

ОТ ТЕОРИИ К **ДЕЙСТВИЯМ**

РАЗБЛОКИРУЙ УСПЕХ

ДЕНЬГИ

РЕАЛИЗАЦИЯ

СМЫСЛЫ

ОТНОШЕНИЯ



ЕЛЕНА АРИНИНА

Елена А. Аринина
Разблокируй успех.
Деньги, реализация,
смыслы, отношения
Серия «Звезда соцсети.
Подарочное издание»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69779047

ISBN 978-5-17-158588-4

Аннотация

Ты мечтаешь об успехе, но он кажется недоступным? Твои стремления и усилия блокируют недостижимые цели? Тогда эта книга для тебя: она способна полностью поменять привычное представление об успешности. С ней ты поймёшь, насколько реален жизненный успех. Отбросишь неработающие шаблоны и разблокируешь доступ к результатам. Создашь формулу успеха и сможешь воплотить её в жизнь.

Легко и доступно в книге разбираются главные сферы нашей жизни – деньги и реализация, отношения и личные смыслы. В твоём распоряжении – актуальные психологические знания и практические упражнения.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

От автора	5
Глава 1. Успех реален	9
Представления об успехе	10
Занятие в группе	29
Конец ознакомительного фрагмента.	50

Елена Аринина

Разблокируй успех

Деньги, реализация, смыслы, отношения

© Аринина Е.

© ООО «Издательство АСТ», 2023.

* * *

*С благодарностью к издательству за вклад в
качество жизни молодого поколения.*

*С благодарностью к сотрудникам издательства
за совместную работу и профессиональный подход.*

*С любовью и благодарностью к моему сыну за
поддержку и мотивацию.*

*С уважением к самой себе за опыт и труд,
вложенные в эту книгу.*

От автора

Приветствую от всей души!

Об успехе сказано немало.

Думаю, ты уже мог слышать о принципах успеха, стратегии успеха, философии успеха, пути к успеху, и, возможно, многое действительно работает.

Однако в своей книге я предлагаю посмотреть на это важное жизненное понятие – **личный успех** – с совершенно **нового ракурса** и увидеть, насколько он **может быть реальным** конкретно для тебя (позволь обращаться на «ты»).

Заметь, что мы с тобой даже не знакомы, но моя уверенность в том, что **ты можешь стать успешным**, абсолютна и безгранична.

Интересно, почему так?

Тогда обо всём по порядку.

Начну с пояснения, кому будет полезна моя книга: в первую очередь **молодым взрослым от 18 до 35 лет**. Именно в этот период жизни тема успеха наиболее актуальна. Так и должно быть – наше стремление к успешности нормально и оправдано желанием создать **высокое качество своей жизни**. На мой взгляд, не существует никаких причин, чтобы от этого отказываться.

А то количество энергии, которая буквально плещет в нас,

пока мы молоды? Стоит немного направить её в правильное русло – и в жизнь сразу приходят реальные результаты. Ну а если мы чего-то не знаем или что-то не получается, то стоит брать во внимание существующий опыт и вдумчиво применять его к собственным действиям. Такое решение будет вполне эффективным.

Хотя книга может оказаться полезной **человеку в любом возрасте**. Без преувеличения. Моя личная история говорит о том, что жизненный вектор легко поменять и после 35 лет. Именно так случилось со мной. Я не понаслышке знакома с понятиями «карьера» и «бизнес», но психология десять лет назад стала моей любовью и новым направлением реализации, а жизнь разделилась на «до» и «после». Тем не менее накопленный багаж не был мной отброшен и позволил лишь шире смотреть на многие вопросы. И я точно знаю, что возраст не является ограничением или камнем преткновения на пути к любым изменениям.

Стоит отметить, что в своей книге я **не опираюсь на какой-то шаблон успеха** или свой личный пример его достижения. Нет. Всё как раз наоборот.

Тот успех, который обсуждается на страницах, создаётся по правилам самого читателя: **личная формула – собственный успех**. Если эта книга станет бестселлером (почему бы и да) и её прочитают не менее 50 000 человек, то в результате будет столько же вариантов успеха – у каждого человека свой персональный.

В этом вся суть книги – **человеку важно иметь собственное представление об успехе** и не пользоваться навязанными извне стратегиями и инструкциями. Не исключено, что всё чужое окажется бесполезным и совершенно неприменимым. В этом смысле **личное авторство своей модели успеха** – оптимальный вариант развития событий.

Мы не можем воплощать в своей жизни чужие мечты, планы, цели и быть при этом довольными и счастливыми. Так не бывает. Каждый человек хочет проживать свою жизнь на основании собственных желаний и не хочет однажды столкнуться с мыслями: «Оказывается, я двигался не в ту сторону и стремился к ненужным мне результатам». Нам важно получить **реальный успех**, в истинности которого мы не будем сомневаться ни на секунду.

Созданием **формулы личного успеха** я приглашаю тебя заняться вместе со мной и героями этой книги – участниками терапевтической группы, молодыми и стремящимися к своему успеху людьми (совпадения с реальными персонами и событиями случайны).

Мы возьмём во внимание главные внешние сферы нашей жизни – **реализацию и деньги, отношения и смыслы** – и разберёмся во всех деталях. Посмотрим, от чего зависит успех в этих областях, как и на что нам можно в них влиять. Книга построена по принципу «**от теории к действиям**». Каждая глава содержит практическое задание, а в сумме они участвуют в последовательной сборке личной форму-

лы успеха, опираясь на которую ты можешь запускать **главные перемены в своей жизни**.

Пользуясь случаем, хочу рассказать, что я также являюсь автором книги **«Быть взрослым. Создай порядок и баланс в душе. #осознанное взросление»**. Она посвящена нашей внутренней жизни и её сферам – **эмоциям, мышлению, телесности**. Подробнее об этой книге ты можешь узнать на странице **«Автор рекомендует»**.

