



ПЕРЕЕХАТЬ *нельзя* ОСТАТЬСЯ

Как принять решение о переезде
и пройти это испытание
с минимальными потерями

Бестселлеры саморазвития

Екатерина Шеломенцева

**Переехать нельзя остаться. Как
принять решение о переезде
и пройти это испытание с
минимальными потерями**

«ЭКСМО»

2024

УДК 159.9
ББК 88

Шеломенцева Е. С.

Переехать нельзя остаться. Как принять решение о переезде и пройти это испытание с минимальными потерями /
Е. С. Шеломенцева — «Эксмо», 2024 — (Бестселлеры саморазвития)

ISBN 978-5-04-198522-6

Если вы долго мечтаетесь — переезжать или нет, или вы до сих пор не знаете, где ваш настоящий дом — эта книга для вас. Екатерина Шеломенцева имеет колоссальный опыт переездов. Ей неоднократно доводилось и переезжать самой, помогать с переездами друзьям, коллегам, и перевозить целые работающие офисы компании в экстремальных обстоятельствах. В своей книге она объясняет, чем мы руководствуемся, когда принимаем решения, как сделать этот чертов выбор и можно ли ошибиться, переехав в место своей мечты. На страницах своей книги автор искренне и бережно: • показывает всевозможные сценарии, чтобы вы смогли минимизировать потери, какое бы решение ни приняли; • делится реальными историями десятков людей и даже целых корпораций, опыт которых рассказывает нам про изнанку «переезда»; • дает рабочие чек-листы, списки вопросов и практики для оценки вашей жизненной ситуации, ресурсов, навыков и приоритетов; • предлагает универсальные инструменты, чтобы вы собрали достаточное количество информации, проверили её, сделали наилучшее решение — и стали счастливее. «Если вы всерьез задумываетесь о переезде, то почти наверняка вам хочется с кем-то поделиться своими тревогами, чтобы разложить все по полочкам и принять решение. Эта книга - как спокойный разговор о волнующих вас вещах с доброжелательным, непредвзятым и заинтересованным собеседником. Она не будет уговаривать вас уехать или остаться, зато поможет принять решение и, если вы решились, поддержит в вашем пути». — Евгения Дашкова, психолог, преподаватель онлайн-школы «Чистые когниции», сооснователь и член правления Ассоциации специалистов в сфере контекстуально-поведенческих наук. «Читаешь книгу

— и будто разговариваешь со старым другом за чашкой кофе. С ним можно ничего не стесняться и спокойно поделиться даже самыми странными переживаниями и опасениями - он поймет, поддержит любое решение, да еще и даст дельный совет. Книга душевная и практичная одновременно. Подбадривающие истории и юморные вставки чередуются с очень глубокими и тонкими вопросами и наблюдениями. Читать - одно удовольствие! Автор очень бережно проводит читателя через процесс размышлений о переезде, подсвечивая неочевидные моменты, которые помогают принять взвешенное решение. Рекомендую книгу всем, кто сейчас стоит перед выбором или уже планирует переезд». — Анна Рабушко, коуч РСС ICF, блогер

УДК 159.9

ББК 88

ISBN 978-5-04-198522-6

© Шеломенцева Е. С., 2024

© Эксмо, 2024

Содержание

Введение	7
1	9
Будем честны с собой	10
Откуда у вас появились мысли о переезде	11
В чём ваша настоящая потребность	13
Какими бывают переезды	14
2	15
3	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Екатерина Сергеевна Шеломенцева
Переехать нельзя остаться. Как принять
решение о переезде и пройти это
испытание с минимальными потерями

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Введение

Какой знак вы ищете в этой книге? Вы ждёте чего-то дерзкого и мотивирующего? (Пора паковать чемоданы!) Или чего-то нежного и ласкового? (Всё хорошо, ты уже там, где нужно!) Вы найдёте здесь и то и другое. А потом сами осознанно выберете то, что вам ближе именно сейчас.

На протяжении всей истории человечества мы, люди, делились на условные два типа. Одни с удовольствием перемещались с места на место, а другие с радостью обживались на одном. В современном мире самые разнообразные личные и внешние причины толкают нас к тому, чтобы совмещать в себе черты и тех и других.

