Как мечтать, чтобы сбывалось

Автор:
Ольга Лукинская

Как мечтать, чтобы сбывалось

Ольга Лукинская

Большинство желаний, начавшись с мысли «вот бы мне когда-нибудь…», так и остаются фантазиями. Нам мешают собственные страхи и сомнения в том, что все получится. Мы зависим от стереотипов и мнения окружающих. В этой книге Ольга Лукинская, автор популярного блога «Мечты сбываются, или Моя жизнь в Барселоне», на примерах из своей жизни рассказывает, как преодолевать трудности, не бояться начать все с нуля и, главное, – как мечтать, чтобы сбывалось. Вы найдете советы и задания, которые помогут вам понять, чего вы хотите, оценить свои возможности и подготовить конкретный план по достижению желаемого. Такого рационального подхода автор книги придерживается во всем, будь то работа, учеба или личные отношения. Ее вдохновляющее руководство о том, как превратить мечты в реальность, – неоценимая помощь каждому, кто хочет изменить свою жизнь.

Ольга Лукинская

Как мечтать, чтобы сбывалось

Редактор Н. Нарциссова

Главный редактор С. Турко

Руководитель проекта Л. Разживайкина

Корректоры Е. Аксёнова, М. Смирнова

Компьютерная верстка А. Абрамов

Иллюстрации А. Гончаренко

Леттеринг З. Ящин

Дизайн обложки, оригинал-макет Л. Беншуша

© Лукинская О., 2018

© ООО «Альпина Паблишер», 2018

Все права защищены. Произведение предназначено исключительно для частного использования. Никакая часть электронного экземпляра данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для публичного или коллективного использования без письменного разрешения владельца авторских прав. За нарушение авторских прав законодательством предусмотрена выплата компенсации правообладателя в размере до 5 млн. рублей (ст. 49 ЗОАП), а также уголовная ответственность в виде лишения свободы на срок до 6 лет (ст. 146 УК РФ).

* * *

Предисловие

В 2003 году я окончила медицинский институт, а через два года поняла, что не хочу работать врачом, и столкнулась с непониманием. Меня спрашивали, как можно всё бросить, если позади такая серьёзная учёба (как будто сами знания и умение клинически мыслить куда-то денутся). Я сделала по-своему и никогда об этом не жалела. Позже я поняла, как важно было, что родители не стали подрезать мне крылья, а дали возможность выбирать.

В 2010 году я бросила отличную карьеру, продала машину и уехала в Барселону. Перед отъездом меня снова спрашивали, как можно всё бросить, но я опять сделала по-своему – и тоже не пожалела. Эмиграция – это тяжело, это множество неожиданных бытовых проблем, от которых хочется плакать, это (иногда) одиночество, это действительно начало с нуля. Я уже говорила по-испански, когда приехала в страну (и поняла, что никакое знание и никакая учёба в жизни не бывают зря), но было трудно.

Сразу после переезда я завела блог под названием «Мечты сбываются, или Моя жизнь в Барселоне» и стала методично описывать всё происходившее со мной. Мне казалось, что все так живут – упорно преодолевают препятствия, не боятся падать и подниматься, а моя история – самая обычная. Но выяснилось, что это не так. Мне начали писать незнакомые люди, рассказывая, что я мотивировала их выучить ещё один язык или что благодаря мне они начали регулярно заниматься спортом, поменяли профессию и даже тоже решились переехать в другую страну. Некоторые из них говорили, что мне не помешало бы написать мотивационную книгу, – и я думала об этом, но в формате «напишу, а что дальше?». А потом ко мне вдруг обратилась Ирина Гусинская из издательства «Альпина Паблишер», и книга стала реальностью. Я не хочу никого учить жизни – лишь поделиться своим опытом, но вместе с издателями мы решили добавить к каждой главе задания для читателей, чтобы было проще ставить правильные вопросы и рефлексировать.

