



# СОСТОЯНИЕ ПОБЕДИТЕЛЯ

Секреты побед в спорте и  
жизни через психологию

Анна Седельникова

**Анна Седельникова**  
**Состояние победителя.**  
**Секреты побед в спорте и**  
**жизни через психологию**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69568825](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69568825)  
ISBN 9785006019812*

**Аннотация**

А что, если представить, что победа – это не первое место в соревнованиях и не похвала вашего босса, а состояние? Победа – это состояние. Прочитайте ещё сто раз, чтобы зафиксировать себе эту мысль. А кто управляет твоим состоянием? Правильно, только ТЫ! Именно этому и будет посвящена книга. Именно в эту тему мы и копнём ближайшие 200 страниц.

# Содержание

Введение	7
Об авторе	11
Глава 1. Связь головы и тела	16
Практика	23
Практика «Тело помнит всё»	26
Практика для развития чувствительности	29
Глава 2. Быть достигатором больше не модно	30
Практика	49
Глава 3. Кто я вне спорта/семьи/бизнеса?	50
Конец ознакомительного фрагмента.	53

# **Состояние победителя Секреты побед в спорте и жизни через психологию**

**Анна Седельникова**

*Редактор* Ксения Сергеевна Михалкина

© Анна Седельникова, 2023

ISBN 978-5-0060-1981-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

СПОРТСМЕНОМ БЫТЬ

НЕОБЯЗАТЕЛЬНО, НО ПОБЕДИТЕЛЕМ

СТАНЕТЕ НЕИЗБЕЖНО!



# Введение

Зачем ты делаешь то, что сейчас делаешь? Стоп. Тишина. Отключи мозг. Отключи голову. Представь, что ты компьютер, который выключили из розетки. Тебя больше не питают внешние атрибуты и окружение. Ты остался один. Наедине со своими мыслями.

Страшно? Понимаю... И многие понимают, поэтому забывают свой день гонками. Бежать куда угодно, только бы не останавливаться, не давать истинным мыслям выкрикнуть: «Эй, я вообще-то здесь! Эй, ты меня слышишь? Я несчастлив! Остановись, ну же, послушай меня!» Не-е-ет, мы не дадим этому проникнуть в нашу жизнь. Мы будем выстраивать новый маршрут, приближаясь к финишу предыдущего. Кто-то не бежит, а выбирает лежать на диване, бездействует в ожидании, что обязательно придут и сделают всё за него. Такие люди обвиняют всех вокруг, жалуются на плохую жизнь и «выдают» себе миллион ограничивающих убеждений типа «я всё понимаю, но у меня не получается» или «я всё равно не смогу». Выбор за вами, можно жить и так, а можно присоединиться к предложенному мной маршруту.

Знаете, я часто наблюдаю людей в двух состояниях. Пер-

вое – мечутся, кружатся, прыгают из стороны в сторону. Мышиная возня. «Меняешь как перчатки» – говорят таким. Вторые – стоят, уперевшись в одну стену, пытаюсь продавить её лбом. Они безобидны, стоят себе годами, натирают мозоль, наглаживают свои синяки и ссадины со словами: «Я молодец, зато не сдался! Победители ведь не сдаются».

Всю свою жизнь я в окружении победителей. В окружении людей, которые изматывают себя 25/8, чтобы накинуть ленточку, взять в руки кубок, сказать: «Смотри, у меня получилось!» Кому сказать? У каждого этот образ свой, мы ещё к этому вернёмся. И кто-то считает таких людей сумасшедшими. Пф, спортсмены. Ненормальные! Терпят измывательства тренера, терпят боль в мышцах, преодолевают лень, усталость, раздражительность, любые эмоции. Им даже за это не платят. Наоборот, платят они: деньгами, временем, усилиями. Когда обычный человек прогуливается по парку или смотрит кино, они идут на тренировку. Когда обычный человек едет отдыхать в Турцию, они едут на соревнования или сборы. Это выглядит неразумным и бессмысленным. Отдавать всего себя ради победы!

Но задумайтесь: а не является ли бессмысленным каждый день ходить на работу? Да, понятно, там деньги платят, там карьера строится потихоньку. Однако и там хватает тяжёлого труда, подавления эмоций ради дела... Стоп, ради какого



дела?

Абсолютное большинство людей работает ради того, чтобы владелец их фирмы хорошо жил. К этому приводят их достижения и победы. Ради этого они встают по утрам и едут в офис. Ради побед для другого человека!

Спортсмен, будущий победитель, становится галерным рабом добровольно. Он сам себя подгоняет, ему не нужен надсмотрщик с кнутом и пряником. Капитан корабля ему тоже ни к чему, он сам решает, куда галера плывёт. И зачастую направляет её по трудному, неудобному, неприятному маршруту. По такому маршруту, где есть весома́я возможность не доплыть, не успеть, не справиться.

А смеются над ним люди, которые гребут на других галерах. Но уже с надсмотрщиком, который их подгоняет. И с капитаном, который решает, куда плыть и когда отдыхать, что перевозить и в какие сроки укладываться.

И я это пишу не для того, чтобы подытожить: спортсмены – молодцы, а офисные работники – плохие. Я хочу сказать, что каждый движется за победой. За осязаемой, которую можно взять в руки, положить в карман, купить на неё новый диван или поставить на полку. Победа – такая сладкая, такая желанная.

А что, если – ну так, на секунду – представить, что победа – это не первое место в соревнованиях и не похвала вашего босса, а состояние? Победа – это состояние. Победа – это состояние. Победа – это состояние. Прочитайте ещё сто раз, чтобы зафиксировать себе эту мысль, как Гарри Поттер, волшебным пером на запястье. Победа – это состояние. А кто управляет твоим состоянием? Правильно, только ТЫ!

Именно этому и будет посвящена книга. Именно в эту тему мы и копнём ближайшие 200 страниц. Именно для этого вы и листаете страницы – чтобы научиться управлять своим состоянием победителя. Не воспринимайте эту книгу как вызов, пусть она станет безопасным пространством. Возьмите то, что посчитаете нужным, не гонитесь за каждой страницей, не читайте для галочки, оставляйте заметки на полях, зачёркивайте, подчёркивайте, рисуйте, поставьте меня на полку, если тяжело идёт сейчас, возвращайтесь в нужном состоянии – я дождусь! Главное – делайте это для себя. Поехали!