В результате перемен в карьере или семье, климатических и геополитических потрясений, в поисках безопасности и заработка, или пытаясь сбежать от скуки обжитого места, мы вдруг решаемся переехать. Тем временем кто-то остаётся там, где он есть, вынужденно, а кто-то – по зову сердца. Несомненно, есть и те, кто постоянно переезжают, и те, кто съездил-пожил-вернулся, и те, кто воплощает собой поговорку «где родился, там и пригодился». Все сценарии хороши, если выбраны от души.

На берегу Байкала с бывшим боссом мы встретились абсолютно случайно. Он мчался на квадроцикле, а я гуляла с мамой и дочкой. Олег, большой фанат натурального хозяйства, леса, льда и хаски, лихо развернул квадрик и кинулся ко мне с объятиями, весь такой пыльный, бородатый и с горящими глазами.

«Говорят, ты теперь в Москве?» – спросил он. «Да!» – с гордостью произнесла я, важная птица, недавно перебравшаяся в столицу, типичный городской житель, не мыслящий жизни без душа и центрального отопления. «Бедная девочка! У вас же там ни кустика, ни травинки, в вашем море асфальта!» – искренне посочувствовал мне Олег. Мы немного поболтали о былом и, каждый довольный своим жизненным выбором, разошлись. Он – искренне жалея меня, застрявшую в мире высоток и пробок. Я – ужасаясь деревенской жизни, где воду, тепло и комфорт нужно каждый день создавать своими руками. Брррр.

Когда мы принимаем большие решения – например, где и как жить, то опираемся на самые разные вещи. Кто-то смотрит на опыт других – примеряет на себя путь близких или копирует массовую культуру. Кто-то подбрасывает монетку. Кто-то подчиняется импульсу, а кто-то взвешивает опции настолько долго, что в итоге ни на что не решается.

Где грань? Сколько информации нам на самом деле нужно? Что важно учесть? Чем можно пренебречь? И вообще, сколько весит непринятое решение?

Как часто вы думаете о нём, вспоминаете об упущенной возможности, сталкиваетесь с последствиями? Как много пространства занимает оно в ваших мыслях, в вашем обычном дне?

Давайте представим, что решение – это такой старый громоздкий шкаф в узком коридоре вашей квартиры. Он переполнен мечтами о жизни там, где трава зеленее. О другом климате, других соседях. По самые антресоли забит вашими фантазиями о жизни у моря или в горах, возле театра или через дорогу от друзей. А может быть, в вашем шкафу и вовсе нет грёз о таких уж глобальных переменах. Может быть, вы годами мечтаете о ремонте или ждёте, пока ваш взрослый ребенок съедет, чтобы устроить в его комнате кабинет.

Когда-то вы поставили шкаф в коридор, чтобы однажды достать и рассмотреть на свету каждое своё пожелание, большое и маленькое, стряхнуть с них пыль, избавиться от отживших своё иллюзий и воплотить мечты, прошедшие проверку временем. Но идут дни, недели, годы,

а шкаф всё ещё на своём месте. Вы время от времени со вздохом открываете дверцы, поплотнее утрамбовываете содержимое, чтобы добавить что-нибудь новенькое, а потом снова возвращаетесь в свои будни. Вам некогда принимать большие и сложные решения. Нечего думать, переехать или остаться.

Вы спотыкаетесь об этот злосчастный шкаф по пути на кухню, извиняетесь за тесноту перед гостями или даже делаете вид, что шкафа не существует. А на самом деле он всегда с вами, в вашей «операционной памяти». Появляется в зоне вашего внимания почти каждый раз, когда вы принимаете душ, едете на работу, стоите в пробке, пытаетесь расслабиться в отпуске или гуляете. Старенький облезлый шкаф, до отказа набитый ожиданием заветного «когда-нибудь», занимает непозволительно много места в вашей голове.

Мне неоднократно доводилось и переезжать самой, и помогать с переездами друзьям и коллегам, и перевозить целые работающие офисы компании в экстремальных обстоятельствах. Но случалось и так, что я решала оставаться там, где была, отказываясь от предлагаемых возможностей переехать в другое место. Так что я хорошо понимаю, о чём говорю.

