

# Автор жизни. Как создавать успешный жизненный сценарий

**Автор:**

[Анна Калантерная](#)

Автор жизни. Как создавать успешный жизненный сценарий

Анна Андрониковна Калантерная

В этой книге концентрат личного опыта и авторских методик Анны Калантерной, которые помогают выйти из круговорота нищеты, безнадежности, зависимых отношений и стать Автором Собственной Жизни. Анна не дает инструкций, а делится инструментами. Возьмите и перепишите собственную судьбу так, как этого хотите именно вы.

«Ни родители, ни правительство, ни кто-то посторонний не в ответе за то, как вы проживаете жизнь. Вы ровно в той точке, в которую пришли своими ногами и по собственной воле. Эта книга поможет не просто осознать ответственность за происходящее. Она даст инструменты, чтобы изменить ход вещей. Понять, что стоит за страхами, сомнениями, болью, и переписать их на уровне подсознания на тот сценарий, который близок вам. Читайте книгу, применяйте знания в жизнь и становитесь лучшей версией самого себя! Я в вас верю и держу за руку».

Анна Андрониковна Калантерная

Автор жизни: как создавать успешный жизненный сценарий

Посвящается моим родителям:

Чолакян Андронику Аршаковичу,

Чолакян Елене Георгиевне,

которые всегда верили, что у меня всё получится.

© Калантерная А., 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

## Предисловие

Даже если вы еще не Автор Своей Жизни, вы и только вы – автор своей истории. И пишете вы ее не ручкой, не пером, а собственным выбором. Это очень ценный дар Создателя. Именно право выбора делает человека тем, кем он является. Если вы искали подсказку, которая прояснит, в какую сторону вам двигаться, – то это она и есть.

- Осознайте, что ваша жизнь сложится так, как выберете вы сами.
- Почувствуйте силу, которую дает использование по назначению своего дара – права выбора.
- Посмотрите на дороги, которые вам открыты, если выбирать их, руководствуясь своими истинными целями, намерениями, желаниями.

Какие жизни вы бы прожили, будь у вас выбор?

Так вот: он у вас есть. Проживайте!

У нашего народа в свое время отобрали память о том, что он свободен. Стерли, подчинили для служения во имя общих целей. Но в подсознании осталась информация о том, что у каждого из нас – уникальный путь. И именно это не дает вам покоя ощущением, что вы проживаете как будто бы не свою жизнь.

Это не ощущение. Это правда.

Возьмите ответственность на себя и освободитесь от плена иллюзии, что все само как-нибудь вырулится. Вырулится только тогда, когда вы сделаете свой выбор. Не тяните с ним, ведь каждое желание исполнимо. А вот время – невосполнимо. Переосмыслите, где вы сейчас находитесь, где хотите находиться и какие шаги можете совершить прямо сейчас, чтобы выйти из темноты на свет собственного уникального пути.

Сделайте главный выбор прямо сегодня и не сворачивайте! Впереди – необыкновенная жизнь!

Об авторе книги

Анна Калантерная – психолог с более чем двадцатипятилетним стажем. Она сама когда-то оказалась в тяжелой жизненной ситуации: после развода осталась с маленьким ребенком – без денег, без жилья. Какое-то время была вынуждена жить в офисе, где работала.

Но она не стала сетовать на судьбу, а рассудила следующим образом: «У меня есть крыша над головой, работа, а остальное – дело наживное». Она решила не поддаваться панике, а обратиться к самой Вселенной за помощью. Причем просила Анна не деньги, жилье или богатого мужа, а мудрых учителей, которые научат, как действовать в ее ситуации.

Вселенная оценила ее призыв и помогла, послав нужных ей людей, чтобы те наделили ее знаниями. Так, за полгода Анна смогла не только рассчитаться с долгами, но и открыла собственную «Школу будущих мам и раннего развития детей «Тип-Топ». Это стало первым самостоятельным предприятием, приносящим людям пользу, а ей – удовлетворение от дела, которым она занимается. Так начался путь Анны Калантерной как Автора собственной жизни.

Позже Анна столкнулась с проблемой лишнего веса. Но, применив свои знания психолога, разработала собственную методику, способствующую приведению тела в норму. А когда поняла, что методика работает, создала свой первый авторский тренинг и стала делиться знаниями с людьми, помогая им становиться счастливыми и здоровыми.

Затем она написала еще один тренинг – о том, как правильно мечтать и добиваться исполнения желаний. Какое-то время она работала в своем консультационном психологическом центре с группами, проводя очные занятия. Но, желая идти в ногу со временем, а заодно и масштабировать свое предприятие, она вышла с тренингами в онлайн-пространство. Так она смогла расширить свою аудиторию и теперь уже делилась знаниями с людьми из разных уголков планеты.

Немногим позже Анна основала «Международную тренинг-студию личностного роста» и продолжила создавать новые тренинги, которые стали выходить в формате марафонов. Марафоны пользовались спросом. Анна приобретала все больше приверженцев своего образа жизни и мышления, вокруг нее стала формироваться команда увлеченных общим делом людей.

В общей сложности тренинги Студии прошли уже более 50 тысяч участников. В Интернете можно найти множество их отзывов, в которых люди благодарят Анну за перемены, которые с ними происходят, рассказывают, как меняется их жизнь.

Сейчас в Студии Анны Калантерной проводятся более 10 различных марафонов различной направленности:

- как без запретов и ограничений привести тело в идеальную форму и удерживаться в комфортном весе постоянно – «Матрица стройности», «Матрица стройности Sport Edition», «Матрица стройности для мам в декрете»;
- как мечтать так, чтобы желания сбывались – «Покори свою мечту»;
- как проработать чувство вины и начать жить свободной и независимой ни от кого жизнью – «Жизнь без чувства вины»;
- как снять оковы ограничивающих убеждений, мешающих взаимодействию с финансовой энергией – «Расширение финансового сознания», «Финансовый ключ»;
- как воспитывать ребенка в авторской позиции, чтобы, взрослея, он продолжал мечтать, как в детстве, нашел свое призвание, рос уверенным в себе, научился ставить перед собой цели и осуществлять свои мечты – «Ключ к ребенку»;
- и, наконец, основной тренинг – «Автор жизни», с которого Анна рекомендует начинать прохождение марафонов в ее Студии. В нем она дает основополагающие знания о том, как изменить мышление Жертвы на мышление Автора: не жаловаться на судьбу и искать виноватых, а брать на себя ответственность за свою жизнь и писать собственный сценарий своей жизни. Ведь именно с этого начинается путь к счастью и успеху.

У этого марафона есть продолжение – «Автор жизни 2», а также, в дополнение к ним, создан марафон «Ключ к себе», посвященный поиску собственного предназначения. Эти три тренинга – кратчайший путь к себе и собственному счастью.

Книга, которую вы держите в руках, – первая часть трилогии, написанной именно по этим марафонам. Возможно, для вас она окажется тем самым мудрым учителем, в котором вы нуждаетесь так же, как когда-то нуждалась Анна.

Обращение автора к читателю

Приветствую вас, дорогой читатель!

У вас в руках книга, которая является ознакомительным вариантом марафона «Автор жизни». Именно с него я рекомендую начинать прохождение моих тренингов. Это не печатная версия марафона, а подводка к нему. Здесь вы найдете практически всю теорию, которую я даю на марафоне, но...

Отличие печатного варианта от онлайн-марафона заключается в том, что помимо теории на тренингах участники марафона получают домашние задания с практическими упражнениями, выполнив которые, отправляют мне отчеты. Опираясь на эти отчеты, я даю каждому участнику индивидуальную обратную связь:

? корректирую, если они неверно поняли суть задания;

? задаю наводящие вопросы, если у них не получается найти ответы;

? поддерживаю, если идут в верном направлении.

Предвидя возможные вопросы, отвечаю: нет, и на марафонах я никому не даю четких указаний, что делать и как поступать. Как у терапевтов нет волшебной пилюли, которой можно вылечить любую болезнь, так и у психологов нет единого ответа, который бы враз сделал человека счастливым. Возможно, я скажу вам удивительную вещь, но ответы уже находятся в вашей голове. Одни лежат на поверхности и очевидны для вас, другие спрятаны глубоко в подсознании, с которым не налажен контакт, отчего кажется, что вы их не знаете. В этом и заключается работа психолога: помочь вам установить контакт с подсознанием, подсказать, как с ним общаться так, чтобы ваше внутреннее «Я» активно вам помогало и действовало во благо. Поэтому я и говорю: «Хорошие психологи не дают советов».

И я сейчас расскажу почему. Например, прийти к юристу с запросом «Что мне делать с человеком X в ситуации Y?» – это нормальная практика. Прийти к врачу с конкретной симптоматикой и получить рекомендацию по лечению – тоже нормально. Автомеханики, портные, программисты... Они дадут совет в вопросе, в котором компетентны. Они – эксперты в своей области. А кто эксперт в вашей жизни? Уж точно не посторонний человек, а вы сами! Как вам поступить со своей жизнью – решаете вы и только вы.

Грамотный психолог не станет предлагать вам готовые решения и навязывать свое субъективное мнение. Он поможет вам разобраться с тем, что мешает это самое решение разглядеть. Повысит КПД вашего поиска ниточки, которая выведет вас к свету. Но у нас же куда ни глянь – «страна советов». Форумы пестрят доморощенными специалистами, которые говорят, как надо и как не надо. Люди привыкли жить чужим умом. Это удобно. Потому что, если что-то пойдет не так, всегда можно перевести стрелки и сказать: «Это ты меня научил».

Поэтому, дорогие, на вопросы в обратной связи в стиле «Аня, что мне делать?», я часто отвечаю: «А как ты сама думаешь?» И это не потому, что мне нечего сказать. А потому, что моя миссия – сделать так, чтобы люди жили счастливо, свободно и открыто СВОЕЙ жизнью, СВОИМ умом и по СВОИМ уникальным правилам. Давая обратную связь, я задаю такие вопросы, отвечая на которые, вы точно найдете нужные именно вам ответы.

Книжный вариант тренинга, к сожалению, лишен возможности получения обратной связи. Но я буду давать вам задания для самостоятельной работы, приближенные к тем, что даю на марафонах. Они в любом случае помогут получить результат и прочувствовать, что испытывает человек, когда ему вдруг открываются новые знания, которые, кажется, были так очевидны, но не замечались из-за ограничивающих убеждений.

Также я буду рассказывать о том, какие результаты ожидаются от того или иного упражнения, приводить реальные примеры из жизни участников марафонов, которыми они делились в обратной связи, в «Болталке» (примечание: чат «Болталка» – это закрытый чат, созданный в мессенджере

Telegram для того, чтобы участники марафонов могли обсуждать эфиры и делиться собственными сомнениями, наблюдениями, инсайтами, а также помогать друг другу) и отзывах. В этом, можно сказать, есть преимущество книги: вы получите больше примеров того, какие перемены происходят с людьми в результате прохождения тренингов.