# Об авторе

**Анна Седельникова – автор концепции «Психология Победителя», спортсменка, наставник, спортивный психолог, трансформационный психолог, спикер, мама четверых детей, двое из которых спортсмены.**

Кто я? Если смотреть узко, я – психолог, спортивный психолог. Если смотреть глобально и широко, то я не только про спортивную психологию, а ещё и про общую психологию, психологию широкого спектра. Я – трансформационный психолог, он же тренер, он же наставник. И работаю с действительно разными запросами.

Свою концепцию я перенесла в жизнь, в реализацию, в бизнес. Методика спортивной психологии вообще здорово вяжется с жизнью. Её динамикой, скоростями, рабочими «схемами» и остановками. И в большей степени я про психологию победителя. На эту тему мы привыкли слышать много пафосных фраз. Это первое место, это пьедестал, это круто, это лидер. Это ПОБЕДИТЕЛЬ – что здесь непонятного?

Не отлетевшая. Не ушедшая в эзотерику. Не укоренившаяся только в классической психологии. В моем арсенале разные методы. Если вам не подходит инструмент, я не буду за-

кидывать вас теорией только потому, что меня так научили. Жёсткая? Бывает. Правдивая? Всегда. Сколько вам сейчас лет? 20? 30? 40? 50? Может быть, хватит убаюкивать старые установки, пора сорвать пластырь, потерпеть соскабливание ради обновлённого себя?

У меня нет задачи причинить вам боль, у меня есть задача помочь вам раскрыть глаза и скинуть груз, который вы бережно тащите за собой. **Какая разница, что это за метод, если он работает?**

Вообще, психология – это безумная индивидуальная работа, кто бы что ни говорил. Нет никаких правил, нет никаких чётких методик, нет никаких выверенных инструментов. Потому что психика у каждого индивидуальна, у каждого есть свои уникальные особенности, поэтому и победа у каждого будет своя.

Очень часто психологи выстраивают отношения по типу «Я – Бог, я – главный, я щас скажу, как надо», хотя советовать психологам нельзя. Мой принцип работы заключается в другом. Я такой же человек, как и вы, как и остальные, я делаю те же самые ошибки, но наша задача – вместе анализировать, вместе искать выход из проблемы. Я вижу чуть побольше граней, и эти грани предлагаю тестировать клиенту. Игра называется «Пойдём-ка вместе»: я предлагаю помощь,

вы выбираете, принимать её или нет.

Я рассказываю о своём опыте. О своей жизни. Когда-то, испытав на себе, что гонка – это путь в никуда, я стала замедляться, осматриваться, наблюдать. «Когда-нибудь» – слышу я от многих. Это значит, что никогда. Но мы не боги, мы не можем заглянуть в будущее и быть уверенными в реализации наших планов. Мы не боги, чтобы считать себя неудачниками, если что-то не сложилось. Ведь откуда вам знать, что события пошли не по плану? Может быть, только не по вашему плану...

Не буду часто тыкать вас носом в прошлое. Мы всё равно не можем его изменить. Да, оно накладывает свой отпечаток. И да, установки хвостом тянутся за нами именно оттуда. Заглядывайте туда, когда вам нужно переписать их. Не оставайтесь там надолго. Только по делу. Не живите событиями, которые уже прошли. Пожалейте того ребёнка и скажите ему: *«Я по-другому не могла/не мог»*. Чувство вины действует как тормоз, вы двигаетесь с недоопущенным ручником. Тяжело. Отпустите. Опустите. Не тратьте энергию вхолостую.

Единственный вариант жить – познакомиться с собой настоящим. Какой я сейчас? Кто я? Где я? Принять себя. Да, таким, какой есть. Да, неидеальным. Принять и почувствовать истинное наслаждение от этого. Я здесь, чтобы показать

вам ваш «идеальный» путь рука об руку с вашей неидеальностью. Я здесь, чтобы назначить вам встречу с самим собой. Я здесь, чтобы у вас произошёл диалог. Моя миссия – помочь людям привить победу в любом случае, где бы вы ни были. В спорте, в бизнесе, в жизни.

Всё, что я говорю, что транслирую и что пишу на этих страницах, – не борьба, это должно быть совместимо с жизнью. Я не хочу посадить вас за парту, встать у доски с указкой и следить, чтобы вы записывали мои мысли на листочках. Я расту вместе с вами, я в равной позиции. Говорят, чтобы воспитывать детей, нужно показывать всё на своём примере. Давайте я покажу вам мою жизнь, а вы возьмёте или не возьмёте себе на заметку мои мысли. Позвольте пригласить вас в путешествие по страницам, которое я составила благодаря 500 клиентам, благодаря более чем десяти годам спорта, благодаря более чем пяти тысячам консультационных часов, благодаря воспитанию четверых детей и одновременной самореализации без ущерба семье. Мне известны пути к победе. Да, они не простые и не лёгкие, но понятные и реализуемые.

Вы познакомитесь со мной очень близко в этой книге, а в благодарность я покажу вам вас. Не страшно? Тогда до встречи на трансформационных страницах.



Наведите камеру на QR-код, чтобы посмотреть видео

# Глава 1. Связь головы и тела

*Старые установки скрипели: «А где победы? Где боль? Ты же спортом занимаешься!»*

Психология и я? Да никогда! Я, как сапожник без сапог, была интуитом, но не верила в знаки. Чётко намеченный план. Амбициозные «хочу/надо». Желание изменить всё вокруг. Вот это была я.

Жизнь как спорт. Жилистая. Выносливая. Атлетка. Приглашали в школы олимпийского резерва. Я выигрывала, но такая борьба, такая жажда победы меня разрушали.

Амбиции кричали: «Только номер один и по-другому никак!» Делала. Через выгорание и боль. Но с таким устройством психики и неумением проигрывать мне нужен был более лёгкий путь. Профессиональный спорт не стал моей жизнью. Но в жизни спорт был всегда.

Заплыв в психологию случился не сразу. Четверо детей. Несколько образований. 10 лет в бизнесе и тщательно выстроенный социальный статус.

Но внутри не было победы. На вопрос о профессии так и срывалось: «Папа работает, мама красивая». Я не победила в своей жизни. Мама, жена, но не победитель. Воспита-



ние четырёх детей не количественно, а качественно для меня оказалось довольно простой задачей. А когда нам легко, мы обесцениваем. Мы же привыкли, что правильно «биться головой об стену», правильно всегда только СЛОЖНО. А если легко, то какая же это победа?

Когда ты психологически не доделал, не дотянул, не добил, окружение это считает. Я сильно страдала. Внутри я была нигде и «недо». Вот это чёртово «недо». Так началась работа над собой. Психология в моей жизни случилась именно так.

Несколько дней я ревела. Со мной, блин, что-то не так?! А я до 33 лет жила в полной уверенности, что всё про себя знаю. Я же мегакрутая! Я же сама себе могу помочь!