В народе говорят, что один переезд равен двум пожарам. Я убеждена, что избежать такого сурового расклада вполне возможно. Я проведу вас по разным этапам принятия решения переехать – от умозрительных до требующих вполне конкретных действий. С помощью всеми любимых практичных чек-листов, с помощью откровенных вопросов, которые нужно задать самому себе, понятных схем и занятных историй покажу, что важно, а чем можно пренебречь. Дам вам разнообразные сценарии развития событий и инструменты, расскажу об опыте других людей и даже целых корпораций, помогу разложить по полочкам возможные варианты и минимизировать потери.

Вы не только иначе взглянете на дилемму «переезжать или оставаться», но и узнаете что-то новое и ценное о своём истинном «я».

В процессе написания книги я опрашивала десятки респондентов. Люди рассказывали (и порой очень подробно и эмоционально), что именно подтолкнуло их к переезду или почему они предпочитают оставаться жить там, где родились. Каждая из этих историй помогла мне понять что-то новое, и я с радостью поделюсь с вами рекомендациями и подсказками этих чудесных людей.

На страницах своей книги я помогу вам задать себе важные вопросы и найти на них ответы, оценить вашу жизненную ситуацию и ресурсы, прочертить пунктир в будущее, собрать достаточное количество информации и проанализировать её, чтобы принять наилучшее решение – и стать счастливее. Надеюсь, что моя книга станет для вас большой примерочной в роскошном магазине вариантов, где в лучах качественно выставленного света вы увидите себя по-новому, попробуете неожиданные образы и в итоге выберете для себя то, в чём вам будет по-настоящему хорошо.

Вспомните: в том самом облезлом шкафу, где-то глубоко, у дальней стенки, так похожей на дверь в Нарнию, лежит ваша смелость. Шагните к своей идеальной жизни, приняв то самое по-настоящему осознанное решение.

1

Пунктир в будущее: откуда взялась идея переезда – модный вирус или настоящая потребность?

Вы смотрите сериал и видите, как героиня легко и даже почти случайно переезжает в чарующий Париж, где всегда солнечно. Вы читаете книгу, в которой семья играючи строит новую жизнь в предместьях дружелюбного Рима. Вы рассматриваете соцсети друзей детства. Первая любовь в Краснодаре, там тепло и цветёт магнолия, сам он выглядит счастливым и беззаботным. Девчонка из параллельного класса укатила в Канаду – постит радостное фото с хоккейного матча. А эта селфи-парочка родом с Дальнего Востока улыбается на фоне развесистого тайландского банана. И все эти люди не в отпуске. Они решились переехать и правда живут в разных концах света. Каждый день. Красота-то какая...

Наверное, им просто повезло, можете подумать вы. Обстоятельства так сложились. А что, если я скажу вам, что обстоятельства не складываются сами по себе? Им можно и нужно помочь сложиться в вашу пользу. Ведь, как говорил Луи Пастер, «Фортуна улыбается только тем, кто к этому готов». И самый первый шаг к переезду никто не сможет сделать за вас – нужно принять решение.

А вообще-то вас не провести. Во-первых, вы знаете, как работают соцсети и СМИ – ракурс решает всё. Во-вторых, вам уже не 12 лет, чтобы верить, будто где-то трава настолько зеленее, что на ней пасутся только единороги и розовые пони.

Включаем своего внутреннего скептика. Гуглим.

«Париж, количество солнечных дней в году – 118»

(Ага, всего лишь каждый третий! А в фильме постоянное солнце!)

Что следующее? Рим. Статья на Lenta.ru: «...лондонец, который больше 35 лет живет в Риме: “Чтобы итальянцы пригласили тебя на воскресный обед к себе домой, должны пройти годы”». (Хм, не так уж и дружелюбно по меркам широкой русской души.)

Окей. А что по Краснодару? Новостные издания: «Из-за быстрого роста населения и большого транзитного потока в пиковые часы дороги Краснодара не справляются с нагрузкой. Образуются пробки, которые иногда достигают 9 баллов».

(Зашибись, тратить по несколько часов в день на дорогу, вдыхая выхлопы авто таких же бедолаг, а ведь до моря пара часов по серпантину.)

Так, стоп-стоп! Так можно отбить у себя всякое желание рассматривать альтернативы. Возвращаемся в саааааамое начало. Можно сказать, на нулевой уровень размышлений.

Итак, вы обдумываете переезд. Давно. Каждый раз думая обо всех прекрасных местах, где вы могли бы жить, или рассматривая картинки и видео на экране смартфона или телевизора, вы чувствуете укол зависти или холодные объятья отчаяния.

