

# Оглавление

Вступление.....	6
<b>Часть 1. Неидеальная.....</b>	<b>9</b>
Глава 1. Кто мешает вам покорить свой Эверест? <i>Вы поймете, какие привычки мешают вам воплощать мечты, в каких случаях вы склонны к перфекционизму и как останавливать себя в стремлении сделать все идеально .....</i>	10
Глава 2. Жизнь без оценок, или Критикам вход воспрещен <i>Вы узнаете, как ослабить влияние чужого мнения, изучите критика внутри себя и поймете, как сделать его голос тише .....</i>	23
Глава 3. Смените заезженные пластинки в вашей голове <i>Вы поймете, есть ли у вас вредные мыслительные привычки и как их изменить. ....</i>	37
Глава 4. Достаньте чувства из шкафа! <i>Вы узнаете, какие чувства вы прячете от себя и почему, а также как с ними можно подружиться .....</i>	56
Глава 5. Бонусы вашей неидеальности <i>Вы узнаете, как перестать сравнивать себя с другими, и осознаете, в чем ценность ваших недостатков .....</i>	70

<b>Часть 2. Талантливая</b> .....	85
Глава 6. Вы талантливы — это 100%! <i>Вы узнаете, какие бывают таланты и почему вы, без сомнения, чем-либо одарены</i> .....	86
Глава 7. 5 ключей к вашим талантам <i>Вы исследуете свои способности и дарования, используя 5 разных способов</i> .....	92
Глава 8. Заставьте таланты работать на вас! <i>Вы поймете, как развивать и применять в работе свои умения и природные дарования</i> .....	116
<b>Часть 3. Претворяя мечты в жизнь</b> .....	147
Глава 9. Лайфхаки для вашего старта <i>Вы получите подсказки, как преодолеть страхи и трудности на пути к вашим целям</i> .....	148
Заключение .....	173
Приложение 1.....	175
Приложение 2.....	187
Чек-лист после прочтения книги .....	188

# Вступление

## Как рождается книга?

Автор садится, и на белый лист бумаги без промедления, словно яркие кружочки конфетти, выстреливают слова, складываясь в прекрасный узор текста.

Ох... снова мой внутренний перфекционист стремится убедить меня, что именно так и должно быть — идеально. Но я уже знаю, что если послушаю его, то вслед за этим почувствую тяжесть, сомнения, неуверенность и решу, что писать книгу — это не для меня, а для кого-то другого, более способного. Я закрою файл и пойду наводить порядок в квартире, которая словно заколдованная: сколько ее ни убирай, все моментально возвращается к прежнему беспорядку.

Я хорошо знаю, как на меня влияет этот внутренний перфекционист — этакая миссис Совершенство. Она буквально выбивает почву из-под ног, оценивает, критикует, строит непомерные планы и не дает передышки. Ну нет, не хочу променять жизнь с ее увлекательными возможностями и приключениями, авантюрами, спадами и подъемами на скупое одобрение от миссис Совершенство, на ее признание, что я достойна, способна, достаточно хороша. Сама выпишу себе индульгенцию и признаю себя не просто «в порядке», а талантливой женщиной, способной реализовать свои мечты. И разрешу себе быть неидеальной! Неидеальная и талантливая. Да, это я!

И книга эта такая же неидеальная, потому что пишет ее неидеальный автор, живой человек, у которого по-прежнему остается много вопросов и приступы перфекционизма иногда случаются. А еще эта книга талантливая, говорящая голосом моих способностей.

Неидеальность и таланты — это то, что делает нас уникальными. И то и другое есть у каждого. Не принимая первое, мы обрекаем себя на постоянную борьбу с самими собой. Отрицая второе, мы теряем связь со своей внутренней силой.

Я из личных наблюдений и по опыту участниц моих программ понимаю, как перфекционизм осложняет жизнь. И как знание своих талантов помогает укрепить веру в себя и изменить жизнь

к лучшему. Я писала эту книгу, чтобы помочь вам принять и полюбить себя целиком, со слабыми и сильными сторонами, с ранимостью в определенных темах и силой, ожидающей, когда вы выпустите ее из бутылки.

## Что полезного вы найдете в этой книге?

В ваших руках не просто книга — это тренинг.

К слову, другой у меня и не могло родиться, ведь я почти 20 лет веду тренинги для взрослых. И это по-прежнему то, что я люблю делать больше всего. Уверена, именно в роли вдохновляющего тренера и коуча, а не просто рассказчика смогу быть вам наиболее полезна.

Практические задания и упражнения, включенные в книгу, проверены практикой. Они помогли участникам моих программ «Лучше совершенства» и «Работа по призванию» сделать важные открытия и получить новые мотивационные импульсы.

И вы тоже сможете получить воодушевляющие результаты: лучше узнать самих себя, понять, как стать свободнее и реализовать свои таланты. Для этого важно выполнять задания и отвечать на вопросы, представленные в книге. В ней вы также найдете истории из моей жизни и жизни моих клиентов (с целью сохранения конфиденциальности их имена изменены). Я надеюсь, что они вдохновят вас на выполнение заданий и применение новых знаний.

