

18+ Мария Байчурина



КНИГА, КОТОРАЯ  
МЕНЯЕТ  
КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

САМ СЕБЕ КОУЧ

# **Мария Байчурина**

# **Сам себе коуч. Книга, которая**

# **меняет качество жизни**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69760069](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69760069)*  
*ISBN 9785006062504*

## **Аннотация**

Пособие для тех, кто стремится к саморазвитию и осмысленному проживанию. Книга подскажет, как ставить цели и двигаться к ним, как делать на этом пути осознанные остановки, чтобы проанализировать себя, ситуацию и переосмыслить свои действия и саму свою цель. Проработав предложенные автором темы, читатель получит необходимые инструменты, чтобы лучше разбираться в своих потребностях и эмоциях, и навыки самоорганизованности, чтобы в дальнейшем находить решение в разных жизненных ситуациях.

# Содержание

Вступление	5
О чем книга	8
Целенаправленная жизнь.	12
Конец ознакомительного фрагмента.	40

# **Сам себе коуч** **Книга, которая меняет** **качество жизни**

**Мария Байчурина**

*Редактор* Наталья Шевченко

*Корректор* Светлана Прутская

*Иллюстратор* Наталья Грибанова

*Дизайнер обложки* Наталья Грибанова

© Мария Байчурина, 2023

© Наталья Грибанова, иллюстрации, 2023

© Наталья Грибанова, дизайн обложки, 2023

ISBN 978-5-0060-6250-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Вступление

Я не собиралась писать книгу. Статьи на сайт и в СМИ, посты в соцсетях – да. Но не книгу. Если бы не жизненный поворот. В июне 2021 года мне удалили мальформацию и часть мозжечка. Я заново училась есть, пить, говорить, сидеть, стоять, ходить. И продолжаю учиться многому. Первый год реабилитации был тяжёлым. Но мне очень помогали знания, полученные раньше. В том числе коучинг. И я подумала, что раз уж мне это помогло в такой ситуации, то и другим может быть полезно. Так появилась мысль о книге.

Зачем пишу:

- чтобы рассказать, что в любых ситуациях можно найти решение;
- чтобы поддержать людей, которым сложно, в том числе через свою историю;
- написать свою историю – это терапевтично;
- сделать таким образом вклад в самопиар и продвижение;
- дать инструменты читателям, которыми они смогут воспользоваться в разных обстоятельствах.

Несколько портретов тех, для кого пишу:

- для девушки, которая никак не может решиться брать деньги за свой талант (консультации, рукоделие, хобби

и т. д.);

- для мужчины, который не спит ночами, волнуясь за своих подчиненных, за которых несет ответственность как руководитель;
- для женщины, которая не может выбрать, быть ли ей мамой, женой, руководителем или совмещать эти роли;
- для парня, который так много думает и так мало делает и поэтому чувствует себя неудачником;
- для любого человека, у которого по разным причинам не получается жить полной смыслом жизнью, но который готов попробовать еще раз.

Если вы, читатель, специалист помогающей профессии и думали найти здесь новые способы работы с клиентами, эта книга может вас разочаровать. Если же вы обычный городской человек, который ищет поддержку, вдохновение и инструменты для самопомощи в разных жизненных ситуациях, эта книга станет для вас подспорьем.

Я разделила ее на несколько важных, как мне кажется, частей-тем. Так, чтобы, проработав материал полностью, со всеми упражнениями, вы сформировали крепкий навык самостоятельности и самоорганизованности. Пусть эта работа над собой станет той инвестицией, что будет длительно приносить дивиденды в будущем.

Расставляю акценты на темах:

## Содержание

Целенаправленная жизнь. Зачем ставить цели

Личная эффективность

Откуда берутся смыслы

Что мы носим в своем чемодане

Откуда брать силы в трудных ситуациях

Творчество в жизни. Есть ли ему место и для чего?

Управление временем. А это возможно?

Как отличать свои желания от чужих

Кто выбирает стиль жизни

Фокус внимания

Планирование

Баланс

Итог. А что дальше?

Отдельно хочу, чтобы из этой книги вы запомнили: мысли не материальны. Никакие фантазии, визуализации, коллажи желаний не приблизят вас к цели. Материальны действия. За них мы несем ответственность. И именно они влияют на нашу жизнь. Все остальное виртуально, его невозможно ощутить и пощупать.

# О чем книга

Большие, да и малые, города несутся с такой скоростью, что, попадая в поток, мы начинаем нестись вместе с ними. Набираем кучу проектов, которые пытаемся совместить. Сперва темпа хватает, но через некоторое время все же сбавляем обороты.

Однажды спускаемся в метро, видим сонные и замученные лица тех, кто пытается успеть все, и понимаем, что сами такие же.

Увлеченные общим потоком, мы легко теряем собственный ритм, забываем, в какую сторону планировали двигаться. При этом продолжаем трудиться, ходить в офис, ездить в пробках. В это самое время отдаем ли мы себе отчет, что делаем и для чего? Живем ли подлинной жизнью?

Чтобы быть в гармонии внутренних и внешних ритмов, необходима осознанность по отношению к себе и к тому, что происходит вокруг. А для этого нужно перестать пытаться успеть все.

