
Оглавление

От автора: для кого эта книга	9
Предисловие	12
Что мешает Автору жизни быть Автором	23
Глава 1. Гордыня как олицетворение Жертвы	28
Какие чувства порождает гордыня	30
Не суди и не судим будешь, или Как должно быть в идеале	32
Можно ли навредить похвалой	37
Чем отличается самоуважение от гордыни	39
Резюме первой главы	44
Задание первое. Устанавливаем контроль над суждениями	47
<i>Дневник Автора жизни. Часть первая</i>	<i>49</i>
Глава 2. Что делать, если поймал себя на оценке.	
Когда можно оценивать	52
Сравниваем, чтобы выбирать	54
Оставляем людям право делать собственный выбор	55
Мы все являемся частью Единого Целого	56
Резюме второй главы	60
Задание второе. Семь кругов общения: разбираемся, для чего нам даны эти люди	62
<i>Дневник Автора жизни. Часть вторая</i>	<i>67</i>

Глава 3. Воровство: учимся компенсировать украденное	70
Как мы обворовываем себя	71
Что мы крадем у других	78
Резюме третьей главы	86
Задание третье. Дарим или компенсируем украденное	89
<i>Дневник Автора жизни. Часть третья</i>	95
Глава 4. Уныние как следствие ошибок и неудач	98
Страх несоответствия	100
Разрешаем себе быть собой, а не соответствовать	102
Состояние отката	106
Не стоим на месте: извлекаем уроки и идем дальше	109
Резюме четвертой главы	111
Задание четвертое. Работа над ошибками	113
Упражнение «Перезагрузка с ответом»	115
<i>Дневник Автора жизни. Часть четвертая</i>	120
Глава 5. Не зарекайся. Любовь и бухгалтерия	122
Откуда берутся долги и обязательства	123
Отцы и дети. Кто кому и что должен?	127
Долг или ответственность: в чем разница?	131
Любовь или потребительское отношение: как меняют чувства на деньги	135
Резюме пятой главы	139
Задание пятое. Учимся любить и заботиться осознанно	141
<i>Дневник Автора жизни. Часть пятая</i>	146
Глава 6. Взаимопонимание: в чем подвох?	150
Причины непонимания	154
Шаблоны поведения	155
Приглушение чувств	157
Я — концепция	158
Резюме шестой главы	160
Задание шестое. Учимся принимать себя и других	163
<i>Дневник Автора жизни. Часть шестая</i>	166
Глава 7. Личное пространство и его границы	169

Какие бывают границы	170
Границы Жертвы, Хозяина, Автора: чем отличаются?	174
Как нарушаются границы	179
Тест на определение личных границ	183
Как устанавливать границы	185
Резюме седьмой главы	188
Задание седьмое. Выстраиваем границы	190
<i>Дневник Автора жизни. Часть седьмая</i>	191
Глава 8. Отношения и расставания: зависимость в отношениях ..	193
Зависимость: как проявляется и где искать корни	197
Любовь или зависимость: в чем разница	201
Любовь начинается с себя, или Что такое целостность	206
Резюме восьмой главы	208
Задание восьмое. Восстанавливаем целостность	210
Упражнение на восстановление целостности	211
<i>Дневник Автора жизни. Часть восьмая, заключительная</i>	215
Глава 9. Самодостаточность: как дать себе все, в чем есть	
потребность	216
Не окружение выбирает нас, а мы выбираем окружение	224
Резюме девятой главы	231
Еще одна история Автора жизни	234
Задание девятое. Упражнение «Диалог с подсознанием»	244
Бонус. Как научиться ценить себя как профессионала	248
Упражнение «Проработка профессиональной ценности»	251
Установление стоимости услуг	255
Страхи при назначении цены	257
Напутственное слово Автору жизни от автора книги	262
Истории участников марафона	266
Наталья. По крупицам возвращаю себя себе	267
Мадина. Цели разные, а установки, состояния	
и возможности — одни	268
Светлана. Люди сами у себя воруют право на счастье	269
Валерия. Ответ Вселенной	270

Анна. Наша жизнь очень сильно изменилась270
Татьяна. Вот как работают Анины техники272
Наталия. Классный бонус, спасибо272
Петр. Авторские случайности, которые становятся закономерностями273
Отзывы участников марафона274
Благодарность295
Полезные ссылки297
Сайт «Международной тренинг-студии личностного роста Анны Калантерной»297
Telegram298
Социальные сети300
Instagram300
Facebook301
YouTube302

От автора: для кого эта книга

Приветствую вас, дорогой читатель!