Пожалуй, всё. Если ты принял решение идти вперёд, то с нетерпением жду тебя в первой главе – начнём работать над твоим успехом.

Глава 1. Успех реален

Успех – понятие многозначное.

Ты со мной? Отлично!

Введу тебя в курс будущих событий.

В первой главе мы найдём ответы на два вопроса: **«Что такое успех?»** и **«Является ли успех одинаковым для каждого из нас?»**

Я думаю, что это очень важно: прежде чем стремиться к чему-то в жизни, стоит понять, как оно выглядит и что из себя представляет.

В случае с успехом всё не так однозначно, и мы посмотрим на него с разных сторон. Сначала поговорим о тех представлениях, которые живут в социуме и безусловно оказывают на нас влияние. Затем отправимся на занятие в группу и поместим успешность в условия нашей обычной жизни. В практической части соберём начальную формулу, способную описать реальный успех, который будет созвучен лично тебе.

А дальше? А дальше – ещё три главы, где мы погрузимся во все подробности и соберём все необходимые детали в основу твоего будущего успеха.

Надеюсь, тебе нравятся мои планы.

Начнём.

Представления об успехе

Мы все хотим прийти к успеху, по крайней мере, большинство из нас. Даже по той простой причине, что его противоположной точкой является неудача. Ты когда-нибудь об этом задумывался?

Только представь себе наш выбор: **с одной стороны – успех, с другой – неудача**. И между ними нет хоть какой-то «золотой середины», на которую можно встать и вообще не смотреть ни в одну из этих крайностей.

Или не так? Может, я ошибаюсь?

Как бы тогда могло выглядеть это промежуточное состояние?

Например, «немного неуспешный», «слегка неудачник», «чуть-чуть удачливый» или «наполовину успешный». Звучит как-то не очень. Получается, что нам и выбирать-то не приходится: **ты либо успешен, либо нет**.

Хотя вряд ли у кого-то из нас возникнет сознательное желание остаться неудачником. Не могу представить человека, который открыто скажет: «Мне так нравятся неудачи и не нужна эта ваша успешность». Сложно вообразить ситуацию, когда один желает другому: «Пусть тебе сопутствует невезенье, а успех обходит стороной!» Согласись, такое маловероятно. Мы сами хотим быть успешными, и близкие люди тоже желают нам удачи и хороших результатов в жизни. Вроде бы

всё сходится.

Другое дело, что **успех приходит не сразу**. И пока мы своей успешности не достигли, то предпочитаем находиться в положении человека, который к ней целенаправленно движется. Выходит, что это и есть та самая **точка «между» – стремление к успеху**, поэтому вокруг этой темы так много наших разговоров и действий.

МЫ ВСЕГДА ВЫБИРАЕМ

**МЕЖДУ БЫТЬ УСПЕШНЫМ
ИЛИ ОСТАТЬСЯ**

НЕУДАЧНИКОМ.

В реальности наше взаимоотношение с успехом выглядит очень непросто. Мы его жаждем и одновременно боимся, бежим за ним и избегаем, радуемся ему и тут же разочаровываемся, злимся на его отсутствие и завидуем тем, у кого он есть.

Многие идут к нему годами, но никак не могут с ним встретиться. Часть людей действительно от него отказываются, выбирая быть неуспешными, на это тоже есть свои причины. Какой-то немного странный этот самый успех. Что-то с ним не так. Может, он не так уж и нужен?

Остановись на пару минут.

Спроси себя:

Что такое успех?

Легко ли им обладать?

Доступен ли он каждому?

Какие идеи, образы и люди приходят к тебе, когда ты слышишь это слово?

*Определись с собственным пониманием успеха
и запиши его в двух-пяти предложениях.*

Пусть это будет твоей исходной точкой. Позже ты сможешь отследить, какие в нём произошли изменения.

А я предлагаю для начала заглянуть в наши общие представления об успехе. Начнём мы с самого простого – посмотрим на лексическое значение, ведь у слова «успех» их целых три.

1. Успех – достижение поставленной цели.

2. Успех – положительный результат.

3. Успех – общественное признание.

Надо отметить, что все эти определения находят своё отражение в нашей обычной жизни, но сам успех во всех трёх ситуациях выглядит очень даже неодинаково.

В первом случае мы имеем дело с **конкретным итогом**: поставил цель и добился ровно того, чего хотел.

Успех заключается именно в том, что фактический итог полностью соответствует запланированному. При этом цель, она же ожидаемый результат, совершенно любая – большая или маленькая. Ты можешь правильно приготовить блюдо по рецепту или вывести бизнес на высокие показатели – и то, и другое будет считаться успехом. И тут мы к нему обязательно сами стремимся: выстраиваем свои шаги и действия так, чтобы получить вполне конкретный результат, повторяющий замысел в нашей голове.

В этом смысле прийти к успеху означает точно достичь цели, которую мы выбрали самостоятельно, а неуспех – любой итог, который имеет отклонение от изначально установленных параметров. Например, пирог оказался слишком сладким – неуспех, план продаж выполнен на 90 % – неуспех.

Почему? Потому что запланированная цель не достигнута, и неважно, что пирог вкусный и менеджеры прилагали максимальные усилия. Здесь главное мерило успеха – сравнение ожидаемого (цели) и полученного результата.

Уловил тонкость?

Успех – достижение поставленной цели =

цель есть + путь есть +

конкретный результат.

Второй вариант – это успешный процесс, который завершился чем-то хорошим.

В этом случае мы не озадачиваемся тем, какого конкретно ждём результата. Просто так складывается, что в итоге он нас радует. Чаще всего такой успех мы называем удачей.

Например, человек захотел научиться рисовать. Он не планировал стать великим художником и начал заниматься живописью для души, ничего определённого от себя не ожидая. Но оказалось, что у него есть художественные способности, которые сразу обнаружил его учитель и направил в верное русло. И вот наш герой стал рисовать картины, да так искусно, что сам был ими очень доволен и даже решил организовать персональную выставку.