После приобретения новых знаний ваш разум начнет переосмысливать и иначе воспринимать многие вещи и события, происходящие в вашей жизни, поэтому спустя какое-то время рекомендую перечитать эту книгу. Скорее всего, у вас это желание возникнет само по себе. С каждым новым прочтением вы будете все глубже проникать в суть изложенного и чувствовать, как в вас просыпается желание познать себя еще больше.

Но все же даже многократное прочтение книги не даст вам таких результатов, которые получают участники моих живых тренингов. На них, помимо более развернутых упражнений, вы сможете получать и обратную связь от меня, в которой я буду давать вам подсказки, задавая верное направление, благодаря чему ваше продвижение по пути познания себя будет происходить намного быстрее и качественнее.

Все эфиры тренинга, как и книга, останутся у вас навсегда, и вы сможете возвращаться к ним и переслушивать, переосмысливать их. Сможете повторять упражнения, когда будет возникать такая потребность. Вы навсегда останетесь в чате-болталке, где сможете продолжать общаться и делиться своими успехами с другими участниками марафонов. Еще одно преимущество марафонов: если я обновляю марафон или добавляю в него новую информацию, то и вы будете получать к ней доступ. Поэтому я искренне приглашаю вас пройти марафон и получить максимум информации и живое общение, которое не заменят молчаливые страницы книги, сколько бы своей души я в нее ни вложила.

Отсканируйте этот QR-код, чтобы перейти на сайт и узнать условия участия в марафоне:



Марафон «Автор жизни»

<https://kalantiernaia.com/lending/view/avtor-zhizni>

Чего ждать от книги

Итак, на какие результаты вы можете рассчитывать, прочитав эту книгу?

То, что вы ею заинтересовались, уже говорит о наличии у вас настрой на изменение вашей жизни к лучшему, и это нельзя не приветствовать. Знания, которые я даю в этой книге, – это ресурсы, которые пригодятся вам для достижения цели.

Но по пути к цели человек сталкивается с препятствиями. И не всегда знает, как с ними справиться. Иногда причиной тому является недостаток жизненного опыта, знаний, а часто – страхи и ограничивающие убеждения, привитые в детстве и навязанные обществом. А также комплексы, чувство вины, манипуляции со стороны окружающих, вынуждающие вас выполнять действия, которые вы не хотите делать, и даже, как ни странно, чувство долга, которое в обществе принято считать положительным качеством. Оно тоже может быть препятствием, так как очень часто люди, движимые чувством долга, растрачивают свою жизнь на то, чтобы реализовать чьи-то цели и мечты вместо исполнения своих.

Я помогу разобраться с ограничивающими убеждениями, мешающими вам стать успешными, проработать комплексы, которые никак не союзники целеустремленного человека. Вы сможете почувствовать в себе уверенность, чтобы смело отстаивать свою точку зрения, поймете, что совершать ошибки – это нормально. Узнаете, как понимать, когда вами манипулируют, будете учиться говорить твердое «нет» манипуляторам и, что самое приятное,

перестанете при этом чувствовать себя виноватым.

Мы поговорим о качествах характера, делающих человека Жертвой. Вы поймете, почему Жертвы никогда не достигают успеха. Также вы узнаете о ее антиподах – Хозяине жизни и Авторе жизни, поймете, в чем между ними разница. Вы научитесь с полуслова или полувзгляда определять, где поведение Жертвы, где – Хозяина, где – Автора, и корректировать свое поведение, смещаясь с жертвенной позиции в авторскую.

И, наконец, вы сможете прочувствовать, какие перемены происходят с вами внутри, и испытать непередаваемые словами чувства, ощущая, как начинаете проживать СВОЮ СОБСТВЕННУЮ ЖИЗНЬ ПО НАПИСАННОМУ ВАМИ СЦЕНАРИЮ.

Тест «Верю или нет?»

Чтобы окончательно определиться, поможет ли эта книга изменить вашу жизнь, предлагаю прочесть описание одной реальной истории, произошедшей с моим знакомым. Он рассказал мне, как загорелся одним желанием, которое на тот момент казалось просто неосуществимым. Но он так страстно желал его исполнения, что организовал крайне авантюрное предприятие, где постоянно оказывался на краю пропасти. Он делал шаг вперед, еще не зная, что его там ждет. Но события каждый раз разворачивались именно нужным ему образом, и случалось то, что просто должно было случиться для того, чтобы он мог двигаться дальше, совершая следующий рискованный шаг.

Прочитав его рассказ, вы поймете, как выглядит авторская позиция в жизни, кто такой Автор и как понять, что вы попали в поток нужных вам событий. Вы своими глазами увидите, как складываются обстоятельства под любой запрос истинного Автора собственной жизни. Я очень люблю это интервью за наглядность.

Итак, знакомьтесь: главный герой моего повествования – Стас. В 2001 году, будучи еще бедным студентом из обычной одесской семьи, Стас открыл, что называется, «на коленке» свое маленькое рекламное агентство. Зарабатывал,

как мог. Но однажды простая прогулка по морвокзалу оказалась для него судьбоносной.

\* \* \*

- Я увидел там просто великолепную яхту и подумал: «Вот было бы здорово на ней прокатиться!» Позвонил по номеру телефона, выставленному в ее окошке, и спросил, сколько стоит сие удовольствие. Оказалось, что минимальная цена – 600 долларов. В тот момент для меня и 100\$ имели серьезный вес. Но я нашел решение: придумал рекламную кампанию по раскрутке этой яхты, выставил ценник в 700 долларов и вновь позвонил владельцу. Он согласился на бартер: я ему – рекламу, он мне – аренду.

- Неплохой ход! И что было дальше?

- Сделал рекламу, покатался вместе со своими немногочисленными сотрудниками на яхте. Мечта сбылась, и даже больше! Проект курировала дочка хозяина яхты, и я влюбился в нее по уши. И вот, встретившись с ней немного позже, я узнаю, что она собралась в рекламный тур на Канарские острова, на Тенерифе. Я понимаю, что для ее статуса я – не самый завидный жених, тем более видел, какие партии ходили вокруг нее. Понял: если я сделаю ей сюрприз и встречу ее на Канарах, то это сможет перевесить чашу весов в мою сторону! Но нужно было где-то взять 3000\$. Огромные деньги на то время! Квартиру в спальном районе можно было купить за 10 000\$, а тут – путешествие ради встречи...

- И что ты сделал?

- Стал думать, как мне повернуть эту авантюру. Почитал статьи, пораскинул мозгами и вспомнил, что у меня есть друг-путешественник, который горит идеей прославиться на весь мир. Позвонил ему и предложил переплыть Атлантический океан. Сначала он меня послал, конечно, но наутро мы уже оживленно обсуждали детали.

- То есть поездки тебе было мало, ты решил мировые рекорды побить?

- Насобирать 3000 долларов мне лично было менее реально, чем осуществить тот план, который родился в наших головах. И бюджет этого плана насчитывал около сотни тысяч долларов. У меня был месяц, времени в обрез! Я написал свое предложение переплыть на весельной лодке через Атлантический океан многим организациям. Одни согласились предоставить снаряжение, радиостанцию и телеканал, выделили спонсорские деньги ради эксклюзивного освещения этого события, а «Партия зеленых» вложилась как спонсоры, ведь в тот момент проходили выборы, и такой нестандартный проект им был очень интересен для продвижения. Были и другие спонсоры. Я судорожно обзванивал и встречался со всеми, кто мог помочь. Скидывались родные и друзья, каждый доллар был важен.

- Какие препятствия ты встретил на своем пути или все проходило гладко?

- Препятствий было – миллион! Но я не сдавался. Каждый новый день я знал, что будет борьба, но судьба была явно на моей стороне!

Оператор и журналист не смогли поехать по ряду причин, и мне пришлось самому быть и за себя, и «за того дядю».

Когда выбирал тур до Тенерифе, оказалось, что туроператор не может мне зарегистрировать стыковочный рейс, так как программа считает, что я на него просто не успею. Единственный вариант был – решать вопрос в аэропорту Мадрида и бежать от рейса к рейсу, как Форрест Гамп.

У меня не было ни загранника, ни визы, только деньги на руках. В пятницу. А в понедельник надо было вылетать. Поверил честному слову турагента, что документы принесут к терминалу вылета. Пассажиры уже садились в самолет,

когда я их получил. Нервы были на пределе, но я знал, что все получится!

- Вот это приключения!

- На самом деле они только начались! Первая пересадка была в Праге, где я недальновидно сдал багаж. Ведь мне нужно было в Мадриде бежать быстрее ветра к кассе, а на багажной ленте я бы только чемодан свой ждал 20 минут. Такой роскоши во времени я не мог себе позволить. Я не помню, что говорил сотрудникам аэропорта - про таблетки, жизненную необходимость и прочее, и они на свой страх и риск пустили меня в ангар искать свой чемодан. Но его там не оказалось! И я по конвейерной ленте поскакал прямо в самолет под крики и «стоны» сотрудников. Нашел багаж и вместе с ним уже проследовал на посадку.

- Я так понимаю, это еще не все?

- Конечно, нет! В Мадриде аэропорт в разы больше, чем в Борисполе или Праге. Я несся, как ветер, сбивая все на своем пути, чтобы успеть к кассам. Вижу километровую очередь. Я со своими «простите-пропустите, у меня стыковка, я опаздываю!» кое-как оказался у кассы первым. Но оказалось, что доллары они не принимают и не меняют. Только евро! Взмолился и, видимо, взгляд у меня был настолько убедительно-просящим, что какая-то семья сжалилась и обменяла мне купюры. Только вот в кассе сказали, что «билетов больше нет, простите». «Как нет билетов? - спрашиваю. - Ведь должен же быть хоть какой-то вариант!» И он оказался! Девушка-кассир озвучила по громкоговорителю, что я готов заплатить 200 евро тому, кто поменяется со мной билетами: мне отдаст на этот рейс, а я отдам ему билет на следующий, который через 2 часа. Минуты длились, как часы! И тут подходит немец и протягивает свой билет. Я сую ему 200 евро и бегу в неизвестном направлении - интуитивно, на посадку!

- Ого! Успел?

– Почти. Нашел терминал, сую билет, а девушка говорит: «Извините, но посадка окончена». Я смотрю в окно, а мой самолет медленно, но верно выруливает на взлетную полосу. Опять переговоры: я умоляю ее на смеси всех языков, которые вспоминаю. Видимо, вид у меня был настолько проникающим, что она взяла рацию и, после недолгих переговоров, сказала: «Бежим!» И мы с ней по каким-то лестницам несемся вниз, где нас уже встречает передвижной трап. Представляете? Самолет остановили, чтобы взять меня на борт!

– Вселенная явно благоволит тебе!

– Безусловно! Я поднимаюсь в самолет, и меня сажают в бизнес-класс. Мне понадобилось полчаса, чтобы осознать: тот немец передал мне непростой билет! А какой сосед мне попался! Это же специально не придумаешь! Инвестор! У него свой отель на Тенерифе. Остров знает, как свои пять пальцев. Я спросил у него, как мне попасть на Южную часть, откуда отходит паром (я договорился с девушкой по СМС на встречу там, не сказав, кто и что ее ждет). Самолет прилетает на Северную часть острова, а между ними – 130 км! Действовать надо быстро. И мой сосед согласился меня подвезти туда на своем служебном авто. Я без раздумий согласился! Как он объяснил, на Тенерифе – проблема с такси, они приезжают только по предзаказу. Естественно, я об этом заранее не позаботился, поэтому его великодушие меня очень выручило!

– Ты успел на паром?

– ДА! Его служебной машиной оказался белый Rolls-Royce, и когда мы остановились возле девушки (а, надо сказать, я не был до конца уверен, что она придет), ее удивлению не было предела. Приехал, можно сказать, на белом коне! Она не ожидала увидеть меня – это точно! Мы вместе с ней сели на паром и, пока плыли до соседнего острова, наслаждались видами и разговаривали обо всем на свете. Сюрприз удался! Но у меня были контракты и обязательства. Поэтому сразу по приезде на остров я занялся всеми рабочими моментами.

– Твой друг-гребец уже был на месте?

– Да, он меня там ждал. Я сам отснял с ним интервью, а утром нам надо было снять его отчаливание, причем тут тоже все непросто. Спонсоров мы набрали немало, чтобы организовать эту поездку. И, по контракту, гребец, переплывая океан, должен быть зафиксированным на камеру в фирменной кепке спонсора. А их несколько! Поэтому он отплывал дважды: в 7 утра – в одной кепке, а в 9 утра – в другой. И это тайна за семью печатями, потому что, узнай об этом спонсоры, контракты бы отменились.

Потом, по прибытии в Одессу, после шумихи в СМИ моему другу вручили орден Мужества, звание «Одессита Года» и еще несколько регалий, грамот и премий. А вот с девушкой роман у меня так и не сложился. Мы остались добрыми друзьями и поддерживаем общение до сих пор.

– Ну, и как ты считаешь после твоей истории: есть ли в жизни что-то невозможное?

– Возможно все! Простые два мотиватора: морковка спереди и морковка сзади. Спереди – это сюрприз, в моем случае – девушка. Я так хотел, чтобы все сложилось, что бежал вперед с горящими глазами. А морковка сзади – это обязательства и ответственность перед спонсорами. Я не мог их подвести, и это меня тоже сильно заряжало на активные действия. Автор жизни – это стопроцентно ответственный человек, без этого – никуда. Плюс вера. Очень важна вера! Когда ты веришь, что все получится, обстоятельства сами подбираются под задуманное. Сколько раз я ходил по острию ножа, и в итоге все складывалось в мою пользу. Я понимал каждый день, что будет очередной барьер и что все могло сорваться в любой миг. Но энергетически так складывалось, что жизнь формировалась определенным образом – под мои запросы: один звонок – и проблема решена, одна встреча – и ты спасен.

– Потому что твоя жизнь формируется под воздействием твоих мыслей!

– Я концентрировался, собирал энергию, а к неудачам относился, как к урокам, которые важно решить. И когда ты не сдаешься, не опускаешь руки, даже если кажется все таким сложным, то судьба выводит тебя на такой уровень решения, когда оказываешься в нужное время в нужном месте с нужными людьми. А ты смотришь потом на это все через время и думаешь: «Ну надо же, как все оказалось просто!» Но как ты этот расклад мог предугадать? Никак.

– Просчитать и предугадать невозможно. Можно только верить. Я искренне считаю, что в некоторых вещах Вселенная берет тех, кто достоин, за руку и ведет. Порой очень удивительными, но эффективными путями. И она нас любит не за что-то. Даже к шаловливым и непослушным детям, которые говорят ей: «Мама, я тебя люблю, и я тебе верю», – Вселенная очень благосклонна.

\* \* \*

Теперь ответьте на единственный вопрос теста:

«Верите ли вы в то, что возможно такое стечение обстоятельств? Что все описанные «случайности», произошедшие с моим знакомым, и есть вовсе не случайности, а совершенно последовательные события, создаваемые Вселенной для того, чтобы привести его к достижению цели?»

Если вы ответили «да», то эта книга написана для вас!

Как читать книгу, чтобы гарантированно получить результат

Цель данной книги – показать вам, что именно от вас самих зависит то, как будут складываться обстоятельства: или вы будете подстраиваться под них, следуя предложенным путем, или сами будете прокладывать свой собственный путь, а обстоятельства станут подстраиваться под вас. Я помогу вам понять, что мешает думать и действовать так, чтобы вы стали ведущим, а не ведомым. Но для того чтобы вы смогли по порядку во всем разобраться и пошагово



приобретали навыки анализа своего поведения и поступков, а также учились осознанно выбирать нужную линию поведения, прошу вас придерживаться моих рекомендаций по работе с этой книгой. От этого будет зависеть, получите ли вы в результате реальные качественные изменения и станете Автором своей жизни или останетесь в прежней жертвенной позиции.

Рекомендация первая.

Не перескакивайте по главам и не подглядывайте наперед! Читайте по порядку – от начала и до конца. Только так вы получите последовательно всю информацию, и только в этом порядке она правильно «уляжется» в вашем сознании. На живых марафонах между эфирами даются 1–3 дня для того, чтобы участники «переварили» полученную информацию: качественно ее обдумали, обсудили в чате-болталке, приняли и осознали, а также выполнили домашнее задание. Поверьте, вам тоже будет что обдумывать, и без дела я вас не оставлю.

Рекомендация вторая.

Четко следуйте моим инструкциям. Очень важно останавливаться и выполнять предложенные упражнения. Помните: недостаточно просто знать информацию или обдумать задачу в голове. Важно уметь! Можно прочесть сотни книг и стать спецом-теоретиком, но когда дело дойдет до реальных действий, вы просто не будете знать, как подойти к решению задачи, поставленной перед вами. Поэтому важно сразу же делать все, что я предлагаю, и именно так, как я описываю. Не нужно интерпретировать, делать как-то иначе, по-своему. Если вы внесете в задание свои персональные корректировки, то и получите персональный результат, а не тот, который обещаю дать вам я.

Если написано «подумайте» – остановитесь и задумайтесь, найдите в себе ответ на заданный вопрос. Сказано «возьмите ручку, бумагу и запишите» – значит, именно так и нужно сделать. Не просто подумать, а записать, и не в компьютере или телефоне, а именно ручкой (карандашом) на бумаге. То, что мы пишем на бумаге своей рукой, имеет важное психологическое значение. Не пренебрегайте этим. Лучше просто отложите книгу, пока не выполните задание в точности, как описано.

Специально для этих целей я буду оставлять в книге чистые страницы, и вам не нужно будет делать записи на отдельных листах, которые имеют свойство теряться. Делать записи в книге удобно еще и тем, что вы всегда сможете вернуться к ним и проанализировать происходящие с вами перемены.

Рекомендация третья.

Обязательно выполняйте все задания. На своих марафонах я часто говорю: «Плохо сделанное упражнение лучше хорошо продуманного, но не сделанного». Не будет никакого толка от прочтения этой книги, если вы ее просто прочтете, не выполняя предложенных заданий и упражнений. Вы получите информацию, но не получите знаний. Ведь чем отличается получение информации от получения знаний? Кто-то скажет, что это практически одно и то же, но – нет. Между этими понятиями очень большая разница.

Знания – это информация, переведенная в опыт. Это то, чем питается ваш разум, и то, что он применяет, чтобы повлиять на ваш выбор. Быть умным – не значит быть разумным. Ум выбирает между:

? приятным и неприятным;

? вкусным и невкусным;

? красивым и некрасивым.

А разум позволяет ставить под сомнение:

? да, вкусное, но полезно ли для меня?

? да, неприятный опыт, но он для меня важен?

? да, красивое, но не опасно ли оно?

Источники знаний для вашего разума – это книги и люди. Причем не какие попало, а те, которые передают свой реальный опыт, который вам важно перенять.

Я – психолог. И не теоретик, а практик. Все упражнения, которые я даю в своих марафонах, прошли особое испытание на прочность. Я их применяла и продолжаю применять в своей жизни и практике и за результат ручаюсь.

? Появился лишний вес – я разработала для самой себя систему «Матрица Стройности» и стала легче на 22 кг.

? Жила в нищете – нашла свой Финансовый Ключ, который вывел меня, можно сказать, со дна жизни в ту точку, в которой я могу себе позволить решительно все, чего хочу.

? Стала засасывать жертвенная позиция – стала Автором своей жизни и научилась входить в поток.

Я – источник опыта. И этим опытом я делюсь в этой книге и на своих марафонах. Если вы хотите получить те же результаты, которые получила я, то строго следуйте моим рекомендациям. Идите за мной шаг в шаг – по не раз уже проверенной дороге.

Вы не получите результата, если будете думать: «И без этого обойдусь». Тренинги прошли тысячи людей, их отзывы проанализированы мной, и каждый для меня важен для составления представления о том, работает это упражнение или нет, имеет оно реальное действие или бесполезно. За более чем 25 лет работы я отсеяла то, что давало слабые результаты, и оставила только самое ценное, без чего не получить качественных изменений. Поэтому могу уверенно вам сказать: я не даю бесполезных заданий.

Наставление.

Помните, что работать над собой вам придется самостоятельно. В отличие от марафонов, где есть кураторы и установлены определенные сроки для выполнения домашних заданий, за невыполнение которых участники исключаются из группы. Сейчас над вами никто стоять и напоминать о необходимости выполнения заданий не будет. Вы и только вы будете контролировать себя и нести ответственность за то, получите ли желаемый результат по изменению своей жизни и позиции в ней.

Трудности, с которыми вы можете столкнуться, работая над собой

Хочу вас честно предупредить: работая над собой, вы можете столкнуться с некоторыми трудностями. Они не критичны, но все же вам стоит быть к ним готовыми.

Дело в том, что вы живете среди людей. С ними вы взаимодействуете – общаетесь, конфликтуете, и с ними же желаете наладить хорошие взаимоотношения, ради чего вы и купили эту книгу. Но люди привыкли видеть вас такой или таким, какая (какой) вы есть сейчас. Если вы будете в точности выполнять мои задания, то начнете меняться. И это будут заметные для всех изменения. Вы станете иначе воспринимать события, у вас начнет меняться отношение к некоторым вещам, вы начнете говорить слова, которые от вас не привыкли слышать, и совершать (или наоборот – не совершать) действия, которые раньше для вас были несвойственны.

Окружающие этого не смогут не заметить. И кому-то это может не понравиться. Вас могут попытаться «вернуть в прежний облик», будут пытаться удержать контроль над вами, наставляя на «путь истинный». Не скажу, что вы останетесь один или одна против всего мира, потому что найдутся и люди, которые оценят происходящие с вами перемены. В их лице вы найдете поддержку. Также вы сможете получить поддержку в «Болталке» – чате, созданном специально для общения читателей этой книги, где найдете единомышленников и сможете обсудить с ними происходящие в вашей жизни перемены, там же при необходимости сможете получить и консультацию куратора чата. Ссылку в виде QR-кода вы найдете в завершающем разделе книги, где я дам все полезные

ссылки для коммуникации.

Постепенно окружающие люди начнут привыкать к происходящим с вами переменам. Кто-то из вашего окружения отсеется из-за разошедшихся взглядов. Но придут и новые люди, с которыми вам будет о чем поговорить. Помните простую истину: меняя себя, вы будете менять свою окружающую реальность. И будьте уверены в одном: эти перемены будут только в лучшую сторону!

Итак, если вы все еще продолжаете читать эту книгу, значит, мы с вами нашли общий язык, и вы четко для себя решили идти до конца. Тогда предлагаю закончить с организационными вопросами и начать воплощать задуманное в реальность.

Запишите сегодняшнюю дату: \_\_\_\_\_.

Это будет первый день вашей новой жизни, День рождения вашего нового «Я» – Хозяина, а затем и Автора жизни. Теперь только от вас зависит, какой будет ваша дальнейшая жизнь. Отныне вы берете на себя ответственность за все, что с вами будет происходить. Более развернуто об ответственности мы еще поговорим немного позже.

## Глава 1

Ваша жизненная позиция: Охотник или Жертва

Цель: провести анализ вашей жизненной позиции.

Для этого вы:

? познакомитесь с такими понятиями, как Жертва и Охотник;

? выясните, по каким признакам можно определить, что человек занимает позицию Жертвы;

? поймете, почему люди становятся Жертвами;

? узнаете, что Охотники делятся на Авторов жизни и Хозяев жизни;

? ознакомьтесь с признаками, которые характерны для людей, занимающих позицию Автора или Хозяина жизни;

? поймете принципиальные отличия этих двух Охотников;

? определите вашу жизненную позицию и найдете ее слабые стороны.

\* \* \*

Первое, с чего вы начнете работу над собой, – это выяснение вашей жизненной позиции. Как любой врач, прежде чем назначить необходимое лечение, проводит диагностику, так и вы начнете с постановки диагноза. И это будет вашей первой практической работой, которая обозначит отправную точку для дальнейших действий.

Скорее всего, вы никогда не задумывались над этим, но в любой ситуации человек занимает одну из двух позиций: либо Жертвы, либо Охотника. Правда, тип личности Охотников я предпочитаю разделять еще на два подтипа – Хозяин жизни и Автор жизни. В чем между ними разница, я объясню немного позже.

Мало кому сознательно хочется признавать себя Жертвой, но, как бы вам ни хотелось это опровергнуть, чаще всего люди предпочитают именно эту позицию, хотя и не догадываются об истинном положении вещей.

Информация к размышлению

Ситуация: Лариса Петровна, женщина в годах, активно насаждает на молодую коллегу Любочку, отказывающуюся принять у нее неправильно составленный отчет: «Ты понимаешь, что я – пожилой человек, у меня артрит и высокое давление, ко мне внуки приезжают на выходные, я устаю, и к вечеру у меня голова уже ничего не соображает? Тебе что, трудно перепроверить и исправить? Ты же молодая, не замужем, и что, не можешь помочь? Ну что мне теперь, опять все переделывать?!»

Любочка неуверенно продолжает сопротивляться, но уже почти готова сдаться: «Лариса Петровна, я, конечно же, все понимаю, вам тяжело. Но почему я должна делать вашу работу? Давайте вы еще раз попробуете сами все проверить, а если у вас не получится, тогда я исправлю оставшиеся ошибки».

Как думаете, кто из них Охотник, а кто Жертва? Отметьте, к какому выводу вы пришли сейчас, а немного позже, когда мы с вами разберемся, по каким критериям определяются эти жизненные позиции, вы вернетесь к своему ответу и проверите, насколько правильно вы видели ситуацию.

Я предлагаю вам ознакомиться с описанием поведения Жертвы и Охотника и выявить, какие из свойств одних и других вы обнаружите в себе. Возможно, результат вас удивит. Прошу не делать никаких выводов, не торжествовать и не расстраиваться. Любой результат – это не хорошо и не плохо. Вы просто принимаете эту данность и с ней дальше будете работать.

Ваша цель – осознать ситуацию. Во-первых, осознание ситуации ведет к ее изменению, во-вторых, иногда, чтобы изменить ситуацию, достаточно просто увидеть ее в другом ракурсе. А как только вы поймете, какую позицию занимаете в жизни, сможете учиться ею управлять.

Наверняка у вас есть как сильные стороны, так и слабые. Абсолютных Авторов жизни крайне мало, и вряд ли бы вы решили прочесть эту книгу, если были бы абсолютно удовлетворены своей жизненной позицией. Поэтому именно с распознавания слабых сторон вы и начнете работу над собой. А опираясь на результаты вашего анализа, сможете корректировать свое поведение, что и приведет к началу изменений в вашей жизни. Приготовьтесь, это может происходить достаточно стремительно!

## Признаки Жертвы

Сейчас мы с вами разберем основные признаки Жертвы, и вы поймете, что таких людей среди окружающих очень много.

Итак, какие критерии характеризуют позицию Жертвы?

### 1. Как бы чего не вышло: причины и отговорки

Это поиск причин и аргументов для бездействия. Главная мысль, которая волнует Жертву: как бы чего не вышло. Сомневаясь, браться ли за дело, она задает себе вопросы: «А вдруг...?», «А что, если...?», «А что подумают...?», «А что же я тогда буду делать?..» Отвечая на них, она обязательно убедит себя в том, что лучше вообще ничего не делать или не менять, чтобы не сделать хуже. Вот эта позиция «Как бы чего не вышло» в ее представлении обычно имеет отрицательный результат. Поэтому, какое бы решение ни предлагали Жертве, она найдет множество причин, почему этого делать не стоит, приведет массу аргументов, почему ничего не получится.

\* \* \*

«Петрова, я хочу вам поручить провести переговоры с потенциальным заказчиком», – говорит начальник, и Петрова начинает волноваться: «Ой, что вы, Василий Андреевич, а вдруг они спросят о чем-то, чего я не знаю. Я растеряюсь и не смогу ответить. Может быть, лучше Иванову поручить провести эту встречу?» Василий Андреевич сурово хмурит брови: «Но кто у нас претендует на должность начальника отдела продаж – вы или Иванов?» – на что Петрова



продолжает искать оправдания: «На должность претендую я, но Иванов, как мужчина, сможет лучше ответить на их вопросы касательно комплектации спецоборудования. Что подумает заказчик, если на встречу придет хрупкая женщина? Они же завалят меня вопросами, а я не буду знать, что отвечать». – «Хорошо, – соглашается Василий Андреевич, на встречу пойдете вдвоем с Ивановым», – а сам делает для себя выводы, что должность начальника отдела продаж от Петровой только что ускользнула...

\* \* \*

«С какой стати на тебя повесили эту дополнительную нагрузку, да еще и без повышения зарплаты, – возмущается жена, – ты и так пропадаешь на работе до ночи, теперь там и ночевать будешь? И почему ты не попросил хотя бы доплату?» На что муж отвечает: «Ты что, хочешь, чтобы я остался без работы? Если я откажусь, меня вообще могут уволить, что мы тогда будем делать с нашей ипотекой?»

\* \* \*

«Зачем ты одеваешь сына на прогулку в светлую одежду, а потом сама же ругаешь его за то, что он испачкался? Он же ребенок, одень его попроще, пусть отведет душу и измажется с ног до головы», – предлагает отец матери. Но та, вместо того чтобы внять разумным доводам, сопротивляется: «А что подумают люди, если он будет ходить грязный?» – и добавляет назидательно малышу: «Смотри, аккуратно играйся, чтоб не испачкался, иначе люди во дворе будут смотреть на тебя и думать, что Саша – грязнуля».

## 2. Невиноватая я: перекладывание ответственности

Жертвы на подсознательном уровне ищут виновных или причины (обстоятельства), которые мешают им что-либо делать.

В одном случае причиной своих неудач они называют различные обстоятельства, дающие возможность оправдаться перед окружающими и самим собой: «Это не я виноват, а обстоятельства», или: «Я бы и рад, чтобы у меня все было хорошо /

все получалось, но есть определенные обстоятельства, которые этому мешают». Обстоятельства могут быть как масштабные – кризис, война, ситуация в стране, так и помельче – плохая погода, пробки на дорогах, болезнь или несработавший будильник.

? Я не могу сменить работу, потому что у меня кредит.

? Я опоздал, потому что не сработал будильник.

? Я не выполнил вовремя работу, потому что отключили свет, и я остался без Интернета.

Во втором случае виновниками неудач назначаются люди: «Если бы не он/она, то я бы...» Позиция Жертвы в этом случае такова, что она снимает с себя ответственность, назначая виновных в своих промахах и неудачах.

? Если бы родители больше зарабатывали, я бы смог получить хорошее образование (т. е. родители виноваты в том, что я не получил образование).

? Если бы жена погладила мне рубашку с вечера, я бы не опоздал на встречу (жена виновата в том, что я опоздал на встречу).

? Если бы коллега своевременно предоставил мне информацию, я бы подготовил отчет вовремя (коллега виноват в том, что я не успел сдать отчет).

Занимая такую позицию, Жертвы подсознательно желают:

? чтобы произошли какие-либо события, которые помешают им;

? чтобы обстоятельства сложились таким образом, чтобы у них не было возможности;

? чтобы можно было сказать: «Я так этого хотел, но по независящим от меня причинам...»

Нет, они не думают об этом осознанно, но подсознательно торжествуют, когда такие события происходят. При этом они конечно же расстраиваются, что у них ничего не вышло, переживают, но в душе сидит такая злобная ликующая мысль: «Я так и знал, что так все будет!» – или: «Я знал, что ничего у меня не получится!»

Это так называемая замаскированная выгода: у Жертвы, как правило, найдется кто-то или что-то, на что можно будет списать свою несостоятельность.

3. Дайте мне справку: документальные подтверждения

Или, другими словами, – подтверждение владения. Жертва не может довольствоваться теми благами, которыми располагает, без официального подтверждения ее права владения ими.

? Мало иметь жилплощадь, еще нужны документы на владение этим жильем (чтобы никто не отобрал, не выселил).

? Мало жить семьей с мужчиной, обязательно должен быть зарегистрирован брак (чтобы не ушел, а если уйдет, то будет обязан разделить со мной имущество, выплачивать мне алименты, нести за меня ответственность).

? Мало иметь работу, нужно, чтобы велась трудовая книжка, начислялась и выдавалась под роспись официальная зарплата (потому что это гарантирует в старости официальную пенсию и социальные гарантии – без них никак, сам-то я себя уже не смогу обеспечивать).