В книге четыре части, посвящённые собственно мечтам, учёбе, работе и личным отношениям – но это очень условное, приблизительное деление, позволяющее чуть систематизировать текст. Я хочу рассказать о своей жизни, о том, как

ничего не бояться и начинать с нуля. О том, как я научилась дорожить дружбой. О том, каково это, когда приходит письмо с требованием покинуть страну в течение 15 дней и единственный выход – не паниковать, а срочно выучить ещё один язык и поменять паспорт. О том, как я находила работу в стране, известной на весь мир высоким уровнем безработицы. О том, как менялись мои представления о красоте. О том, что все люди разные и чем больше путешествуешь, тем больше расширяются границы твоих представлений о норме. О том, что терпение и вера действительно помогают и иногда ты ловишь себя на том, что вот уже давно живёшь в новой квартире, а ведь недавно казалось, что поиск никогда не закончится. О том, как семья стала самым важным в жизни, не вытеснив ни друзей, ни работу, а только расширив возможности и придав смысл вообще всему.

В школе нам говорили, что в Америке когда-то было рабство, а теперь все равны, но никогда не объясняли, как именно наступило равенство, кто и как за это боролся. И не говорили, что эта борьба происходила совсем недавно, да и сейчас не закончилась. Я интересуюсь этим вопросом и всякий раз удивляюсь тому, что многие люди, которые внесли большой вклад в установление равенства во всём мире, сделали это совсем недавно – те же Майкл Джексон и Мохаммед Али. Это заставило меня задуматься о том, что мир меняют не герои прошлого, его меняют люди, живущие среди нас. Мир меняем мы.

Пусть я получу сто упрёков в том, что хвастаюсь своими пробежками, но, если один человек написал, что я мотивировала его надеть кроссовки и побежать, – значит, оно того стоило, значит, я делаю доброе дело и популяризирую здоровый образ жизни. Если кто-то решился изменить свою жизнь благодаря мне, значит, и я могу чуть-чуть изменить мир. Я не хочу и не имею права учить читателей жизни, я лишь могу рассказать о своём опыте, о том, чему научилась сама, и предложить вместе задуматься над разными вопросами. Я самый обычный человек, без сверхспособностей; я не пережила неизлечимую болезнь и не заработала миллионы, родившись в трущобах. Конечно, у меня с самого начала были определённые привилегии – я белая женщина, родившаяся не в самой бедной стране и в полной семье, не имевшая проблем с доступом к образованию. Таких людей много. Я рассказываю о достижении самых разных целей – чаще всего они обозримого масштаба, но это не значит, что сделать задуманное бывает очень легко. Мои мечты сбываются, и я хочу рассказать, как и почему это происходит.

Часть I. Мечтать

Глава 1

Глаза боятся, а руки делают: не бойтесь мечтать

Моя мама любит рассказывать, как когда-то они с папой (когда ещё не были мамой и папой) приезжали в Москву на пару дней, ходили по театрам, стояли в очередях за дефицитными продуктами, гуляли по Большой Грузинской. Она смотрела на окна домов и думала: «Какой большой город, как много домов, как много окон. Может быть, и для нас когда-то найдётся такое окошечко?»

Когда мне было восемь лет, мы переехали из Новосибирска в Смоленск по очевидной для нашей семьи причине: жить ближе к Москве. Ещё через несколько лет папа, которому было тогда всего 34 года, перевёз всех нас в Москву. Так сбылась мамина мечта: и для нас нашлось «окошечко» в столице.

Это не совпадение и не случай, это результат труда, направленного на осуществление мечты. И, пожалуй, первый важнейший шаг на этом пути – мечту распознать. Я научилась делать это ещё в детстве – возможно, потому, что никто не препятствовал; но уверена, что можно освоить это умение и во взрослом возрасте, если перестать бояться и понимать, что осуществимо почти всё.

Мечта возникает в виде слабой, тоненькой мысли с формулировкой «а что, если я?» или «вот бы мне когда-нибудь». Увидел на экране джунгли Амазонки – вот бы съездить! Влюбился в незнакомый город в путешествии – пожить бы когда-нибудь здесь! Поболел за бегунов на марафоне – а что, если и мне пробежать?

В этот момент, на самом раннем этапе, совершается очень серьёзный шаг: человек либо отмахивается от мечты («Куда мне! Я не смогу, это не для меня!»),

либо воспринимает её наравне с другими идеями и планами («Почему нет? Надо разузнать, что для этого нужно»), то есть не боится мечтать. И это важно.