Ставил ли он себе такие цели? Нет.

Пришёл ли он к положительному результату – успеху? Да,

и как будто все обстоятельства сложились сами по себе.

Такой успех кажется нам лёгким и доставшимся без усилий. Конечно, процесс предполагает действия, но вот результат приходит в руки неожиданно.

Успех – положительный результат =

цели нет + процесс есть +

спонтанный результат.

А в **третьей ситуации** мы сталкиваемся с **положительной внешней оценкой**: наши результаты понравились другим, и это является успехом.

Возьмём того же героя-художника. Допустим, что на выставке его творчество высоко оценили критики, а обычные посетители с удовольствием купили картины, чтобы украсить домашний интерьер. Самого автора произведений все хвалили и восхищались его талантом. Художник получил всестороннее признание со стороны других людей.

Это успех? Да, конечно, но он пришёл извне.

Здесь важно понимать, что внешнее одобрение изначально может быть целью или нет, действия могут быть направ-

лены на её достижение или нет, результат может быть конкретным или нет. И то, и другое имеет место быть в данном случае. Наш художник мог сразу стремиться к признанию, но он не ставил себе такой цели и пришёл к ней случайно.

В таком успехе ключевую роль играет только один факт – другим людям нравится то, что было сделано, и они дают результату положительную оценку. Кстати, сам человек может быть не вполне доволен сделанной работой. Возможно даже такое противоречие.

Успех – общественное признание

=

положительная внешняя оценка.

Получается, что **успех имеет разные грани.**

В одном случае человек ставит чёткие цели, достигает их и оценивает свою успешность самостоятельно, сравнивая ожидаемый и фактический результат.

В другой ситуации он не стремится к успеху сознательно. Всё складывается само по себе и неожиданно хорошие результаты приносят человеку радость.

А третья история вообще приносит успех извне в виде положительного отклика других людей. В этой модели сам человек как будто находится в стороне и лишь наблюдает, что скажут другие.

Смог осознать все три грани?

Теперь возьми определение успеха, которое я просила тебя записать, и посмотри на него.

Спроси себя:

Какая грань звучит в твоём понимании успеха?

Может быть, отражаются все грани?

Почему ты видишь успех именно так?

Чаще всего в нашем представлении об успехе все грани смешаны друг с другом: и цели, и случайные результаты, и социальное одобрение. Когда мы начинаем рассуждать об успехе, то до конца не понимаем, что является его первопричиной: наша целеустремлённость, фортуна или способность понравиться другим. Может быть, всё сразу?

Мы не знаем, нужно ли ставить цели и идти к ним любой ценой. Не уверены, что лёгкие результаты, сами плывущие нам в руки, являются настоящим успехом. Не можем разобраться, кто в конечном счёте нас оценивает – мы сами или большое количество знакомых и незнакомых нам людей. И никак не определимся, является ли одобрение социума обя-

зательным условием успеха.

В таких условиях сложно не только прийти к успеху, но и составить ясное понимание, к чему мы вообще идем. Такая вот неоднозначная ситуация.

В НАШЕМ ПРЕДСТАВЛЕНИИ ОБ УСПЕХЕ

СМЕШАНЫ РАЗНЫЕ ГРАНИ.

Скажу больше, **мода на представление об успехе** тоже меняется – примерно каждые десять лет.

Ещё двадцать лет назад **формула успеха** выглядела так:

Успех = статус + лидерство + цели.

Что она означала? Человек стремился двигаться вверх по социальной лестнице, чтобы обрести максимально высокий статус. Статусная позиция автоматически давала признание общества и позволяла вести за собой других людей – быть лидером. Конечно, касалось всё это в большей степени деловой сферы: построения бизнеса, развития компаний и про-

фессиональных команд.

В основе такого движения всегда лежали цели – большие, мощные, амбициозные, а сам человек должен был идти к ним любой ценой. Фраза «вижу цель, не вижу препятствий» родилась именно в этот период и буквально стала лозунгом тех, кто стремился к «правильному» успеху. Людей, которые декларировали эту идею, стали называть «достигаторами».

Всем ли подошла и помогла эта формула? Точно нет. Кто-то действительно смог ей воспользоваться и прийти к своей цели, но большинство сломали об неё копья, а многие наломали ещё и дров.

Далеко не всем хватило профессиональных компетенций, решительности и здоровья, чтобы справиться с ролью достигатора. Ведь даже на биологическом уровне не каждый из нас может быть лидером и выдерживать огромное напряжение и ответственность, которых требует эта авторитетная позиция.

Такое представление об успехе принесло в жизнь людей много разочарований: в себе, своих знаниях и способностях, коучах и наставниках, возможностях и справедливости этого мира.

Пострадал и сам успех: из ценного и желанного объекта он превратился в насмешку – «успешный успех». Заметь, что сейчас многие уже стараются избегать даже самого слова «успех», подбирая ему разные альтернативы: изобилие, благополучие или благосостояние.

Хотя сказать, что эта формула совсем ушла в забвение,

тоже нельзя. Скорее она стала менее популярна, но пока ей ещё пытаются пользоваться.

ФОРМУЛА СТАТУСА, ЛИДЕРСТВА И АМБИЦИОЗНЫХ

ЦЕЛЕЙ РАБОТАЕТ НЕ ДЛЯ ВСЕХ.

К слову, пространство не терпит пустоты, поэтому почти сразу друг за другом **родились две новые формулы**.

Одна из них ещё лет десять назад пришла на смену «успешному успеху» и, возможно, скоро тоже пойдёт на спад:

**Успех = саморазвитие + предназначение +
энергия.**

Давай рассмотрим её детали. Откуда появилась такая нетривиальная комбинация?

Вспоминаем, что с достижением у многих не сложилось, но именно оно заставило обнаружить, что человеку подходят не все решения, и обратить внимание на себя. В этот момент внутренний мир людей выдвинулся на передний план. Этому способствовала популяризация психологии, нейронауки и даже эзотерики.

Фокус сместился на поиск жизненного призвания как ключа к личному успеху. Человек включился в активное саморазвитие, способное открыть главный талант и предназначение. Они, в свою очередь, как будто давали доступ к некоей особой энергии, на волне которой можно влиться в успешное состояние и получить безграничное процветание.

А сам успех уже не выглядел как достигаемый результат, а должен был являться следствием раскрытия человеком своей уникальной суперсилы. Конечно, механика такого волшебства не до конца понятна, но это не главное. Тут важно добраться до понимания собственной миссии, а там всё случится само собой.

Сработала ли эта формула? Отчасти, но не совсем в том виде, как это планировалось. Вообще, самопознание – очень полезная штука. Формула помогла какой-то части людей обнаружить свою многогранность, в том числе множество способностей. Но не только.

Результаты работы над собой – это ещё и стабильная самооценка, и уверенность в себе, и освобождение энергии при проработке психотравм, и избавление от деструктивных

паттернов. Конечно, такие внутренние сдвиги положительно отразились на успешности людей в разных сферах жизни. Можно сказать, что успех здесь в какой-то мере мог являться следствием самопознания и саморазвития.

С другой стороны, те, кто остановился на поиске единственно возможного предназначения как панацеи от всех проблем, до сих пор его ищут. Почему я в этом так уверена? Потому что наши даже самые уникальные таланты от нас не спрятаны, чтобы искать их очень-очень глубоко. В бесконечном поиске собственной миссии человек пытается найти что-то несуществующее, при этом не обращает внимание на то, чем он уже обладает.

Метафорически такой подход напоминает мне попытку открыть в себе сверхспособность и стать супергероем, которому подвластно всё, в том числе и успех. Честно говоря, я таких сверхъестественных людей в реальной жизни не встречала. Думаю, что и ты тоже не сталкивался с тем, чтобы вот так по щелчку пальцев вокруг человека в одно мгновение менялась окружающая его реальность и превращалась в сказку из его фантазий.

Нам всем иногда хочется верить в чудеса и в то, что ты сам по себе нереальный волшебник, просто пока не смог в себе это открыть. Потому вокруг этой потребности так много манипуляций – курсов и марафонов, обещающих «быстро и магически» исполнить все желания человека.

Но очевидно, что предназначение не является ключом к

успеху, потому что оно попадает под сильное искажение, а сама формула имеет и плюсы, и минусы. Правда, себя она ещё не исчерпала, и, как мы с тобой видим, все пользуются ей по-разному. Мы обязательно коснёмся этой темы ещё не раз, потому что в ней есть и рациональное зерно.

ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ ПОПАДАЕТ ПОД ИСКАЖЕНИЕ.

Вторая формула только набирает обороты и очень актуальна у молодого поколения:

$$\text{Успех} = \text{популярность} + \text{творчество} +$$
$$\text{лёгкость.}$$

Она родилась буквально пять лет назад, когда социальные сети максимально захватили внимание людей. Что же она означает? Это та самая мечта стать популярным блогером, обладающим многомиллионной аудиторией.

Никто не станет спорить с тем, что блогерство – это твор-

чество. Оно связано с созданием уникального контента, который человек наполняет буквально собой: своей личностью и характером, ценностями и идеями, повседневностью и увлечениями. На поверхности это не требует от него каких-то особых знаний, навыков и усилий – просто будь естественным и показывай то, что умеешь делать. Пой, танцуй, разговаривай, путешествуй, шути, веселись и весели других, живи и снимай, снимай, снимай. Разве это не легко? Вроде бы не трудно.

Формулу, сами того не желая, раскрутили медийные персоны: певцы, актёры, спортсмены, ведущие и журналисты. Раньше они были недоступны и с экрана телевизора выглядели недостижимыми звёздами. Однако личные аккаунты в социальных сетях дали возможность многочисленным поклонникам прикоснуться к их творчеству, повседневной жизни, быту, отношениям, мечтам и эмоциями. Известные люди сразу привлекли на свои страницы миллионы подписчиков, но они удерживали внимание аудитории не только к самим себе, но и к «умной ленте» в целом.

На подъёме всеобщей заинтересованности и активности в социальных сетях выросли различные блогеры, изначально малоизвестные: пранкеры, стримеры, путешественники, предприниматели, модели, фитнес-тренеры, косметологи, коучи, психологи и так далее. Они делились с другими пользователями чем-то интересным или полезным, и здесь им на руку сыграла постоянная потребность нашего мозга в ин-

формации и новизне. Пользователи жаждали нового контента, а у кого-то из новоиспечённых блогеров получилось завладеть заветным «миллионом друзей»: кто-то был одними из первых, кто-то слишком эпатажным и развлекательным, кто-то просто смог поймать свою волну и заслужить любовь аудитории.

Правда, первую двадцатку блогеров-миллионников до сих пор занимают именно медийные персоны. Но в сумме всё это создало впечатление, что успех в социальных сетях быстрый и лёгкий для любого человека. И всё, что нужно – стать блогером, творить контент и снимать сливки со своей стремительно растущей популярности.

В этом случае успех должен прийти сам и достаточно быстро, и тут он тоже является следствием, а не целью. Не секрет, что эта формула уже успела разочаровать многих, но пока не имеет альтернативы и остаётся очень привлекательной.

ПОПУЛЯРНОСТЬ КАК ФОРМУЛА БЫСТРОГО

И ЛЁГКОГО УСПЕХА ПОКА ОСТАЁТСЯ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОЙ.

Я ничего не забыла? Как считаешь?

Конечно, я не сказала о формуле, актуальной во все времена:

Успех = деньги.

В нашей картине успеха деньги являются ключевым элементом. Они выглядят в наших глазах как причина успеха и одновременно являются его мерилom. Кажется, мы лишь пробуем подобрать разные инструменты, чтобы добраться до главного.

Или деньги – это не главное? Может, весь успех не ради них, а для чего-то другого?

