



# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие. О чем эта книга? .....	9
Глава 1. Я себе не нравлюсь .....	17
Глава 2. Я не сексуальна .....	41
Глава 3. Я недостаточно... ..	61
Глава 4. Я все еще не замужем .....	83
Глава 5. Дети и прочие неприятности .....	105
Глава 6. Родители-вредители .....	133
Глава 7. Работа, финансы, карьера .....	153
Глава 8. Жизнь несправедлива .....	171
Глава 9. Я боюсь будущего .....	187
Послесловие .....	204
Благодарности .....	206



## ПРЕДИСЛОВИЕ

# О чем эта книга?

Вы держите в руках практическое пособие по выходу из сложных жизненных ситуаций. Можно сказать, что эта книга работает как личный коуч, который помогает справиться с подобными ситуациями. Только он всегда у вас под рукой.

Кризисы бывают разные: серьезные и не очень, повторяющиеся и разовые, настоящие и выдуманные, ожидаемые и непредсказуемые, болезненные, внезапные — как удар. Но их объединяет одно: из них сложно выйти и они сильно портят нам жизнь. Попадаешь в эту колею — и привет! Дни, недели, месяцы, а иногда и годы ходишь подавленный, без сил, без радости, без энергии. Знакомо?

И вы не одиноки. По статистике, больше половины жителей планеты Земля не чувствуют себя счастливыми. Причинами несчастья называют низкий доход, проблемы со здоровьем, волнения, тревоги и неуверенность в завтрашнем дне. Из жителей 155 стран, которые участвовали в исследовании ООН в 2009 году, более половины опрошенных указали уровень счастья ниже 50%. Только трое из десяти жителей Земли чувствуют себя очень счастливыми, около половины говорят, что относительно счастливы, но тревоги

И что?

и страхи не дают им почувствовать себя полностью счастливыми, а 14% считают себя откровенно несчастливыми\*.

Похоже, проблема действительно масштабная. Половина населения Земли не чувствует себя счастливыми! Вы только задумайтесь над этой цифрой! И знаете что? Нас, авторов, это категорически не устраивает!

**ГК** Лично мне не нравится видеть грустные, унылые, обреченные лица дома, в транспорте, на работе, даже на детской площадке. Не нравятся мне люди-зомби. Хочу живых, приветливых и доброжелательных! Да, имею наглость заявлять, что желаю видеть вокруг себя счастливых и психически здоровых людей. Дайте мне другой глобус! В какой-то степени, получается, я пишу эту книгу, провожу тренинги, как и моя коллега Виктория, исключительно для своей эгоистичной пользы и на потребу собственной мечтательной душе.

Я не альтруист, я реалист. Мне нравится, когда людям хорошо, легко и радостно, по одной простой причине: когда им хорошо — тогда и мне хорошо. Мы все взаимосвязаны, взаимозависимы, взаимопереплетены. А это означает, что вы мне нужны. Счастье каждого — моя личная выгода. Именно поэтому мы, авторы, со своей стороны, сделаем все, чтобы счастливых людей вокруг нас становилось больше.

---

\* Источник информации: URL: <http://gtmarket.ru/news/state/2009/02/26/1934>; <http://russian.rt.com/world/article/370406-schaste-oon-issledovaniye>. Более свежие исследования по теме: URL: <http://gtmarket.ru/ratings/world-happiness-report>. *Здесь и далее, если не указано иное, примечания авторов.*

## Какие темы мы обсудим?

В книге девять глав, и вместе они составляют своеобразный топ-лист наших внутренних переживаний. Мы их долго отбирали, так как оказалось, что люди умеют заморачиваться буквально из-за всего. А «все» в книгу не поместить. Так что итоговый вариант покрывает только самые насыщенные темы, которые мы регулярно встречаем в своей рабочей — тренерской и консультационной — практике. Итак, вот они.