Я никогда не отметаю такие мысли. Сначала пару дней наблюдаю за их эволюцией: продолжает ли идея преследовать меня? Возникают ли варианты её развития? Иногда этого не происходит, мысль мелькнула и пропала, и тогда я не преследую её. Но часто бывает, что она становится в хорошем смысле навязчивой, и тогда я выделяю время на поиск информации, чтобы понять, насколько целесообразно к такой мечте стремиться.

Не все мечты осуществимы. Наверное, странно читать этот тезис в книге, призванной научить исполнять мечты, но лучше быть объективными. Не зря я пишу выше, что мечта обычно не сразу предстаёт во всём своём масштабе, она зарождается постепенно и на этом этапе важно отфильтровать возможное от невозможного. Критерий прост: если другие люди смогли, то и я смогу.

В моём личном списке того, на что я смело «замахнулась», подумав «Почему бы и нет?», – и добилась, – следующее:

• Идеальная квартира с идеальным ремонтом в центре Барселоны и испанский вид на жительство – конечно, идеалы у всех разные, в данном случае я говорю о своих представлениях.

• Работа со 100 перелётами в год, которая позволила мне увидеть всю Испанию и половину России.

• Испанский язык, выученный исключительно ради искусства, причём буквально – я начала учить его, чтобы когда-нибудь посмотреть «Всё о моей матери» Педро Альмодовара в оригинале. О переезде в Испанию тогда и мысли не было.

• Тренинги по клиническим исследованиям в Милане и Лондоне, полумарафоны на Майорке и в Сан-Франциско, путешествия по Центральной Америке, где я пешком переходила границы (например, между Сальвадором и Гондурасом).

Этот список можно продолжать, он пополняется и обновляется, ведь у меня появляются новые мечты. А вот отложить в сторону пришлось, к примеру, мечту о том, чтобы заниматься в футбольной школе. Там, где я живу, не нашлось школы женского футбола для взрослых, и я решила, что это желание не настолько важно, чтобы искать решение в других странах или на других континентах.

Если явных физических препятствий нет, можно превращать мечту в цель, начинать собирать информацию и составлять план. Иногда полезно отпустить мечту в свободное плавание и понаблюдать: как часто вы возвращаетесь к ней, видоизменяется ли она?

Если сложности возникают на этапе анализа ситуации и составления плана, то можно что-то переформулировать. Так, я когда-то поняла, что хочу жить не в Лондоне (как думала), а вообще где-нибудь в Европе, а лучше всего – в Барселоне. Тут же оказалось, что это проще, и мечта сбылась буквально через год с небольшим. В одной из следующих глав я расскажу, как переделывать и конкретизировать мечты и для чего это нужно. После такого анализа и, если требуется, внесения изменений можно наконец принимать решение. Впереди разработка плана действий.

Что нужно учесть при составлении плана? Несколько важных факторов, которые кратко перечислены ниже, – более подробно я расскажу о них в следующей главе.

Приблизительные сроки: когда вы хотите осуществить свою мечту? В ближайшие пару лет? Через 10 лет? На пенсии? На следующей неделе?

Например, я точно решила, что хочу жить в Барселоне, чуть больше чем за год до переезда туда, то есть на подготовку ушло немногим больше года.

Затраты времени и труда: сколько времени будет отнимать подготовка? Нужно ли чему-то учиться, ходить на курсы? Получить второе или третье высшее образование? Посещать библиотеку? Искать людей, которые могут дать совет? Совместимо ли это с текущей занятостью? Что насчёт выходных? Как сильно вы будете уставать во время подготовки?

В моём случае нужно было сначала искать информацию в интернете, чтобы выбрать оптимальный способ легального переезда. Когда оказалось, что это учебная виза, потребовалось выбрать курс для обучения, перевести на испанский и апостилировать мои дипломы, подать документы в Университет Барселоны, найти жильё, подготовить медицинскую справку и справку из милиции и так далее. С работой это было совместимо, поскольку требовало лишь эпизодических походов в разные инстанции.

Финансовые затраты: тут, как показывает опыт, расчёты нужно умножать на полтора (а лучше на два), потому что заранее всего не учесть. Но нужно понять хотя бы приблизительно, о какой сумме идёт речь (и что делать, когда она израсходуется). Я отложила деньги на учёбу и жильё, а ещё был небольшой запас на повседневные расходы, которого хватало меньше чем на год, поэтому я понимала, что через несколько месяцев нужно будет найти работу.