Да уж, вопросов больше, чем ответов. Настолько наши представления об успехе размыты, а его формулы сомни-

тельно, к тому же изменчивы и не универсальны. Что же делать? Прямо сейчас – ничего. У нас впереди длинный путь, и решения будут найдены.

А пока спроси себя:

Какая формула описывает твой успех?

Какие примеры подобного успеха ты знаешь?

Какую роль в твоём успехе играют деньги?

После ответов на все вопросы этой части у тебя должна сложиться следующая картина:

- Твоё общее представление об успехе.
- Грань или грани, который звучат в нём.
- Формула, которая описывает твой успех.
- Роль денег в твоём успехе.

Нужно понимать, что мы подняли с тобой лишь поверхностный слой. Обнаружили, какие идеи по поводу успеха витают в глобальном информационном пространстве и как они могли повлиять на мысли о твоей собственной успешности. Ты смог на всё это посмотреть и осознать внутренний образ своего успеха, который так или иначе определяют твои действия на сегодняшний день.

Предлагаю продолжить эти рассуждения на занятии в группе.

Тебя ждёт знакомство с нашими участниками.

Занятие в группе

Когда тебе далеко за тридцать пять, то посещение психолога чаще всего связано с семейной ситуацией: сложностями в отношениях с супругом или детьми, разводом и попыткой наладить новую жизнь. Профессиональное выгорание, смена работы, здоровье и психосоматика занимают в обращениях, пожалуй, второе место. Но если обобщить все ситуации, то выглядят они как необходимость пересмотра неудачного прошлого опыта. Как правило, тема успеха уже остаётся за кадром. Человеку важно в первую очередь разобраться в сложившейся ситуации и хоть как-то уменьшить количество текущих трудностей. Впрочем, это логично и коррелирует с тем, что пройден длинный путь и допущено множество ошибок, которые в определённый момент времени сходятся в одной точке.

Совершенно по-другому звучат запросы тех, кто ещё не перешагнул тридцатипятилетний рубеж. Явно или косвенно в потребностях молодых людей всегда отражается тема жизненного успеха. Хотя сами формулировки могут быть совершенно разными. Например, «у меня что-то не получается», «не понимаю, чего хочу», «не чувствую уверенности в себе», «не знаю, что выбрать», «чего-то ещё не достиг», «не уверен, что выбрал правильный путь», «куда мне двигаться в жизни». Но так или иначе все сводится к тому, что **человек хо-**

чет прийти к успешности.

Может, он не до конца понимает, как успех должен выглядеть и каким способом его получить, но желание быть победителем в жизни точно присутствует. Тут тоже всё закономерно. Ты полон сил, впереди ещё много времени, вокруг достаточно примеров людей, которые достигли своих высот, и есть надежда, что твои возможности пока тоже не исчерпаны. Это заставляет искать решения и идти в сторону достижений.

Пока человек молод, ощущение безысходности накатывает крайне редко. Но именно в такие моменты он и обращается за помощью к психологу, чтобы поменять вектор своего движения. И я, например, приветствую такие шаги, так как найти верное решение в одиночку всегда сложнее.

ПОКА ТЫ МОЛОД И ПОЛОН СИЛ,

ТВОИ ВОЗМОЖНОСТИ НЕ ИСЧЕРПАНЫ.

Ещё интереснее обсуждать сложные вопросы в кругу своих сверстников, особенно если они столкнулись с похожими

ситуациями. В таком взаимодействии рождается много интересных идей, которыми в итоге может воспользоваться каждый. По этой причине я предложила нескольким своим клиентам объединиться в группу и совместно поработать над темой успеха в жизни. Нужно сказать, что они откликнулись на мою затею с энтузиазмом. Тебя я тоже приглашаю поучаствовать в размышлениях на наших занятиях.

В группе шесть человек: три парня и три девушки в возрасте от 23 до 28 лет. Они уже успели сделать первые шаги во взрослой жизни и обнаружить, что всё не так просто. Кто-то из них хотел развития и значимых результатов, кому-то было важно обрести уверенность и понимание своего пути. Скоро ты познакомишься со всеми и узнаешь всё сам.

Позволь, я не буду описывать внешность наших героев, на мой взгляд, это не так важно. Ты можешь подключить фантазию и решить, какого цвета у каждого из них глаза или волосы, какой рост и телосложение. Оставлю на усмотрение твоего воображения все детали внешнего вида участников группы. Я же сконцентрирую своё внимание на тонкостях их восприятия жизненного успеха, чтобы на этом фоне ты смог ещё точнее рассмотреть своё понимание в этом вопросе. Договорились?

Кстати, нам пора идти на первое занятие. Участники уже ждут нас.

В КОЛЛЕКТИВНОМ ОБСУЖДЕНИИ РОЖДАЕТСЯ МНОГО

ИНТЕРЕСНЫХ ИДЕЙ.

Я открыла дверь и вошла в кабинет. Меня уже ждали Илья, Влада и Анна. Они успели познакомиться и о чём-то тихо беседовали друг с другом.

– Здравствуйте, Елена, – почти одновременно произнесли молодые люди.

Я с улыбкой поприветствовала их в ответ:

– Добрый вечер! Всех очень рада видеть на занятии.

Сразу вслед за мной вошли Настя и Марк. Пока мы занимали свои места, в дверях появился Евгений. Он быстро поздоровался и разместился в оставшемся свободном кресле.

Группа была в сборе. Все притихли и смотрели на меня.

Я не торопилась начинать и внимательным взглядом наблюдала за участниками, пытаясь угадать их настрой. Илья и Марк держались уверенно, Женя немного нервничал, Анна казалась смущенной, Влада и Настя не скрывали своего любопытства. Однако в каждом участнике чувствовалось лёгкое волнение. Они не были знакомы, но им предстояло от-

крыть друг для друга свои самые разные стороны. Это обстоятельство не могло никого оставить равнодушным.