Падение. Откат. Полное выгорание. Вот что происходило со мной. Меня часто спрашивают: «Как понять, что настало время меняться?» Если ты смотришь в зеркало и не кайфуешь от своего отражения – вот тогда пора. Тогда надо. Идти в работу с собой. Меняться. Да хоть что-нибудь делать.

Я начала с тела. Потом пошла в психологию. Так началась новая эра. Эра глобальной трансформации меня.

Спорт не в жесткач, а в кайф. Любовь к себе вместо силовых и изнурительных. Старые установки скрипели: «А где победы? Где боль? Ты же спортом занимаешься!» Но при

правильном подходе мы не страдаем через силу. Не ломаем себя. И у нас всегда есть выбор. Всегда.

*Так я нащупала связь. Чем больше уважаешь своё тело, тем больше заботишься о себе духовно. Эта работа – конструктор. Мы собираем свой путь из духовного роста и заботы о теле.*

Для каждого путь будет разным. Каждый в нём увидит своё. Йогу. Плавание. Прогулки. А кто-то станет чемпионом фитнес-бикини в 40 лет. И в этом кайф! В этом бескрайнем пространстве выборов. Ты можешь всё. Абсолютно всё. Надо только выбрать.

Большая проблема, что люди порой не знают, что они чувствуют. У нас есть имитация чувств и интерпретация чувств, а есть истинные чувства. И мы даже не можем сказать, какие именно чувства истинные. Мы можем описать метафорически, но мы не можем сказать: мне сейчас стыдно, я потерял, одинок. Здесь тело и работа с телом дают отличную подсказку. Любой спорт, пилатес, медитации, даже прогулка помогают в поиске ответов. Тело многое говорит, и это как раз работает на возврат к истинным чувствам.

Духовная работа – не про поговорить. Она начинается с чувствования тела. И трансформировать мышление без

ощущения тела нельзя. Просто нельзя. Иначе все изменения упрутся в рациональный мозг. А этого недостаточно. Этого мало. Глобальную трансформацию на этом не построишь. Рациональный мозг тянет нас к прошлому опыту.

Как известно, условно в мозге можно выделить две части, регулирующие наше поведение, – **рациональный мозг и эмоциональный**. Рациональный мозг похож на процессор общего назначения, он действует только с помощью логики, эмоциональный – мощный, но ничего не понимающий про логику сопроцессор, миллионами лет эволюции натренированный на быструю оценку поступающей информации. Рациональный мозг открыт – он оперирует понятными логическими конструкциями, всегда может взвесить «за» и «против» и объяснить, почему он пришёл именно к такому результату. К сожалению, он крайне медлителен и неглубок, он не способен оперировать одновременно более чем семью объектами и при большом количестве входящих данных буквально захлёбывается, выдавая в итоге, во-первых, чушь, во-вторых, через полчаса после того, как уже стало поздно.

**ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ**

**ЛОГИКА**

**АНАЛИЗ**

**РЕЧЬ**

**ПИСЬМО**

**ОПЕРАЦИИ С  
ЧИСЛАМИ**

**РАЦИОНАЛЬНОСТЬ**



**ТРЕХМЕРНОЕ  
ВОСПРИЯТИЕ**

**ЭМОЦИИ**

**ИНТУИЦИЯ**

**ХАОС**

**МЕЧТЫ**

**ПРОСТРАНСТВО**

**ОРИЕНТАЦИЯ**

**РИТМ, ТЕМП**

**ВООБРАЖЕНИЕ**

Но правда – в чувствах и теле. А чтобы тело заговорило, нужно уметь его чувствовать.

Всю жизнь я в спорте. Мои дети – профессиональные спортсмены. Поэтому спортивная психология настолько про меня. Это попадание в меня на 100%. Первую помощь я оказала своему ребёнку. Не как мама. Как специалист. Мы выбрались из бесконечного подрыва самооценки. И этот успех дал веру в себя. Я разрешила себе помогать другим людям, детям, спортсменам. Мне это близко. Я это могу. Я всё это на себе прочувствовала.

После учёбы на консультанта я углубилась в общую пси-

хологию. Следом, не раздумывая, нырнула в спортивную. И как раз спортивная психология – часть моего метода. Часть психологии победителя.

Потому что спортсмены – отдельная каста. Отдельный клан людей. Спортсмена видно издалека. Спортсмены знают всё об ошибках и падениях. Знают, сколько стоит победа. У меня получилось внедрить психологию спортсмена в жизнь. Обычную. Человеческую. Жизнь. Нашу с вами. И это настоящий эксклюзив.

Подавляющее число спортсменов глубоко зависимы от спорта. Почему так много случаев, когда спортсмен заканчивает карьеру и подсаживается на наркотики, спивается? Не потому, что не хватает навыка выживать. Он не идентифицирует себя как личность. Как нападающего идентифицирует отлично. Как личность, к сожалению, нет. Мы об этом ещё поговорим дальше, а пока вас подготовлю, разогрею.

Моя концепция не только про спортсменов. Она подходит и обычным людям. Она вообще хорошо перекладывается на жизнь. *Моя концепция о том, что в первую очередь мы идентифицируем себя как личность. И только потом как спортсмена, бизнесмена и мать.* На этом построены и мои консультации. *В первую очередь ты не роль, ты – человек. И твоя душа пришла сюда не просто так.*

Спортсмен принимает решение один на один с собой. Один на один. За доли секунды. Так же и в бизнесе. Так же и в жизни. Так у каждого из нас. И когда ты это поймёшь, будет совсем не страшно.

Почему бросают занятия спортом? Почему не идут в изменения? Это связано с телом. Тело не всегда хочет меняться. Не всегда даёт такую возможность. Это вопрос избегания. Если раньше был плачевный опыт, то тело не пустит повторить действия. Например, вы обожглись – и теперь вы будете отдёргивать палец. Так же и если вы словили выгорание – тело не захочет больше работать. Нужны инструменты, чтобы с ним «договориться». Если вы подвержены тревоге, то столкновение с собственными страхами – это ваш проактивный план. Составьте списку ситуаций, которые активно избегаете. Прочитайте, выберите одну и начните проработку.

# Практика

*Выберите и запишите ситуацию, которую вы будете прорабатывать. Опишите поочерёдно 10 маленьких шагов на пути к большой цели. Выполняйте эти шаги. У вас всё получится, главное, не забывайте благодарить себя после каждого шага.*

Около 10 лет назад я получила серьёзную травму колена, передней крестообразной связки и двух менисков. Это страшно всегда. Но если бы после перелома позвоночника, который получила спустя 10 лет, катаясь на сноуборде, я отдала руль своей жизни страху, то сейчас не собиралась бы на Домбай снова кататься на сноуборде. Страшно всегда. Но страх должен сидеть рядом, на пассажирском, а не управлять вашими желаниями. Шаг за шагом восстанавливаемся физически и духовно, ведь негативный опыт – не приговор.