1. Я себе не нравлюсь.
2. Я не сексуальна.
3. Я недостаточно...
4. Я все еще не замужем.
5. Дети и прочие неприятности.
6. Родители-вредители.
7. Работа, финансы, карьера.
8. Жизнь несправедлива.
9. Я боюсь будущего.

## Структура

Каждая глава построена по следующему алгоритму:

1. Описание и детализация проблемы. Кейсы, примеры, истории.
2. Общие принципы выхода из таких ситуаций. Что делать?
3. И наконец, упражнения и формы для самостоятельной работы.

И что?

Пишем об этом специально, чтобы вы знали, как наилучшим образом использовать книгу и где располагаются прикладные, практические блоки.

*Цель книги и наше внутреннее страстное желание — чтобы вы тоже освоили этот навык: быстро трансформировать любую сложную ситуацию в поиск решения и обретения ресурсного состояния.*

### Почему «И что?»

В свое оправдание скажем, что на английском это звучит лучше. Хотя объяснение так себе, конечно. Просто при общении с клиентами именно такой вопрос хочется задать чаще всего. «И что?» Ну хорошо, в вашей жизни было много чего — хорошего и плохого. Предположим даже, что плохого больше (хотя смотря с кем сравнивать). Обстоятельства — да, они такие. Почти всегда неидеальны. Ну а дальше-то что? Вы с этим планируете как-то разобраться? Или так и будете пестовать свою боль, культивировать злобность и упиваться несправедливостью Вселенной? Да, она порой жутко несправедлива. Ну а как может быть справедливо то, что началось с Большого взрыва? И что? Дальше что?

Вот вы сейчас на каком-то этапе своей жизни. Травмированные и всеми обиженные. Дальше что? Не надоело быть в этом состоянии? Может, попробуем сдвинуться с него? Способы есть! Их, кстати, придумали такие же, если не более травмированные, как вы... Многие

из них прошли через то, что мы видим только в ужастиках или качественных мелодрамах. И выжили! И остались людьми! А потом научили других, как с этим справляться. Так что, если вы готовы начать свой путь к выздоровлению, вы в хорошей компании тех, кто такой дорогой уже прошел.

## Для чего эта книга?

Самая скромная цель этой книги — рассмешить вас. На задачу-минимум вполне тянет.

Цель более серьезная — вдохновить вас на перемены в жизни. Улучшить ваше физическое и психологическое самочувствие. Дать большое количество практических заданий и действенных инструментов повышения качества жизни. За это огромное спасибо Виктории, 80% упражнений в данной книге — из ее арсенала.

Ну и совсем грандиозная цель — сделать вас более счастливыми. Чтобы впредь, какая бы ситуация ни произошла, вы всегда могли подключиться к внутренним силам через простой вопрос: «И что? Дальше что?»

## Об авторах

О, мы же еще не представились.



Меня зовут Галина Кушнарева. Примеры из моей практики будут снабжены этим знаком.

Я бизнес-тренер, лайф-коуч, эксперт в вопросах межличностной коммуникации. Мама двоих детей. Выступаю на ТВ, радио,



И что?

профессиональных конференциях, преподаю в школах МВА. Последние двадцать лет обучаю людей и компании личной эффективности и публичным выступлениям. Кому хочется подробностей — заглядывайте на мой сайт [kushnareva.ru](http://kushnareva.ru).

Выражать себя красиво, вежливо, с деепричастными оборотами мне, конечно, нравится. Все-таки журфак МГУ, французский колледж журналистики CFPJ, работа в пресс-службе Госдумы меня определенным образом отформатировали. Но здесь, на страницах нашей книги, мне хочется выражать себя не столько красиво, сколько свободно, честно и порой даже провокационно. Мне кажется, до людей лучше доходит, когда называешь вещи своими именами.

Строго говоря, форма вторична по сравнению с намерением. А намерение у меня кристально ясное: я делаю это для того, чтобы вам было легче, чтобы до вас наконец дошло, что жизнь без состояния счастья или хотя бы без легкой симпатии к происходящему — это не самый лучший выбор. И вы в любой момент можете начать выбирать что-то более позитивное.

