимать саморазвитие. Если вы хотя бы по одному разу посетили живой тренинг и онлайн-курс (неважно, у одного эксперта или у разных и на какие темы), то наверняка заметили, что атмосфера на них очень разная. Почему же она так сильно отличается? И почему одни и те же знания в двух этих форматах воспринимаются совершенно иначе? Или же попробуйте ответить себе на вопрос, почему такой популярностью пользуются прямые эфиры экспертов в социальных сетях, ведь, казалось бы, читать мы все научились еще в школе, а многие даже до нее – а значит, усваивать информацию из постов в ленте, где ее можно перечитать, если что-то не понял с первого раза, или вернуться к ней спустя время, должно быть гораздо проще? И еще подумайте, почему сейчас, когда многие

эксперты в инстаграме начали использовать более приближенные к жизни форматы контакта с аудиторией (сторис, прямые эфиры), мы наблюдаем волну разочарования этой самой аудиторией? Ответ на все эти вопросы будет лежать в одной плоскости. Потому что человек, которого мы представляем себе, глядя на статичные изображения и вчитываясь в текст, кардинально отличается от того, каким он является в реальной жизни. Видео дает уже больше возможностей для того, чтобы представить себе другого более реалистично, но и оно далеко от действительности. Речь даже не об использовании разных приемов, благодаря которым люди кажутся не такими, какие они есть, – специально подобранных поз, ретуши фотографий, помощи профессионалов при оформлении страниц в социальных сетях; я говорю о том, насколько меняется восприятие человека, когда у нас есть возможность почувствовать его энергетику в реальной жизни и когда такой возможности нет.

Для большинства из нас не секрет, что наше тело обладает уникальной способностью воспринимать огромный пласт информации, который недоступен мозгу. Оно умеет чутко реагировать на тембр голоса, на мимику и жесты, распознавать энергетику человека и его посыл, считывать его эмоции, подтекст его слов – давать отклик на всю получаемую информацию. Это не мои личные выводы – даже ученые, которые в силу специфики своей деятельности и природы признают только доказательный подход и рациональные объяснения, уже давно говорят о роли и важности той самой невербальной коммуникации, которая идет непосредственно через тело. В прошлом веке американский антрополог Рей Бредвистел говорил о том, что через невербальные каналы коммуникации передается 70 % всей информации, которую люди транслируют друг другу, а современные ученые говорят о совсем другом числе – 92 % информации мы передаем друг другу не словами, а используя тело. И хотя мы порой можем сомневаться в достижениях современной науки и безграничности ее возможностей, я согласна с этими цифрами, потому что мы все сами неоднократно на собственном опыте убеждались: наше тело способно дать гораздо больше информации о другом человеке, чем оказывается доступно разуму. Попробуйте вспомнить, были ли в вашей жизни случаи, когда вы по непонятным причинам начинали симпатизировать человеку, и впоследствии у вас действительно складывались хорошие, крепкие отношения (не важно, были ли они романтическими, деловыми или дружескими). Или наоборот, ситуации, когда вы непроизвольно напрягались и чувствовали себя неуютно рядом с, казалось бы, нормальным человеком, а впоследствии он действительно делал вам больно, или создавал неприятности, или просто оказывался тем, кого вы точно не хотели бы видеть в своем окружении, не совпадал с вами по ценностям и мировоззрению?

Почему так? Потому что наше тело способно собрать ту информацию, которую мозг обработать и рационально подтвердить не в состоянии. И всё, что нужно было сделать в этих ситуациях, чтобы задействовать ресурс тела в своем личном пути, – это просто прислушаться к его реакциям и выбирать стратегию действий, основываясь на полученных знаниях. Иными словами, прислушиваться к своей интуиции.

Кроме этого, для включения тела в процесс саморазвития можно выбирать те его формы, где, помимо ментального, мы можем получить и новый телесный опыт, хотя бы опыт общения с другими людьми. Поэтому стоит обратить внимание на то, можете ли вы почувствовать энергетику человека, услышать его тембр голоса и темп речи, наблюдать за жестами и позой, видеть, насколько он включается в контакт с вами, готов к коммуникации и как по отношению к вам настроен. В этом смысле живая коммуникация всегда будет лучше виртуальной, а видео – лучше текста или статичной картинки, и подобный подход к выбору форм саморазвития поможет задействовать энергию и потенциал вашего тела в вашей личной эволюции. Однако это лишь один из самых простых и очевидных способов добавить в процесс саморазвития не только голову, но и тело. А есть способ куда более интересный и небанальный – проживать через свое тело свою судьбу, полностью включать его в восприятие окружающего мира и давать ему новый опыт.

## **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.