

ЛИЛИЯ НИЛОВА

1,2 МЛН
подписчиков
в Instagram

@liliya.nilova

ПОЧУВСТВУЙ
СВОЮ
ЛЮБОВЬ

КАК НАЧАТЬ ЖИТЬ ПО-НОВОМУ
И ДОСТИЧЬ ЦЕЛЕЙ



Звезда инстаграма

Лилия Нилова

Почувствуй свою любовь

«Издательство АСТ»

2021

УДК 159.923.2
ББК 88.52

Нилова Л. А.

Почувствуй свою любовь / Л. А. Нилова — «Издательство АСТ»,
2021 — (Звезда инстаграма)

ISBN 978-5-17-110910-3

Лилия Нилова – создала бизнес на \$7 миллионов, бизнес-коуч и автор самого популярного блога о маркетинге в русскоязычном Инстаграме @ropartmarketing. Я хочу честно поговорить с вами: нравится ли вам ваша жизнь? Ваша работа? Ваши отношения? Внешний вид и состояние? Если все ответы «да», то я очень рада за вас. Вы по-настоящему счастливый человек. Моя книга для тех, кто устал от себя и образа жизни, который он ведет. Точнее, который он ВЫБРАЛ. Это вы выбрали настоящую реальность или она с вами случилась? Чувствуете разницу? Я хочу рассказать, как брать ответственность за свои решения, разбираться в своих эмоциях, расставаться с деструктивными иллюзиями и стать дисциплинированными. Эта книга-практикум о том, что такое настоящая любовь к себе взрослого человека. В чем разница между хотеть реализоваться и действительно это делать. В каждой главе есть задания, которые важно выполнять. Так вы вместе со мной начнете движение к целям, начнете меняться, расставаясь с позицией вечной жертвы. Любовь к себе – это конкретные действия, а не метания в поисках поддержки и случая. Я предлагаю вам свою руку помощи. И ваше первое задание: выбрать, взять мою руку, чтобы пойти вперед или нет, и остаться на прежнем месте. В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-17-110910-3

© Нилова Л. А., 2021

© Издательство АСТ, 2021

Содержание

Предисловие	7
Шаг 1. Состояние	8
Практика	9
Шаг 2. Ответственность	12
Практика	14
Шаг 3. Ригидные установки	15
Практика	17
Шаг 4. Время	20
Практика	21
Шаг 5. Кому и что вы доказываете	22
Шаг 6. Деньги	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Лилия Нилова

Почувствуй свою любовь

© Нилова Л. А., текст

© Зверева М., фотография

© ООО «Издательство АСТ»

* * *

Я посвящаю эту книгу своей сестре Арине. Малышка, мне очень хочется, чтобы ты прочитала ее раньше, чем наделаешь ошибок. Я очень тебя люблю.

Предисловие

Тема любви к себе всегда была для меня особенной. Это основа всех моих изменений в жизни.

Более 10 лет я обещала себе, что когда-нибудь похудею, а еще – заработаю много денег, найду свою любовь и перееду в США. Загадывая на Новый год желание сбросить вес, я заедала его тазиком оливье и запивала шампанским (посыпанным волшебным пеплом от той самой бумажки с заветными словами). Потом я смотрела фотки коллег, отдыхающих в Майами. Злилась, завидовала, плакала от бессилия. Но моя жизнь не менялась.

А все потому, что ни одна диета, курс для женщин или бизнес-тренинг не работает, пока не работаете вы. И главный вопрос, на мой взгляд, как раз в этом и заключается: почему вы не работаете? Что мешает вам стать счастливыми и достичь всех своих целей, раз все секреты успеха давным-давно известны?

Мой принцип очень прост: сначала чини голову, потом загружай в нее инструменты и начинай их применять.

Когда вы налаживаете связь с самими собой – со своим телом, разумом и перестаете воспринимать свою личность отдельно от них, когда вы начинаете действовать из любви к себе, а не из ненависти, когда вы достигаете внутреннего баланса и гармонии, вы меняетесь. Меняется и ваша жизнь. И тело.

И приходит любовь. И деньги. И вы не воспринимаете это как подвиг или чудо. Этот процесс становится для вас логичным и закономерным.

Если же вы годами живете чужой жизнью, не осознавая, что в это время ваша собственная простаивает, то моя книга для вас. Поймите: когда вы тратите тонны энергии на зависть, ревность, тоску, чувство несправедливости или апатию от бесконечного сравнения себя с другими, более успешными людьми, вы не реализуете свой истинный потенциал.

Поэтому я хочу поделиться опытом и помочь вам найти путь к своим настоящим желаниям, чувствам, мыслям и эмоциям. В моем случае полюбить себя и достичь внутреннего баланса помогли личная психотерапия, медитация и огромная работа над собой.

В этой книге я расскажу истории из своей жизни и дам конкретные техники, которые вы можете использовать для достижения своих целей, меняя жизнь к лучшему.

Вас ждет 21 глава (или 21 шаг), где отражены четыре важнейших аспекта жизни: душа, тело, дело, отношения.

В конце каждого шага вы найдете упражнения и практики, рекомендуемые к выполнению. Выделите для них время, которое сможете полностью посвятить себе. Делая все поэтапно, вы «прокачаете» свою осознанность.

Этот опыт поможет вам изменить самоощущение и найти путь к любви, гармонии и балансу. Именно в таком состоянии вы сможете принимать самые эффективные и мудрые решения в своей жизни.

Верю, у Вас все получится!

Шаг 1. Состояние

Вы читаете эту книгу, будучи в разных исходных состояниях. Возможно, вы ощущаете нехватку внутреннего ресурса, а хотите испытывать постоянный прилив сил и энергии. Кто-то чувствует неуверенность в себе. Кого-то беспокоит собственная жадность. Кто-то не может отстоять и защитить свои личные границы. А кому-то не нравится собственный рацион питания.

Мы будем учиться менять подобные состояния в обратную сторону – со знаком плюс и приходиться от неуверенности к уверенности, от отсутствия энергии к ее изобилию, от жадности к щедрости и так далее. Для того чтобы это стало возможным, нужно тренировать осознанность.

Осознанность – это ответственность без чувства вины, умение в настоящем моменте отслеживать свои состояния без критики и осуждения самого себя. Словно вы смотрите на себя глазами опытного и беспристрастного врача – просто, как сканер, фиксируете все, что с вами происходит, без всякой эмоциональной окраски. Ведь для того чтобы изменить свое состояние, необходимо сначала его отследить.

Чтобы начать любые изменения, важно понять, куда утекает ваша энергия, откуда берется чувство вины. В какие моменты вы не уважаете или игнорируете свои желания. Вам нужно найти эти «черные дыры», которые высасывают вашу силу.

Хотите избавиться от обид? А что вас обижает?

Хотите быть независимой? А в чем и от кого вы зависите?

Хотите перестать «насиловать» свое тело? А с какого момента вы начали его «насилловать»?

Так что же нужно делать, чтобы ежедневно включать осознанность?

Начните вести дневник, в котором каждый вечер будете анализировать произошедшие за день события. Или вы можете делать заметки в телефоне. Как вам удобнее. Сам процесс не должен занимать много времени, гораздо важнее сформировать навык осознанности через письменные практики, поэтому выделите на эту задачу хотя бы 10–15 минут. Постепенно ваше мышление начнет меняться за счет «перепрошивки» нейронных связей, что будет способствовать новым способам принятия решений в реальной жизни.

Практика

Часть 1

1. Заведите дневник – купите блокнот с красивой вдохновляющей обложкой, пишите заметки в телефоне или используйте специальные поля в книге для удобства.

2. Фиксируйте (лучше письменно) ваши постоянные состояния, которые мешают вам любить себя: неуверенность, раздражительность, лень и т. д. Они и будут объектами вашей осознанности, за ними вы и начинаете следить.

3. В конце дня проанализируйте, где и как все это проявлялось. Каждый случай разберите, отвечая на вопрос: «Как можно было сделать (поступить) иначе?»

Например:

Плохое питание

Сегодня я не взяла на работу обед и опять поела в McDonald's. (Можно было зайти в соседнее кафе и взять салат. Или положить еду в прихожей, чтобы не забыть.)

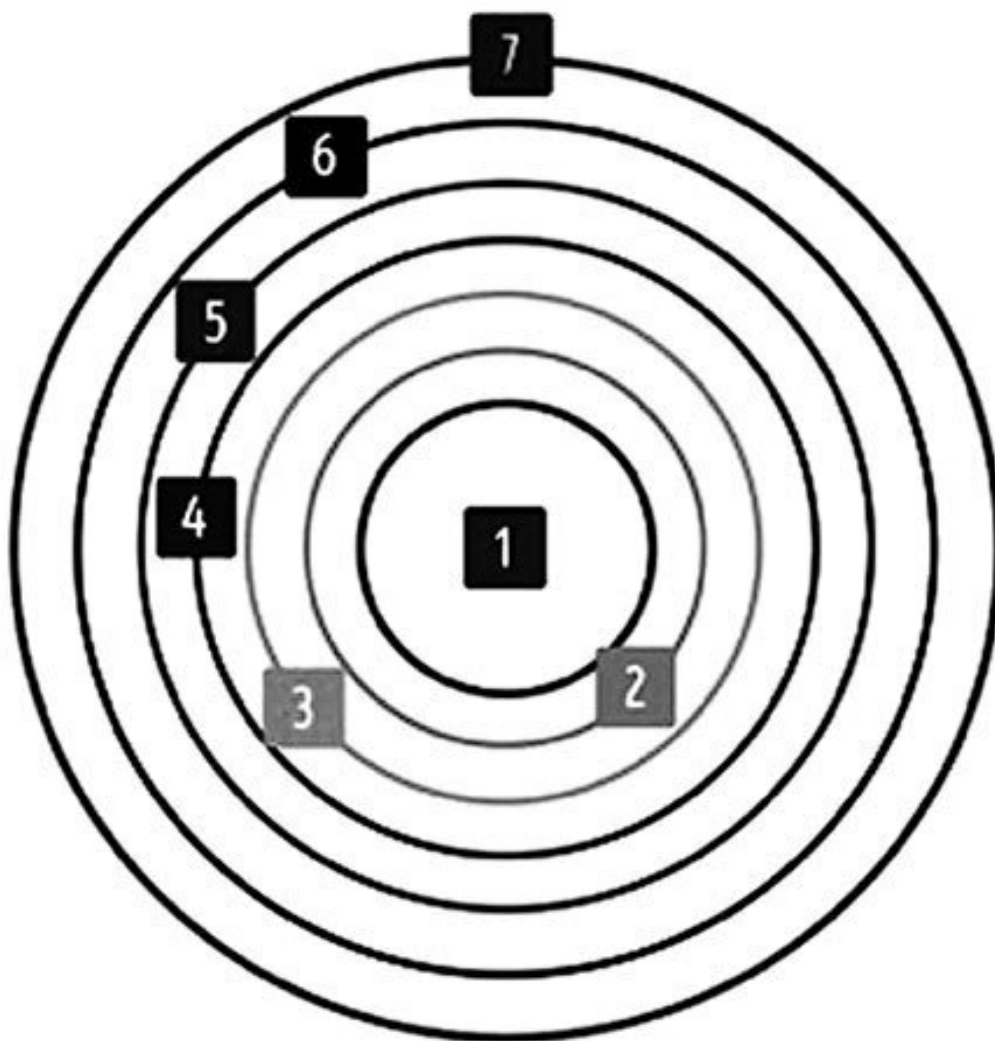
Лень

Сегодня в 10 утра хотела написать пост, но я не выспалась и было лень это делать. (Можно было написать его вчера вечером, когда у меня были силы и время.)

Делайте это каждый день на протяжении как минимум, месяца. Задача – сформировать осознанность на уровне привычки и, как следствие, новые нейронные связи.

Часть 2

Выпишите семь сфер вашей жизни в приоритетном порядке. Можно в столбик – от одного до семи (см. картинку). Здесь нет правильных или неправильных вариантов. Пишите все, что хотите. Дети, деньги, хомяк, кофе, сноуборд... Все, что ваша душа желает! Это нам еще пригодится.



Разбор практики

Я замечала, что многие люди зачастую пишут: приоритет 1 – работа, приоритет 2 – друзья, приоритет 3 – деньги. Потом – мама, саморазвитие, танцы, путешествия... Или на первом месте располагаются деньги, потом – муж, дети, здоровье, чистота и порядок. Скажите, а где же в этом списке вы сами? Вас там просто нет! Все что угодно, только не ваша личность! Но если у вас не будет вас самих, то как появится все остальное?

Все начинается с вас! Именно поэтому необходимо на первое место поставить себя!

Формулировки можно определенным образом расшифровать.

Если расклад такой: помощь родственникам и другим людям, бывший муж, кошка и только потом вы, то возможны проблемы с отстаиванием личных границ.

Когда на первое место вам хочется поставить детей, то знайте: после того как они выпорхнут из семейного гнезда по достижении 18 лет, в вашей жизни образуется зияющая дыра, так как вы выбрали ложную точку опоры. Ситуация аналогична, если на первом месте стоит муж. У вас по факту просто нет точки опоры внутри себя, поэтому вы ищите ее вовне, в других людях.

Если вы ставите на первое место деньги или здоровье, это говорит о том, что у вас эти сферы крайне актуализированы по различным причинам.

Могут быть и вытесненные сферы. Например, если нет мужа, то может вообще отсутствовать стремление к отношениям. В данном случае важно понять, почему вы исключаете эту

сферу. На самом деле не хочется? Или же есть связанная с этой темой боль? С болью стоит обратиться к психологу.

Гармонизируйте свою карту. Но не просто перепишите и скорректируйте ее, а примите решения и действуйте исходя из установленных приоритетов.

Некоторые сферы могут перемещаться с места на место в течение всей жизни. Но вы всегда должны быть на первом месте! Невозможно нарушить границы человека, который для себя номер 1.

Итак, возьмите за образец нужную модель и проработайте свою карту. Помните, что все задания вы делаете, прежде всего, для себя.

Шаг 2. Ответственность

Вы уже познакомились с семью главными сферами своей жизни и осознали, что в приоритете должны быть вы сами. Это можно сравнить с техникой безопасности в самолете: «Сначала наденьте маску на себя, а потом на ребенка».

Если ребенку в этой ситуации станет плохо, вы сможете его спасти, находясь в здравом рассудке. Если же вы спасете малыша, но сами «отключитесь», то высока вероятность, что он может погибнуть из-за непонимания, что делать (и, как следствие, паники), пока его мама без сознания. Да, страшный пример, зато понятный.

Сначала я – счастливая мама. Потом – мои счастливые дети.

Сначала я – счастливая жена. Потом – мой счастливый муж.

Сначала я – счастливый ребенок. Потом – мои счастливые родители.

Человек, который сам у себя не в приоритете, не может строить вокруг себя гармоничные отношения. Поэтому сначала маску надеваем на себя, потом на других.

Поймите, те люди, которых вы возводите в абсолют, автоматически начинают нести ответственность за ваши решения.

Очень важно понять одну простую истину: «Все, что вы имеете сейчас в жизни, – это ваша ответственность. И плохое, и хорошее».

«Мне повезло с прекрасным мужем». – «Тебе не повезло. Это ты выбрала такого. Это твоя заслуга, что у тебя такой прекрасный муж».

«Как мне заниматься тем, что нравится, если на мне кредиты?» – «А кто эти кредиты взял? Тебя не пытали утюгом. Ты сама пошла и взяла их».

Когда вы включаете логику, осознанность и ответственность, то понимаете, что нет никаких «повезло» или «не повезло». Все это ваш выбор. Просто в какой-то момент вы решили пустить все на самотек. Понимаете? Например, сразу после Нового года (или даже во время его празднования) вы приняли решение пустить на самотек свое питание: не следить за нутриентами, которые употребляете, за режимом, когда едите, за тем, чтобы есть, когда действительно испытываете чувство голода. В результате получается, что к 1 мая вы весите на 10 кг больше, чем 1 ноября. И возникает мысль, что это обмен веществ виноват.

А что происходит на самом деле? Вы просто перестали уделять внимание своему питанию, делать это осознанно, то есть распространять на эту сферу свою ответственность.

Аналогичный пример с отношениями. Ответственность за них всегда лежит на обоих. Не может быть плохим только он, а вы – хорошей. Это говорит о том, что где-то вы не отстаивали свои личные границы, не говорили о своих истинных желаниях, поступались своими принципами и так далее. Вследствие чего все и пришло к той точке, в которой вы находитесь сейчас. Никто не скажет вам, что все будет хорошо, потому что все будет ровно так, как вы этого захотите (и насколько вы готовы взять на себя ответственность).

Если же говорить обо мне, то лишний вес, который у меня был (149 кг), – это моя ответственность. Равно как и мой переезд в Америку. Как и мой заработанный миллион долларов. Я несу ответственность и за какие-то неудачи в своей жизни, и за хорошие моменты одновременно. Не сработала реклама – это моя ответственность. Запустили новый классный проект в @ropartmarketing – тоже моя ответственность.

Ответственность – это готовность справляться с последствиями ранее принятых решений.

Запомните это определение и на лбу себе высеките, как говорится.

Взрослый от ребенка отличается именно уровнем ответственности. Если мужа выбирали не вы, а ваши родители, то это вы приняли решение переложить этот выбор на их плечи.

Если у вас зарплата 20 тысяч рублей – это вы приняли решение работать за эту зарплату и не искать других вариантов заработка.

Так возникает зависимость. Вот вы взяли и переложили ответственность за свои деньги на мужа. Вы стали зависеть от мужа. Вы переложили ответственность за свой уровень жизни на государство – вы теперь и зависите от государства!

Вы создали все хорошее в своей жизни.

И вы создали все плохое в своей жизни.

Ничего здорового в тех сферах, где вы переложили ответственность на кого-то, создать не получится.

Если вы хотите изменить свою жизнь, необходимо научиться по-другому принимать решения – более взвешенно и осознанно, понимая при этом все возможные последствия.

Практика

1. Продолжайте следить за ответственностью, ведя записи в своем дневнике. В конце дня анализируйте:

Где вы проявили ответственность и почему?

Где вы не проявили ответственность и почему?

2. Выпишите все сферы жизни, в которых вы не несете за себя ответственность. Например, отношения. С бизнесом все классно, с телом прекрасно, а отношения «как-нибудь сами наладятся». Такие зоны – обычно самые больные места, куда и утекает вся ваша сила. Вы можете попытаться их игнорировать, но последствия потребуют от вас постоянного вмешательства и энергии.

Шаг 3. Ригидные установки

В нашей жизни есть сферы, которые как бы нам не подвластны. Для меня долгое время такой сферой был лишний вес. Я вообще не понимала, как с ним быть. Временами подобная трудность возникала с темой отношений, моей квартиры или финансового благополучия. (Но только не с карьерой!) А все потому, что в этих случаях я не брала на себя ответственность. Почему я этого не делала? У меня были прекрасные ограничивающие убеждения и ригидные установки.

Если в вашей жизни есть какие-то негативные ограничивающие убеждения – значит они вам для чего-то нужны. Это очень похоже на игру «Дженга». Если из пирамиды аккуратно вытягивать брусочек, который не нужен, – это можно сделать легко, ничего не рухнет. А если вынуть тот брусочек, который держит всю конструкцию и имеет ценность, – башня упадет. Поэтому прежде чем от чего-то отказываться, необходимо это заменить. Или понять, зачем оно вам нужно.

Осознайте тот простой факт, что в каждой из проблемных областей жизни есть что-то, что вас оправдывает.

Например:

У вас не складываются отношения. Вы говорите: «Ну, тяжело после 30 лет найти мужчину». И все кивают: «Да-а-а».

Или:

Не очень с деньгами. Вы говорите: «Невозможно в России заработать деньги честным трудом». И все опять кивают: «Да, это точно. Все наворовали».

Это и есть ваши ригидные (неподатливые) установки. Они оберегают вашу психику. Ведь тяжело же признаться, что вы просто ничего не делали, так как это означает, что несколько лет жизни ушли коту под хвост. А такие ригидные установки «оправдывают» вас перед самими собой.

Еще раз: «Каждое ограничивающее убеждение вам зачем-то нужно».

Поэтому сначала необходимо убрать эту «нужность», а уже потом – само убеждение. Осознайте, от чего она вас защищает, от каких эмоций оберегает.

Не спешите, когда будете отвечать на эти вопросы. Вам потребуется время, чтобы вспомнить и выписать все установки. Сложнее всего будет проработать те фундаментальные ограничивающие убеждения, которые лежат в основе вашей личности, ведь вы привыкли к ним прибегать из раза в раз. Их сложно будет отследить и осознать.

Можно сделать это упражнение в заметках на телефоне. Но я рекомендую все же писать на бумаге, чтобы потом можно было ее сжечь.

Поймите всю абсурдность установок, мешающих вам жить полноценно. Прежде чем вы от них избавитесь, осознайте, что они не работают. Но просто их зачеркнуть, сжечь или переформулировать – недостаточно. Необходимо проанализировать, кто автор конкретного негативного убеждения.

Например, вы говорите себе: «Я некрасивая».

А кто стоит за этими словами, как вы считаете? Может быть, вам когда-то это сказала подруга или ваша мама?

Или: «Меня не возьмут на работу без высшего образования».

Кто автор этой установки? В моем случае это была бабушка. Мне говорили, что я непрофессионал, но это не помешало мне работать с 17 лет. Первый диплом я получила в 23 года.

Выписывайте подобные установки – это помогает разгрузить голову. Обращайте внимание на то, кто и в каком возрасте вам это сказал. Мысленно вернитесь в то время и посмотрите, насколько вы сейчас отличаетесь от себя в прошлом. После напишите, зачем вам это *сейчас*.

Например, убеждение «женщина с ребенком никому не нужна» позволяет вам не ходить на свидания, не знакомиться с мужчинами, не садиться на диету, не проявлять инициативу и так далее. От чего еще оно вас защищает?

Затем перейдите к финальной стадии работы с установками – переформулируйте их так, чтобы они соотносились с вами. Пишите то, во что вы верите. Даже если вы считаете себя некрасивой, все равно в вас что-то есть, что вы в себе любите.

Так, я всегда считала, что у меня красивое лицо. Хотя с весом 120 кг, хоть в 58 кг. Я могла сконцентрировать свое внимание на этом.

Найдите похожие черты у себя и переформулируйте установки так, чтобы они у вас находили искренний отклик. Важно, чтобы это была позитивная формулировка без частицы не.

Чаще оглядывайтесь вокруг, как живут люди, как они мыслят, какое существует многообразие вариантов. Есть ли в мире девушка с похожими параметрами, что и у вас, но которая при этом счастлива в отношениях? Наверняка есть. А есть ли девушка в вашем окружении, которая, например, похудела? Уверена, что да. Есть ли девушка, которая зарабатывает деньги, не имея высшего образования? Есть. Если нет – ищите. Эти примеры обязательно находятся. Старайтесь всегда находить признаки успеха, а не неудач. Ваши установки – это ваша ответственность.

После того как вы все переформулируете, возьмите и с радостью сожгите выписанные негативные убеждения. Но перед этим обязательно осознайте, зачем они вам были нужны, где помогали не брать на себя ответственность и на что вы их заменили.

Практика

Часть 1

1. Возьмите самые «больные» сферы вашей жизни, которые выявили ранее.
2. Выпишите негативные установки относительно этих сфер.
3. Проанализируйте, кто автор каждой установки. Зачастую не вы ее сами себе придумали. Кто-то в вас ее заложил – осознанно или нет.
4. Рядом напишите: «А зачем мне сейчас нужна эта установка?».

Например: больная сфера – деньги («Деньги портят людей»). Авторы установки – журналисты, которые снимали шоу про «золотую молодежь» в негативном ключе и всячески дискредитировали богатых людей. Эта установка позволяет мне не работать и не прикладывать усилий, но оставаться «хорошим» в своих глазах.

И так – со всем мусором в голове. Выписывайте все убеждения, которые у вас есть. Самые негативные. Самые больные.

Попробуйте вернуться в тот момент, когда они вами были приняты. Поймите, что вы уже другой человек. Если в подростковом возрасте вы смотрели телевизор без толики критического мышления, то велика вероятность, что эта установка внедрилась. А сейчас, например, вы телевизор вообще не смотрите. Если и делаете это, то безразлично сморщившись. Вы уже отделяете «золотую молодежь» от состоятельных людей и понимаете мотивы журналистов.

Часть 2

Следующий этап работы с установками – их переформулировка, чтобы они работали на вас, а не против вас. При этом вы должны в них искренне верить.

Например:

«Я некрасивая». Переформулируем: «Над телом надо поработать, а лицо у меня – красивое».

Переформулировка должна быть позитивной и без частицы не.

Приведу еще несколько примеров, чтобы вы могли лучше разобраться со своими мыслями.

«Мужчина – тоже человек». Установка не очень позитивная. Рекомендую переформулировать так, чтобы она вам нравилась. Например: «Меня окружают прекрасные мужчины».

«Мужчина ничего не должен, кроме того, чтобы делать меня счастливой. Финансовая составляющая моей жизни – это моя ответственность». Прекрасная установка! Но счастье – это тоже ваша ответственность. Мужчина скорее его приумножает. Или разделяет его с вами. Но делать вас счастливой он не должен. Только счастливее.

«В тех местах, где я была, можно встретить прекрасного мужчину, если перестать сравнивать всех с Ним и прекратить думать, что лучше Него мне не найти, что Он был моей единственной любовью». В данном утверждении чувствуется много боли. Можно ограничиться тем, что «в тех местах, где я была, можно встретить отличных и достойных мужчин». В новой формулировке не должно быть вашей прошлой боли и негатива из старой установки.

«Люблю женатого». Сердцу не прикажешь. Если он тоже вас любит, лучше ему сказать: «Я тебя очень люблю. Но себя я люблю больше. Разведешься – приходи. Не разведешься – окей, я принимаю твой выбор. Я не участвую в треугольниках». Любовь – это в том числе эмо-

ции. Сегодня люблю, завтра – не люблю. Если себя накручивать, то можно попасть в состояние жертвы. Помните: вы для себя – приоритет номер один. Ваша любовь – это тоже ваша ответственность.

«Большие деньги приходят в жизнь человека, когда он умеет распоряжаться меньшими суммами, берет на себя ответственность и верит в свое дело». Неплохо. Но зачем вам ограничивающее убеждение про то, что он «умеет распоряжаться...»? А если не умеет? Мне пришли большие деньги, но я не умела распоряжаться маленькими суммами. Мне нужны были большие. Не добавляйте ненужных установок. «Деньги приходят в жизнь человека, когда он берет на себя ответственность и верит в свое дело». Этого достаточно.

«Большие деньги нельзя честно заработать, но мне достаточно и поменьше». Зачем соглашаться на компромисс? Зачем вы сами себя в эти компромиссы ставите? По поводу честности. Я зарабатываю большие деньги честно. Плачу налоги. Плачу зарплаты. Приношу пользу людям: 98 % клиентов удовлетворены результатом. Не знаю, как вы ко мне относитесь, но мой личный пример говорит о том, что можно зарабатывать деньги честно. Зачем вам эта установка? Поэтому лучше ее переформулировать.

«Я не могу утверждать, что деньги достаются легко, потому что когда люди рассказывают свои истории, они говорят, что это сложно (даже успешные блогеры). Есть противоречия». Основная сложность заключается в ответственности. Когда вы берете на себя ответственность за деньги – становится легко. Да, безусловно, будут какие-то трудности, но вы сможете с ними справиться. Честно говоря, заработать 50 тысяч рублей в месяц и распределить их мне было сложнее, чем заработать миллион. Это другой подход. Чаше всего большие деньги люди получают в той области, в которой им в кайф работать. Когда вы делаете то, что нравится, любые трудности преодолеваются легко. В этом и секрет. Просто нужно быть на своем месте.

«Придется много работать, чтобы много получать». Переформулируйте: «Деньги достаются мне легко и приятно. Я найду способ, когда буду работать мало, но эффективно».

«Не бывает все и сразу». Посмотрите на людей. Бывает все и сразу. Существуют те, у кого есть и успешная карьера, и счастливая личная жизнь, и все остальное.

«Деньги не пахнут. Слышала такое, но не знаю, как переформулировать». Вот так: «Я буду зарабатывать деньги, которые не пахнут» или «Я не буду зарабатывать деньги противозаконным способом».

Часто люди используют в своих суждениях союз *но*. Сказав, «я красивая, но над телом надо поработать», вы перечеркиваете все, что сказали до *но*. Если в вашей новой установке есть *но* – переформулируйте ее еще раз.

«Я красивая. Когда поработаю над телом, буду еще красивее». Аналогично – с «нужно». «Нужно готовить сбалансированное питание», «Нужно определить вектор развития в карьере». Не надо делать что-то из нужды. Нужда – это надо. Должно быть – «хочу», которое рождается из желания.

«Я определяю», «Я сделаю». Берем ответственность на себя!

Кто-то может пойти и на компромиссы. Например: «Отстаивание границ с родителями – да, болезненно, но это важно и нужно для здоровой психики». Зачем вам нужно «болезненно»?

Лучше перефразировать: «Я умею отстаивать границы с родителями эффективно и тактично. Это важно и нужно для моей психики». Не надо делать акценты на болезненности и идти на компромиссы с собой.

Шаг 4. Время

Время – это драгоценный и невозполнимый ресурс. Однако многие продолжают жить так, как будто у них впереди еще девять жизней.

Только вдумайтесь в эту мысль: «Время не восполняется».

Если вы потеряли деньги, их можно снова заработать и приумножить. Если вы посадили здоровье, его в большинстве случаев можно поправить за деньги. Время же вы не восполните никогда и никак.

На этот счет есть прекрасная поговорка: «У человека есть две жизни. Вторая начинается после того, как он понял, что жизнь – одна».

Вам уже никогда снова не будет 18, 25, 30... На момент написания этой книги мне 30 лет. И у меня просто нет времени на каких-то бывших мужей, прокрастинацию, обиды, чувство вины, на всю эту ненужную жизнь, когда ты просыпаешься в понедельник и думаешь: «Скорее бы выходные».

Многие даже не понимают, что можно жить по-другому: просыпаться каждое утро с благодарностью, радостью, вдохновением в предвкушении приятного, классного, насыщенного дня.

А на что вы тратите свое время? Предлагаю сделать одно наглядное упражнение, чтобы вы могли в буквальном смысле его ощутить.

Практика

Возьмите сантиметровую ленту и ножницы. Посмотрите на шкалу от 0 до 60. (Я рассматриваю именно этот период до 60, так как он, на мой взгляд, является самым активным.) Если же у вас будет 80 лет яркой и бурной жизни – это прекрасно! Но давайте все же возьмем за основу среднестатистическую ситуацию. Вот она – наша с вами жизнь.

Мне 30 лет. Они уже прошли, поэтому я отрезаю ленту на отметке 30. До 60 лет осталось всего 30 лет. Теперь вы «отрежьте» свои прошедшие годы. Как ощущения? Наверняка после такого опыта тратить время впустую точно не захочется. Но если это не так – продолжайте.

Из оставшихся лет вы примерно треть потратите на сон, ведь он – важная часть жизни, без которой не обойтись. Поэтому смело убирайте еще 10 лет. Сколько у вас остается? У меня – 20 лет. На что я их потрачу? Я работаю в среднем 4–6 часов в сутки, соответственно, это 20 часов в неделю. Для наглядности отмеряю от отметки 20 еще четверть – это 5 лет. Также часть времени (примерно 2,5 часа в сутки) я потрачу на гигиену, еду, спорт, медитацию. Это суммарно еще 1,5–2 года. Остается 13 лет. Из них как минимум год уйдет на лайки в Instagram, на просмотр чужих прямых эфиров, на комментарии. Еще часть времени нужно выделить на мейкап, который я люблю, на путешествия, на отношения с разными людьми, на хобби...

Что ж, считаем, отрезаем. Видим картину своей жизни целиком.

Итак, куда же уходят ваши драгоценные годы? Лично у меня после подсчетов осталось всего 6 активных лет. Хочется вместить в них какие-то по-настоящему классные моменты, интересное общение с действительно близкими и дорогими людьми, заняться делом, которое будет приносить радость и удовольствие.

Посмотрите на свои вредные привычки: сколько невосполнимого ресурса вы тратите на курение, алкоголь, на каких-то токсичных людей? Годы проходят. Вы готовы это время бесцельно проводить в Instagram? Постоянно ненавидеть себя? Сомневаться в своих решениях? Это та жизнь, которую вы хотите прожить?!

Мне 30 лет. Кому-то из вас 40, кому-то меньше (и это прекрасно – у вас чуть больше времени). Но все это – конечная история. Все пройдет, и мы с вами исчезнем. Какое еще озарение должно случиться, чтобы вы наконец-то занялись своей жизнью, инвестировали в себя и сделали свою личность приоритетом номер один?

Шаг 5. Кому и что вы доказываете

«Чью жизнь вы проживаете – свою или какого-то другого человека?» Ответьте себе честно на этот вопрос.

Я думаю, что от многих людей меня отличает то, что с самого детства я проживала свою жизнь. Моя мама – психолог, тем не менее я не могу сказать, что наши отношения всегда были замечательными. Я была очень своенравной, а в подростковом возрасте так и вовсе уходила из дома, нарушала разные договоренности. И даже подворовывала деньги. Несмотря на все это, внутри меня было очень четкое понимание того, как я хочу жить и как не хочу.

В 16 лет я окончательно ушла из дома, сказав, что сама буду себя обеспечивать. Но моя бабушка очень переживала за то, чтобы я не оказалась на улице, и позвала меня к себе. Однажды она спросила, в какой университет я планирую поступить. Я сказала, что пока не знаю. В вузе, о котором я мечтала, были слишком высокие проходные баллы. Я хотела пожить одна, поработать, понять, к чему у меня лежит душа, и после этого принять решение о дальнейшем обучении. Однако бабушке такой расклад не понравился. И она «запихнула» меня в электротехнический институт на факультет приборостроения биомедицинской инженерии. Находиться там я, мягко говоря, не хотела.

Параллельно я начала работать журналистом в редакции «Петербургского Телевика» – писала туда статьи, ходила на интервью. У меня был выбор: идти на интервью с Гошей Куценко либо на лабораторную по физике. И каждый раз побеждал Гоша (и другие известные личности), поэтому через полгода меня выгнали из института. По всем предметам, кроме английского и культурологии, у меня были двойки. На меня посыпались упреки и негодования со стороны родителей. Все считали меня глупой. Говорили, что свой шанс я упустила и в жизни ничего больше не добьюсь. Особенно недовольна была бабушка. Никто в меня больше не верил.

Сейчас мне 30 лет, я живу в Лос-Анджелесе. И лучшее, что я сделала в своей жизни, – бросила тот институт. Это моя жизнь, а не жизнь бабушки или мамы! Да, смело. Пошла против системы. Но я не могла поступить иначе. Меня «предупреждали», что ничего из меня не выйдет и я никогда не смогу кем-то стать. Но мне не нужна была эта студенческая жизнь. Я пошла работать.

Работала я очень много и в 21 год стала руководителем отдела маркетинга! Этого всего не случилось бы, если бы я продолжала ходить на лабораторные по физике. Да, у меня не было поддержки, но я справилась.

Я выбрала жить своей жизнью и идти к своей цели. Я счастлива, что сама создала свое будущее, а не кто-то это сделал за меня. Да, было тяжело. Но нужно преодолевать себя. Единственный человек, который всегда будет верить в вас, – это вы сами.

Таким образом, с 16 лет я обеспечивала себя сама: работала, строила карьеру, снимала квартиры. Я никогда не приходила к родителям и не говорила, что уволилась из очередной компании и мне нужно пожить у них. Поэтому не рассказывайте мне, что в 30 лет вам негде жить, кроме как с мамой. Вы сами делаете этот выбор: быть спасателем для своей матери, отца или других родственников. Вы сами делаете выбор: находиться в токсичных отношениях, потому что не хотите брать ответственность на себя или обижать другого человека. Но в этот момент вы обижаете себя.

Может быть, это папа захотел, чтобы вы отучились на юриста, а вы мечтали стать визажистом? Однако он настоял на своем. И что в итоге? Стресс изо дня в день, потому что вы занимаетесь не своим делом.

Другой пример: мама сказала, что ей не нравится ваш парень и замуж за него она вас не отдаст. Не слушайте ее. Поступайте так, как говорит ваше сердце.

Вы – единственный человек, который может изменить свою жизнь. Когда кто-то живет чужой жизнью, этим он пытается заслужить чью-то любовь и быть замеченным. Но парадокс заключается в том, что этого не случится. Вас полюбят тогда, когда вы станете самим собой. Настоящим.

И еще: не бойтесь ошибаться. Это нормально. Главное – принимать свои ошибки и извлекать из них уроки. Как говорят: «Не ошибается тот, кто ничего не делает».

Шаг 6. Деньги

У многих тема денег является ключевой. Они считают, что просто не умеют ими распоряжаться. Такие люди не знают, каким законам подчиняются финансы.

Деньги – это тоже ваша ответственность.

«Я в депрессии, но у меня нет денег на психолога. Что делать?» Я уже устала это слушать.

Поставьте вместо психолога все что угодно. У вас нет денег на еду.

Что вы будете делать? Конечно, зарабатывать.

В наше время масса способов заработать любые деньги. Если не знаете как – пройдите бесплатные тренинги на эту тему или посмотрите варианты работы онлайн.

Сделайте хоть какой-то шаг в этом направлении.

Я, например, уже в 12 лет знала, что деньги просто так не появятся, нужно прикладывать для этого усилия. Почему это так трудно понять? Почему никто не хочет работать?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.