Нужно сделать остановку и найти ответы на следующие вопросы:

- Что же на самом деле мне важно сегодня?
- Что позволяет мне быть продуктивным в жизни?
- Что приносит радость?



- Что я делаю?
- Что могу добавить и от чего отказаться, чтобы быть ближе к себе?

Такие осмысленные остановки необходимо делать время от времени, вспоминая о том, что иногда можно передохнуть между маршрутами или вообще выбрать другое направление.

И двигаться с городом параллельными дорогами, встречаясь там, где это необходимо и удобно, всякий раз находить возможность двигаться в своем собственном ритме, ускоряясь там, где это нужно.

Чтобы город не превратил нас в функцию, заставив забыть про то, что для нас важно и по-настоящему ценно, нужно выныривать из потока, задерживаться на остановках и рассматривать происходящее внимательным взглядом осознанного жителя.

Я не считаю себя успешным человеком, я считаю себя живым человеком. И расскажу, почему это важнее.

В этой книге 12 разделов, каждый из которых важен для личностного роста. Можно читать их подряд, а можно выбирать темы, которые на сегодняшний день особенно волнуют, и разбираться с ними. В каждом разделе есть немного теории и упражнений, которые помогут исследовать тему вдоль и поперек. Кроме того, в книге есть кусочки личной истории, которые демонстрируют, что я обычный человек, – чтобы

у вас не возникало сомнений по поводу собственных способностей и возможностей влиять на свою жизнь. Это доступно каждому, а после прочтения книги и выполнения упражнений вы сами почувствуете, насколько это в ваших силах.

Я на 100% уверена, что любой человек может измениться в любой момент времени. Если только очень сильно этого захочет и будет предпринимать действия в этом направлении. Я меняюсь всю свою жизнь, год за годом, открываю новые качества, открываю новые умения, меняю точки зрения, казавшиеся непоколебимыми. Это происходит постоянно, потому что невозможно не отвлекаться на то, что происходит во внешнем мире, невозможно не следовать за тем, что рождается внутри и хочет быть проявлено. Когда мне говорят, что люди не меняются, я отвечаю, что это неправда. Вот и психологи утверждают, что личность не дается при рождении, а формируется целенаправленно и под воздействием среды. Прочтите, например, «Гибкую личность» Бенджамина Харди. Или книги по эпигенетике, авторы которых рассказывают, что гены – это не все, что влияет на нашу жизнь.

На самом деле важно следовать себе настоящему. Это главное правило. Оно требует внимательности, наблюдательности, желания анализировать свои действия и рефлексировать на разные темы. А после можно читать, брать то, что хочется, из прочитанного, пропускать через опыт и либо пользоваться этим в дальнейшем, либо отбрасывать. Других путей не знаю. Потому выбрала коучинг. Здесь важный чело-

век – клиент, внутри него сокровищница, к которой нужно помочь подобрать ключи. Цели формируются сверху, снизу – прочный фундамент из ценностей.

# **Целенаправленная жизнь.**

## **Зачем ставить цели**

В какой момент цель и все, что ее формирует, начинает иметь значение в жизни человека?

Не припомню, чтобы меня когда-то учили целеполаганию. Про важность цели в развитии личности я узнала ближе к 25. До этого я, скорее, шла за обстоятельствами, пока не увидела, что может быть по-другому.

Первой сознательной целью стал поиск инструктора по йоге, чтобы достичь нужных внутренних и внешних показателей. Постепенно слово «цель» прочно обосновалось в лексиконе и стало обрастать дополнительными смыслами, превращаясь в фактор личностного роста.

- А как это было у вас? Как думаете, зачем нам цели и в каком возрасте/состоянии пора этим вопросом озадачиться?

Искренне считаю, что знание о важности целей, умение открывать и прописывать цели делает жизнь наполненной и структурированной, ведь целенаправленность неотделима от развития личности, а развиваясь, мы меняем мир, собственный, конечно, но другого ведь нет.

Эту книгу я пишу потому, что не могу не писать, она просится наружу, хочет быть проявленной, и это, пожалуй, ос-

новная причина.

Кроме того, я хочу помочь другим людям, поддержать в трудный момент.

Хочу напомнить, что мы создаем мир вокруг себя, мы можем быть авторами собственных историй и, зная это, можем влиять на то, что с нами уже происходит.

Мне хочется жить среди авторов, среди людей, довольных качеством жизни, среди людей, смакующих жизнь.

Для этого мне нужно помочь хотя бы миллиону человек. А после – еще и еще другим. А как дотянуться до такого количества людей? Через слова, через книгу, через пространство.

Моя миссия заключается в том, чтобы проживать каждый момент со вкусом и смыслом и создавать пространство развития для других людей.

Книга – часть этой миссии.

Она для таких, как я. Когда мне было тяжело и казалось, что нет никаких шансов прикоснуться к другой жизни, что-то внутри помогало мне, я до сих пор не знаю, что это. Но я утверждаю, что для каждого есть такая возможность – жить с удовольствием, а не преодолевать страдания. Хочу поделиться одним из способов.