*Жизнь без состояния счастья или хотя бы  
без легкой симпатии к происходящему —  
это не самый лучший выбор. И вы в любой момент  
можете начать выбирать что-то  
более позитивное.*



И здесь вступаю я, Виктория Шиманская. Текст, написанный мной, будет помечен этим знаком.

Я доктор психологии, эксперт по развитию эмоционального интеллекта, создатель цифрового университета диагностики и развития soft skills (универсальных компетенций) SKILLFOLIO и практикующий тренер и психолог с двадцатилетним стажем. Так сложилось, что темой развития EQ (Emotional Quotient, эмоционального интеллекта), навыков коммуникации, креативности, критического мышления и других популярных ныне компетенций я начала заниматься задолго до того, как они стали модными. И сейчас SKILLFOLIO объединяет более 1500 практик. Именно из них и выбирались конкретные инструменты помощи для этой книги.

Признаюсь, она у меня не первая. Мои работы уже переводятся на разные языки мира, включая китайский. Но именно эта — дебютная книга-коуч. Нам с Галиной правда очень хотелось помочь всем-всем. Мы практики. Более двадцати лет я поддерживаю людей как психолог и коуч, преподаватель в школах MBA в «Сколково», МГИМО, Московском институте психоанализа. Но даже если мы с Галей будем заниматься консультированием без сна и отдыха, мы все равно не успеем помочь всем. Зато это может сделать данная книга. Она станет карманным коучем и верным помощником для вас — и, уверены, для тысяч людей, их семей, родных и близких. Я, как и Галя, мама двоих детей, и мне хочется, чтобы они жили в мире, где люди умеют быть счастливыми.

Как нейробиолог, я открою вам секрет: счастье — это главный навык XXI века. Да, да, навык! Его можно развить. Человек способен пережить любое «что», если знает «ради чего». Наверняка вы тоже проходили через сложные периоды в жизни. Каждому хоть раз было страшно. Каждый хоть раз рыдал взахлеб и не мог остановиться. Каждому казалось, что вот сейчас самый ужасный момент в жизни. Но раз вы

И что?

здесь и читаете эту книгу, значит, сумели это перешагнуть и жить дальше.

Мне бы очень хотелось, чтобы в таких ситуациях у вас под рукой была эта книга, в которой вы нашли бы дельный совет и конкретную технологию, способные помочь выбраться из неприятностей быстрее и менее болезненно. Чтобы вы смело могли сказать себе или другому: «И что? Дальше что? Давай двигаться вперед».

Мы, авторы данной методики, испробовали этот принцип на себе. И теперь нам достаточно в любой ситуации сказать друг другу: «И что?» — мы начинаем дружно хохотать над собой, и удивительным образом все вопросы решаются. Принцип «И что?» стал для нас действенной мантрой-перегрузкой, помогающей двигаться дальше.

Познакомиться со мной ближе и задать любой вопрос можно через мой сайт [shimanskaya.pro](http://shimanskaya.pro) или в группах в Telegram и в социальной сети «ВКонтакте». Главное — ставьте отметку #коучкнига или #ичто, чтобы я не пропустила ваш запрос.

*Счастье — это просто навык,  
которому можно обучиться  
и который можно развивать.*

И что? И что дальше?

Дальше самое интересное... Читайте! Практикуйте! Наслаждайтесь!

ГЛАВА 1

# **Я себе не нравлюсь**



## Описание проблемы

**ГК** На днях ко мне на персональную коуч-сессию пришла клиентка — симпатичная, стройная блондинка лет двадцати пяти, одетая во что-то модное черно-желто-бело-клетчатое. Симпатичная, но явно озадаченная.