Уважаемые знатоки! Внимание, вопросы:

Откуда у вас взялась идея, что вам нужно переехать?

Что не так на вашем нынешнем месте?

В чём ваша настоящая потребность?

Ох, какие страшные фундаментальные вопросы. Ничего-ничего. Мы вместе поищем ответы на каждый из них. И будем аккуратны и бережны. Для начала давайте забудем о непрерывном потоке ярких оффотошопленных картинок и начнём говорить о вас, ваших желаниях, стремлениях и мечтах. Пришло время достать микроскоп и рассмотреть под ним самую идею переезда.

Будем честны с собой

Место жительства влияет на ваше здоровье – ментальное и физическое, на возможности для самореализации и будущее вашей семьи и детей (если они у вас есть или вы их планируете).

Моя знакомая переносила московскую зиму чрезвычайно сложно – постоянные риниты, проблемы с кожей, настроение на нуле. Её спасла возможность поработать в жарком климате Эмиратов. Там она и решила остаться. Другая подруга никак не могла набрать вес. Врачи опасались за её хрупкое здоровье из-за того, что её масса тела была существенно ниже нормы. За год жизни в Китае на другом питании и в новой для себя природной зоне она смогла легко изменить свой образ жизни и почувствовать себя гораздо более здоровой.

«Обязательно ли переезжать, – спросит вполне резонно ваш внутренний скептик, – чтобы что-то изменить?» Вовсе нет, отнюдь нет, совсем нет! Читая эту книгу, вы сможете удостовериться в том, что у вас огромное количество других вариантов. Хотите – уезжайте, хотите – оставайтесь и меняйте жизнь к лучшему, хотите – вообще ничего не делайте. Не хочется лишь, чтобы через много лет вы, глядя на тех, кто прожил жизнь вашей мечты, схватились за голову со словами: «А чё, так можно было, что ли?»¹ «Можно!» (с) – говорю вам голосом Татьяны Мужичкой.

Не забывайте о своих амбициях. Секунда «плохих» новостей. Невозможно стать звездой Голливуда в Нарьян-Маре. Нет шанса по-настоящему реализоваться как морской биолог в Улан-Баторе.

Но ведь многим из нас это и не нужно. А тем, кому нужно, обычно хватает сил и рвения, чтобы двигаться навстречу мечте. Или хотя бы сделать шаг в её сторону и попробовать свои силы.

¹ Команда КВН «Уральские пельмени».

Откуда у вас появились мысли о переезде

Причины могут быть внешними или внутренними.

Внешние причины переезда – излишняя впечатлительность или внезапные жизненные обстоятельства. На вас повлияли фотографии, книги, кино, истории успеха, давление окружения или экстренные обстоятельства.

Внутренние причины – глубинные, осознанно взвешиваемые вопросы, связанные с безопасностью, здоровьем, возможностями для учёбы и работы, вашим будущим или будущим вашей семьи.

Любые причины имеют право на существование. Более того, внешние и внутренние причины вполне могут органично дополнять друг друга. Трудности начинаются тогда, когда внешние причины сильно перевешивают внутренние. Вспоминаются родительские фразы вроде: «Все пошли, и ты пошёл?»

И ведь мы действительно довольно часто делаем именно то, что навязывает нам окружение.

Если вы правда мечтали учиться в конкретном вузе, жить в каком-то симпатичном вам городе, это одна история, но если вы просто идёте следом за другими или бездумно копируете увиденное по ТВ или в Сети – совсем другая. Так люди начинают курить или пить кофе просто за компанию, копируют одежду или причёску подруг, не задумываясь, нравится ли им всё это. Но плохая чёлка не так портит жизнь, как «вирусный» переезд туда, где вы, может быть, и вовсе не захотите жить.

Согласитесь, в последние годы истории из серии «мы, живём у самого моря, создали свой бизнес и теперь работаем по три часа в день, лёжа в гамаке, и счастливы как никогда» заполонили инфопространство. Только вот улыбающиеся с фото и видео люди, манящие вас в лёгкую жизнь, удобно «забывают» упомянуть о своих будничных трудностях. В частности о том, сколько всего приходится выстраивать заново, сколько сил, времени и денег нужно на переезд. «Просто выйди из зоны комфорта, сделай как я, – говорят они, – скопируй мой путь».