У меня три грыжи в поясничном отделе, а ещё протрузия в грудном и шейном. Всю жизнь я ходила с шеей вперёд. Мне постоянно говорили выпрямить спину, а я даже не понимала, чего от меня хотят, до такой степени была утеряна связь с собственным телом. Я не понимала, как по-другому.

Первым трансформационным этапом была работа со спиной. По крупицам. Монотонная. Скудная. Тяжёлая работа.

Не только телесная, но и психологическая. Я стояла не так, как привыкла, и с меня тёк пот. Только вдумайтесь в это: я ведь просто стояла! Но стояла не так, как раньше.

Спорт – это не про тяжести. Работа с телом – не про наращивание мышц и химию для рельефа. Это про связь с телом в другом смысле. Что происходит, когда делаешь что-то новое? Происходит протест.

*Мне неудобно. Мне больно. Я не хочу.*

На все новые движения моя поясница отзывается скрипучим «здравствуй». Неудобно. Больно. Не хочу. Но это не приговор. С тремя грыжами в поясничном отделе я родила четверых детей и ежедневно занимаюсь спортом. Не приговор. Приговор только у вас в голове.

Некоторые начинают заниматься с мыслью, что это очень просто. *Нет. Совсем не просто. Чувствовать тело совсем не просто.*

Почему людей в терапии бесит слово «чувствуй»? Да потому что они давно забыли, как это. Как это – чувствовать своё тело. Человек мог последний раз в три года что-нибудь чувствовать, и не обязательно со знаком плюс. А здесь ему опять надо чувствовать. А чувствовать вообще-то страшно.



Чувствовать неудобно. Так же со связью тела и головы.

Совсем недавно я работала с клиенткой 34 лет, мы начали с групповой терапии, потом зашли в индивидуальную. У девушки произошла серьёзная трансформация, в чём-то похожая на мою. Запрос звучал так: «Научи меня чувствовать, я не умею». И вот тут есть загвоздка. Возможно, у многих после прочтения книги возникнет мысль «а я не умею», потому что подавляющее большинство чувств у нас заблокировано. Всем родители в детстве говорили: «Не плачь, не балуйся, не позорь меня». Из таких детей и вырастают взрослые, молчаливо глотающие чувства. Мой совет был такой: «На самом деле ты всё умеешь, у тебя всё есть внутри. Тебе нужно это вспомнить и побороть внутренний блок».

Мама только что родившегося грудничка может идеально за ним ухаживать, но при этом с головой уйти в работу, мужчину, быт. В таком случае новорождённый испытает состояние брошенности и одиночества. Потому что «чувствовать» – это не про физическое «рядом», это про ментальное. Грудной малыш уже полноценно чувствует, но почему-то в 30, 40 и 50 лет мы получаем людей, которые действительно не понимают, как это – чувствовать. Этому не надо учить, эта способность живёт в вас от рождения, только откройте давно забытый, заблокированный опыт.

# Практика «Тело помнит всё»

*Сосредоточьтесь на своём дыхании, жестах и движениях. Внимательно следите за едва уловимыми переменами собственного тела: сдавливания в груди, ощущения в животе и так далее. Обращайте на них внимание, когда говорите о различных событиях (даже о тех, которые, на ваш взгляд, вас не тревожат).*

*Эти чувства будут говорить о проработанном опыте. Да, это далеко не приятно, особенно когда подключаются зрительные образы. Поэтому практику лучше выполнять в связке с терапевтом. Но вам нужно заново прожить негативный опыт, чтобы понять, отчего тело сворачивается в клубок.*

Также для подобных случаев я провожу практику с использованием ДПДГ (десенсибилизация и проработка травм движением глаз) – психотерапевтической техники, которая чаще всего применяется при лечении эмоциональных травм. Это одна из немногих доказанных техник, где задействован важнейший орган – глаз, движение которого способствует исцелению психики человека.

Идти в новые процессы всегда неудобно. Сталкиваться с истинными чувствами и неидеальностью неудобно. С тем,

что тело-то на самом деле кривое. Что голова вперёд. Что живот вываливается. А если ещё жир есть и орехообразная задняя точка отсутствует? Всё, комбо! Будем прикрываться балахоном и словами «я мужу нравлюсь/у меня всё нормально».

Но никому не нравится пивной живот. Никому не нравятся чрезмерные изъёмы. И уж точно ни одному человеку не нравится, когда тело в грыжах и отсутствует координация.

Нравятся рабочие суставы. Нравится уверенно стоять на ногах. Баланс, когда задействованы и мозг, и тело. Нравится чувствовать себя устойчиво. Во всех смыслах.

Когда отсутствует телесный баланс, нас и по жизни шатает. И вот эта связь – самая важная. Проблемы тела телом не ограничиваются. Они прорастают в жизнь. Угрожают задавить. Тянут за собой все сферы. Чтобы предотвратить эту катастрофу, услышьте тело с его проблемами и болью. Наладьте дружеские отношения с телом. Как правило, эта дружба отсутствует у тех, кто перенёс травму. И они не могут наладить эту связь, пока не вернутся в прошлые ощущения. Вот и получается, что:

- Напуганный человек живёт в теле, которое постоянно настороже.
- Злой человек – в злом теле.
- Тело жертвы будет находиться в состоянии самозащиты,

пока не найдётся способ расслабиться и чувствовать себя защищённым.

Чтобы измениться, нужно осознать свои ощущения, понять, как тело взаимодействует с миром. Встаньте на обе ступни. Ощутите устойчивый внутренний стержень. Обретите телесный и духовный баланс. Это первый шаг к психологии победителя.

# Практика для развития чувствительности

– Лягте на спину, в шавасану (из практики йоги). Закройте глаза. Сожмите руки в кулаки, зафиксируйте на 3—5 секунд, затем полностью расслабьте и также зафиксируйте на 3—5 секунд. Повторите этот цикл 5—10 раз. Сосредотачивайтесь на ощущениях в ладонях. Какие ощущения сопровождают напряжение, а какие — расслабление? В чём разница между этими состояниями? Старайтесь уловить малейшие нюансы ощущений.