Мы начали выяснять, что привело ее ко мне. Запрос был простой: похудеть на пару килограммов, чувствовать себя увереннее. Мы стали говорить о питании, о спортивных нагрузках, о том, как возможно это все вместить в расписание клиентки. Вижу: не идет, не вдохновляет это ее совсем. Тогда я начинаю проверять, родной ли запрос. Спрашиваю:

— Ну хорошо, а если вдруг — просто предположим — эти два кэга скинуть не удастся, что случится? Может, и бог с ними?

Она вскидывает ресницы — как полагается по последней моде, густые и наращенные. И то ли с болью, то ли с негодованием выпаливает:

— Вам легко говорить! У вас такой проблемы нет!

Здесь она, кстати, права. Меня от моей голубой мечты (целью я ее не назову, а мечтой — пожалуй) отделяет куда больше, чем два килограмма, на что я ей и указываю.

И что?

— Ну, это вы! Вы такая! А я нет! Я должна быть красивой! Кому должна? Почему должна? Почему то, как она выглядит сейчас, ей не нравится? Вот я смотрю на нее и вижу, что она прекрасна: молода и очень привлекательна.

Почему мы себе не нравимся? Вы замечали, что с принятием себя и своего тела есть какой-то тотальный сбой, Error 404? Достаточно посмотреть на собственное окружение — друзей, коллег, знакомых, — чтобы убедиться, что людей, полностью довольных своей фигурой, нет. У большинства есть давно утвержденный и при этом постоянно пополняемый список «любимых» претензий к телу или хотя бы к какой-то его части.

Наверняка у вас тоже такой имеется. Признавайтесь: чем недовольны вы? Давайте сделаем так: мы будем перечислять классические примеры, а вы подчеркивайте подходящие (или, вернее, неподходящие), окей? Или допишите свой вариант, если мы что-то упустим.

Небольшое отступление. Конечно, большинство последующих прилагательных надо бы указывать и в женском, и в мужском роде, но эти «красивый (-ая)», согласитесь, выглядят тяжеловесно. Именно поэтому будем писать как придется, а вы уже используйте то окончание, которое нужно. Итак...

## Я толстая

Вес людей, которые переживают на эту тему, начинается с 50 кг. Да, да! Те самые тонкокостные и длинноногие, что видят на весах цифры «5» и «0», тоже могут быть удручены лишними 150 г, которые они разглядели в лупу на прошлой неделе и которые никак не удаётся

скинуть, несмотря на дробное питание тремя листиками шпината и изнуряющие ежедневные тренировки. Периодически на коучинг приходят и такие девушки.

Что уж говорить о тех, кого от желаемого веса отделяет килограммов так 10–20–30! Их накрывает беспросветной мглой отчаяния, не иначе! Остается только пожизненно скрывать бока и вторые подбородки.

У полных людей есть неписанный кодекс: в нем четко разграничено, что им дозволено, а что категорически запрещено.

**Первое.** Одежда. Она должна быть бесформенной, блеклой, неопределенного цвета, с мелким, неразборчивым принтом а-ля полевые цветочки. При взгляде на эту одежду должны всплывать приятные воспоминания о древесном мхе, пожухлой прошлогодней траве, закатах цвета хаки. В идеале просто целиком оденьтесь в черное, ведь черный стройнит. Доказано британскими учеными!

**Второе.** Нельзя есть десерты. Тем более в кафе, тем более в компании подруг, тем более в компании мужчин. ТЕМ БОЛЕЕ в компании тех мужчин, которые вам нравятся. Торты и пирожные лучше употреблять дома, желательно после полуночи и в метре от холодильника. Идеально, если в темноте: пусть лишь мерный стук челюстей выдает страшное преступление, которое вы совершаете.

**Третье.** Толстый человек не должен позволять себе радоваться и получать удовольствие. Ни-ни! Он же толстый! Это счастливым обладателям размера XS принадлежат власть и слава этого мира. А вам — нет!