Я прервала тишину, на несколько минут воцарившуюся в группе:

– Ещё раз всех приветствую! Пожалуй, начнём. У меня к вам два предложения. Первое, обращаться друг к другу на вежливое «ты». Второе, давайте немного познакомимся, так как нам предстоит вместе пройти достаточно длинную дистанцию. Я уже о вас что-то знаю, но другие участники нет. Поэтому каждый расскажет немного о себе, зачем он здесь и какие ответы хочет найти. Как вам?

Участники группы выразили своё согласие, а я продолжила:

– Меня вы все знаете. Елена, психолог, и буду модератором наших групповых занятий. Я почти вдвое старше любого из вас, но вряд ли это является моим достижением. Возраст – это лишь опыт, удачный и не очень. Тем не менее мне есть, что вам рассказать. Здесь я нахожусь для того, чтобы в процессе нашей совместной работы помочь каждому найти ответы на вопросы: «Что такое успех? Как к нему прийти?» Считаю ли я себя успешным человеком? Да, без сомнений. Но вряд ли вы доверились мне по этой причине, ведь успешность в моём случае не так уж сильно соответствует общепринятым меркам. А они точно существуют, и вы о них знаете.

– Елена, я доверяю тебе во всех вопросах, – утвердительно

подчеркнула Влада.

– Ты имеешь в виду, что успех находится внутри? – уточнил у меня Илья.

– Спасибо, Влада. Нет, Илья, успех – как раз внешняя категория. Но мы ещё вернёмся к этому, а пока давайте представляться. Может быть, ты будешь первым? – обратилась я к парню.

– Да, хорошо. Меня зовут Илья, мне 24 года. Закончил университет по математической специальности. Сейчас работаю аналитиком в IT-компании. Своей семьи нет. Думаю, что жениться мне слишком рано. Но друзей у меня достаточно, время провожу в основном с ними. Мы вместе ходим в кафе и клубы, катаемся на сноубордах, путешествуем. Живу пока с родителями, но в ближайшее время планирую снять отдельную квартиру. Зачем я здесь? Хороший вопрос, – Илья задумался и улыбнулся своим мыслям. – Если честно, привлекло само слово «успех». Ну и Елена плохого не посоветует. А так, конечно, хочется быть победителем в жизни. Уверен, что у меня всё впереди.

ИЛЬЯ, 24 ГОДА, IT-АНАЛИТИК:

«ХОЧУ БЫТЬ ПОБЕДИТЕЛЕМ В ЖИЗНИ».

– Можно? – подключилась Влада. – Владислава, но можно просто Влада. Мне 26 лет, я фитнес-тренер, веду групповые и индивидуальные занятия. Ещё у меня есть свой канал, там проходят тренировки онлайн. Приглашаю, если что. Спортом занимаюсь с самого детства, наверное, это моё призвание. В группе я для того, чтобы понять, как и куда мне можно развиваться дальше. Последний год стою на месте, никакого движения вперёд не происходит. Зашла в тупик и хочу из него выйти. Я словно не понимаю, как должен выглядеть мой успех в итоге и к чему стоит стремиться. Прокручиваю в голове десятки вариантов, но всё не то. Да, у меня есть муж, но пока нет детей. И вот тоже вопрос, как совместить семью и личное развитие? Такое вообще возможно? Регулярно натываюсь на мысли, что одно мешает другому. Хотелось бы всё для себя прояснить.

Влада замолчала и задумалась над сказанным.

ВЛАДА, 26 ЛЕТ, ФИТНЕС-ТРЕНЕР:

«НЕ ПОНИМАЮ, КАК ДОЛЖЕН ВЫГЛЯДЕТЬ МОЙ УСПЕХ».

Воспользовавшись паузой, слово взяла Анна:

– Мы тут немного успели познакомиться, но не со всеми. Меня зовут Аня, недавно исполнилось 25 лет. Честно, я всегда мечтала не об успехе в профессии, а о большой и дружной семье. Очень люблю детей, нравится с ними играть и общаться. У меня две младшие сестры и брат. Всё детство была для них няней, но это нисколько не напрягало, а, наоборот, доставляло удовольствие. В последний год всё сильно изменилось, в том числе и в моей голове. Вообще я творческий человек, хорошо рисую. Долго занималась в художественной школе и выучилась на дизайнера. Устроилась в большую компанию, карьера быстро пошла в гору. Сейчас я участвую в важных проектах. В принципе, неплохо зарабатываю. Стали снимать отдельную квартиру. Полностью себя обеспечиваю и работаю, работаю, работаю. Самое главное, что мне это стало нравиться. В последний день рождения поймала себя на мысли, что личная жизнь теперь не сильно меня интересует. Все желали мне замуж поскорее выйти и всё такое, а я

слушала пожелания с каким-то равнодушием. Работа стала намного важнее. Вижу, как раскрывается мой талант, сколько у меня возможностей в будущем, и мечты о семье уходят на задний план. Но, может, это лишь временно? Правильный ли выбор я делаю? Нужен ли женщине успех или её счастье в семье? Вот вопросы, на которые я хочу услышать ответы, поэтому я здесь.

АННА, 25 ЛЕТ, ДИЗАЙНЕР:

«ПРАВИЛЬНЫЙ ЛИ ВЫБОР Я ДЕЛАЮ?»

Я внимательно слушала рассказы участников и пока не вмешивалась, лишь одобрительно кивала, давая понять, что задачу небольшого самораскрытия все поняли правильно.