Вы держите в руках вторую книгу трилогии «Автор жизни», и я очень рада, если вы уже знакомы с первой. Если это не так, рекомендую прочесть и ее. В ней я даю базовые знания о том, кто такие Автор жизни, Хозяин жизни и Жертва. Также из первой книги вы узнаете, как распознать в себе Жертву и как, применяя мои рекомендации, перейти в позицию Автора, самостоятельно пишущего сценарий собственной жизни. В первой книге я даю много упражнений на проработку позиции Жертвы.

Если вы

- чувствуете, что живете не своей жизнью;
- удивляетесь, почему ваша жизнь складывается так, а не иначе, и испытываете чувство зависти;
- не понимаете, что вами движет — желание, долг или чувство вины;
- живете с оглядкой на то, что о вас подумают другие люди;
- не уверены в себе и боитесь брать ответственность за собственные слова и действия;
- чего-то боитесь и живете в постоянном стрессе;

- стесняетесь просить помощи и, не умея высказывать претензии, гасите в себе злость;
 - вынуждены подстраиваться под обстоятельства и ищете виноватых в своих проблемах;
 - испытываете чувство вины за свои поступки и поступки окружающих;
- и все это доставляет вам неудобства, то именно в первой книге вы найдете объяснения причин того, как вы оказались в этом состоянии, и получите рекомендации, как из него выйти.

Эта — вторая — книга написана для тех, кто хочет разобраться в собственных мыслях и чувствах и научиться выстраивать гармоничные отношения с окружающими.

Если вы

- оцениваете поступки других и осуждаете тех, кто не соответствует вашим ожиданиям;
 - часто даете обещания, но не держите свое слово или попадаете в подобные ситуации с другими людьми;
 - боитесь осуждения за неоправданные вами ожидания других людей и не умеете выстраивать личные границы;
 - ставите людям условия и выдвигаете требования;
 - ищете и не находите взаимопонимания;
 - чувствуете, что «залипли» на человеке, но не знаете, как освободиться от этого чувства;
 - не знаете, как вырваться из замкнутого круга угнетающих обязательств и ненужных знакомств;
 - не верите, что можете быть самодостаточным человеком;
- то эта книга написана для вас. Она поможет разобраться в причинах ваших сложных отношений и найти выход — выстроить отношения с людьми таким образом, чтобы общение с ними было для вас максимально комфортным.

Важно понимать, что сами собой отношения не складываются. За ними стоит каждодневная работа (ведь именно работа дает ре-

зультат, а не простое поглощение теории), и чтобы ваша жизнь действительно изменилась, вам придется серьезно поработать. Простое прочтение книги, без выполнения заданий, не даст вам никакого результата.

Если вы уже знакомы с такими понятиями, как Автор жизни, Хозяин жизни и Жертва, вам будет намного проще выполнять задания, приведенные в этой книге. Если все же что-то вам покажется непонятным, рекомендую обратиться к первой книге, которая прояснит многие вещи, о которых вы, возможно, даже не задумывались. Она называется «Автор жизни. Как создавать успешный жизненный сценарий».

Если вас заинтересовала моя книга, значит, вы хотите изменить свою жизнь в лучшую сторону, и меня это невероятно радует. Но если вы не понимаете разницы между позицией Автора и Жертвы и не уверены, к какой из них можете отнести себя, но хотите получить качественный результат, настоятельно рекомендую: купите первую книгу и пройдите весь путь с самого начала.

Если возникнут трудности с поиском первой части, свяжитесь со мной — все мои контакты указаны в конце книги. Я обязательно помогу вам. Я искренне заинтересована в том, чтобы и ваш, и мой труд не оказался напрасным.

Предисловие

На одном известном коучинге есть такое задание: положить в рюкзак камни и носить его с собой на протяжении дня. Везде. Пока не будет выдано разрешение снять его. И вот представьте: встаете вы утром и прямо на пижаму надеваете тяжеленный рюкзак. Завтракаете, идете на работу, пытаетесь настроить себя на продуктивность, но за плечами висят эти камни, и ни о чем другом у вас думать не получается, все мысли вытесняет одна-единственная: как, черт побери, вам тяжело!

И так весь день: что бы вы ни делали, что бы хорошее с вами ни случилось, все омрачается ощущением тяжкой ноши, от которой нельзя избавиться. Вот уже день клонится к завершению, а разрешения освободиться от рюкзака все нет. Вы измотаны, злитесь и мечтаете только об одном — снять наконец этот тяжеленный рюкзак.

Разрешение на это поступает неожиданно и в один миг превращает вас в самого счастливого человека на планете. По всему телу растекается счастье, и вы физически ощущаете долгожданное облегчение. Страдания закончились. Вместо мук наконец

наступает блаженное «ничего»! Получается, счастье в этом случае — избавиться от несчастья.