Наверняка вы могли бы дописать здесь и что-то свое. Вот вам идеи: толстые не должны кататься на коньках, ездить на велосипеде, влюбляться, жениться, знакомиться первыми. И конечно, они не могут нравиться другим людям.



И что?

**ГК** Я вспоминаю, как в 2000-х ходила на один из тех тренингов, где обретаешь «внутреннюю женщину». Тогда я была поражена, даже ошарашена, насколько пластичным, откровенным и — да! — сексуальным может быть танец немолодой (а тогда мне казалось, что после сорока наступает глубокая старость), крупной, пышнотелой женщины. Она извивалась змеей, глаз блестел, рот приоткрывался. По моим тогдашним меркам, это было верхом неприличия, несоответствием общепринятым нормам и вообще! Хотя ее движения вполне укладывались в рамки нашего упражнения «потанцевать».

Эти движения сильно отличались от моего солдатского марша — танца настоящего воина, полного безупречного служения великой цели. Я уже не вспомню, в чем тогда заключалась моя цель и какой очередной концепцией жила моя голова на тот момент. По-моему, я занималась боевыми искусствами (тайцзи, упражнения с мечом) — никаких украшений, никакой косметики. Но вот свое искреннее удивление я помню: «А что, так можно было?»

Я даже испытала досаду и злость оттого, что настолько неидеальная женщина так откровенно выражает себя в танце и у нее это хорошо получается! Из того двухдневного тренинга я запомнила только этот танец и еще предложение помедитировать на вагину. Культурный шок!

Период моего милитаризма, а заодно и отрочества давно прошел, как и время эзотерических метаний, научных изысканий, бизнесовых начинаний, родительских страданий, философских пониманий. Сейчас, в мои сорок с хвостиком, мне уже совсем несложно и потанцевать, и пофлиртовать, и одеться ярко. И все это несмотря на то, что мой список претензий к телу вовсе не исчез, а где-то даже

и расширился — пропорционально объему талии. Просто смотрю я в него реже. А вот в список того, за что могу быть себе благодарна, поглядываю значительно чаще. Он радостнее.

А теперь переходим к следующему типу.

### Я слишком худая

Данную категорию предыдущая никогда не сможет ни понять, ни простить. Пока добрая треть населения пыхтит на тренажерах, переживает от избытка жира на боках и сливает миллионы долларов на индустрию похудения, эти страдают от другой проблемы: «Никак не могу набрать вес! Что я ни делала, как ни заставляла себя есть макароны на ночь, не получается поправиться. У меня нога в сапоге как карандаш в стакане».

Хочется пойти в туалет и поплакать над несправедливостью распределения тел. Но, знаете, переживают эти люди так же всерьез и по-настоящему, как и остальные.

### Я некрасивая

Здесь можно прицепиться к чему угодно. Ростом не вышли. Подбородок скошенный. Лицо с уродливой родинкой. Нос курносый/горбатый/сломанный/отсутствует/пяточком. Глаза как у побитой собаки / дохлой коровы / боевой лошади. Шея мощная, как у быка / тонкая, как у цыпленка. Грудь — о, здесь вообще можно развернуться! Слишком маленькая — «искал по всему периметру, не нашел». Слишком большая — «правой придавила, чуть не задохнулся, еле вылез, чудом спасся». Живот, несомненно, слишком дряблый,

И что?

толстый и в целлюлитных полосочках. Талия отсутствует. Ноги... Нет, не ноги — опоры для вантового моста! Полугодовой склад мяса и жира! Колени! «О закрой свои бледные ноги». Валерий Брюсов наверняка написал эти строки, глядя на них. Они же неправильной формы. Они же как подошва у слона! А эти икры, а щиколотки, а ступни 41-го размера! Как все это можно носить на себе? Как со всем этим жить? И это мы еще про волосы не говорили...

В нашем теле так много щелочек, выпуклостей и впуклостей, которыми можно быть категорически недовольными! Это дает нам богатый материал для невротических переживаний собственной «неудачности».