Если мы ведомы внешними причинами и принимаем решение быть «как все», мы рискуем разочароваться при первом же контакте с реальностью, испытать глубинное сожаление о потраченных силах и надолго застрять там, где вообще-то не хотели бы быть.

Отдельно стоит отметить экстренные обстоятельства – о них мы ещё будем говорить в следующих главах. Случается, что люди вынуждены спешно покидать свои дома, потому что на старом месте их жизням что-то угрожает. У них адаптация в новых реалиях зачастую занимает очень много времени – месяцы или даже годы, и требует работы с хорошим психологом. И всё же, встав на ноги, они могут заглянуть внутрь себя. Принять новое решение, выбрать другой путь, если гавань, где они пережидали шторм – не их конечный пункт назначения.

Что из перечисленного ниже относится к вашей ситуации? Откуда у вас появились мысли о переезде? В их основе – дискомфорт или потребность в чём-то?

Возможно (хоть я очень надеюсь, что это не так), вам угрожает физическая опасность?

Может быть, после окончания вуза все ваши друзья разъехались, и вы не можете найти новый круг общения?

Может быть, там, где вы живёте сейчас, вы не можете работать по специальности или даже просто найти работу?

Или вы вынуждены мириться с ежегодными паводками и лесными пожарами?

Или в вашем городе нет инфраструктуры, необходимой вам по состоянию здоровья?

Или вы много лет мечтаете о жизни в другом окружении, с другой экологией, с лучшими возможностями для учёбы или работы для вас или ваших близких?

А может быть, напротив, у вас всё есть? С вами всё в порядке, но вы тем не менее слышите внутри себя тихий и настойчивый голос сомнения. Голос, который недоволен тем, что вы имеете. Голос, который хочет узнать, есть ли у вас другие варианты, а у вашей жизни – другие сценарии.

В чём ваша настоящая потребность

Нередки случаи, когда на самом деле люди не хотят никуда уезжать. Но мечтают о переезде, потому что внутри живёт какая-то другая свербящая и саднящая, широко распахнутая, как окно в жаркий день, потребность.

Может быть, вы хотите вовсе не переезда, а чего-то совершенно другого.

Независимости? Сепарации от родителей? Начать жить с чистого листа? Дерзнуть и победить? Расчистить пространство и поменять жилищные условия? Принять первое в жизни большое решение?

А, возможно, вы хотите чего-то избежать. Тягостных семейных сборищ. Случайных встреч с бывшими. Постоянного ощущения, что от вас чего-то ждут, заставляют быть удобным и покладистым. Чувства, что вас принуждают работать там, где вы не хотите работать, вести быт или строить семью так, как вы не желаете?

Какими бывают переезды

По мотивации:	По географии:
вынужденными или желанными.	в пределах района, в пределах города, в пределах края/области, в пределах страны, за границу. На другие планеты пока нет, но кто знает, что ждет нас впереди;)

Мотивация как двигатель

Переезды вынужденные:

- из-за непосредственной опасности жизни и здоровью – войн, лесных пожаров, наводнений, последствий землетрясений и цунами,
- из-за необходимости следовать за близким человеком, когда вы скорее предпочли бы остаться на прежнем месте,
- из-за потребности в определенных климатических условиях, связанной с состоянием здоровья,
- из-за изменения экономической ситуации. Например, если закрылось градообразующее предприятие или иссякли источники полезных ископаемых, «кормившие» весь город.

Переезды желанные:

- ради скачка в уровне жизни,
- ради карьерных возможностей,
- ради учёбы,
- ради расширения границ,
- ради возможности жить в «стране мечты» или «городе мечты».

География

Здесь всё вполне очевидно. Переехать можно:

- в тот же район,
- в другой район,
- в другой город в том же районе или области,
- в другой регион или город,
- за границу.

Какой из вариантов переезда вам ближе всего?

А от какого из вариантов у вас появляется блеск в глазах и ёкает сердце?

Каким бы ни был ваш переезд, этот проект потребует сил, денег, времени, эмоциональной вовлечённости и упорства. Как, впрочем, и попытка изменить свою жизнь, оставшись на старом месте.

Именно для того, чтобы вы могли избежать неоправданных затрат, мы с вами и будем рассматривать различные варианты вашего возможного будущего. Вы проживёте их на страницах этой книги в безопасном формате, словно проходя уровни игры. В результате вы сможете понять, что для вас лучше – переехать или остаться.