Эта книга для тех, кто ходит на работу, а живет – в нерабочие часы по будням и выходным. Минимум 40 часов в неделю, 160 часов в месяц принадлежат кому-то другому. Это страшно. И я хочу, чтобы было по-другому. Я хочу найти

способ повлиять на эту ситуацию так, чтобы люди занимались делом, которое будет являться частью их жизни, чтобы рабочие условия были комфортны и исполнителям, и руководителям. Верю, что такое возможно.

Для этого и нужна цель.

Расскажу, что для меня цель. Это не просто отрезок от А к Б, это целенаправленное движение от одной точки к другой, при этом в процессе движения тот, кто идет, открывает новые качества, познает новые стороны, создает себя.

Что внутри этого движения?

История одного человека, одной семьи, общества единомышленников.

В тексте я поместила вопросы и упражнения, которые помогают прояснить запутанные и безвыходные ситуации, чтобы даже в них найти лазейку.

- А откуда берутся цели и в чем их ценность для каждого человека? Помните, как вы впервые познакомились с понятием «цель»?

И я не помнила. А потому решила исследовать эту тему внутри себя и написать историю.

Я родилась в обычной российской семье, но у необычных родителей. С биологическим папой я познакомилась в 18 лет, и мы стали не просто друзьями, а единомышленниками, поэтому я очень рада, что знакомство произошло свое-

временно. С моим вторым папой (или первым – тут с какой стороны посмотреть – с отчимом) жила с детства, а познакомилась по-настоящему в мои 32. Это сейчас мне известно, что семья – живая система, в которой все взаимосвязаны, все друг на друга влияют либо хорошо, либо не очень. И в таком контексте у меня были родители, брат, сестра, бабушки, дядюшки, а семьи не было.

Возможно, я переживала это сильнее, чем могло казаться, и мысли про то, что я лишняя в этом мире, долгое время не покидали голову. Но была еще одна, более сильная мысль: если я здесь, значит, это кому-то да нужно. Потому уйти сама не могла. Лишь испытывала судьбу на прочность. Задумывалась о смысле и пробовала находить его в разном. Был вариант служить другим, и я пыталась делать так, чтобы другим было хорошо. А хорошо всем сделать не получалось. Это сильно расстраивало, и я старалась еще больше и лучше. Опять расстраивалась, опять старалась – до тех пор, пока не поняла, что это не то.

И выбрала другое – принять то, что есть внутри меня, и развивать по мере движения жизни, рассматривать опыт не как случайность, а как цепь событий, произошедших для чего-то. Это было интереснее.

**В поиске своего смысла.**

**История взросления**

Сколько себя помню, я была человеком сомневающимся

и неверующим в собственную интуицию: чувствую одно, делаю другое. Впоследствии всегда вспоминала о том, что можно было бы послушать себя, обещала быть внимательнее – и наступала на одни и те же грабли. Получалось не то, что хочу, а что вышло или, в крайнем случае, что было удобно кому-то другому, что, впрочем, примерно одно и то же. Мне понадобилось время и несколько весьма широких шагов, чтобы научиться делать свой выбор.

## **Шаг первый**

С юности я выбирала самые простые пути.

Например, в школе, в которой я оказалась вслед за своей приятельницей, у меня был потрясающий учитель истории: он мог бесконечно рассказывать про события, происходившие одновременно в разных странах, знал всех участников поименно, шутил о них так, будто только вчера пил с ними кофе, и никогда не подсматривал в свои записи. Это поражало и восхищало.

Помимо этого, я любила все, что было связано с архитектурой, живописью, скульптурой, уроки по истории искусства.

В свободное от школы время изучала книги по психологии и мечтала когда-нибудь приносить пользу людям.

Конечно, мне хотелось найти призвание, в котором бы в полной мере проявился мой талант. Правда, в тот период мне казалось, что никаких талантов у меня нет вовсе. И я



хотела выбрать университет, чтобы получить специальность и впоследствии работу, которая была бы как минимум приятна и немного полезна.

Когда пришло время определяться, на какой факультет СПбГУ подавать документы, я первым делом направилась на психологический. Оказалось, что среди экзаменов есть математика, а у меня с ней были нелады, так что я даже не стала узнавать свои шансы.

Вторым в списке было отделение истории искусства, но мой репетитор по истории сообщил, что конкурс там такой огромный, что лучше и не пытаться. Я и не пыталась.

Поступила на дневное отделение исторического факультета. Для меня это было проще всего.

После зачисления выяснилось, что текущий набор на историю искусств стал провальным и проходной балл был снижен, – но это позднее знание уже ничего для меня не меняло.

Курсе на третьем я подумала было перевестись в институт психоанализа, но что-то меня удержало.

Вот так я окончила исторический факультет СПбГУ. Будучи студенткой, я могла бы поучаствовать в самых разных мероприятиях, конкурсах, получить дополнительное образование, но всегда находилось что-то стоящее между моими мыслями и действиями. Так я узнала, что значит «плыть по течению».

## **Шаг второй**

В конце третьего курса я проходила практику в музее, а еще через пару месяцев устроилась туда работать. Вот тогда я подумала: как же мне повезло, именно теперь я и заживу по-настоящему! Через год я из секретаря превратилась в младшего научного сотрудника, потом в обычного научного сотрудника. Помню, меня не покидало ощущение чего-то важного, мнилось великое будущее, научная степень и что-то еще, что принесет несказанное счастье.

Со временем я поняла, что не все так просто. Спустя пять лет работы в музее от прежних ощущений не осталось и следа, в голове крутились мысли только о том, как бы где-то подработать, чтобы позволить себе чуть больше удовольствий от жизни. Мне все время казалось, что я живу только частью жизни, а она намного больше, только меня туда почему-то не пускают. Я начала водить пешеходные экскурсии по городу в свободные от музея часы, вечером и по выходным.

А через некоторое время вовсе решила сменить и место, и сферу работы. И вот тут столкнулась с таким количеством сложностей, о которых никогда и не подозревала. Оказалось, что уволиться не так-то просто. В свои 25 я пришла к выводу, что ничего больше, кроме как быть научным сотрудником, не умею. Работать продавцом для меня довольно унижительно, а специалистом хоть в чем-то назвать себя я не могла. И, несмотря на высшее образование и имеющийся стаж, я почувствовала себя запертой в музее, как в темнице. Мне понадобилось два года непрерывной работы над собой, чтобы

отпустить свои страхи и расширить границы своего мира.

За это время, помимо проведения экскурсий, я пробовала организовывать кинопоказы и ретровечеринки, посещала всевозможные семинары и программы по личному развитию, прочла тонну всякой литературы и рассылала куда могла резюме, как только видела хоть что-то минимально интересное для себя. Среди того, что особенно запомнилось, были польское консульство, фирма, занимающаяся доставкой цветов, и компания, организующая выездные конференции и корпоративные праздничные мероприятия.

Больше половины моих резюме остались вообще без ответа. Через некоторое время я подумала, что хочу слишком многого, и решила взять паузу в поиске.

Так я поняла, что образовываться важно и после университета.

### **Шаг третий**

В период затишья с поиском приложения своих сил я познакомилась с культурой йоги, нашла отличного преподавателя и провела под ее руководством десятки часов йогопрактики, работая над телом и с сознанием.

Отслеживание своих состояний стало привычным занятием.

А новую работу я нашла, не выходя из музея, – она сама пришла ко мне. К тому времени я была хранителем экспозиционного зала, в котором частенько проходили выставки.

Одна из выставок была посвящена водолазному делу России и истории его развития. Некоторые экспонаты были взяты в аренду у частного лица, руководителя компании, занимающейся обучением дайвингу, продажей дайверского и водолазного снаряжения. Когда выставку сворачивали, он лично забирал свои вещи и поинтересовался у моей коллеги, не хочет ли кто-то из музея понырять с аквалангом в бассейне. Предложение нами было принято на ура. В бассейне для нас прочитали лекцию о технике безопасности, всевозможных нюансах погружения под воду, рассказали о самой компании, а в конце обмолвились о том, что ищут толковых сотрудников. Через несколько дней я отправила резюме, а еще через месяц устроилась на работу к ним в магазин.

Надо сказать, что подобных «опрометчивых» поступков я не совершала давно. Но когда я в полной амуниции стояла на бортике бассейна, чтобы в следующий миг ухнуть в воду, поборов приступ паники и сердцебиения, я поняла, что обратного пути уже нет.

Первая неделя на новой работе была ужасной. Было тяжело, непонятно, слишком много новой информации, слишком много людей. В какой-то момент я уже готова была вернуться на старую работу, но все же дала себе еще одну попытку справиться с ситуацией. Так я поняла, что невозможного нет, все решает количество попыток.

## **Шаг четвертый**

Девять лет я трудилась на этой работе. Мне трудно понять людей, которые ходят на работу, мучаясь и мечтая об окончании рабочего дня, а лучше недели. Я люблю отдыхать и исследовать новые города и страны, но это не отменяет важности того времени, которое остается между этими событиями. Сколько часов своей жизни мы тратим на работу? 40 часов в неделю минимум. 160 часов в месяц. Если перевести это время в дни и годы, то получится, что работа – весомая часть жизни, моей жизни. Как же я могу ее не любить? Я же ее выбрала. С того момента, как в моей голове произошло это открытие, я поняла, что осознанность – не шутка, не модное слово, а то, что просто необходимо для жизни, верное средство для борьбы с внутренними «насекомыми».

Наверное, тогда и началось по-настоящему мое знакомство с осознанностью. Хотя процесс этот непростой: в городской и будничной суете легко забыться и понестись вслед за людским потоком. И я часто оказывалась во власти чьего-то влияния и становилась участником событий, от которых мне не было совершенно никакой пользы, скорее наоборот.

Трудно сразу начать проявлять осознанность во всех сферах жизни, эмоции норовят выключить тебя из процесса.

Однако стоило ступить на этот путь единожды, как дороги назад уже не было.

Я принялась искать ответы на всевозможные вопросы и ситуации, в которых оказывалась. И обнаружила, что сама

способна влиять на многие события жизни.

## **Шаг пятый**

И вот тогда началось самое интересное: я занялась поисками своего скрытого потенциала. Пробовала рисовать на стекле, вспомнила об увлечении ирландскими танцами, чем-то еще, уже и не припомню. Оживила свой давний интерес к психологии и человеческим взаимоотношениям. Собралась было идти получать второе высшее образование. Стала собирать информацию о вузах, о профессии, о ее сложностях и возможностях, пытаюсь понять, какой это все находит отклик внутри меня. Пришла к выводу, что академическая психология зачастую мало привязана к реальной жизни и склонна обобщать людей согласно диагнозам. Мне такой подход был не очень близок. В своих поисках познакомилась с понятием коучинга, обнаружила знакомых и даже родственников, которые так или иначе используют этот подход в работе и жизни. Выбрала школу и пошла учиться. Честно признаться, было сложно. Мне казалось, я знаю о себе все, но нет – много нового открылось в процессе обучения. После четырех месяцев теории и практики наступил кризисный момент, когда я думала, что не готова смотреть на себя и мир по-другому, не готова брать полную ответственность за свою жизнь, что у меня нет необходимых способностей, – и много еще всякой другой чепухи лезло в голову.

Поскольку обучение было оплачено полностью, то и сти-

мул дойти до конца был немаленький.

Тогда я выбрала другой способ – начала работу со своей неуверенностью, со страхом оценки и публичных выступлений. С этим мне очень помог справиться Владимир Леви и его книга «Как приручить страх», где легко и понятно написано об очень важных вещах. Самое главное, что я вынесла из нее, – это четкое понимание разницы между волнением, беспокойством и страхом. Оказывается, страх – это инстинкт, который реагирует на прямую угрозу, и если такая существует, то верной реакцией будет бежать и прятаться. Если же ситуация скромнее, то возникает волнение, говорящее о важности того, что сейчас происходит. Стоило мне понять, что волноваться – это нормально, как такое состояние перестало меня нервировать и тревожить как раньше, когда оно вызывало желание спрятаться. Эти простые вещи натолкнули меня на мысль о подмене понятий и – как следствие – неверных реакциях. Я начала исследовать значения слов, и многие вещи утратили былую сложность. Появился азарт пробовать что-то новое, расширять зону комфорта, нервничать в столкновении с необычным. Потому что это естественные реакции организма. Потому что только таким способом происходят изменения и развитие – в нестабильности и способности адаптироваться и находить решения.

Я закончила обучение коучингу и перешла к практике.

Работая с людьми, я вижу, как меняются их лица, когда они вдруг узнают о себе что-то новое, разрешают себе что-

то помимо привычного, становятся счастливее от тех возможностей, которые вырастают перед ними. Каждый человек может пройти этот путь самостоятельно, правда, это займет больше времени и потребует приложить массу усилий. Мне для того, чтобы понять, кто я и что могу, понадобилось почти пять лет непрерывных поисков. С помощью коучинговых инструментов можно сократить этот путь.

Резюмируя, могу сказать, что йога и физическая активность в целом дают мне тонус и энергию двигаться вперед, коучинг приводит голову в порядок, убирая препятствия для движения, а осознанность соединяет мысли и ощущения, позволяя чувствовать себя в своей тарелке и отслеживать происходящее, – это такое триединство, которое помогает обнаруживать новые идеи и ставить галочки в календаре достижений.

Я убедилась в том, что жизнь – это проект. И я проектирую свою, руководствуясь собственными предпочтениями, ценностями и своим, только мне понятным, смыслом.

Теперь ваша очередь.

## **Упражнение**

Предлагаю сразу же сделать вот что: возьмите лист формата А4 и начертите на нем линию. И с помощью отметок (например, 10 лет – школа – я занимаюсь танцами и т.д.) просмотрите свой жизненный путь до настоящего момента. Вспомните, какие навыки получили, где и как их применяете. Что,



может быть, забросили, и не понимаете почему.

Это упражнение позволит взглянуть на свою жизнь свежим взглядом.

## **И вернемся к целям**

Я собрала материалы, которые использую сама и предлагаю клиентам.

Хочу показать, что достижение цели происходит естественным путем для каждого человека: облагораживает, раскрывает внутренний потенциал и наделяет могуществом. Да-да, это возможно.

У слов «цель» и «цельность» нахожу единый корень. Предлагаю посмотреть на тему с этого ракурса.

Какая главная цель человека?

Прожить счастливую жизнь. А для счастья необходимо понимать, что для нас важно, чего мы хотим и на что ради этого готовы.

«Достигать целей» – звучит грубо и даже пугает, поскольку история знает много неприятных примеров. Ставлю перед собой задачу показать, что можно иначе.

Дэнис Уэйтли, психолог и тренер в области умственных возможностей, считает, что большинство людей не достигают своих целей потому, что никогда на самом деле не ставили их на первое место.

Поразмышляйте, а как у вас, – проверьте гипотезу.

Путь к цели, с одной стороны, требует сосредоточенности, фокусировки внимания и дисциплины, с другой – именно он наполняет жизнь смыслом, потому что в процессе мы не только получаем то, о чем мечтаем, но и развиваемся как личности.

Постановка цели важна тем, что из многообразия событий помогает выбрать те, что нам подходят и нравятся. Говорить «да» важным и нужным людям, расставлять приоритеты. Цель – это картина будущего, к которому мы стремимся. Найти цель – дело не пяти минут.

## Упражнение

Предлагаю проанализировать ваши интересы и ответить письменно (в вашем блокноте, заметках смартфона) на ряд вопросов:

- Напишите несколько целей. После этого спросите себя, какая цель будет иметь наибольшее последствие для вашей жизни. И выберите одну.
- На кого еще повлияет достижение этой цели?
- Как изменится ваша жизнь после?

Цель – это серьезное решение, которое предполагает определенные действия и довольно длительное время, поэтому важно обдумать, насколько далеко вы готовы зайти в процессе достижения.

Цель отличается от мечты конкретизацией и ответствен-

ностью за последствия. Поэтому у цели всегда есть срок и форма, которыми ее можно измерить и/или «пощупать».

Имеет смысл сформулировать цель максимально простыми и понятными словами. Дополнительно можно рассказать об этой цели друзьям: пересказ поможет уточнить детали и еще немного упростить формулировку. Но рассказывать следует тем, кто не замечен в пустой критике, иначе легко сбить прицел и вообще передумать.

## **Как нельзя формулировать цели**

Не стоит оформлять цель словам «хочу к такому-то году». Вместо этого лучше – «сделаю то-то и то-то». И важный момент: слишком большие цели могут вызывать прокрастинацию, слишком маленькие – реакцию типа «А, это легко, сделаю без подготовки в понедельник».

Важно поставить цель немного на вырост. Чтобы она бодрила, но не пугала масштабом.

Движение к цели – это регулярные действия. Привычку ежедневно что-то делать для этого можно развить, если разбить цель на составляющие и по чуть-чуть добавлять в расписание недели.

Важно также запланировать время на анализ своих действий. Может оказаться, что какие-то лишние – они просто отнимают силы, но не ведут к результату.

## Что еще почитать на эту тему

Я читаю много профессиональной литературы для работы с клиентами. И, признаться, редко нахожу стоящие книги на эту тему.

То, что точно нелишне почитать:

- «Триггеры» М. Голдсмита;
- «Работа как внутренняя игра», «Стресс как внутренняя игра» Т. Голви;
- «7 навыков высокоэффективных людей» С. Кови;
- «Гибкая личность» Б. Харди;
- «Думай медленно, решай быстро» Д. Канемана;
- «Маленькая книга о тени» А. Гиршона;
- книги о развитии личности и мотивации в целом, так как развитие личности и достижение целей тесно связаны;
- исследования мозга или лекции нейробиологов, например В. Дубынина;
- исследования по эпигенетике.

Сама я сейчас восстанавливаюсь после сложной операции. И в реабилитации понимание, как работают цели, очень помогает.

Пожалуй, лучше всего сравнить цель с маяком, который задает вектор движения, и ты видишь, куда плыть. В этом контексте цели помогают и тем, кто наделен аналитическим

складом ума, и творцам, для которых главное – вдохновение. Важно помнить, что цели – это инструмент. Само по себе достижение закаляет характер, но может быть и вредным для здоровья, если слишком усердствовать. Стараться из последних сил, и чтобы было как у друга – это плохая мотивация. Следует задаться вопросом – что дальше? Что после достижения, каков итог и для кого?

Всегда ли важно ставить цели? Нет, не всегда.

Давайте уточню, что важно прояснить до постановки цели.

Путь к счастью у каждого свой, и лежит он через достижение целей, то есть через способность понимать, что важно именно для вас, и видеть это в конкретных и измеримых формах.

А то, что для нас важно, определяется нашими ценностями – нашими внутренними критериями качества жизни. Они не всегда могут быть выражены словесно, и все же мы чувствуем и можем отфильтровать события, действия и людей, имеющих для нас значение и абсолютно неважных.

Ценности определяют наше отношение к таким понятиям, как здоровье, семья, свобода, закон, успех, духовность, деньги, красота и т. п.

Мы счастливы, когда в нашей жизни ценности проявлены и когда мы видим соответствие между внутренними представлениями о том, как должна быть устроена наша жизнь, и тем, что есть на деле.

Кроме того, ценности являются нашими эмоциональными мотиваторами. Они побуждают утром просыпаться и идти на работу или отвезти пожилого соседа в магазин, даже если нам не совсем по дороге, и многое другое.

Они же становятся энергетическим топливом в движении к целям.

Поэтому, прежде чем поставить цель, важно определить список ведущих ценностей.

Это не всегда простая задача. На нее может уйти время.

В текущий момент возможно определить те ценности, которыми вы руководствуетесь при выборе событий и участия в них, общения с определенными людьми, которые имеют значение в настоящий период жизни. Вместе с вашим развитием ценности могут и будут меняться.

## **Упражнение**

Возьмите блокнот, в котором вы уже делали некоторые упражнения, и приступайте.

Вспомните все, что вы делали в течение последних недель на работе, дома, для семьи, для себя и своего состояния (материального, душевного, физического и т. д.).

Запишите, к каким ценностям апеллируют ваши действия. Пусть их будет не менее 10, например: отношения, развитие, карьера, здоровье, семья и т. д.

Вы выбрали и записали то, что кажется главным с позиции логики, ума, то, что вы увидели в расписании.

Давайте копнем глубже.

Устройтесь комфортно и закройте глаза (только сначала прочтите, что делать дальше). Выполните несколько спокойных вдохов и выдохов. С каждым выдохом тело расслабляется все больше, лишнее напряжение уходит. Вы спокойны и расслаблены. Подышите так одну минуту.

А теперь откройте глаза и запишите ответы на вопросы:

- Что для меня по-настоящему важно?
- Что для меня на самом деле имеет значение?
- Чего я хочу сейчас?
- Что мне это даст в будущем?

Количество слов не ограничено. Это то, что имеет наибольшее значение на текущий период жизни.

Рассортируем ценности в порядке возрастания важности.

Выделите три самые значимые, отвечая на вопрос:

- Что важнее – ценность 1 или 2?
- Которая следующая по важности – ценность 2 или 3?

Так вы проверите ваши базовые ценности. От них будет сильно зависеть движение к цели. И мотивация.

По сути, глобальная цель – это план того, как претворять ценности в жизнь в каждый текущий момент времени.

Должна предупредить, что бывают периоды, когда список

ценностей остается стабильным в течение длительного времени, скажем 5 или 10 лет, а бывает, что он меняется каждый год или полгода.

Вы будете лучше понимать, что происходит с целями, если начнете сверяться с тем, что для вас сейчас важно на уровне ценностей.

Проявленность в жизни той или иной ценности зависит от того, сколько внимания мы уделяем этому процессу.

Если, глядя на список, вы хотите добавить в жизнь больше заботы о здоровье, например, или больше творчества, потому что увидели, что это важно, но в списке дел все это не представлено, подумайте о том, что можете и хотите сделать, чтобы скорректировать такое положение.

И ответьте на вопрос: как, в каких действиях я могу проявить эти ценности в своей жизни?

Добавьте эти действия сразу в расписание. Оптимизируйте его с учетом нового.

Вы проделали большую работу, которая даст плодотворные и долговременные результаты в будущем. В нестабильные времена ценности станут опорой и источником идей.

Подумайте, чем можете вознаградить себя в соответствии со своими ценностями.

Теперь поговорим об **ответственности**.

От таких предложений, полагаю, сводит зубы. Уж слишком серьезная нота для захода в тему. И все же рискну.



Ответственность, сколько себя помню, постоянно где-то надо мной висела. Я из многодетной семьи. И старший ребенок. Для всех, кто младше, обязана была быть примером. Мне уж от этого точно сводило зубы.

Не знаю как в европейском пространстве, но на постсоветском ответственность воспринимается как рюкзак с тяжелой ношей – взвалил и гордо неси. Предлагаю углубиться в тему.

- Что такое ответственность?
- Понимание, что, зачем и для каких целей делаю.

Только и всего. Не надо добавлять лишних килограммов в рюкзак.

А если я понимаю, что и зачем делаю, значит, знаю ответы на важные вопросы. А еще могу менять действия, стратегию поведения, мнения, убеждения. Потому что не кто-то на меня что-то ненужное и неудобное навесил, а я сам или сама решила чуть лучше разобраться, что и для чего мне нужно.

Это принципиально другой подход. Отсюда – и другое восприятие проблемы.

Давайте пример.

Обратился ко мне пару лет назад мужчина с запросом как раз об уровне ответственности. Он работал в крупной фирме, занимался экстремальным видом спорта, воспитывал ребенка. То есть с ответственностью вроде как все было в порядке.

И тут его повысили. В подчинении оказался штат в 50 че-

ловек. Он перестал спать по ночам. Стал раздражаться. Это не замедлило сказаться на отношениях в семье.

И он решил разобраться с ситуацией.

Загвоздка оказалась в том, что он не мог принять решение по рабочим проектам, потому что в долгосрочной перспективе это было не очень хорошо для команды. Он чувствовал груз и от этого страдал.

Большого рассказать не могу. Конфиденциальность.

То есть, с одной стороны, увеличение ответственности – это и карьера, и деньги, и возможности, с другой – переживания, проблемы со здоровьем, стресс и т. д.

Возможно ли другое?

Уверена, что да, если:

- перестать путать сферы ответственности и сферы влияния;
- относиться к другим участникам, если они есть, как к равным (исключение – дети);
- сознательно идти в рост и наращивать компетенции во время;
- не путать роли (руководитель – это не бог, не царь, не отец всея...);
- позволять себе не быть идеальным человеком (это вообще какой?).

Это непросто и требует смены парадигмы, угла восприятия, цвета очков – выберите любую метафору.

В итоге ответственность оказывается не где-то сверху,

а прямо перед вами. И вы понимаете, для чего она вам. Она становится инструментом управления жизненным проектом. Теперь каково? Что конкретно в вашей жизни эта фундаментальная перемена сдвигает? Не спешите. Поразмышляйте над этим вопросом.

## **Упражнение**

Откройте ваш блокнот и нарисуйте 2 круга. В один впишите все, на что вы можете влиять непосредственно сами. Во второй впишите то, на что вы влиять не можете ни сами, ни косвенно. Внимательно посмотрите, не пытаетесь ли вы в жизни смешивать эти круги и что из этого получается.