– Поднимите правую руку от пола, зафиксируйте на 3—5 секунд, затем опустите и полностью расслабьте. Как меняются при этом ощущения тела? Где вы чувствуете напряжение? В чём разница в ощущениях от расслабленной и напряжённой руки? Удаётся ли вам лучше расслаблять руку после напряжения? Повторите то же самое с левой рукой, правой ногой, левой ногой и головой. Есть ли разница в ощущениях между правой и левой рукой, правой и левой ногой?

– Сходите на массаж, танцы или в бассейн. Составьте свой список активностей, которые помогут лучше познакомиться с телом.

## Глава 2. Быть достигатором больше не модно

*У вас нет времени торопиться! Услышьте.  
Вдумайтесь. Почувствуйте. Вы успеете ровно то,  
что должны успеть.*

Достигаторство приводит к результатам. Порой именно достигаторство толкает людей на безумные поступки, гонку за миллионным состоянием и борьбу с конкурентами. Но какой ценой?

**Достигаторство приводит к выгоранию.** Запомните эту мысль.

Достигатор плывёт против течения, без доверия пространству. И у него конкретно хромает баланс ресурсов и целей. Достигаторство происходит, когда вы в расфокусе. Бежите, не понимая куда. А если бежать без направления, либо упрёшься в стену, либо разобьёшь о неё голову. А затраченные на бег ресурсы рассеются в никуда.

В советское время принято было достигать. Грызть, грызть и грызть. Сейчас доказано, что здорово иметь цели и план. И грызть по заданной траектории, с пониманием для чего и обеденным перерывом. Но если план не работает, то

меняйте его, а не цель.

Зачастую достигатор бежит в никуда. Хватается за всё и сразу. В итоге выгорает, так и не получив результата. Либо получает его, но такой ценой, что цель уже не важна. Здравствуй, апатия, депрессия, выгорание.

Делайте то, что любите. Идите небольшими шажками. Наполняйтесь во время процесса. Наслаждайтесь им. И вы получите больше в разы. Мои клиенты говорят: «А что, так можно было?» Да, можно. Дело в лёгкости. Она способна открыть любые двери.

Во время полного выгорания я познакомилась с системой «Путь героя». Стала действовать через доверие. Не боролась с ситуацией. Не пыталась её изменить. Просто приняла как факт. Если не получается сейчас, не стоит отчаиваться. Значит, это не твоё. Значит, Вселенная приготовила для тебя что-то получше. И что-то абсолютно уникальное. Будь терпелив. Поступись в моменте амбициями. Забудь о непрерывной гонке за внешним. И ты обязательно будешь вознаграждён.

Все думают, что деньги конечны, а время бесконечно. Именно этой мыслью обусловлены действия людей. На самом деле всё наоборот. Деньги бесконечны. Время, увы, нет. В процессе достигаторства мы тратим время не на то. Мы тратим время и ресурсы впустую. Как итог – глобальный

расфокус со своими целями и мечтами. Но деньги приходят не из достигаторства. Особенно большие деньги и большие победы.

Сам термин «достигаторство» используется в ситуации «успех любой ценой», когда достижение успеха для человека важнее всего. Важнее счастья. Важнее близких. Важнее жизненных принципов. Это период, когда человек пытается что-то доказать. Папе, маме. Доказать, что может. Что достоин. Оцените меня наконец! Жизнь превращается в постоянную гонку за сверхуспехом. Гонку, где РЕЗУЛЬТАТЫ важнее собственного Я. Только вдумайтесь! РЕЗУЛЬТАТ ВАЖНЕЕ МЕНЯ. Звучит страшно.

**Если в этой главе мы разбираемся с достигаторством, лидерством и нацеленностью на результат, хочу рассказать про разные типы взаимоотношений руководителя и команды.**





Когда вы собственник, владелец, нужно понять, какой вы. И здесь есть параллель с эффективностью родителя в спортивной психологии. У вас есть возможность быть подавляющим начальником. Тем, который считает, что только он главный и только он знает, как надо. Он решает за других и не считается ни с кем. Он находится в позиции «я – Бог, я – главный», и таких очень много. И вот эта история, когда я главный и не считаюсь ни с кем, она никуда не приведёт.

Есть второй тип. Это когда вы все главные, а я на всё это дело посмотрю. Я буду включённым в процесс и буду учитывать каждое ваше пожелание. Есть такие начальники, которые говорят: «Ага, понял. Чё надо? Денег? Сколько? Сейчас я им это сделаю, тут я их на яхте вывезу, это же команда моя, ну куда я без них, я их очень люблю, мы вместе всё сможем». И вот тут происходит нарушение границ, это тоже не совсем продуктивно.

Третий тип – абсолютно отстранённый. Есть бизнес, но я там не появляюсь. Перекладывание, полное делегирование, и что будет, то будет. Неплохая история, потому что этот начальник даёт классную возможность учиться за его счёт делать свой бизнес. Сотрудникам там очень комфортно, но не факт, что случится большая прибыль. Со временем люди будут просто брать опыт, уходить и использовать его где-то ещё.

И самый эффективный и продуктивный способ работы с командой – начальник, действующий не по доминирующему, тираняющему или отстранённому типу, а со здоровым позиционированием и здоровыми границами, который держит себя на равных. И на равных – это не чай пить с подчинёнными или делиться своим куском. Равные в бизнесе – это чёткие, понятные права и обязанности у каждого. И если один человек должен платить, то второй должен выполнять

свою работу.

Часто работающим людям стыдно признаться, что они находятся в подчинении. А человеку, который стоит сверху, стыдно сказать: «Твою мать, я вообще-то тебе деньги плачу!» Потому что это неудобно. Либо случается перебор в другую сторону: ты говно=никто, а я плачу, и я главный. Это тоже ненормально и вызывает вопросы к обоим участникам процесса.

Чтобы было уважение к команде, была та самая золотая середина, команда должна делать круче, чем делает сам главный. И когда главный, он же собственник, может принять, что есть кто-то круче, и он позволяет это делать в своём бизнесе, происходит и уважение, и возможности. И вот это высший пилотаж. И вот там бизнес будет наверху. Но это может не каждый. А команда всегда собирается не случайно, люди притягиваются. Ни одна группа не собирается просто так, абсолютно всегда есть точки соприкосновения. Как и всегда есть возможность расти и развиваться внешне и внутренне.

Если меня как руководителя не устраивает то, что происходит с коллективом, текучкой и прибылью, значит, ответы надо искать внутри. И это абсолютно точно. Но люди очень любят искать ответы снаружи. Что звёзды так сложились, что Меркурий ретроградный приплыл, что это случайность, что мне не везёт. У нас же люди очень любят перекладывать от-

ветственность. И если человек это понимает, но не может совладать с эмоциями, значит, нужен психотерапевт в качестве медиатора.