2

Мифы о переезде: где трава зеленее, или какие шаблоны мешают нам мыслить здраво

Кошка на променаде Светлогорска отказывается есть. Я купила хороший корм, а она нос воротит. Другие коты при виде туристов с пакетиками угощения бросаются к еде со всех лап, а эта – нет.

– Манечка, кошку зовут Манечка, – слышу вдруг за спиной. – Она уже шесть лет живёт на улице, а замашки и требования всё ещё как у домашней любимицы.

Поворачиваюсь – за мной изящная женщина в красивых укороченных брюках, ботиночках на элегантном каблуке, в стильном тренче и с сумочкой кросс-боди. Женщине лет 55–60. Выглядит роскошно.

– Я здесь всех котов знаю. Переехала из Москвы, потому что влюбилась в этот край и Балтийское море, – обводит рукой бурные волны, а я чувствую, как завораживает меня внезапный вихрь её откровений, – вот только пенсия тут не та, что в столице. Вы, если что, не ведитесь на море. Переезжать надо с умом, не как я. Да, море, да, сосны, да, коты. Но ещё считайте деееньги!

И подробно рассказав мне о вкусовых предпочтениях Манечки, дама лёгкой походкой удаляется в сторону надвигающегося вечера. Кто знает, жалеет ли она о решении переехать (деньги...), или нет (моооре...).

Процесс переезда и адаптации окружён мифами. Ещё бы! Ведь изменений в жизни человека или семьи, решившейся поменять место жительства, будет очень много! Новые бытовые условия, новые социальные связи. Нужно привыкнуть к новой рутине, заново выстроить всё, что было уже привычным, и при этом сохранить взаимоотношения с близкими, не потерять ощущение собственной ценности, поддержать родных.

Переезд – похож на попытку пересобрать конструктор Lego. Ты годами собирал из деталей что-то осмысленное, фундаментальное, занимавшее на полке строго определённое место. А теперь тебе предстоит сложить из тех же кубиков нечто абсолютно новое. И ещё непонятно, сколько сил и времени тебе понадобится, что получится и насколько устойчивым окажется новое строение.

Неудивительно, что переезд связан со всевозможными мифами. Из-за них люди либо испытывают избыточный оптимизм, либо впадают в радикальный пессимизм.

Давайте разбираться.

В основном перечне причин: безопасность – физическая и ментальная, лучший климат, возможности развития по работе и учёбе, близость к семье и друзьям, желание расширить рамки привычного и «прожить несколько жизней», реализация своего потенциала, поиск своего места в мире.

Каждая из этих причин порождает свои мифы.

Так, люди верят, что:

Всё будет легко: принял решение и переехал, ничего сложного	Всё будет ужасно: будут проблемы с документами, с перелётом, с адаптацией
Проблем-то, я адаптируюсь за два дня	Другие могут, а я никогда не при- выкну
Я там никому не нужен	Здесь всё без меня рухнет
Я никогда не смогу уехать, нет столько сил, времени и денег	В любой момент можно уехать откуда угодно и куда угодно
Уезжать нужно навсегда. Возвращаться зазорно	Как уехал, так могу и приехать обратно

Наверняка вы знаете и другие мифы и позволили им поселиться в своей голове, чтобы пугать вас и сбивать с толку. Сформулируйте их, выпишите и работайте с ними по схеме, которую я опишу дальше.

Таблица намеренно составлена так, чтобы вы увидели – среди основных мифов о переезде есть противоположные утверждения. Это похоже на расхожие мифы о гардеробе: утверждение «нечего надеть» всегда сосуществует с фразой «шкафы переполнены». Этакая амбивалентность.

Парадоксально, но в мире немало тех, кто умудряется верить вообще во все мифы сразу. Такие люди зачастую оказываются парализованными. Их представления о возможных будущих событиях слишком противоречивы, поэтому они запутываются в паутине собственных мыслей.

Я предлагаю вам смотреть на эти пары мифологических установок как на будущее руководство к действию. Что я имею в виду?

Например, возьмём связку:

Я там никому не нужен	Здесь всё без меня рухнет
-----------------------	---------------------------

Лейтмотив этих двух утверждений – социальная значимость. Боязнь оказаться ненужным, неподходящим, неуместным в некотором «там». И, наоборот, уверенность в том, что вы сверхнеобходимы в конкретном и хорошо знакомом «здесь».