Возможные риски: это важный фактор, при оценке которого лучше быть оптимистом. Мы часто видим ситуацию в мрачных тонах, и неудача представляется чем-то ужасным. Но вообразите себе наихудший сценарий. Что может случиться? Не добьётесь цели? Но ведь вы и сейчас её не добились, так не лучше ли попытаться? Если действовать, то есть шанс, что мечта сбудется. Если не действовать, она не сбудется никогда.

Ответственность за себя или близких: конечно, если изменения коснутся не только вас, то неплохо бы посоветоваться с близкими и, если их в вашем плане что-то смущает, скорректировать его. В команде легче, если у команды правильный настрой и общие задачи.

Когда план действий готов, не стоит медлить. Приступайте к его выполнению!

Всё детство мы переезжали, я могу насчитать 15 или 16 переездов. В каждой школе меня почему-то спрашивали, не военный ли мой папа. А я не могла понять, при чём тут военные, ведь мы просто переезжаем по своему решению, сами, туда, где будет лучше. Только став взрослой, я начала догадываться, что многие люди никогда не решаются на переезд по собственной инициативе, ведь покинуть привычное, насиженное место, выйти из зоны комфорта – это трудно. Но только если что-то не устраивает, то комфорт это ложный, вот человек и ноет годами – то так плохо, то эдак не очень, а что-то изменить не решается.

Глава 2

Решайте, а не решайтесь

Когда учишься в медицинском вузе, живёшь медициной. По дороге на занятия читаешь учебники или профессиональные журналы, а после занятий обсуждаешь с однокурсниками клинические случаи. Иногда, подбирая синоним к слову «люди», думаешь «пациенты», а на фразу «Кофе бодрит» реагируешь вопросом: «Бодрит? Это воспаление бодра?»

Поэтому, если через пару лет после выпуска ты говоришь друзьям, что хочешь бросить медицинскую практику, их реакция не удивляет – они дружно (как и положено друзьям) крутят пальцем у виска и вопрошают: как же так? Ты ведь столько лет училась? Как можно всё бросить? А что же подумают родители?

Все эти вопросы постепенно сливаются в один большой вопрос: как ты решилась? После того как я приняла решение уйти из практической медицины, мне приходилось слышать его много раз. Как ты решилась сменить профессию? Как ты решилась опять пойти учиться? Наконец, как ты решилась эмигрировать?

В этой главе я хочу подробно рассказать о процессе принятия решения. Начну с того, что слово «решилась» я предпочитаю заменить на «решила». Чувствуете разницу? Решиться – это внезапный порыв. Решить – это принять взвешенное решение, обдумав все за и против.

Поэтому на подобные вопросы я обычно отвечаю так:

– А я не решалась, я подумала и решила.

– Но ведь ты столько лет училась?

– Да, но ведь знания никуда из головы не денутся. Они мне обязательно пригодятся, – так я говорила больше 10 лет назад.

И они пригодились и пригождаются. Латынь – при изучении испанского и в работе медицинским переводчиком. Знания по предметам – при работе в исследованиях. Клиническое мышление, то есть способность анализировать, пригождается каждый день. Более подробно я расскажу об этом во второй части книги.

– Как можно всё бросить?

– Во-первых, у меня нет ощущения, что я «всё бросаю». Можно вернуться в медицину (а можно и на родину). А во-вторых, кто сказал, что нельзя? Я проанализировала плюсы и минусы и приняла взвешенное решение. Я несу за него ответственность (а вам, вопрошающим, спасибо за заботу).

– А что же скажут родители?

– Мои родители меня поддерживают, ведь они понимают, что человеку важно реализоваться. Всё просто: мы проводим на работе больше трети жизни, поэтому работа должна быть любимой.

Поддержка близких очень важна. К сожалению, не у всех она есть, и кому-то приходится проходить более сложный путь, положившись только на себя и понимая, что, если не получится, окружающие скажут: «А мы предупреждали» – вместо того, чтобы обнять и поддержать. Наверное, нам следует учиться самим поддерживать других, не препятствовать новым идеям близких, не подрезать крылья своим детям, особенно когда мы опираемся лишь на привычное, стереотипное «так принято», но не можем объяснить суть запрета.

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/lukinskaya_ol-ga/kak-mechtat-chtoby-sbyvalos

надано
Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити