

# **ПОДГОТОВЬТЕСЬ К ПУТЕШЕСТВИЮ: как начать менять свою жизнь?**

**Одно из изменений всегда оставляет  
открытым путь для создания других.**

**Никколо Макиавелли**

”

— *Подойдите к краю, — сказал он.*  
*Они ответили: — Мы боимся.*  
— *Подойдите к краю, — сказал он.*  
*Они подошли,*  
*Он толкнул их... и они*  
*Полетели.*

Гийом Аполлинер (1880–1918),  
французский поэт и писатель

“



## Контролируйте свою жизнь

Задумывались ли вы, что жизнь гораздо богаче и интереснее того существования, к которому вы привыкли? Может быть, вы тайне мечтаете бросить свою нынешнюю работу и заняться чем-то совсем другим. Или вам хочется разорвать отношения, которые перестали вас устраивать, и почувствовать себя свободным, чтобы встретить, наконец, человека, с которым вы будете счастливы. Что бы это ни было, но в вашей душе живет нечто, что подталкивает вас к счастью, что готово к открытию новых возможностей и восприятию нового опыта. Тогда почему нам так трудно изменить свою жизнь? Конечно, иногда мы попросту не знаем, с чего начать. Однако чаще нам кажется, что контроль над собственной жизнью и осознанное конструирование ее нам не по силам.

Если вы сомневаетесь в своей способности решать, что для вас хорошо, а что нет, вы не чувствуете себя по-настоящему счастливым. Вы всегда будете ощущать свою слабость и зависимость от других. В глубине души вы знаете, что таким образом вы отказываетесь от себя самого, и это состояние вам не нравится. Напротив, если вы возьмете на себя ответственность за собственное счастье, если сумеете выпрямиться в полный рост, вы почувствуете, что ваша жизнь — в ваших руках. Вы начнете жить по-настоящему, и сумеете уверенно, спокойно и радостно прокладывать курс в океане жизни.



### ВЕЛИКОЛЕПНОЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ

---

Жить по-настоящему – значит быть творцом своей жизни, постичь свою внутреннюю сущность, свои способности и желания, и найти собственный путь в мире.

---

По мере того как вы будете постигать навыки и техники лайф-коучинга, ваша энергия, решимость, настойчивость и мудрость будут направлять вас. Вы найдете цели, которые по-настоящему будут вдохновлять и волновать вас, вы осознаете, чего хотите на самом деле, и со временем вы с полным правом сможете отдать себе должное: ведь вы достигли того, к чему стремились.

## **Где вы сейчас**

Если вы довольны своей жизнью и чувствуете, что обстоятельства благоприятствуют вам, и вы всегда можете оставаться собой, тогда, возможно, вам не захочется ничего менять.

Если вы чувствуете, что не вполне счастливы, возможно, вам чего-то не хватает. Вам кажется, что жизнь могла бы быть богаче и интереснее. Неважно, что побуждает вас решиться на перемены — отчаяние или вдохновение. Но в любом случае, прежде чем пускаться в путь, необходимо понять, что вас не устраивает в привычном для вас образе жизни.

## **Разные аспекты жизни**

«Круг жизни» поможет вам присмотреться к своему существованию и понять, что вы чувствуете по поводу тех или иных его составляющих. В каждой рубрике есть несколько вопросов, которые необходимо обдумать. (Разумеется, вы можете задавать и собственные вопросы — те, что приведены ниже, всего лишь подсказки.)

### **Ваше представление о себе.**

- Как бы вы описали себя? Список может включать в себя и негативные, и позитивные характеристики.
- Какое впечатление вы производите на окружающих? Что вы чувствуете, когда входите в комнату, где находятся другие люди? Трудно ли вам задать вопрос или попросить о том, что вам нужно?



«Круг жизни»

### **Здоровье и благополучие.**

- Физические упражнения. Вы вообще их делаете? Или, может быть, вы, напротив, слишком перегружаете себя?
- Диета. Вы едите здоровую пищу и прислушиваетесь к своему телу?
- Вредные привычки. Они у вас есть? Как вы с ними уживаетесь или боретесь?
- Уход. Вы часто посещаете врачей или, скажем, сеансы массажа?