Возможно, вы обнаружите, что тратите силы не на то. Возможно, вы увидите для себя что-то важное.

И еще кое-что об ответственности конкретно в работе с коучем.

Тут все делится по-партнерски: коуч несет ответственность за то, что происходит на сессии – за решения, которые принимаются, за цели даже, а за движение к результату ответственность возлагается уже на клиента. То есть если что-то мешает, это можно обсудить, и все же сам по себе коуч к цели не приблизит. Потребуется усилие со стороны клиента. Это важно помнить, чтобы не говорить, что коуч ответственен за отсутствие результата, и в то же время знать, за что спросить с коуча, если топчитесь на месте. Каждый отвечает за свою часть работы.

В итоге проект движется с ускорением. В этом контексте стоит ответственность воспринимать.

## Что еще важно кроме целей и ценностей?

Кроме целей и ценностей для следования своему темпу и расписанию важны навыки самостоятельности, самоорганизованности и адекватности. Поговорим о них подробнее.

Для того чтобы отказываться от участия в событиях, которые идут вразрез с ценностями, нужен **навык самостоятельности**. Довольно трудно противостоять группе людей или даже одному человеку, наделенному авторитетом. В развитии такого навыка помогают доброжелательность и деликатность, позволяющие объяснить значимому человеку, почему вы идете в другую сторону. То есть я предлагаю развивать этот навык не через конфликт и борьбу, а через следование ценностям. Тогда у вас всегда будет крепкий аргумент в минуты сомнений, а другим будет видна последовательность в ваших действиях. Это дает и уважение в том числе, но это уже другая тема.

## Как развивать навык? Упражнение:

1. Разберитесь с ведущими ценностями, чтобы не пытаться усидеть на нескольких стульях и не тратить ресурсы на лишнее. Сделайте это снова через ответ на вопрос «А что для меня важно?». Походите с ним неделю, каждый день за-

писывая в блокнот ответы на него. Анализ ответов потом поможет выявить список базовых ценностей.

2. На основе списка пересмотрите расписание будущей недели, уберите действия, которые противоречат ценностям и добавьте те, что им следуют.

3. Бесконфликтно говорите «нет» тому, что противоречит важным для вас событиям и отношениям.

4. Принимая новые решения в будущем, осознавайте свой вклад в процесс.

Теперь поговорим о **навыке самоорганизованности**. Он нужен для того, чтобы двигаться к целям: составлять расписание, поддерживать мотивацию, анализировать действия, менять стратегии. И первым шагом к развитию навыка может стать расписание и следование ему. В процессе увидите также, насколько равномерно оно составлено. Есть ли в нем место отдыху? Удастся ли достаточно восполнять ресурсы, чтобы эффективно работать? Помните, что в сутках 24 часа, а не 48?

Постепенно, осмысляя то, что делаете и чего не делаете, сможете управлять процессом. Это вполне тренируемая привычка. Она не зависит от склада характера или тем более от личности. Личность – это совокупность качеств, навыков, привычек. Она вполне может меняться сознательно и целенаправленно. Просто попробуйте. Это не так и сложно.

Для успешного управления жизненным проектом важен

также **навык адекватности**. Не в смысле ментального здоровья, а в смысле гибкости восприятия обстоятельств и соответствующего выбора действий, вместо следования традициям, которые безнадежно устарели и перестали выполнять свои функции. Это выявление личных границ и при необходимости их защита (словом, делом). Понимание своих сил и компетенций и способность обратиться за помощью, когда не хватает ресурсов. В каких-то ситуациях это способность действовать индивидуально, в каких-то – способность встраиваться в команду.

Этот навык связан с гибкостью развития личности и с ценностями. То есть гибкость предполагает не приспособленчество, а осмысленное восприятие и желание прийти к цели и сделать это эффективно.

То есть получается такая картина: навыки+ценности+цели.

Теперь детальнее. Зачем ставить цели?

Прежде чем перейдем к теории, предлагаю ответить на этот вопрос самостоятельно.

Ваше глубинное «я» знает ответ на него. Никакой эзотерики – речь про систему Я-1 и Я-2 (вспоминаем Д. Канемана): интуиция и система Я-1 быстро подсказывают ответ на основе убеждений и опыта, без затрат на обдумывание.

Напишите ответ на этот вопрос себе в блокнот для наглядности.

Зачем мне ставить перед собой цель?

Поставить перед собой цель – значит иметь представление о том, чего вы хотите в своем будущем. Зачастую будущее страшит, поэтому мы опасаемся ставить цели, чтобы «не сглазить». Это отголоски магического мышления.

Что происходит на самом деле?

Когда мы ставим цели, мы выбираем направление, в котором хотим двигаться, и конечный результат, к которому стремимся. И если цель выбрана верно и мы ею горим, то все внимание, все силы направлены на действия.

Уверена, вы замечали, что, когда увлекаешься какой-то темой, начинаешь видеть ее повсюду: объявления, люди, места – будто все становится связанным с новым увлечением. Это неспроста. Все ваше внимание и вся Вселенная, если хотите, работает на достижение цели.

# 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.