И все же если у вас по ходу чтения возникнет соблазн пропустить задания, чтобы вернуться к ним позже, не поддавайтесь ему, т.к. по ходу знакомства с книгой появятся новые темы, и прошлые задания просто забудутся. Лучше выполняйте их сразу без стремления сделать идеально. Просто включайте любопытство и пробуйте каждое задание на вкус!

А распробовав, спрашивайте себя: «Что я хочу сделать с этим знанием? Как использую его уже сегодня?» Такой подход сделает книгу вашим помощником для получения желанных перемен.

В книге есть специальные строчки, где вы сможете выполнять задания. Но, возможно, кому-то будет удобнее завести для

Я неидеальная. Ну и что?

этого отдельную тетрадь. Выберите тот вариант, который подвигнет вас выполнять упражнения, а не просто читать о них. Задания небольшие, выполнение их потребует от 2 до 15 минут. И именно эти минуты, посвященные себе, дадут результат, который обогатит всю вашу жизнь!

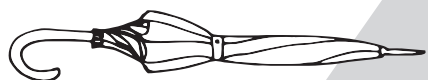
Книга состоит из трех частей. Прочитав первую часть, вы поймете, где и как отдаете поводья своей жизни в руки идеальных представлений и к чему это приводит. Изучите своего внутреннего критика и научитесь им управлять. Поймете, как определенные привычки мышления заключают вас в тюрьму неуверенности и самобичеваний и как оттуда выбраться. Вы исследуете свой идеальный образ, который ставите на витрину своей жизни, убеждая других, что достойны любви. И, возможно, позволите себе стать немного более живым и настоящим, уязвимым, потому что узнаете, какую ценность это будет иметь для вашей жизни.

Из второй части книги вы узнаете о том, почему все люди талантливы и почему до сих пор вам было трудно признать себя таковым; как 30-летнее исследование авторитетного Института Гэллапа перевернуло представление о талантах.

Вы посмотрите на себя по-новому и сможете выделить свои уникальные стороны, на которые стоит делать ставку. Поймете, как их больше задействовать в своей работе и в каких профессиях они востребованы.

Третья часть книги поможет перейти от размышлений к действиям. В ней вы найдете много подсказок, как справиться со страхами и сомнениями, где черпать вдохновение и как начать новое дело. Этот раздел — про искусство маленьких шагов и легкое прохождение препятствий. Он поддержит вас на пути перемен к лучшему.

Вот и все вводные, а теперь скорее надевайте шляпу увлеченного исследователя, захватите перо для записи — и в путь!



*Часть 1*



# Неидеальная

# Глава 1

## Кто мешает вам покорить свой Эверест?



Вы поймете, какие привычки мешают вам воплощать мечты, в каких случаях вы склонны к перфекционизму и как останавливать себя в стремлении сделать все идеально

### Что стоит у вас на пути?

Как вы думаете, почему одни люди исполняют свои мечты, а другие — нет? Может быть, дело в везении? В способностях? Или в самих мечтах?

Я задала своим знакомым вопрос: «Что мешает вам реализовать мечты?» Оказалось, что это:

- боязнь перемен и неизвестности;
- боязнь провала, потери самоуважения и уважения других;
- боязнь критики;
- боязнь ошибок;
- неуверенность и обесценивание своих способностей;
- лень;
- недостаток времени.

А потом я обратилась к тем, кто уже воплотил свои смелые мечты: написал книгу, переехал жить в другую страну, организовал свое дело, стал выступать на сцене, снял фильм, поменял профессию... Я спросила: «Что мешало вам, когда вы шли навстречу мечте?»

Как ни странно, я получила те же самые ответы.

То есть те, кто воплощает смелые замыслы в жизнь, тоже переживают, боятся, ленятся и страдают от неуверенности в себе. Разница лишь в том, что эти люди не останавливаются, а продолжают идти к цели.

Когда-то я не делала шаг вперед, потому что страх совершить ошибку был слишком велик. Такой большой и серьезный, он нависал надо мной: «Ты же не готова, ты не все знаешь и не все умеешь! А если у тебя не получится? А если все об этом узнают? А если получится и это сделает твою жизнь хуже?» От этого моя

решимость стремительно уменьшалась в размерах, как Алиса после выпитого из пузырька напитка. И я соглашалась: «Да, еще не время. Да, это не для меня».

Даже и теперь перед каждым смелым шагом страх снова приходит и пытается меня напугать. Но я уже знаю способы, которые помогают мне увеличиться в размерах. И тогда страх становится таким небольшим, а его голос таким тихим, что можно просто перешагнуть страх и двигаться к своей цели.

А что мешает вам на пути к мечтам?



### ПРАКТИКА

Оцените, как часто вы мыслите, чувствуете и действуете следующим образом:

	Почти никогда	Изредка	Часто	Почти всегда
Стремлюсь все делать максимально хорошо				
Критикую себя				
Забочусь о том, как меня оценят другие, что они обо мне подумают				
Беспокоюсь о будущем				
Сравниваю себя с другими				
Скрываю от других свои слабые стороны				

А теперь проверьте, какие из этих привычек вам больше всего мешают. Какие из них вы, не раздумывая, сменили бы на новые?

Из следующих глав вы узнаете, как поменять эти привычки и помочь себе стать человеком, которому все по плечу.