Марк потянул руку вверх, показывая, что готов представиться:

– Марк, мне 28. У меня небольшой бизнес – фотоателье, и сам я фотограф. Профессионально фотографией занимаюсь уже пять лет, хотя попал в эту сферу, можно сказать, случайно. Друг фотографировал свадьбы и просил иногда ему по-

могать. Потом я тоже решил попробовать, прошёл курсы и начал предлагать свои услуги. Появились клиенты, и стало получаться всё лучше и лучше. Два года назад открыл фотосалон в новом районе. Работа фотографа не всегда стабильна, а тут пусть небольшой, но постоянный доход. В общем, развиваюсь потихоньку. Год назад я женился, у нас с женой родился ребёнок. Живём в квартире, подаренной нам родителями. Всё вроде бы ничего, но в моей деятельности нет особых перспектив. Ломаю голову над тем, как дать своей семье больше. Да и жена на подруг смотрит: там путешествие, тут машина дорогая. Не упрекает пока, но меньше всего хочется испортить отношения с ней из-за того, что я не смогу нормально обеспечивать семью. Так что мой успех выглядит вполне конкретно – деньги. Хочу понять, как зарабатывать больше и что конкретно мне мешает это делать. Мы же поговорим о деньгах?

– Да, Марк, конечно. Будем обсуждать и этот вопрос, – откликнулась я.

МАРК, 28 ЛЕТ, ФОТОГРАФ И ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ:

«МОЙ УСПЕХ ВЫГЛЯДИТ КОНКРЕТНО – ДЕНЬГИ».

Затем я обратилась к оставшимся двум участникам:

– Женя или Настя? Кто готов?

– Я готова, – быстро отреагировала Настя. – Всем привет ещё раз. Я Настя, мне 23 года. Университет закончила, можно сказать, вчера. Как и Илья, живу с родителями. Специальность у меня юридическая, на этом выборе в своё время настоял мой отец. Он востребованный адвокат, и хотел, чтобы я продолжила семейное дело. Дедушка тоже юрист, кстати. А я единственная дочь, был бы брат, наверное, его бы на юридический отправили, но пришлось идти мне. Сопrotивляться решению отца я не могла, он очень строгий и властный. В институте училась на отлично. После защиты диплома начала работать помощником адвоката в бюро своего отца. Набираюсь опыта, но до сих пор не могу понять, моя ли это сфера. С одной стороны, меня не тошнит от работы, и она мне даже нравится.

Всё понимаю и быстро схватываю практические задачи.

Я, наверное, амбициозная, как и отец, хочу достичь успеха в профессии. Но, с другой стороны, не уверена, моё ли это призвание? Вдруг оно в чём-то другом? Как понять? Вот это главный вопрос для меня на занятиях в группе: есть ли у человека предназначение и как его определить?

НАСТЯ, 23 ГОДА, ЮРИСТ:

**«ЕСТЬ ЛИ У ЧЕЛОВЕКА
ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ?»**

Я подтвердила Насте, что её запрос услышан, и посмотрела на Женю. Он по-прежнему немного волновался и пытался справиться со своим состоянием, переминая пальцы рук. Наконец-то, резко выдохнув, парень начал свою речь:

– Стыдно признаться, но мне не хватает уверенности в себе. Общение с людьми даётся очень тяжело. Сразу начинаю нервничать. Кажется, что говорю какие-то глупости. Боюсь высказывать своё мнение и тем более говорить о себе, но, видимо, придётся.

Женя на минуту замолчал, виновато улыбнулся и продол-

жил:

– Меня зовут Женя. Мне, как и Анне, недавно исполнилось 25 лет. Работа связана с программированием. В общем, я программист. Живу один. Год назад родители помогли купить квартиру, за что им большое спасибо. Люблю уединение, одному как-то спокойнее. Семью пока не планирую. К Елене пришёл на консультации, чтобы набраться решительности. На работе постоянно возникают проблемы из-за моей неуверенности. Много задач и проекты разные, а я, если что-то не понял сразу, то боюсь переспросить. Ну и делаю с ошибками, естественно.

Парень снова сделал паузу, собираясь с мыслями:

– Не знаю, ради успеха ли я тут. Никогда особо о нём не думал, вроде бы и так всё пока устраивает. Но, возможно, я не прав. Решил прийти в группу по двум причинам: понять, нужен ли мне успех как таковой, и потренироваться в общении. Вот так. Зато честно. Я нормально объяснил, Елена?

– Вполне, Женя. У тебя получилось, – поддержала я молодого человека. – Вот все друг с другом и познакомились.

ЖЕНЯ, 25 ЛЕТ, ПРОГРАММИСТ:

«НУЖЕН ЛИ МНЕ УСПЕХ?»

Обрати внимание, что группа собралась вокруг темы жизненного успеха, но как по-разному участники объяснили свою потребность в нём и описали свой запрос.

Спроси себя:

Как бы ты представился в группе?

Какие проблемы озвучил?

Как сформулировал свой запрос?

Ответил? Продолжаем.

Я встала с кресла и подошла к флипчарту, стоящему перед участниками. Взяв в руки маркер, я написала на доске большой знак вопроса и обратилась ко всем:

– Спасибо за представление, все отлично справились. Согласитесь, что жизненные ситуации у каждого из вас очень сильно отличаются, несмотря на то, что вы все примерно ровесники. Илья с надеждой смотрит в будущее и никуда не спешит. Влада уже успела зайти в тупик. Также вместе с Анной её волнует, совместим ли успех и семейные отношения.

Женя не уверен, что ему вообще важно стремиться к успешности. Для Марка остро стоит вопрос увеличения дохода. Настя переживает, что её профессия не имеет никакого отношения к предназначению. Ну, а я считаю, что достигла успеха, хотя не нахожусь на первых строчках рейтинга самых богатых людей мира. Да, и на последних, чего уж скрывать, тоже. Вот такие мы разные. А успех как будто должен быть одинаковым для всех. Или нет? Интересная ситуация, не находите?

Я с улыбкой посмотрела на участников, они улыбались мне в ответ. Моя самоирония немного всех развеселила, Влада и Аня еле сдерживали смех.

– Вот я и говорю, – неожиданно смело произнёс Женя, – успех какая-то иллюзия. Все к нему стремятся, но сами не понимают, как он выглядит. Поэтому меня он не особенно интересует.

– Расходимся? – не переставая улыбаться, спросила я. – Найти один ответ для всех, кажется, не получится.

– Елена, ты шутишь, – поймал меня Марк. – Не верю, что ты не знала заранее, что каждый из нас расскажет о чём-то своём.

– Ты прав, Марк. Неожданности в том, что ваши истории прозвучали по-разному, для меня действительно нет. Мы отличаемся друг от друга, в том числе и в восприятии успеха, даже если называем его общим словом. Конечно, мы продолжим занятие, но нам нужно от чего-то оттолкнуться. Давай-

те объединим ваши вопросы вместе и посмотрим, с чем нам придётся работать. Подсказывайте.

Группа включилась в работу, а я записывала идеи на доске. Через пять минут у нас получилось следующее:

- Успех нужен каждому?
- Успех одинаков для всех?
- Что важно для успеха?
- Для успеха нужно развитие?
- Успех зависит от предназначения?
- Как успех связан с деньгами?
- Успех и семья совместимы?

Я посмотрела на список и подытожила:

– Мне кажется, что ответы на эти вопросы будут интересны всем. Если мы сегодня не успеем ответить на всё, то сделаем это постепенно. Давайте для начала попробуем ответить на два первых вопроса. Каждому ли нужен успех и будет ли он одинаков для всех? Поделитесь мыслями. Мы уже услышали мнение Жени, что успех является иллюзией и не нужен вовсе. Считаю, что право на существование такая идея тоже имеет.

– Но ведь Женя не чувствует себя неудачником. Он доволен тем, что у него есть, а, значит, по-своему успешен, – возразила Влада и повернулась к парню. – Я права, скажи?

– Да, – ответил Женя, – мне много не нужно. Квартира

есть, работа есть, денег достаточно. Живу и не жалуясь.

– Вот, – добавила Влада, – а мне нужно, чтобы я видела свой рост. Для меня любой застой – уже неудача. Нужны новые проекты, больше клиентов и денег как результат. Иначе я сдуваюсь как воздушный шарик, начинается тревога, что я себя исчерпала. Сразу вопрос в голове возникает: это всё, на что ты способна? Отношение к себе меняется и начинаются самообвинения. Думаю, какая я тупая и никчёмная. Для меня успешность – это подтверждение моих способностей. Наверное, успех нужен каждому по своим причинам, и он не одинаковый для всех. Для Жени это стабильность и спокойствие, а для меня – развитие способностей и деньги.

ВЛАДА:

**«УСПЕХ – ЭТО ПОДТВЕРЖДЕНИЕ
МОИХ СПОСОБНОСТЕЙ».**

– Влада, ты верно подметила, – отреагировал молодой человек. – Да, мой успех тогда в спокойной и размеренной жизни. Если я могу себе такую обеспечить, то просто счастлив.

Не рвусь вверх по карьерной лестнице: быть руководителем – лишняя головная боль. Мне не нужны несметные богатства, простота вполне устраивает. Я даже не очень представляю, что делать с большим количеством денег, куда их тратить. Зачем мне десять пар кроссовок, если двух достаточно. Сама мысль о больших доходах уже начинает напрягать.

ЖЕНЯ:

**«УСПЕХ – ЭТО ПРОСТОТА
И РАЗМЕРЕННАЯ ЖИЗНЬ».**

Марк озабоченно вздохнул:

– Это у тебя пока семьи нет. Когда она появится, то сразу найдётся, куда деньги тратить: и туда, и сюда – только успевай зарабатывать. Я свой успех вижу, как добычу. У меня азарт охотника просыпается, который не может вернуться в свой дом с пустыми руками. Деньги – это трофей, а ты или успешный охотник, или нет. Возможно, это тоже про способности, как у Влады, но больше о личных качествах: силе, смелости, решительности и целеустремлённости. Можно

уметь луком пользоваться, но вот на охоту пойти и прийти с добычей, совсем другое дело. Поэтому я себя чувствую слабым и трусливым, если не получается зарабатывать. И виню в этом тоже, потому что семья осталась «голодной». У меня такой образ: успех – это личные качества и сильные стороны. Такой вариант точно не всем подходит.

МАРК:

**«УСПЕХ – ЭТО ЛИЧНЫЕ КАЧЕСТВА
И СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ».**

Я не вступала в дискуссию, давая возможность каждому поделиться своими мыслями.

После слов Марка высказаться решил Илья:

– Интересно, никогда так не смотрел. В способностях и себе сомнений не было. Для меня успех – это прежде всего высокий материальный уровень: большая квартира, дорогая машина, разнообразный отдых и увлечения, поездки и путешествия. Если ты много зарабатываешь, то можешь всё позволить. Марк тоже об этом сказал, вот тут с ним согласен.

Но считаю, что мужчина и женщина должны быть на равных в семье и делать одинаковый вклад в семейный бюджет. Для меня это значит, что они похожи: оба амбициозные, активные и хотят лучшей жизни для своих детей. А то получается, один стремится, а второй нет. Поэтому я буду двигаться по карьерной лестнице: чем выше, тем лучше. Пока такая у меня стратегия: вырасти в компании, обеспечивать себя и в семью начать вкладываться со временем. То есть мой успех равен карьерному росту и материальному комфорту. Уверен, что мы все стремимся к успеху, просто он у каждого свой.

ИЛЬЯ:

**«УСПЕХ – ЭТО КАРЬЕРНЫЙ РОСТ
И МАТЕРИАЛЬНЫЙ КОМФОРТ».**

– Илья, ты меня спас своим подходом. Возьми меня за муж, – рассмеялась Анна. – Мне казалось, что мужчин, готовых терпеть рядом с собой карьеристок, не существует. Моя мама часто повторяла: «Надо выбирать – или семья, или карьера». Я была уверена, что если женщина работает, то муж-

чина её терпит, а у тебя такой разумный взгляд. Полностью с тобой согласна. Ведь так и есть, похожесть в отношениях важна. Елена, снимаем вопрос про семью. Она успеху не помешает, мне нужно только встретить такого человека, как Илья, и все будут довольны.

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.