## Я слишком красивая

Это не самый очевидный и не самый частый повод для беспокойства, но он действительно существует. Таких девушек не то чтобы тяготит красота — скорее, они переживают из-за стереотипа красивой пустышки.

**ВШ** Расскажу свою историю. В студенческие годы я была симпатичной девушкой. (Это я, конечно, сейчас понимаю.) Блондинка с грудью третьего размера, кубиками пресса и волнующей гитарообразной фигурой, натренированной танцами и карате. В тот период я еще и каблуки носила, и довольно короткие юбки. И не то чтобы я считала себя красавицей (я-то воспринимала себя скорее как умную, чем как красивую), но обратная связь от других людей на это намекала.

Например, прихожу я к владельцу крупнейшей сети по продаже техники. Подготовилась к встрече, проанализировала

рынок, провела дополнительное исследование, составила список предложений по улучшению ситуации. Я же отличницей была и к любому делу относилась ответственно. Тем более меня еще и рекомендовали как хорошего специалиста. И вот прихожу я. Не успела и слова сказать, а уже прилетает: «Девушка, давайте шампанского выпьем». Пришлось научиться объяснять, что в какие-то моменты я девушка, а в какие-то — бизнес-партнер. И эти роли не всегда надо смешивать.

## Я вся какая-то не такая

Что вообще это значит — «какая-то не такая»? Какая именно, в чем проблема? Мы можем, конечно, напомнить про людей:

- слишком высоких (писатель и тренер Тони Роббинс, рост 201 см);
- слишком низких (актеры Дэнни де Вито, рост 147 см, и Питер Динклэйдж, 135 см);
- слишком толстых (телеведущая и актриса Опра Уинфри, до 107 кг);
- со слишком ограниченными возможностями (оратор и писатель Ник Вуйчич);
- слишком рыжих (певец Мик Хакнелл, группа Simply Red);
- слишком похожих на инопланетян (актриса Тильда Суинтон).

На самом деле эти примеры доказывают, что любое тело может быть вполне пригодно для активной и плодотворной жизни. Но подобные утверждения обычно не помогают. В голове крутятся мысли: «Эти люди другие — талантливые и сильные духом. А я — это просто я». И мы с унынием смотрим на себя в зеркало и грустим по поводу отражения: «Что же мне, бедной Крошечке-Хаврошечке, делать?»

# И что же делать?

Вариантов, собственно, два.

1. Если проблема поддается изменению — начните меняться.
2. Если нет, научитесь принимать свои недостатки и использовать возможности, которые у вас есть.

Очень веселят люди, которые неистово ищут ответ на вопрос, как же похудеть. Хочется спросить: «Серьезно? Вы не знаете, как это сделать? Дайте-ка я подскажу две простые и очевидные вещи: заниматься спортом и следить за питанием». (Это работает, конечно, если речь идет о физически здоровых людях.) Получается, что ответ вы знаете, но до действия не доходит. В чем же причина?

В вашем эмоциональном интеллекте. К теме EQ мы будем возвращаться не раз, поэтому остановимся на ней более подробно.

## Эмоциональный интеллект

Эмоциональный интеллект — это умение понимать и распознавать свои эмоции, способность управлять ими, справляться с переживаниями и видеть закономерности в поступках. Когда вы разовьете этот навык, вам будет проще подмечать эмоциональные состояния, понимать других людей и сопереживать им. Высокий EQ помогает взаимодействовать и находить общий язык с самыми своеобразными персонажами.

Аббревиатура EQ расшифровывается как «коэффициент эмоционального интеллекта». Если раньше при приеме на работу люди сдавали тесты IQ, по которым можно было вычислить коэффициент

интеллекта, то теперь довольно часто работодатели интересуются также эмоциональной зрелостью и психологической устойчивостью потенциального сотрудника: как новый человек впишется в коллектив, как он будет действовать в ситуациях стресса, какие отношения станет выстраивать с коллегами и клиентами.