В спортивной психологии, особенно в командных видах спорта, часто психолог выступает в качестве медиатора. Он помогает спортсменам договориться и объясниться. Ведь есть люди, которые просто не умеют разговаривать и не могут донести свою позицию. И если вы всегда были такими, то вдруг измениться очень сложно. Вы жили с этим 35 лет и хотите сейчас за один раз всё переломать и заново отстроить? Это невозможно. Психике нужно адаптироваться, психике нужно прийти к этому, это не быстрые процессы, даже если понимание приходит быстро. Поэтому помощь психолога-медиатора здесь будет крайне уместна.

Между достигаторством и здоровым стремлением добиться цели есть разница. Достигатор – это гонка. Это обесценивание всего, что за рамками. Только успех. Только лидерство любой ценой. Достигатор видит цель, но НЕ видит себя на пути к ней. Он не получает положительных эмоций и удовлетворения от процесса. Главное – получить результат как можно скорее.

Достигатор воспринимает себя хорошим только с точки зрения достижений. Достиг – хороший. Не достиг – нет. Фокус внимания сконцентрирован на результате, а не на себе.

А в моей концепции главный фокус внимания – собственное Я. В ситуации достигаторства человек не чувствует своих потребностей, своих желаний, не относится к ним осознанно. У него нет «хочу». У него только «надо» и «должен». Достигатор понимает только эти два слова.

Приведу пример работы с достигатором. Девушка, 33 года. Свою жизнь считала абсолютно нормальной, но что-то её всё-таки гложило. Пара открытых вопросов дала понять, что человек покупает свою значимость за счёт достижений. Если её действия кому-то не нравятся, в ход идёт тяжёлая артиллерия самобичевания. Вся жизнь строится волнообразно. Падение – взлёт. Падение – взлёт. Вверх – вниз. Вверх – вниз. Такое отношение к себе влияет абсолютно на все сферы жизни. И это чревато серьёзными психическими осложнениями в будущем.

Клиентка: «Всё было хорошо. Мама было со мной рядом. Меня везде водили. Коньки. Лошади. Театр. Цирк. Я везде бывала».

Но только в этом не заключается любовь родителей. Если детьми занимались, тратили деньги на их быт, это ещё не значит, что их любили.

Моё предположение: «Возможно, было чувство, что таким образом откупались?»

Клиентка: «Наверное, да... Если я делала хорошее, я была

хорошей. Если я чего-то не делала, меня либо не замечали, либо обвиняли».

Эту модель она забрала и во взрослую жизнь.

Здесь человеку нужно было приземление, возврат к балансу. Ведь она живёт в гонке. Изводит себя десятикилометровыми пробежками. «Я понимаю, что у меня болят колени. Но если есть боль в мышцах, значит, сделала. Значит, молодец». Достигаторство распространяет везде. Как итог, тотальное недовольство, одиночество, ощущение себя несчастной.

Родители объяснили, что и в личной жизни нужно достигать. И на момент знакомства с мужчиной у неё уже был ряд претензий. Оценок. Ожиданий. Разного рода «должен». И при всех этих запросах она ещё и достигатор, любого потенциального претендента ей нужно подавлять.

Про саму же себя девушка вообще ничего не знает. Даже какую яичницу она любит. В сознании защита одна задача: достигать. И человек этому посвящает целую жизнь. ВСЮ. СВОЮ. ЖИЗНЬ. Но даже достигая, не перестаёт себя обесценивать.

Она не умеет находиться в моменте. Хуже того, путает уединение с одиночеством. И она мечется между обществом и пустотой. Но в обществе ей дико сложно из-за огромного мешка претензий к каждому, с кем приходится столкнуться.

А в одиночестве она душит претензиями уже себя.

Мы работали на возврат к себе. Учились задавать вопросы. Понимать, «чего я хочу». Воспринимать отдых как дело. И это отличный вариант для всех достигаторов-трудоголиков. Потому что критично важно придерживаться баланса между внешним и внутренним. Хотя бы в качестве аскезы. Сейчас я занята внешним, а вот сейчас посвящаю время себе. И эти разумные ограничения в общении с миром дадут намного больше, чем неконтролируемый хаос.

Работу мы продолжаем до сих пор. Но озарения приходят после каждой сессии. И человек не знал, что так вообще можно существовать! Что можно жить по-другому! Не знал, что есть отношения на равных. Не знал, что нужно задавать вопросы. Что можно любить и не любить. И что то и другое нормально. И что вообще жизнь – пространство свободных выборов.

### **Вот 8 основных признаков достигатора :**

- Достижение или недостижение цели определяет вас как человека.
- Отдых=чувство вины или стыда. Хочется бесконечно себя чем-то занимать.
- Человек игнорирует свои потребности. Жертвует сном, отдыхом, едой, близкими. Жертвует ВСЕМ ради работы.
- Достижения дают кратковременное удовольствие или

не приносят его вообще. Схема такая: достигли, обесценили, снова пошли достигать.

– Нет чёткой цели. Вот случается очередной успех. А дальше-то что? Дальше что делать? Снова белкой крутиться в колесе? За результатом всегда стоит новая цель. Человек не останавливается, чтобы насладиться моментом. Он продолжает гнать дальше.

– Достигаторство – стремление быть лучшим везде. Очень похоже на другую болячку – перфекционизм. Человек стремится всё делать идеально. И даже хуже: он уверен, что это возможно.

– Новые цели порождают новую тревогу. Человек думает не об успехе и его предвкушении, а о возможности провала.

– Нет «сейчасности». Человека нет в настоящем. Не налажен контакт с актуальными потребностями. Он не знает, что такое здесь и сейчас. А будущее, как он уверен, подвластно контролю.

Прочитайте внимательно. А потом перечитайте ещё раз. И если вы нашли совпадения, друзья, то это серьёзный повод задуматься.

Ребёнок может вырасти достигатором по нескольким причинам. **Первая – легкомыслие и равнодушие родителей.** Ребёнок влетает домой со словами: «Мама, я занял первое место!» А в ответ ноль. В ответ – родительское равно-



душие. А страшнее всего для ребёнка именно равнодушие. У него сбивается ориентир. Он не понимает, хороший он или плохой. Замечает ли его вообще мама. А это самое важное. Ведь все старания детства из области «чтобы родители меня похвалили».

И вот что происходит. Родители хвалят только за достижения, в остальное время – игнор. И в детском сознании уже вызревает стереотип: «Меня хвалят, только когда я достигаю. Я существую, только когда достигаю. **Если я не достигаю, меня нет**». Есть ещё вопросы, откуда берутся достигаторы?