### **Друзья и семья.**

- Как бы вы описали свои взаимоотношения с родителями? Они поддерживают вас, или вы за что-то сердитесь на них?

- Вы в хороших отношениях с детьми? Вам нравится выполнять родительские обязанности, или это для вас тяжкий труд?

### **Деньги.**

- Богатство. Насколько обеспеченным человеком вы себя чувствуете?
- Траты. Вы живете по средствам или любите транжирить деньги?
- Щедрость. Вам нравится делиться с другими?
- Бедность. Вы боитесь, что вам не хватит денег?
- Долги. Они нужны вам, чтобы выжить?

### **Карьера.**

- Работа. Вам нравится то, что вы делаете?
- Зарплата. Вы довольны ею?
- Отношения. У вас хорошие отношения с коллегами?
- Успех. Вы довольны тем, чего добились?
- Условия работы. Вы чувствуете, что ничто не мешает вам работать в полную силу?
- Планы на будущее. У вас есть планы, которые вам хотелось бы осуществить?

### **Личностное и духовное развитие.**

- Потенциал. Вы чувствуете, что полностью реализовали свои возможности? А если нет — что вы делаете, чтобы добиться этого?
- Цели. У вас есть цель в жизни?
- Религия. Вы принадлежите к той или иной церкви, а если нет, то замечаете ли вы ее отсутствие в вашей жизни?
- Вера. Верите ли вы в то, что в мире существует сила, превосходящая человеческую?
- Благодарность. Вы осознаете, как много хорошего в вашей жизни?

### **Романтические отношения.**

- Тип отношений. Ваши отношения с разными людьми строятся по одной и той же модели?

- Взгляды на жизнь. Ваши желания и взгляды совпадают с желаниями и взглядами партнера?
- Сексуальность. Вы чувствуете себя комфортно в этой сфере жизни?
- Секс. Вас устраивают имеющиеся у вас отношения?
- Любовь к себе. Вы любите себя? Вам кажется, что вы заслуживаете любви?



### ВЕЛИКОЛЕПНОЕ ДЕЙСТВИЕ

---

Оцените, по шкале от 1 до 10, в какой степени вы довольны каждым аспектом своей жизни. Не раздумывайте слишком долго, просто прислушайтесь к интуиции.

---

Те аспекты круга жизни, которые вы оценили ниже всего, возможно нуждаются в трансформации. Ниже мы поговорим об этом подробнее. Как только вы решитесь на перемены, круг жизни начнет отражать их. Разные аспекты жизни постепенно придут в равновесие. Думайте о круге жизни как о компасе, указывающем путь к более счастливому и гармоничному существованию. Вы можете время от времени возвращаться к своему кругу жизни и смотреть, как продвигаются дела.

Работая с кругом жизни, будьте абсолютно честны с собой. Поначалу это может быть трудно. Люди часто склонны отрицать или не понимать, что они чувствуют на самом деле. Как только вы присмотритесь к себе повнимательнее, вы почувствуете, что способны адекватнее оценить собственную жизнь.

Не поддавайтесь соблазну впасть в отчаяние, увидев, как низко вы цените те или иные аспекты своей жизни. Рассматривайте это как стимул к действию, как необходимость улучшить положение вещей. Естественно, что более высокая или низкая оценка зависит от точки зрения, от стремления видеть стакан наполовину полным или наполовину пустым. Впрочем, пока это не столь существенно. Главное, чтобы вы были абсолютно честны с собой.

## Обретите равновесие

Нам нравится думать, что наша жизнь стабильна, что она пребывает в гармонии, в идеальном равновесии. Истина, однако, в том, что и мы сами, и окружающий мир находимся в непрерывном движении. Поэтому нам приходится все время корректировать и подстраивать свою жизнь к происходящим вокруг изменениям. Этому искусству можно научиться — так же, как, например, цирковой гимнаст учится балансировать на канате. Это просто привычка, физический навык. С первого раза ни у кого не получается долго стоять на одной ноге, не падая. Но если задаться целью и набраться терпения, все получится. Так же и с умением удерживать жизнь в равновесии.