Отсутствие всего этого приводит Жертву в тревожное состояние и вызывает бесконечные переживания по этому поводу. Для многих это необсуждаемые вещи: так было всегда, и так должно быть и у меня тоже. Признайтесь, наверняка у вас есть знакомые или даже родственники, которые думают только так и никак иначе? А может быть, и вам приходила в голову подобная мысль? А, между прочим, это и есть ограничивающие убеждения, которые заточили ваше представление о мире в узкие рамки условностей.

Немного другой вариант: наличие у Жертвы какого-либо документа (справки, ордера, удостоверения, диплома и т. д.) дает ей в ее собственных глазах прямо-таки неограниченные возможности и возвышает ее над окружающими. Правда, как правило, она все равно не знает, что делать с этими возможностями. Она будет размахивать перед лицом оппонента «корочкой», рассказывать, с каким трудом накопила на покупку автомобиля, работая день и ночь, через какие тернии прошла, чтобы заполучить квартиру в этом престижном районе... И все это ради того, чтобы вырасти в глазах окружающих, показать свою значимость. А зачем? На самом деле это подсознательная потребность убедить самого себя в собственной значимости, потому что в этом как раз уверенности-то и нет. Хотя с виду может казаться, что человек крайне самоуверен.

Приведу пример. Один человек получил высшее образование, скажем так, не без помощи знакомых, работающих в вузе. Учился он заочно. Курсовые и диплом за него делали другие люди, текущие задания часто выполняла жена (важно заметить – не имея высшего образования). Все, что оставалось сделать ему, – прочесть то, что сделали за него другие, и кое-как выступить с этим на экзамене. Но как только он получил заветную «корочку», его просто «поперло» от своей значимости. О своем высшем образовании он рассказывал везде, где только мог. При том, что сам диплом ему в жизни практически не пригодился – там, где он имел значимость, человек этот проработал недолго.

В жизни он высоко не взлетел, хотя и был довольно хорошим специалистом в своем деле. Но работал по найму и большими заработками похвастать не мог. Зато всех, у кого не было высшего образования, считал людьми низшего сорта. В том числе и свою жену, которая помогала ему получить заветный диплом. Он на полном серьезе убеждал людей, которые достигли в жизни большего, чем он, в том, что они – неучи и неудачники, потому что у них нет высшего образования, а у него есть. Хотя не мог ничего ответить на простые вопросы: что дало тебе высшее образование, как оно помогло улучшить качество твоей жизни?

Благодаря наличию заветной «корочки» он настолько убедил сам себя в том, что значимее других, что не мог разглядеть очевидной вещи – того, что вокруг много людей, добившихся успеха, независимо от наличия у них высшего образования.

Они стали успешными благодаря своей целеустремленности и желанию развиваться. Они не размахивают «корочками», привлекая к себе внимание, а просто занимаются своим делом и получают удовольствие от него, а не от наличия у них каких-либо подтверждений их значимости.

Он не понял того, что получение диплома о высшем образовании – это только старт, за которым следует дальнейшее развитие, приобретение опыта и дополнительных знаний, необходимых для постоянного движения вперед, к поставленным целям. Для него же получение диплома стало апогеем его успеха. Ему греет душу факт того, что у него есть высшее образование, хотя оно никоим образом не помогло его дальнейшему развитию и достижению успеха. Поэтому он сознательно надел на себя корону, чтобы не признаваться самому себе в том, что он – неудачник.

#### 4. Жертвуя собой: забота о других

Забота о других, выражающаяся в девизе: «Я посвящаю тебе всю свою жизнь». Это манипулятивное поведение: Жертва манипулирует чувством вины другого человека. Например, мать живет, жертвуя своими интересами ради детей, потом их же упрекает в этом: «Я из-за тебя не вышла замуж», «Я работала на двух работах, чтобы дать тебе образование». Логика ее в корысти: «Я жила ради тебя, теперь ты должен мне».

Или жена бросает любимую работу ради мужа, сидит дома, посвящая всю свою жизнь ему, а потом упрекает его в этом: «Я ради тебя отказалась от карьеры», «Я отдала тебе свои лучшие годы». Упреки Жертв направлены на то, чтобы заставить человека, ставшего объектом их заботы, чувствовать себя виновным и обязанным им.

Тут сразу хочу уточнить, что есть и другие варианты заботы, никак не связанные с поведением Жертвы. Это, например, миссия или, как я это называю, Авторское служение – когда человек делает то, что не может не делать, по зову своего сердца. При этом он не считает, что жертвует собой, а заботится абсолютно

бескорыстно. Например, это волонтеры, которые ощущают личную потребность в том, чтобы оказывать помощь другим. Они не могут пройти мимо чужой боли и помогают не ради дальнейшей выгоды, а из собственной потребности так поступать. Они делают то, чего не могут не делать.

Но вернемся к Жертвам. Вообще стоит сказать, что манипуляции любого рода – это очень показательный признак Жертвы, порождаемый страхом, что ситуация выйдет из-под контроля. Жертва опасается, что не сможет добиться желаемого другими способами (скорее всего, других способов она просто не знает), поэтому и пускает в ход всю свою хитрость и изворотливость, чтобы подчинить себе окружающих – таких же Жертв, как она сама. Ведь Автор и не позволит собой манипулировать, он умеет оберегать свои личные границы. Опять же, Автору нет смысла манипулировать вами, он знает простые способы получить то, что ему нужно, прямыми и честными путями. А вот Жертве приходится приспособливаться, придумывать, как навязать свою волю. Причем те, кем манипулируют, могут не догадываться о том, что стали объектом манипуляций, а могут и прекрасно это осознавать. Но, не зная, как поступить в сложившейся ситуации, продолжают плясать под чужую дудку.

Расскажу немного о других способах манипуляций и подскажу, как поступать в подобных ситуациях. У манипулятора есть свой арсенал уловок, предназначенных для того, чтобы вынудить вас сделать то, что противоречит вашим собственным чувствам, убеждениям, желаниям.

Среди них:

? давление на жалость;

? игра на чувстве вины;

? обиженное молчание;

? принижение ваших способностей;

? подначивание, взятие на «слабо» и многое другое.

Манипулятор отлично чувствует, кому какая уловка подойдет, и старается не перегибать палку, чтобы человек не заподозрил неладное. Как только чувствует, что его жертва готова к сопротивлению, делает послабления, чтобы чуть позже зайти с другой стороны. Поэтому, если вы заметили, что вами пытаются манипулировать, будьте бдительны – попытки будут продолжаться. Чтобы раз и навсегда их прекратить, нужно научиться давать отпор и делать это регулярно, не идя ни на какие уступки: сдадитесь раз – атаки манипулятора продолжатся.

От давления на жалость хорошо помогает ваш здравый смысл. Манипулятор изображает беспомощную жертву? Он хочет получить от вас то, что вы при других вводных ему бы не дали: моральную, материальную, физическую помощь, внимание. Чувствуете, что пазлы не складываются в стройную картину происходящего? Анализируйте, какие именно и почему.

Чувствуете, что вам навязывают чувство вины? Не спешите бросаться ее искупить. Возьмите паузу, дайте себе время подумать: действительно ли есть ваша вина перед этим человеком или ему просто от вас что-то нужно? Понимаете, что не посягали на чужие границы, но все же испытываете чувство вины? Значит, вам его навязывают.

5. Жалейте меня, жалейте: я – самый несчастный человек на свете

Еще один вариант манипуляций, направленный на вызывание жалости к себе. В первом случае преследуется цель просто облегчить себе жизнь: вызывая жалость (я слабая / больная / несчастная), Жертва рассчитывает на послабление требований к ней, поблажки, вызванные сочувствием:

? От меня ушел муж, ни о чем думать не могу. Сделаешь за меня отчет?

? У меня так горло болит, разговаривать не могу. Давай ты проведешь переговоры?

? С зарплаты раздала долги, теперь опять нет денег. Ты не заплатишь за мой кофе?

Во втором случае Жертва ведет себя хитрее: чтобы добиться своего, она не только вызывает жалость к себе, но и усугубляет ситуацию оппонента наложением на него чувства вины: вот у меня все плохо (мне тяжело), а у тебя все хорошо. Поэтому, давай-ка, выручай меня:

? Вот я сижу без копейки, а ты себе платья новые покупаешь. Одолжи мне денег.

? У меня семья, дети, а ты свободна, как ветер. Выйди вместо меня на дежурство.

? Я каждый день на работу хожу, а ты сидишь дома, фрилансишь. Давай-ка ты будешь убирать на лестничной клетке.

\* \* \*

Я уверена, у вас обязательно в окружении отыщется человек, который:

- любит приставать к окружающим с некорректными вопросами: «Когда вы уже распишетесь, сколько можно жить без штампа в паспорте? А вдруг он тебя бросит?» (Позиция «как бы чего не вышло» и необходимость в документальном подтверждении);
- или постоянно переживает: «Ты так и работаешь без оформления? А как же пенсия? Кто тебя в старости обеспечивать будет?!» (Тут все в куче: «документальное подтверждение», «как бы чего не вышло» и перекладывание ответственности: «кто будет во всем виноват?»);
- или готов оказывать помощь по первому зову и даже без него, чтобы потом упрекнуть: «Я тебе никогда ни в чем не отказывала, а ты...» (проявляет заботу для дальнейшей манипуляции).



Теперь вы понимаете, что это типичное поведение человека с жизненной позицией Жертвы.

## Почему люди становятся Жертвами

В завершение разговора о позиции Жертвы давайте выясним, что, собственно, делает человека Жертвой. Нет, он не осознает себя таковым и не думает намеренно: «Буду вести себя, как Жертва». Такое поведение – это его образ мышления, который формируется большей частью в детстве. Это воспитание, влияние культурной среды, в которой растет ребенок, воздействие общества, коллективов, в которых он проводит много времени.

Мы с детства усваиваем шаблоны поведения, правила жизни, которые принимаем на веру без сомнения, ведь получаем их от самых авторитетных для нас людей – родителей, учителей, которым доверяем безоговорочно.

- Я – последняя буква алфавита, в первую очередь думай об окружающих...
- Что о тебе люди подумают?
- Ты должен хорошо учиться, чтобы мы тобой гордились...
- Когда вырастешь – выйдешь замуж (женишься), брак должен быть зарегистрирован...
- Творчество – для души, а за душой должна быть серьезная профессия, которая будет приносить деньги...
- Деньги зарабатываются тяжелым трудом...
- Ничто в этой жизни не дается легко...

- Счастье должно быть выстраданным...
- Ревнует – значит, любит...
- Мужчина в семье – главный, мужчина должен быть кормильцем...
- Женщине необязательно работать, главное – она должна быть хорошей хозяйкой...
- Ты должна, ты должен, все люди обязаны...
- Так положено...
- Так принято...
- Только так правильно...