Ребёнок взрослеет. Строит карьеру. Делает успехи. Взваливает на себя непосильный груз. Преодолевает. Старается. И снова взваливает. И конечно, он добьётся. Добьётся ради заветной реакции. Ради усвоенного с детства стереотипа «я добился = я хороший».

Есть ещё рецепт, как вырастить достигатора. Нужны родители, которые хотят реализоваться за счёт детей. Такие любят повторять: «Я буду гордиться тобой, если достигнешь». Если ты будешь лучшим. Если ты будешь первым. И абсолютно неважно, нужно ли это ребёнку. Но дети не знают, как надо. Они привыкают к данности, в которой живут. Они привыкают, что всё время должны радовать. Оправдывать чьи-то ожидания. Удовлетворять не свои, а родительские жела-

ния. И дальше, по инерции, они продолжают реализовывать этот сценарий.

**Причина следующая: неблагоприятные семьи.** Некоторые родители, к сожалению, не могут обеспечить ребёнку безопасное детство. И тот, кто столкнулся с бедностью, зависимостью, насилием физическим и эмоциональным, старается выжить. Любым способом. Он хочет выжить и вырваться на новый уровень. Единственное его желание – обеспечить себя. И как только он попадёт в зону комфорта, он приложит все усилия, лишь бы её не покидать. Лишь бы не назад. Не туда, где надо выжить. У такого человека будет неуёмный аппетит достигатора. Он будет покорять вершину за вершиной. Лишь бы сбежать как можно дальше от трудного, гнетущего прошлого.

**И ещё есть история поколений.** Многие родители из поколения в поколение передают отрицательные установки. Передают как драгоценное наследство. Да, наши предки часто должны были просто выживать. Вопреки своим желаниям и хотениям. У нас тяжёлое поколенческое прошлое. Революции, войны, раскулачивание. И так целые поколения. Люди росли и существовали в страхе. За себя. За детей. За жизнь.

И этот страх остался внутри. Он продолжает жить в нас

в форме посланий и установок. Когда-то установки играли положительную роль. Защищали. Оберегали. Спасали. Но жизнь круто изменилась. А установки остались те же, из страшного прошлого.

Приведу пример работы с достигатором. Юноша, 20 лет, который всегда идёт вопреки своим желаниям. В 5 лет его отдали на футбол, и начался путь достигатора. В анамнезе имеем довольно деспотичных родителей, деспотичного папу.

Тренировки давались сложно. Мальчик пытался объяснить, что у него болят колени, папа не слушал. А мальчику всё время нужно было доказывать. В итоге он пришёл к тому, что просто терпеть не может футбол. Но что ему нравится, он тоже не знает. В его уже достаточно взрослом возрасте постоянно случаются слёзы, но он не понимает, что происходит. При этом папе что-либо сказать боится.

Он достигал. И снова достигал. И додостигался до полного выгорания. Перестал быть нужным в спорте. Не знал, куда идти дальше, что делать и чего он хочет сам.

Мы общались и с парнем, и с родителями. С родителями говорили на тему сепарации: прорабатывали мысль, что ребёнок не равно собственность. Что у всех процессов есть свой срок годности. Подробнее об этом я буду говорить в следующих главах.

Здесь, как и в предыдущем случае, нужен был возврат к себе. А любой возврат начинается с вопросов. *Чего я хочу? Именно я. Именно для себя. Чего я не хочу? Зачем я это делаю? Я это делаю для себя или для кого-то ещё?*

Такими вопросами мы снимаем запрет на чувствование, запрет на высказывание чувств. Даём человеку выразить душу, высказать потребности души. И задать главный для заземления вопрос: «Чем ты любил заниматься в детстве?» Он поможет, даже если глаз замылился. Потому что ощущения себя в детстве – самые правдивые. Если сейчас, в моменте, образ Я утерян, картинка из детства не обманет. Каждой душе нужна пища для развития, и она в ответе на вопрос «чего я хочу?».

Для достигаторов крайне важно осознавать реальное положение дел. Понимать, кто они на самом деле. И если вы достигатор, знайте: это нормально. Главное, ответьте на вопрос: «Что сейчас со мной происходит? Чего я сейчас хочу? Что мне сейчас надо?»

И здесь важно остановиться. Замедлиться. Заземлиться в моменте. Почувствовать отклик своего тела и подумать. Подумать: для чего я это делаю? Для себя или для кого-то? Хорошо ли мне от этого? Я хочу или мне надо? Уловите свои телесные ощущения. Это единственный критерий, который вас не обманет. Тело никогда не врёт. Мы можем не уметь

интерпретировать наши чувства, но тело всегда реагирует правдиво. А эти простые вопросы помогут быть в контакте с собой и со своими истинными желаниями.

Да, достигаторы мотивированы. У них есть деньги, есть результат, есть признание. Но расплачиваются они своим здоровьем, отношениями и личным счастьем. У достигаторов есть классические заболевания: мигрени, головные боли, инфаркты, инсульты. У них частые проблемы со спиной, потому что ответственность давит на плечи.

Если говорить метафорически, у достигатора за спиной огромный рюкзак с кирпичами. И хорошо бы ему постепенно выкладывать по одному кирпичику, научиться замедляться и задавать себе правильные вопросы. Но нет. В один прекрасный момент достигатор просто скидывает этот тяжеленный рюкзак целиком. Просто потому, что больше не вывозит. И тогда ситуацией владеете уже не вы, ситуацией владеют эмоции.

И ещё одна важная черта достигатора: ему постоянно не хватает времени. Эту нехватку он чувствует вне зависимости от реального положения вещей. Он постоянно ускоряет жизненный темп.

У достигаторов сильно выражены психосоматические проявления их образа жизни. Плохая кожа. Синяки под глазами. О нарушении личных границ сигналиит аллергия. Их

тело стонет: «Стоп! Хватит! Мне плохо!» Но они не слышат.

Пожалуйста, запомните: **у вас нет времени торопиться.** У вас нет времени торопиться!!! Услышьте. Вдумайтесь. Почувствуйте. Вы успеете ровно то, что должны успеть.

Обратная сторона достигаторства хуже, чем наряд Золушки в полночь. Выгорание. Приевшийся день сурка. Утекающий сквозь пальцы смысл жизни. Тревога, бесконечный контроль, целый букет мрачных, гнетущих чувств.

И всё-таки быть достигатором нормально. Вы не виноваты, что реализуете эту роль. Достигатор никогда не действует из корыстных мотивов. Он ведёт себя так бессознательно. Просто живёт так, как умеет. При этом достигаторы эффективны в обучении и вполне способны подчиняться руководству. Но в семье и дружеских отношениях всё же берут на себя контрольно-руководящие функции.

Ещё один интересный момент. Достигаторство – чисто мужская энергия. При этом достигатором может быть как женщина, так и мужчина. И поскольку мужской энергии у них в избытке, достигаторам нужно прокачивать женскую. Да, наш мир дуален. И в нём крайне важен энергетический баланс.

Вариантов прокачки женской энергии для девушек масса. Танцы, йога, ретриты, СПА. Всё, что соединяет сердце

и тело. Всё, что замедляет. Всё, что держит фокус внимания здесь и сейчас. Это отличная возможность уделить время своему организму, потому что достигателям невероятно сложно расслабляться. У достигателей полный контакт с разумом и рациональным мозгом. А вот контакт с эмоциями нарушен.

Для достигателя-мужчины полезно реализовывать заботу и любовь в детях и отношениях. Отпуск без телефона. Сокращение рабочего времени. Бизнес и амбиции в режиме «потом». Вот некоторые варианты для входа в энергетический баланс. И спорт. Спорт для таких мужчин будет лучшим решением. Переносите достигаторство в область спорта и бейте рекорды там.

Мы уже обсудили, что достигаторство приходит из детства. Через попытки заслужить, а иногда и выстрадать родительскую любовь. Поэтому и во взрослом возрасте, дабы избежать подводных камней достигаторства, важно выправить отношения с родителями. Оздоровить их. Прекратить контролировать. Перестать давать советы и учить жить. Найти баланс между привязанностью и заботой как с детской, так и с родительской стороны.

Завершите наконец процесс детско-родительской сепарации. Присвойте себе роль самостоятельного значимого взрослого. Прекратите душить себя критикой, самобичева-

нием, самоедством и контролем. Отстаньте наконец от родителей. И поймите, что мама с папой сделали всё. Всё, что возможно. Лучше они просто не могли.



# Практика

*Остановитесь. Посмотрите в окно. Да-да, вот так просто, в окно. Позвольте этому процессу захватить вас полностью. Стойте. Наблюдайте. Думайте. Погружайтесь в себя, в мысли и в жизнь. Вы удивитесь, сколько интересного происходит вокруг, пока вы бежите на всех парах к мифической цели. Просто стойте и наблюдайте. Вот это медленное, неспешное течение времени и есть настоящая жизнь.*

*Поставьте будильник на 15 минут и смотрите в окно. Вы удивитесь, насколько это сложно для вашего мозга: ни на что не отвлекаясь, концентрироваться на чём-то одном. Но именно в минуты, когда мозг скучает, приходят самые великие идеи и рождаются самые потрясающие инсайты. Освобождаясь от ежедневной рутины и суеты, мозг способен привести вас к невероятным открытиям.*

# Глава 3. Кто я вне спорта/семьи/бизнеса?

*Так кто же я? Всё-таки кто я? Зачем я здесь, в этом мире? Для чего он мне, а я ему? На эти вопросы каждый должен ответить сам. Без подсказок. Без назидания. Без нажима.*

Спортсмены – абсолютно зависимые люди. А спорт всегда короче жизни. Человек, который заканчивает со спортом, неминуемо задаётся вопросами: а кто Я? А зачем Я? А куда дальше? Он воспринимает себя как нападающего или защитника, но совершенно не ассоциирует себя с жизнью. С любым ролями вне поля боя. И это зависимость. Зависимость, которая прививается. Кто-то сидит на запрещённых веществах, кто-то болезненно привязан к людям, а чья-то игла – спорт.

Всегда важно помнить про баланс. Жизнь настолько длинная, разная и интересная! Сделайте её ещё и сбалансированной. В ней может быть всё! Семья и дети. Любовь и дружба. Бизнес и хобби. Всё, что вы решите в неё пустить. Не стоит ограничивать себя зависимостью, даже если она приносит золотые медали.

Для кого-то спорт – профессия. Такой же значимый пласт,

как бизнес или семья. Но это опасно тотальным слиянием с процессом. А итог любого слияния – потеря себя. Полное слияние даёт нам полную потерю. Человек продолжает что-то делать, но не понимает зачем. Не понимает, чего он хочет и куда идёт.

У меня было достаточно кейсов на эту тему. Да, 90% людей не знают, чего хотят. Более того, они никогда не задавались этим вопросом. Однажды мой клиент, мальчик 12 лет, проплакал всю сессию. Не потому, что я спросила нечто особенное, и не потому, что сделала больно. Ребёнок сказал: «Мне никто и никогда не задавал этого вопроса. Я даже не знаю, чего я хочу».

А ещё была девушка с яичницей – помните, из прошлой главы? Я отправила её готовить разные варианты этого незатейливого блюда. Мы хотели понять, какую именно яичницу она любит. Потому что о себе она не знала даже этого. Даже такую малость про себя ей **НУЖНО БЫЛО УЗНАВАТЬ**.

Почему часто спортсмены по завершении спортивной карьеры становятся алкоголиками, зависимыми или дебоширами? Бывших спортсменов с очень неудачной жизнью много. Правда, много. Они были полностью зависимы от спорта. Тотально. Абсолютно. И потом их зависимость просто меняет форму. Трансформируется в другой вид. Так происходит, потому что человек не умеет себя идентифицировать. Он

не завершил процесс сепарации, не отделил себя от всего мира как личность. И эту проблему он несёт дальше, в жизнь.

Когда человек лишается спорта, он проживает потерю. Он горюет, как будто кто-то умер, потому что это часть человека, часть жизни. Смысл, которым он жил. Когда спортсмен теряет всякую связь со спортом, не может реализоваться в чём-то смежном, это страшно. У меня есть удачные кейсы такой тематики, но это долгий и сложный процесс. Чтобы человек заново собрал своё Я, нужно время.

Очень часто такая зависимость – не наше родное, а искусственно привитое чувство. Его нам умело навязывают родители, тренеры, общество в принципе: «Это твоё! Ты обязательно должен! Тебе точно надо!» И многие только спустя время понимают, что это вообще не про них. Что все усилия на пределе возможностей были для кого-то.

И хорошо, если это навязанное «надо» получается. Хуже, если процесс не идёт, а человека продолжают убеждать, что он должен. Должен семье, бизнесу, спорту. Сфера не важна – главное, он ей, этой сфере, крепко так задолжал. И он продолжает пытаться, стараться. Через неприятие и нежелание, через травмы, через боль. Но результат всё равно не дотягивает до ожиданий, а человек рискует провалиться в депрессию.

# 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.