## Задавайте вопросы

Вопросы и сомнения позволяют вырваться из повседневной рутины, по-новому взглянуть даже на те вещи, которые вы, возможно, подсознательно боитесь менять. Благодаря им, у вас появляются новые перспективы, возможности, о которых вы прежде никогда не думали. Проявляя интерес к собственной жизни, вы обретаете решимость сделать ее лучше. Если вы открыты миру, то можете в любой момент начать путь сначала. Это подвижная, постоянно меняющаяся точка зрения, которая сама по себе является генератором новых возможностей. Жизнь предстает любопытной, *курьезной*, полной парадоксов и неожиданностей, в которых воплощается динамика мира.



### ВЕЛИКОЛЕПНОЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ

---

Слово «курьезный» происходит от латинского «curare», что значит «исцелять».

---

Если вы пытаетесь начать движение вперед, но чувствуете, что лишь буксуете на месте, не в силах с него сдви-



нуться — то знаете, что это очень неприятное чувство. Вам кажется, будто вы застряли в своей теперешней жизни навсегда, что вы заранее проиграли и ни на что не способны. Однако и в этой ситуации есть свой смысл. Она вынуждает нас задавать вопросы, помогает осмыслить, чем мы на самом деле являемся и где находимся. И это первый шаг к тому, чтобы научиться мыслить по-новому и начать меняться.

### **Раздвиньте свои горизонты**

Если вы чувствуете, что топчетесь на одном месте — значит, начерченная вами ранее карта жизни устарела, и пришло время нанести на нее новые пути. Раньше люди верили, что Земля плоская, и любой, кто подойдет слишком близко к краю, свалится в бездну. Кажется, что это представление до сих пор живет у нас в подсознании. Мы считаем, что нашей жизни положен заранее очерченный предел. Если вы действительно хотите расширить горизонты возможного, нужно взглянуть на мир иначе. Если ваши представления о жизни мешают вам сделать шаг вперед, задумайтесь — а так ли непреложно то, что кажется вам истиной? Взгляните на себя по-новому и освободитесь от пут, которые сдерживают вас.

### **Вы в ответе за свое счастье**

Когда вы берете на себя ответственность за собственное счастье, вы перестаете надеяться и ждать, что кто-то или что-то изменит вашу жизнь. Привыкните к тому, что ваше счастье в ваших — и только ваших — руках. Научитесь ценить себя и принимать вызов окружающей действительности, откройте для себя новое ощущение — уверенность в себе. Вы — центр собственного мира. Это великолепное чувство. Вы прочно стоите на ногах, вы сами можете позаботиться о себе. Если вы научитесь ценить собственные силы и возможности, вам не понадобится стимул извне, чтобы начать действовать. По большей части, мы получаем от жизни ровно столько, сколько мы

готовы сами вложить в нее. Все пророчества о мире склонны исполнять себя сами, и если вы по-настоящему ждете от себя великих дел и ставите перед собой великие цели, вы, вероятнее всего, сумеете осуществить и достичь их.

### **Взгляните на мир по-новому**

Изменить привычную точку зрения на мир — это очень серьезный и значимый шаг. Благодаря ему, вы почувствуете, что жизнь действительно способна меняться, что она таит в себе множество возможностей. Неважно, насколько масштабны происходящие перемены, но как только вы откроетесь миру, вы увидите, что он разнообразен, что в нем много нового и неизведанного. Вы и сами начнете чувствовать себя иначе. Большая часть наших представлений о себе и окружающем мире — это результат опыта и знаний, подсознательно приобретаемых на протяжении многих лет. Как только вы начнете осмыслять усвоенные вами принципы поведения, ваши взгляды постепенно будут меняться. Вы начнете избавляться от наносных идей, ненужных условностей и страхов, за которыми скрыто ваше подлинное «Я».