На самом деле многие и без новомодного коучинга ежедневно носят на себе такие вот тяжеленные рюкзаки. Только в них не камни, а что-то невидимое глазу, но прибывающее к земле сильнее:

- ✓ долги и обязательства;
- ✓ исчерпавшие себя отношения;
- ✓ обещания;
- ✓ тяжелые мысли;
- ✓ отчаяние;
- ✓ разочарования;
- ✓ зависть и обиды.

И вот носят люди эти тяжести постоянно, ожидая от кого-то разрешения освободиться. Хотя могут легко сбросить их самостоятельно. Как минимум провести ревизию и разобраться, что вызывает эту тяжесть. Снять с себя лишний груз проблем — что-то выбросить, как неактуальное, что-то отдать, потому что взвалили на себя чужие проблемы. И не накладывать всё новые грузы поверх уже скопившихся. Но нет, с каждым годом рюкзак тяжелеет, всё больше давит на физическое, моральное и эмоциональное состояние.

Пока вы его не откроете и не начнете выкладывать и разбираться:

- ✓ «а это откуда?»,
- ✓ «у этого срок давности прошел»,
- ✓ «это вообще не мое, мне кто-то подсунул»,

так и будете таскать его за плечами и удивляться, что нет сил и желаний, нет веры и надежды и нет любви. К себе в первую очередь.

Чтобы помочь вам с этим справиться, я и написала серию книг, в которых помогаю доставать из ваших рюкзаков множество камней. С какими-то тяжестями вам будет легко расстаться, с какими-то — труднее. Но, выполняя все задания, вы научитесь выстраивать такие отношения, благодаря которым общение с близкими вам людьми, а также многочисленными окружающими перестанет вас напрягать, как этот злосчастный рюкзак. Вы освободитесь от тяжести лишнего груза и станете свободными людьми.

* * *

Как это будет происходить? Я считаю себя предельно честным психологом, потому что не обещаю решить ваши проблемы, изменить вашу жизнь, стереть из памяти обиды и печали.

Нет.

Я не решаю, не стираю, не изменяю.

Я даю вам инструменты, с помощью которых вы сможете это сделать самостоятельно.

Я даю поддержку, внимание и, при необходимости, даже ободряющий пинок, если конкретно в вашем случае вы в нем нуждаетесь.

А вот волшебной таблетки у меня нет, уж пardon. Ни у кого ее нет. Если бы она существовала, то по уровню доходов я бы заткнула за пояс Джеффа Безоса, не успев распаковать даже первую партию.

К сожалению, сейчас в соцсетях (и в целом в интернете) можно найти множество экспертов, готовых высказать свое бесценное мнение по поводу того, как именно ДОЛЖНО все происходить у вас. Без вариантов. Они утверждают, что все про вас знают и научат, что делать и как себя вести, чтобы вы были счастливы, успешны, богаты и т.д.

Так вот, напомним: вы — это вы, они — это они. Никто, кроме вас самих, не знает, что для вас лучше и как к этому прийти. И нет универсальных рецептов. Но у них есть. И ладно, если бы они поговорили, и на этом все закончилось. Беда в том, что читает и прислушивается к их мнению огромное количество людей. А потом приходят на терапию зализывать раны. В лучшем случае.

Книга «Автор жизни» дает инструменты, при помощи которых каждый может выработать свою собственную стратегию, которая подходит именно ему индивидуально. И в этом ее ценность. Мы с вами не в терапии, у меня нет универсальных рецептов, я не в курсе, чего вам хочется, потому что я — не вы. У меня все отлично. А что не отлично, над тем я работаю — прорабатываю инструментами. И получаю СВОЙ результат, который на вашу голову, пардон, не налезет. Я делюсь с вами инструментами, а вы уже с их помощью работаете над своей жизнью сами. Это как с рыбалкой: я даю вам не пойманную рыбку, а удочку. И учу, как ею пользоваться. И вы сами ловите рыбку. Но не мою, не такую, как у меня, а ту, что по душе именно вам.

В общем, я не лечу, не учу, не советую.

Я делюсь собственным опытом и универсальными инструментами и даю подробные инструкции к ним.

Вы — работаете и получаете свой результат.

Если халтурите, не работаете, не придерживаетесь инструкций — тоже получаете результат, но непредсказуемый. Это как с электрической розеткой: вставьте в нее вилку светильника — он даст вам свет. Полезете в розетку другим приспособлением — будет вспышка, но последствия... разные могут быть, вплоть до самых печальных. Но света не будет однозначно.