Этот список можно продолжать до бесконечности, в каждой семье свои нюансы, но эти нюансы так глубоко вживаются в человеческий разум, что самому человеку начинает казаться, что это его собственные мысли, что он сам именно так и считает. И лишь часть установок приобретается из личного жизненного опыта: когда человек осознанно приходит к выводу, что какие-либо поступки, слова, манера поведения приносят выгоду.

Постепенно у человека формируются ограничивающие убеждения, которые и мешают в дальнейшем мыслить масштабно, добиваться большего, чем привык считать нормой. То есть во всех смыслах ограничивают его, становясь нерушимой стеной на пути к успеху, благополучию, счастью.

Правда, говоря об ограничивающих убеждениях, справедливо будет оговориться: иногда и ограничивающие убеждения могут приносить пользу конкретному человеку. Например, когда у человека есть убеждение, что «если делать так-то, то через какое-то время будет это», – то так и будет. И если оно

ему не мешает, а вполне себе доставляет удовольствие, то пусть юзает, почему нет?

Чтобы было понятнее, приведу пример: убеждение, что похудеть можно, только используя жесткое ограничение в еде и занимаясь спортом. Следуя ему, человек становится дисциплинирован, находится в ритме, комфорте, получает удовольствие при достижении результата через физический дискомфорт – о'кей. Ему так нравится? Пусть живет, как ему нравится. Это точно ограничивающее убеждение, но оно для этого конкретного человека – то, что доктор прописал.

Или вот мое убеждение: заработать на комфортную жизнь можно, только создав свой собственный бизнес. Уж кто-кто, а я знаю столько историй про миллионеров, разбогатевших по самым разным причинам, но – нет. Мне нравится создавать бизнесы, строить команды и получать дивиденды, поэтому, пардон, держусь за это ограничивающее убеждение и благословляю его.

Самое важное – помнить, что бывает по-всякому. И если определенное ограничивающее убеждение сковывает руки, то с ним нужно работать и прорабатывать. А если оно помогает человеку развиваться и приносит удовлетворение, то не такое уж оно и ограничивающее – именно в его случае.

\* \* \*

Кроме воспитания, есть еще две причины, которые могут сделать из человека Жертву, даже если раньше он таким не был. Это бессилие против обстоятельств, а именно – бессилие перед смертью кого-либо из близких или не очень. Это ситуация, когда человек действительно не в силах что-либо изменить. И эта травма может его сломить. Я сама прошла через это: мой папа умер, когда мне было 6 лет, и это была самая большая трагедия, которая случалась в моей жизни. Эта смерть сломила меня и вовлекла в поведение Жертвы, с которым я непрерывно работала около тридцати лет с разными терапевтами.

Вторая причина – ситуация, когда человек вынужденно попадает в какие-то ограничения, на которые никак не может повлиять. Например, внесение в его жизнь изменений на законодательном уровне или внезапно обрушившийся кризис. Это воздействие тоже воспринимается, как внезапная травма и может сломить человека. Но эта причина – одна из самых легких в разрешении. И если у человека есть задатки Хозяина жизни, то он может найти способ самостоятельно справиться с ситуацией. Но все же некоторые действительно оказываются сломлены и не могут выйти из этого состояния без посторонней помощи.

Ни одна из описанных причин не является окончательным и бесповоротным диагнозом. С любой из них можно работать. Пока человек жив и у него есть желание научиться управлять своей жизнью и судьбой, у него есть такая возможность. Именно этим мы с вами и займемся.

Но, прежде чем мы перейдем к рассмотрению позиций Хозяина жизни и Автора жизни, давайте вернемся к нашим Ларисе Петровне и Любочке. Перечитайте еще раз описание их конфликта и исходя из информации, которую вы получили о поведении Жертвы, скажите, кто из них в какой позиции выступает в этом конфликте?

А теперь даю подсказку: вовсе не обязательно тот Охотник, кто нападает. Также необязательно, чтобы с каждым Охотником рядом была Жертва. Жертва с Жертвой тоже вполне могут сосуществовать, и Охотник с Охотником прекрасно уживаются.

Ну что, ваше видение ситуации, сложившейся между Ларисой Петровной и Любочкой, изменилось после прочтения этой главы?

На самом деле и одна и другая находятся в позиции Жертвы: Лариса Петровна, хотя и занимает активную позицию, но действует методами Жертвы – вызывает чувство жалости к себе. Она применяет манипуляции, чтобы вынудить Любочку

испытать чувство вины и взять на себя ответственность за отчет Ларисы Петровны. Любочка же, хотя и пытается сопротивляться манипуляции, предлагая Ларисе Петровне еще раз перепроверить отчет самостоятельно, все же склонна взять на себя ее ответственность в случае неудачного поиска ошибок. Она не умеет отвечать на манипуляции, не держит свои границы, позволяя их нарушать.

\* \* \*

Теперь, когда вы ознакомились с признаками Жертвы, даю вам первое задание. Но перед этим хочу предупредить, что очень важно понимать: в том, что человек занял жизненную позицию Жертвы, как правило, нет его вины. Суть задания лишь в том, чтобы определить, в каком качестве вы проживаете свою жизнь. И дать себе ответ на вопрос: лично вас устраивает подобная ситуация?

### Задание

Напишите ручкой или карандашом на бумаге (напоминаю, что вы можете использовать для этого специально отведенные для записей страницы этой книги), какие качества Жертвы вы в себе обнаружили. Постарайтесь также найти причину, которая привела к появлению у вас этого качества.

Чтобы вам было проще провести анализ, дам наводящие вопросы:

1. Прибегаете ли вы к поиску причин и отговорок, которые, по вашему мнению, помешают выполнить задуманное?
2. Стараетесь ли переложить ответственность с себя на других или обстоятельства, в случае когда что-то пошло не так?
3. Лишает ли вас уверенности отсутствие документа, подтверждающего факт наличия у вас чего-либо или право владения чем-либо и, наоборот, появляется ли у вас чувство превосходства над другими при наличии такого документа?

4. Приносите ли себя в жертву другим, испытывая при этом дискомфорт, или, может быть, надеетесь, что они будут чувствовать себя обязанными вам?

5. Применяете ли в общении с другими манипулирование на чувстве жалости, пробуете ли вызывать у других чувство вины по отношению к вам?

Рекомендации: отвечайте откровенно. Сейчас вы ведете диалог с самим собой, ваши ответы не прочту даже я. Но лично для вас важно, чтобы вы объективно оценили свою позицию и поняли, какие свои качества хотели бы проработать. Именно от того, насколько честно вы ответите, зависит дальнейший результат вашей работы над собой.

Хозяин жизни или ее Автор: в чем принципиальная разница?

А теперь поговорим о Хозяине и Авторе жизни. Это противоположности Жертвы, их я вначале обозначила Охотниками. Главное их отличие от Жертв – они берут на себя ответственность, смело отвечают за свои поступки и иначе относятся к неудачам. Большинство сильных личностей – это Хозяева. Авторов в чистом виде не так уж и много. Автор – это уже большое внутреннее умение. Но и Хозяин – это сильный, успешный и достойный уважения человек.

Давайте разберемся, в чем между ними разница.

Хозяин жизни безоценочно принимает происходящие с ним события и извлекает из них жизненные уроки. Он знает, что все имеет причинно-следственные связи, и если что-то произошло таким вот конкретным образом, то причины этого кроются в его мыслях, словах и поступках, предшествующих событию.

Он не оценивает событие с позиции, хорошее оно для него или плохое. Он проживает его, берет за него ответственность или извлекает из него урок. Он не разделяет события на хорошие и плохие хотя бы потому, что понимает: часто то, что изначально может показаться плохим, на самом деле обернется хорошим.

Самый простой пример, о котором не раз снимали различные передачи, фильмы: когда человек по каким-либо причинам не успевает на нужный ему самолет, а самолет терпит крушение.

\* \* \*

Основные эмоции Хозяина – любознательность, интерес ко всему, азарт, который подстегивает его в продвижении к цели. В отличие от Жертвы, которая концентрирует внимание на неприятностях и смакует их, Хозяин даже из неприятных событий извлекает пользу: делает выводы и продолжает свой путь к цели. Он не боится ошибаться, так как понимает, что и на ошибках можно учиться. Ошибку он воспринимает как минус один неправильный вариант и делает вывод: если это решение оказалось неправильным, значит, буду искать другое.

Если сейчас вы узнали в описании себя, я искренне рада, что вы читаете эту книгу. Уверена, вы – уже состоявшийся человек, но стремитесь к большему. И вы совершенно правы: Хозяин жизни – это еще не ее Автор. Вы умеете принимать события и извлекать из них пользу для себя, но Автор стоит над событиями.

Автор жизни – это созидательная позиция. Он вообще не попадает в события, которые требуют его участия в их решении, а изначально оказывается сразу в выгодных для него обстоятельствах. То есть он не только не подвержен обстоятельствам, но и все вокруг происходит уже именно так, чтобы максимально способствовать его продвижению к цели. На его пути встречаются нужные ему люди, перед ним открываются нужные двери, к нему своевременно приходит нужная информация и поступают нужные предложения. Его можно сравнить с магнитом, который притягивает к себе все, в чем он в данный момент нуждается.

Из реальной жизни расскажу вам историю девушки – выпускницы школы.

Еще в школе Лера обнаружила в себе страсть к дизайну. Сначала она «случайно» попала в экспериментальный класс, в котором первоклашкам ввели предмет «Основы компьютерного дизайна». И Лера буквально в первом классе сказала родителям, что хочет быть дизайнером. Девочка действительно довольно неплохо рисовала, несколько лет ходила в художественную школу, правда, ее так и не закончила, сказав, что ей скучно на уроках. Она продолжала рисовать дома, а заодно осваивала компьютерные программы, продолжая развивать свои умения в компьютерной графике.

Но так как родители поощряли любые ее увлечения и давали возможность пробовать себя в любых направлениях, то Лера увлекалась и танцами, и игрой на гитаре, и занималась школьным самоуправлением, и выпускала школьную стенгазету. Еще она увлекалась психологией и отлично писала сочинения. В общем, была очень разносторонне развитой девочкой.

И так получилось, что к моменту окончания школы, когда пришло время выбирать, куда же поступать выпускнице, ее интерес к дизайну немного отошел на второй план. При подаче документов в вуз она выбирала между профессиями психолога и журналиста, остановившись на последнем варианте. Но так получилось, что она не прошла. По баллам было все отлично, но с равным количеством баллов было несколько человек, и приняли тех, кто в списке оказался перед ней.

Семья на некоторое время оказалась в состоянии шока: что делать, как быть? То ли срочно собирать деньги на платное обучение, то ли откладывать поступление до следующего года. Валерия переживала: ее одноклассники, даже те, кто учился посредственно, поступили кто куда, точнее – куда смогли. Кто не смог поступить в тот вуз, о котором мечтал, пошел либо в училище, либо в техникум, лишь бы не откладывать еще на год. Получилось так, что она единственная из класса никуда не поступила. Как вариант, можно было пойти в другое учебное заведение, на специальность, которая ее мало интересовала. Но она не захотела



идти учиться абы на кого.

Поэтому на семейном совете было принято мудрое решение: не сравнивать Леру с одноклассниками и перестать беспокоиться о том, что подумают о ней другие. Как только нашлось решение, ситуация перестала казаться проблемной. В семье всегда придерживались идеи мудрости Вселенной и считали: все, что ни делается – к лучшему. Вот и в этот раз они решили довериться Вселенной и не спешить с выводами – не называть сложившуюся ситуацию неудачей.

Валерия устроилась на работу в кофейню на должность бариста. В планах было поработать год, позаниматься дополнительно, чтобы на следующий сезон предпринять еще одну попытку поступить в выбранный вуз. Родители, всегда поощрявшие самостоятельность дочери, приняли и поддержали это ее решение.

И вот тут началось самое интересное! Работая в центре большого города и будучи приветливой девушкой, Валерия заводила дружеские отношения с постоянными клиентами кофейни. Среди ее знакомых оказывались люди самых разных профессий, в том числе и дизайнеры разных сфер. Девушка с большим интересом слушала их рассказы о работе и задавала интересующие ее вопросы: где учились, как приобретали практические навыки, чем увлекает профессия, а также какие подводные камни в ней встречаются и как с ними справляются ее новые друзья? Одним словом, она постепенно пришла к выводу, что в ней не угас интерес к профессии дизайнера, а теперь она еще и определилась с направлением – поняла, что хочет быть веб-дизайнером.

На следующий год она с легкостью поступила в университет, правда, уже не на факультет журналистики и на заочное отделение, потому что, продолжая работать в кофейне, проходила одни за другими курсы, которые ей посоветовали ее новые друзья. Еще через год, продолжая заочно обучаться в университете, Лера нашла свое первое место работы в небольшой студии дизайна, затем перешла в более серьезную организацию. А к моменту окончания вуза стала уже довольно неплохим специалистом, и ее пригласили работать в студию дизайна с международным именем, о работе в которой она раньше только мечтала.

Вот так из, казалось бы, неудачной истории с поступлением получилась такая красивая история с карьерным взлетом в профессии мечты, родившейся еще в детстве. К тому времени, когда одноклассники Леры выходили из вузов неопытными специалистами, она была уже востребованным профессионалом. Так Вселенная оградила ее от ошибки с выбором профессии и дала второй шанс сделать осознанный выбор, предоставив ресурсы в виде знакомств с нужными людьми, которые дали необходимую информацию, т. е. направили ее в желанном направлении.

В этой и без того поучительной истории есть и еще один нюанс: в той же кофейне, где начинала свой профессиональный путь Лера, среди постоянных клиентов она встретила и своего будущего супруга. Теперь они вместе иногда задаются вопросом: интересно, как бы они познакомились, если бы она все же поступила на журналистику и не пошла работать в эту кофейню?

Со стороны это может показаться волшебством, но это абсолютная закономерность: Автор жизни – выше обстоятельств.

Чтобы вы совершенно точно поняли, в чем разница между Автором, Хозяином и Жертвой, приведу еще два примера.

1. Начальник сообщает подчиненному о дополнительной нагрузке.

- Хозяин жизни при этом, отбросив робость, опасения быть уволенным, свойственные Жертве, сразу задает вопрос о дополнительной оплате за переработку. Вопрос решается взаимовыгодно: Хозяин получает доплату за предложенную к выполнению работу.
- А вот с Автором начальник о повышении оплаты заговорит сам.
- Стоит ли говорить, что Жертва выполнит дополнительную работу бесплатно?

## 2. Пробки на дорогах.

- Хозяин жизни, попадая в пробку по дороге на работу, сделает вывод, что нужно либо изменить маршрут, либо выезжать в другое время.
- Автор жизни вообще не попадет в пробку. А если и попадет, то это повлечет за собой события, которые ему были жизненно необходимы.
- Жертва будет продолжать опаздывать, искренне негодуя на нерадивых водителей, создающих пробки.

Тут стоит уточнить еще одну вещь: важно понимать, что Хозяин или Автор – это необязательно богатый, состоятельный человек. Богатство – не критерий авторства. Важно то, что и Хозяин, и Автор живут по своим убеждениям, своей жизнью – той, которая им интересна, которую не навязывают окружающие или обстоятельства, а которую выбирают они сами.

Они знают, чем хотят заниматься в жизни, и знают, как хотят ее прожить. Получают то образование (возможно, даже не высшее), к которому звало их сердце. При выборе профессии руководствуются не ее престижностью или доходностью, а ориентируются на свое призвание и занимаются делом, которое им по душе (может быть, даже не особо прибыльным). Качество отдыха измеряют не деньгами, отваленными за путевку, а впечатлениями, которые получили от него (возможно, путешествуют автостопом, не парясь, что не хватает денег на шикарный курорт, а сами курорты им кажутся скукой смертной).

То есть они живут жизнью, которую сами для себя выбрали, и наполняют ее впечатлениями, которых им не хватает. Просто потому, что об этом были их детские мечты: увидеть мир, покорить вершину самой высокой горы, прыгнуть с парашютом или выйти в море на яхте.

Кроме того, у Автора жизнь складывается наилучшим для него образом, он проживает ее так, как хочет, потому что не может жить по-другому.

Автор рожден, чтобы созидать, Хозяин – жить своей жизнью, а Жертва боится быть неуютной другим и потому проживает чью угодно жизнь, кроме своей.

В заключение разговора об Авторах, Хозяевах жизни и Жертвах хочу сказать: очень часто в одном человеке совмещаются черты и Хозяина, и Жертвы. И все равно он может периодически оказываться даже в авторской позиции. Правда, происходит это неосознанно и неконтролируемо. Каждый может припомнить интересные случаи из своей жизни, когда события вокруг него складывались просто «волшебным» образом.

Ваша цель – научиться управлять этим состоянием и находиться в нем намеренно.

## Задание

Вспомните и опишите, какие с вами случались события, которые показались чудесными совпадениями, но на которые теперь вы можете взглянуть иначе, разглядев в них эпизоды авторского состояния.

## Глава 2

Составляющие счастья: 5 сфер жизни

Цель: проанализировать, насколько гармонично развиваются сферы вашей жизни; определить, какие из шести эмоций, имеющих свойство тормозить развитие сфер жизни, мешают вам гармонично развиваться.

Для этого вы:

? узнаете о сферах жизни, составляющих счастье человека;

? выясните, почему важно, чтобы развивалась каждая из этих сфер;

? поймете, как отражается на жизни человека прекращение развития какой-либо сферы;

? узнаете, какие шесть разрушительных эмоций мешают развитию сфер жизни;

? поймете, каким образом эти эмоции тормозят развитие сфер жизни;

? пройдете тестирование и выявите проблемные сферы вашей жизни, нуждающиеся в проработке;

? научитесь находить причины отсутствия у вас вещей, вызывающих зависть, и трансформировать чувство зависти в ресурс, помогающий достигать желаемого.

\* \* \*

Задумывались ли вы, в чем заключается главная цель жизни человека? Сейчас вы подумали: «Ну как же, цели ведь у разных людей разные...» Да, вы правы. С одной стороны. Но, с другой – она у всех одна и та же: быть счастливым. А вот что делает человека счастливым? Тут возможны варианты. У каждого свои. Но с точки зрения психологии счастлив человек тогда, когда гармонично развиваются 5 сфер его жизни (прим.: в некоторых источниках учитывают и 6, 8, 9 сфер, но, на мой взгляд, основными являются 5, хотя вы вполне можете учитывать и больше – это непринципиально). И что важно: именно гармонично развиваются! Как только останавливается движение или меняется его направление в сторону, которая не приносит удовольствия, тогда возникают тупиковые ситуации.

Этими сферами являются:

- 1) познание – основной инстинкт человека, с которым он рождается и который толкает его на освоение мира;
- 2) свобода – духовная, физическая и, что немаловажно, финансовая;
- 3) эмоции – чтобы человек мог получать импульс к движению, развитию, ему необходимо переживать яркие эмоции;
- 4) отношения – человек нуждается в таких чувствах, как любовь, забота. Причем важно, чтобы он и сам их ощущал по отношению к себе и делился этими чувствами;
- 5) здоровье – это и просто хорошее самочувствие, и спорт или любая другая активность.

Почему важно, чтобы эти сферы развивались?

Вспомните, насколько счастливыми обычно выглядят маленькие дети. Они любознательны, свободны от ограничений, не боятся выражать свои эмоции, пока еще не научились подстраиваться под других. Они ощущают любовь близких и с радостью отдают ее в ответ. Они здоровы в том смысле, что ведут энергичный образ жизни, их организм интенсивно развивается, обновляется и восстанавливается. Именно поэтому дети настолько активны, жизнерадостны и счастливы в целом.

С возрастом, под воздействием воспитания, навязанного обществом принципа мышления, других окружающих факторов, некоторые люди постепенно утрачивают интерес к познанию – им кажется, что они уже все или почти все знают, их все меньше интересует окружающий мир, они медленно, но верно лишаются свободы собственного мнения, приобретая все больше ограничивающих убеждений. Вследствие этого все меньше испытывают

положительных эмоций, зато у них появляется все больше претензий к миру и окружающим людям. А это сказывается на отношениях, которые при отсутствии развития становятся все сложнее налаживать. В итоге это отражается на здоровье, на поддержание которого, как им кажется, не хватает ни сил, ни времени, а если быть честным, то – желания.

Это я вам обрисовала тупиковый вариант развития человека. Он ведет к утрате жажды жизни. К скучному, безрадостному существованию и безропотному ожиданию поворотов судьбы.

Если же человек, не утратив интерес к познанию, живо интересуется происходящим, активно продолжает изучать мир, питает свой разум новыми знаниями, независим в суждениях, поступках и поведении, то его эмоциональная сфера постоянно подпитывается новыми впечатлениями. Это, опять-таки, стимулирует познание, развитие и движение. Он активен и бодр, а следовательно, интересен окружающим, т. е. и его сфера отношений не остается без развития.

Видите, насколько все взаимосвязано? Если в какой-то одной сфере застой, это отражается и на остальных сферах. А все вместе – на мироощущении. Как следствие – появляется чувство неудовлетворенности жизнью. И, напротив, подпитывая каждую из сфер, запускается процесс, неминуемо приводящий к ощущению полноты жизни, все сферы гармонично развиваются, что и делает человека счастливым.

## Задание

Проанализируйте, достаточно ли гармонично, на ваш взгляд, развиваются все сферы вашей жизни. Опишите, развития какой сферы жизни, возможно, вам не

хватает.

6 эмоций, тормозящих развитие сфер жизни

Человек реагирует на происходящие с ним события теми или иными эмоциями. Но помимо радости, вдохновения, надежды, нежности, любви, благодарности, которые питают его эмоциональный уровень и стимулируют развитие сфер жизни, существуют эмоции, которые, присутствуя в этих сферах, забирают энергию. Эти эмоции негативно влияют на все сферы жизни.

Таковыми разрушительными эмоциями являются:

1) страх;

2) обида;

3) ревность;

4) вина;

5) стыд;

6) зависть.

Вы можете испытывать страх перед неизвестностью завтрашнего дня, и это будет отражаться на сфере вашей свободы, а также скажется на отношениях, понизит самооценку.

Начнете завидовать соседу, считая, что у него более заботливые дети – это отразится на ваших отношениях со своими родственниками, с тем самым соседом, а также повлияет на вашу сферу здоровья.



Станете ревностно относиться к удачам коллеги, считая, что он продвигается по служебной лестнице активнее вас – и вас будет сжигать это чувство, отражаясь на сфере эмоций, сфере отношений, мешая вашему развитию и негативно влияя на здоровье.

Будете чувствовать вину перед окружающими за то, что живете лучше других, – и это неизбежно отразится на вашей уверенности, станет разрушать сферы эмоций и отношений, приведет к появлению зависимости, что скажется на сфере свободы.

Вздумаете обижаться на окружающих за неценность ваших усилий ради их блага – и испортите с ними отношения, понизите собственную самооценку.

Как видите, негативные эмоции тормозят развитие всех сфер жизни, которые, тесно переплетаясь, существенно изменяют в негативную сторону не только уровень жизни человека, но и отражаются на его отношении к жизни, которая уже не кажется счастливой, а воспринимается в мрачных красках.

Поэтому очень важно определить, какие эмоции тормозят развитие сфер вашей жизни. Недавно вы сами анализировали, в достаточной ли мере они развиваются, а теперь я предложу вам пройти психологический тест, который поможет определить, какая из сфер отстает в развитии под влиянием негативных эмоций и нуждается в проработке.

Тест на выявление сфер жизни, требующих проработки

Тест состоит из тридцати вопросов, отвечая на которые вы можете дать один из вариантов ответа:

? точно да (начисляется 1 балл);

? скорее да, чем нет (2 балла);

? не знаю (3 балла);

? скорее нет, чем да (4 балла);

? точно нет (5 баллов).

Первый и последний ответы выражают вашу полную уверенность, второй и четвертый – сомнение, но все же со сдвигом в ту или иную сторону. Для более ясной картины рекомендую избегать ответа «не знаю» – давайте его лишь в том случае, когда совершенно не можете определиться с направлением в сторону «да» или «нет».

Оценивайте себя субъективно, не задумываясь о том, хорошо это или плохо, давайте откровенные ответы – те, что первыми пришли в голову.

Вы можете пройти тест в книге, записывая ответы на листе бумаги. А можете, используя расположенный ниже QR-код, перейти в чат «Болталка читателей книги «Автор жизни» мессенджера Telegram и пройти тест онлайн – он размещен в закрепленных сообщениях (всегда отображается в верхней части видимого окошка чата).

Пройти тест онлайн

[https://t.me/joinchat/GgERy0z2IL3AJG\\_U0cOU2g](https://t.me/joinchat/GgERy0z2IL3AJG_U0cOU2g)

1. Испытываете ли вы страх перед новым, когда надо что-то изучать?

Точно нет (обязательно начну разбираться, если мне непонятно) – 1 балл.

Скорее нет, чем да – 2 балла.

Не знаю – 3 балла.

Скорее да, чем нет – 4 балла.

Точно да (даже не берусь изучать что-то новое) – 5 баллов.

2. Испытываете ли вы страх перед завтрашним днем?

Точно нет (жизнь прекрасна и удивительна и доставляет только радость) – 1 балл.

Скорее нет, чем да – 2 балла.

Не знаю – 3 балла.

Скорее да, чем нет – 4 балла.

Точно да (да, я не знаю, как у меня сложится жизнь, в частности финансово) – 5 баллов.

3. Любите ли вы острые ощущения?

Точно да (да, я любитель острых ощущений) – 1 балл.

Скорее да, чем нет – 2 балла.

Не знаю – 3 балла.

Скорее нет, чем да – 4 балла.

Точно нет (я люблю спокойную, размеренную жизнь) – 5 баллов.

4. Бывает ли вам страшно, что вы можете быть одинокими и никому не будете нужны?

Точно нет (мне это не грозит) – 1 балл.

Скорее нет, чем да – 2 балла.

Не знаю – 3 балла.

Скорее да, чем нет – 4 балла.

Точно да (меня пугают такие вещи) – 5 баллов.

5. Испытываете ли вы страх перед болезнями?

Точно нет (сейчас любая болезнь лечится) – 1 балл.

Скорее нет, чем да – 2 балла.

Не знаю – 3 балла.

Скорее да, чем нет – 4 балла.

Точно да (я боюсь заболеть страшной болезнью) – 5 баллов.

6. Восторгаетесь ли вы способностями других людей?

Точно нет (здо`рово, что они так могут, но и у меня есть способности в чем-то другом, или я просто хороший человек) – 1 балл.

Скорее нет, чем да – 2 балла.

Не знаю – 3 балла.

Скорее да, чем нет – 4 балла.

Точно да (да, я всегда восторгаюсь гениальными способностями других людей и думаю, что тоже так хотел(-а) бы) – 5 баллов.

7. Чувствуете ли конкуренцию в возможностях, если для интересного проекта выбирают кого-то другого, а не вас, ведь вы тоже могли бы справиться не хуже?

Точно нет (все на своих местах) – 1 балл.

Скорее нет, чем да – 2 балла.

Не знаю – 3 балла.

Скорее да, чем нет – 4 балла.

Точно да (да, меня всегда недооценивают) – 5 баллов.

8. Обидно ли вам, что вы не создали до сих пор условия, в которых бы чувствовали себя максимально комфортно?

Точно нет (я живу в свое удовольствие) – 1 балл.

Скорее нет, чем да – 2 балла.

Не знаю – 3 балла.

Скорее да, чем нет – 4 балла.

Точно да (да, я упустил(-а) кучу возможностей) – 5 баллов.

9. Бывает ли вам обидно, что кто-то знает больше, чем вы?

Точно нет (это весело – значит, есть чему учиться) – 1 балл.

Скорее нет, чем да – 2 балла.

Не знаю – 3 балла.

Скорее да, чем нет – 4 балла.

Точно да (это очень обидно) – 5 баллов.

10. Бывает ли вам обидно за то, что вы стараетесь для других, а они это не ценят?

Точно нет (нет, если я кому-то помогаю, то просто потому, что хочу помочь) – 1 балл.

Скорее нет, чем да – 2 балла.

Не знаю – 3 балла.

Скорее да, чем нет – 4 балла.

Точно да (да, никто не ценит мои старания) – 5 баллов.

11. Бывает ли вам обидно, что вы не в такой физической форме, чем другие?

Точно нет (нет, у меня с физической формой все хорошо) – 1 балл.

Скорее нет, чем да – 2 балла.

Не знаю – 3 балла.

Скорее да, чем нет – 4 балла.

Точно да (да, я стараюсь, но у меня ничего не получается) – 5 баллов.

12. Чувствуете ли вы классическую ревность к кому-то (партнер, ребенок, друг, коллега...)?

Точно нет (я совершенно не ревнив(-а)) – 1 балл.

Скорее нет, чем да – 2 балла.

Не знаю – 3 балла.

Скорее да, чем нет – 4 балла.

Точно да (да, это чувство меня разрывает изнутри) – 5 баллов.

13. Чувствуете ли конкуренцию, что кто-то болеет меньше, чем вы, или может выдержать бо?льшие нагрузки?

Точно нет (нет, меня этот вопрос не беспокоит) – 1 балл.

Скорее нет, чем да – 2 балла.

Не знаю – 3 балла.

Скорее да, чем нет – 4 балла.

Точно да (да, меня огорчает, что я так не могу) – 5 баллов.

14. Бывает ли вам обидно, что кто-то живет более интересной жизнью, чем вы?

Точно нет (меня вполне устраивает моя жизнь) – 1 балл.

Скорее нет, чем да – 2 балла.

Не знаю – 3 балла.

Скорее да, чем нет – 4 балла.

Точно да (у меня есть друзья, у которых постоянно что-то происходит, в отличие от меня) – 5 баллов.

15. Испытываете ли вы ревность к изучению чего-то нового, если встречаете человека, который показывает лучшие способности, чем вы?

Точно нет (очень приятно, когда встречается человек более успешный – есть повод учиться у него) – 1 балл.

Скорее нет, чем да – 2 балла.

Не знаю – 3 балла.

Скорее да, чем нет – 4 балла.

Точно да (у меня прямо-таки все переворачивается внутри от ощущения конкуренции) – 5 баллов.

16. Испытываете ли чувство вины, если ваш партнер говорит, что вы недостаточно (излишне) эмоциональны?

Точно нет (нет, у меня все в порядке с чувством меры) – 1 балл.



Скорее нет, чем да – 2 балла.

Не знаю – 3 балла.

Скорее да, чем нет – 4 балла.

Точно да (да, и меня это сильно беспокоит) – 5 баллов.

17. Испытываете ли вы чувство вины, если заболели и можете кого-то заразить?

Точно нет (если организм достаточно силен, то человек не заразится) – 1 балл.

Скорее нет, чем да – 2 балла.

Не знаю – 3 балла.

Скорее да, чем нет – 4 балла.

Точно да (да, это ужасно, что близкие могут пострадать от меня) – 5 баллов.

18. Чувствуете ли конкуренцию в качестве жизни с близкими людьми, что кто-то живет лучше вас, а вы тоже этого достойны (братья-сестры, родители, дети, друзья)?

Точно нет (нет, каждый живет так, как он заслужил) – 1 балл.

Скорее нет, чем да – 2 балла.

Не знаю – 3 балла.

Скорее да, чем нет – 4 балла.

Точно да (я чувствую, что кто-то из близких незаслуженно живет лучше меня) – 5 баллов.

19. Испытываете ли вы чувство вины, что не оказываете достаточного внимания близким (дети, родители, друзья)?

Точно нет (нет, я делаю ровно столько, сколько могу) – 1 балл.

Скорее нет, чем да – 2 балла.

Не знаю – 3 балла.

Скорее да, чем нет – 4 балла.

Точно да (мне постоянно кажется, что я – плохая мать (плохой отец) и т. д.) – 5 баллов.

Конец ознакомительного фрагмента.

----

Купить: [https://tellnovel.com/kalanternaya\\_anna/avtor-zhizni-kak-sozdavat-  
uspeshnyy-zhiznenny-scenariy](https://tellnovel.com/kalanternaya_anna/avtor-zhizni-kak-sozdavat-uspeshnyy-zhiznenny-scenariy)

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)