### **Поверьте в себя**

То, что вы думаете о себе, как вы себя видите, оказывает гораздо большее влияние на вашу жизнь, чем вам кажется. В зависимости от внутреннего состояния человека, его жизнь может окраситься в самые разные цвета. Если вы уверены, что у вас все получится, это произойдет на самом деле. Поверьте в себя и свои возможности — и вы сумеете изменить мир.



#### **ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПОДСКАЗКА**

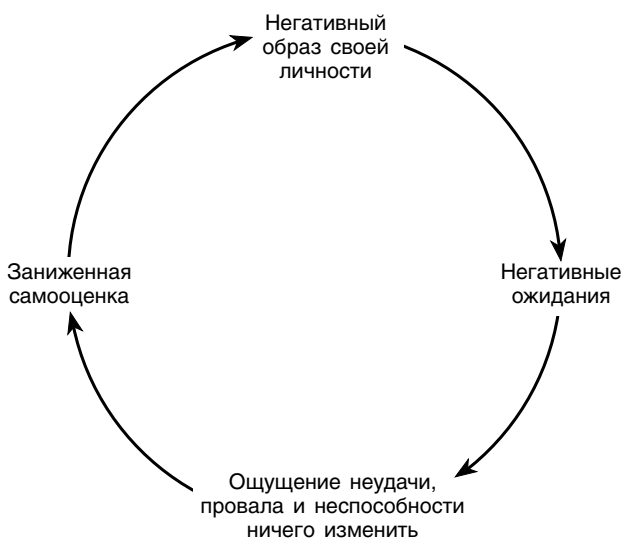
---

Вы притягиваете события, которые соответствуют вашим представлениям и ожиданиям.

---



Позитивный образ личности



Негативный образ личности

Вспомните о том времени, когда вы действительно были довольны собой, чувствовали себя счастливым и уверенным. Не правда ли, у вас тогда все получалось, как по волшебству. В тот раз, например, — разве вы не были уверены, что способны очаровать любого работодателя, что каждый будет рад работать с вами? Стоит ли удивляться, что вы получили желанную должность?

К несчастью, существует и обратная зависимость. Наши худшие страхи и негативные ожидания также имеют тенденцию осуществляться.

### **Признайте собственные достижения**

Многие ли из нас способны осознать, чего они достигли? Как часто мы пренебрежительно относимся к своим успехам и концентрируемся лишь на том, что у нас не получилось. Сядьте и подумайте, чего вы добились к настоящему моменту, а затем попробуйте ответить на приведенные ниже вопросы. Обратите внимание на то, насколько трудно или легко вам сделать это, и получается ли у вас отдать себе должное.

Как вам кажется, чего вы достигли на сегодняшний день? Это могут быть серьезные свершения — например, отказ от курения или продвижение по службе. Но в счет идут и маленькие подвиги: наконец-то выкинуть с чердака годами копившийся там хлам тоже дорогого стоит.

В приведенной ниже таблице напишите пять примеров.

#### **Мои достижения:**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



### ВЕЛИКОЛЕПНОЕ ДЕЙСТВИЕ

---

Воспользуйтесь этими десятью подсказками, чтобы создать позитивный образ собственной личности.

1. Развивайте свои природные таланты и возможности.
  2. Цените собственную уникальность и не сравнивайте себя с другими.
  3. Если вы решили что-то сделать – делайте.
  4. Помните, что счастье – это ценность, от которой нельзя отказываться.
  5. Не изменяйте себе.
  6. Напоминайте себе, как многого вы уже достигли.
  7. Придерживайтесь позитивного образа мыслей и следите за тем, что говорите самим себе: поддерживайте и ободряйте себя.
  8. Не ждите, что кто-то сделает за вас то, что вам кажется необходимым.
  9. Никогда не отказывайтесь от своей мечты и не теряйте надежды.
  10. Помните: если старания сейчас не привели к успеху, значит, жизнь готовит для вас новые возможности, и не исключено, что они окажутся лучше прежних.
- 

Чего вам хотелось бы достичь в будущем?

### **Свет мой, зеркальце, скажи, да всю правду доложи...**

Пребывание в ловушке негативного образа мыслей может серьезно ограничить вашу способность жить полной жизнью. Но образ собственной личности, который имеется в вашем сознании, не обязательно соответствует действительности. Значительная часть этого образа основана на вашем прежнем жизненном опыте. Если вам в детстве все время твердили, что вы не умеете петь, что вы неуклюжи или застенчивы, вероятнее всего, вы, в конце концов, поверили в это. Мы

усваиваем и интериоризуем подобные представления, подрезая себе крылья. А поскольку внешняя жизнь есть отражение нашего внутреннего состояния, мы привлекаем к себе людей, поддерживающих наши негативные представления о себе. Это не дает нам делать то, что на самом деле хочется, то, в чем мы могли бы преуспеть. Когда вы признаете, насколько вы превосходите созданный вами образ, вы сможете сделать следующий шаг к новой, более счастливой, богатой, полноценной жизни.



### **ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ПРИМЕР**

---

Как избавиться от негативных представлений и научиться мыслить позитивно?

Когда Анна была школьницей, учитель французского постоянно твердил, что у нее нет ни малейших способностей к иностранному языку. В результате Анна утратила веру в себя и провалила экзамен по французскому. Много лет спустя она получила возможность поехать работать во Францию. Новая должность и хорошая зарплата были просто великолепны. Проблему составлял прилагавшийся к ним интенсивный шестимесячный курс французского языка. Надо ли говорить, что негативные представления Анны о своих языковых возможностях стали для нее причиной множества переживаний и проблем. Но ей очень хотелось получить новую должность, так что она решила взять несколько уроков лайф-коучинга. Всего через пару-тройку занятий Анна начала мыслить по-новому и почувствовала, что может вернуться в класс. С изумлением она обнаружила, что ей даже нравится учить французский, и она стала делать успехи. К настоящему моменту Анна живет во Франции уже два года. И даже во сне разговаривает по-французски!

---

Если вам кажется, что ваша жизнь вам не принадлежит, возможно, созданный вами образ собственной личности не совпадает с подлинным. Очень важно избавиться от ложных идей и шаблонов, понять, кем вы являетесь на самом деле.

Сделав это, вы перестанете жить в соответствии с чужими ожиданиями, стандартами и ценностями, и обретете собственные. Чем лучше вы себя знаете, тем больше у вас шансов достичь поставленных целей. Подобное знание — настоящая сила, потому что она дает вам шанс стать лучшей и более органичной ипостасью самого себя.

### **Усвойте правильный образ мыслей**

Прежде чем предпринимать какие бы то ни было шаги к изменению реальности, необходимо понять и принять себя сегодняшнего. Это не значит смириться с тем положением, которое вас не устраивает, и довольствоваться тем, что имеешь. Просто не нужно осуждать себя. Принимая себя такими, какие вы есть, здесь и сейчас, вы занимаете выгодную для себя позицию и способствуете будущим изменениям, поскольку ощущения несостоятельности и провала больше не тяготят вас.



### **ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПОДСКАЗКА**

---

На любую ситуацию можно отреагировать позитивно или негативно. Не сами события как таковые, а реакция на них обуславливает ваше отношение к жизни. Те, кто добился успеха, ничем не лучше вас – но они мыслят шире и не позволяют обстоятельствам взять верх и вынудить их свернуть с избранного пути. Неважно, насколько серьезна проблема, с которой вы столкнулись, – важно, как вы к ней относитесь. Именно от этого зависит, что вас ждет – успех или неудача.

---

### **Используйте собственный потенциал**

Ученые утверждают, что в повседневной жизни мы используем лишь небольшую часть нашего мозга. Это значит, что на самом деле мы способны гораздо на большее,

чем привыкли думать. В то же время, очень важно понимать пределы своих возможностей. Далеко не у всех есть способности к ядерной физике, не каждый может стать блестящим учителем или идеальным родителем. Ставя перед собой цели, надо отчетливо сознавать, что они находятся в пределах досягаемости, соответствуют реальному положению вещей. Тогда каждый шаг, сделанный в избранном направлении, будет ощущаться вами как достижение, и вы обретете уверенность в своих возможностях. Со временем вы с удивлением обнаружите, что ваши представления о возможном и невозможном изменились, что вы способны на большее, чем вам виделось раньше, и у вас гораздо больше пространства для маневра.

### **Ищите то, что вас поддерживает**

Силы, энергия и желание совершать поступки появляются в том случае, если вы знаете, что действуете в пределах собственных возможностей. Это не значит, что не надо подталкивать себя. Напряженная, целенаправленная работа еще никому не повредила. Уверенность в себе появляется тогда, когда вы делаете больше, чем привыкли, и понимаете, чего вы стоите на самом деле. Но сначала нужно осознать, что именно вас поддерживает и что истощает, лишает сил. Когда вы сконцентрируетесь на первом и отстранитесь от второго, вы будете готовы к любым испытаниям.

### **Учитесь отдавать себе должное**

Неважно, сколько у вас друзей. Ваш самый верный и надежный друг — вы сами. Вы неизменно сопровождаете себя на протяжении всей жизни, пускаетесь вместе с собой в приключения. Подумайте, какого компаньона вам хотелось бы иметь на этом пути. Вы соответствуете этим критериям? Зачастую людям бывает трудно помнить обо всем лучшем, значимом и ценном, что таится в их душе. Но если вы не



сознаете своих лучших качеств и собственных достижений, если вы слишком скромны, чтобы по-настоящему оценить их, вы вряд ли сумеете полностью реализовать свой потенциал. Чтобы напомнить себе о тех сторонах вашей личности, которые достойны восхищения, попробуйте проделать следующее упражнение.

Начните с того, что перечислите по меньшей мере пять качеств, которые вам в себе нравятся. Не скромничайте и не кокетничайте с собой. Если выяснится, что вам не удастся набрать пять положительных черт — значит, это упражнение вам просто необходимо. Если вы не знаете, с чего начать, подумайте, что вам нравится в тех людях, которыми вы восхищаетесь: вполне возможно, что вы сами потенциально наделены теми же качествами. Восхищаться другими обычно гораздо легче, чем собой. Однако очень часто наши восторги, обращенные вовне — это проекция нашего собственного «Я», тех талантов и качеств, присутствия которых мы в себе не создаем.

### **Что мне нравится в себе:**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Каждый день на протяжении следующей недели пополняйте список. Вечером читайте его вслух. Наберитесь смелости и проделайте это, глядя на себя в зеркало. Сначала подобное занятие будет казаться вам глупым, но со временем ваш голос обретет силу, и вы действительно начнете верить в то, что обладаете всеми этими достоинствами. В полной мере осознав и приняв тот факт, что вам есть чем

гордиться, что вы достойны восхищения, вы начнете ждать от жизни большего. А позитивные ожидания — это шаг к открытию бесчисленных возможностей.



### **ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЫВОД** \_\_\_\_\_

Помните, что если вы стремитесь развиваться, двигаться вперед, если вы мечтаете изменить свою жизнь, сначала вам нужно принять себя такими, какие вы есть. Вы должны начать мыслить по-новому, чтобы создать позитивный образ собственной личности. Затем необходимо внимательно присмотреться ко всем аспектам своей жизни и признать, что ваше счастье является для вас абсолютным приоритетом. После этого следует открыться всему новому и прекрасному, что вам предстоит обнаружить в себе и в мире.



### **ВЕЛИКОЛЕПНОЕ ЗАДАНИЕ НА НЕДЕЛЮ** \_\_\_\_\_

Сконцентрируйтесь на том, чтобы делать то, что вам нравится, и обратите внимание на то, как это влияет на ваш образ мыслей.

---