Пока я писала эту книгу, мне довелось поговорить с одной взрослой дочерью, живущей недалеко от своей пожилой мамы. Дочь испытывала беспокойство и отказывалась от личных карьерных перспектив, связанных с переездом. Она опасалась, что не сможет в должной мере поддерживать маму, если будет жить в другом городе. Её ведущим мифом был «Здесь без меня всё рухнет». И тут же, противореча сама себе, она с горящими глазами рассказывала о многочисленных увлечениях мамы и о том, как хорошо социальные службы работали в пандемию, «так, что даже я была не нужна».

Посмотрите критически на каждое из этих утверждений. Придирайтесь к ним, разложите на составляющие.

«Я там никому не нужен». Что это значит? Что значит быть «нужным»? «Никому» – это кому именно? Самому себе? Семье? Другим? Обществу?

Например, вы решили, что «быть нужным» – значит помогать и получать помощь.

А ещё вы решили, что «нужным» хотите быть самому себе и своим друзьям.

Теперь создайте личный план действий. Включайте в него то, на что вы можете повлиять своими силами, знаниями, деньгами, навыками, то, на что вы готовы потратить ресурсы и время.

Что я сделаю, чтобы быть там кому-то нужным? Приду первым знакомиться с соседями, соберу группу для экологического проекта, найду благотворительный фонд, которому пригодится моя помощь, изучу негласные правила нового места и так далее.

Теперь противоположная точка зрения: «Здесь всё без меня рухнет». «Всё» – это что? Какая-то организация? Жизнь определённого человека или сообщества? Это пахнет манией величия, не находите?;/ А как именно ваше «всё» рухнет? Перестанет существовать? Придёт в упадок?

Подумайте, что в ваших силах предпринять для сохранения того самого «всего». Что вы можете предпринять, чтобы оно не «рухнуло»? Может быть, вы продолжите консультировать старых клиентов? Начнёте оказывать регулярную финансовую поддержку? Делегируете заветное «всё» людям, которым полностью доверяете?

Любой миф разбивается о факты, разумные доводы, логику и планирование, словно волна о волнорез. Если, читая эту книгу, вы начали замечать, что мыслите шаблонами, спросите себя: «Откуда в моей голове возникли эти мысли?», «Почему я так держусь за них?», «Что они мне дают?» Порефлексируйте.

Записывайте мифы, которые вы ловите за хвосты в своём сознании. Задавайте себе вопросы и подробно отвечайте, чтобы найти возможные противоречия, спланировать действия и проявить проактивность.

Лучшие вопросы (при всей их простоте):

Кто это сказал?

Где факты?

Как я могу это проверить?

Старайтесь строить планы, учитывая все возможные варианты: «Если это верно, то я могу сделать вот что... А если неверно, то я сделаю следующее...»

Не дайте односторонним утверждениям повлиять на ваше решение и удержать вас в плену устаревших, выдуманных, вредных мифов. Многие из них вы переняли у членов семьи, услышали в СМИ, придумали, чтобы поставить себе дополнительное ограничение и защититься от разочарований.

Да, нам часто кажется, что:

- где-то трава существенно зеленее. Или наоборот, что везде плохо, хорошо только здесь;
- я – последняя буква в алфавите. Или наоборот, что только на мне всё и держится;
- переезды бессмысленны. Или наоборот, что лишь в движении есть жизнь.

И так далее, и тому подобное.

Превратите мифы в своих друзей. Трансформируйте их, и они укажут вам на точки роста, новые возможности и нюансы.

3

Почему так сложно решиться на перемены и выбрать место жительства

Гром не грянет – мужик не перекрестится.
Русская пословица

Колодец ценится тогда, когда в нём закончилась вода.
Немецкая пословица

Решиться на перемены – та ещё задачка. Мозг человека защищает своего обладателя от необдуманных действий, чтобы уберечь его маленькую хрупкую жизнь, поэтому тянет со сложными решениями до последнего. Отсюда наша боязнь всего нового и страх перемен. На старом месте мы уже всё знаем. Может быть, не всё любим, но зато привыкли. А как всё будет на новом – загадка. Опять-таки стабильность и предсказуемость берегут наши силы. Зачем рваться в неизведанное, если «нас и здесь неплохо кормят»?

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.