### Взаимосвязь эмоций, смыслов, тела

Как же это работает? Наши реакции на происходящие события можно подразделить на три сферы: ЭМОЦИИ — СМЫСЛЫ — ТЕЛО. Из них и складывается наше поведение. Меняя что-то в одной сфере, вы автоматически вносите поправки и в остальные.

Каждый из нас делает это инстинктивно. Представьте, что вы чувствуете тревогу. Вы встаете с места, начинаете ходить, разминать руки, постепенно тревога отступает. Что произошло? Вы перевели психологическое напряжение в физическое движение — автоматически, не задумываясь. Ваше мудрое тело о вас позаботилось. Это пример перехода от ЭМОЦИИ к ТЕЛУ: напряжение нашло выход в движении.

Но можно и наоборот, от ТЕЛА к ЭМОЦИИ. Так тоже работает. Об этом прекрасно писал старина Дейл Карнеги: «Улыбайтесь — это всех раздражает!» Точнее, он утверждал: «Улыбайтесь, и вы почувствуете себя счастливее», но нам первая версия тоже нравится. И улыбка, кстати, рабочий вариант. Попробуйте! Начните расслабленно улыбаться самому себе, а еще лучше промурчите какую-нибудь мелодию под нос — и вуаля! День уже не так безнадежен. Появляется уверенность, что все можно преодолеть и что все будет хорошо.

И что?

**ВШ** Недавно на консультации была женщина 39 лет из Санкт-Петербурга. Она рассказала историю о том, как пришла на прием к новому эндокринологу из-за увеличенной щитовидки. Когда она описывала свои симптомы, врач остановил ее и спросил:

— Вас все время тянет в сон? Вы чувствуете усталость, апатию? Вам тяжело вставать по утрам и секса не хочется совсем?

— Да, точно, доктор, все так! И это меня очень беспокоит.

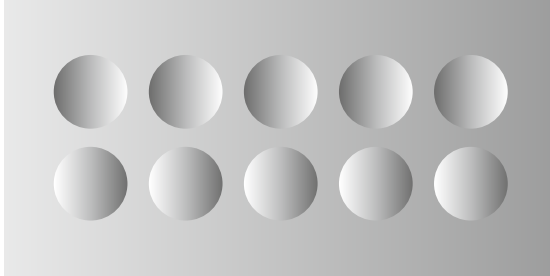
— А чем вы недовольны? Все женщины так живут, — меланхолично констатировал эндокринолог.

И это ответ профессионала? Вы правда считаете подобное нормой? Исходя из такой логики, осталось дожить каких-то несколько десятилетий — и пенсия! Действительно, зачем повышать качество жизни? Все так живут. Смиритесь!

Возмущают такие вот «СМЫСЛЫ», тем более когда они идут от докторов, чьему мнению мы доверяем. Это установки, которые усугубляют наши болезни и закрепляют негативные эмоциональные и телесные реакции.

Почти на каждом тренинге найдется хотя бы один участник, который недоволен собой, несмотря на то что прекрасно выглядит, или недовольны их супруги. Специально для таких людей есть картинка.

Что вы видите: ямки или выпуклости? Силой мысли вы можете сделать верхний ряд выпуклостями, а нижний — ямками, а потом поменять их местами. И еще раз. И так до бесконечности. Получается? Да, и довольно быстро. А картинка-то не изменилась.



*Реальность меняется через работу  
с восприятием*

Восприятие — это активно формируемое мнение о мире. Мы хотим увидеть ямки, и выпуклости становятся ямками. Известная поговорка про наполовину полный и наполовину пустой стакан тоже об этом. Реальность меняется в соответствии со смыслом, которым мы ее наделяем. Именно поэтому ваши «слишком большие» выпуклости кто-то может считать недостаточными, и наоборот.

Нам бы очень хотелось, чтобы вы убедились, что СМЫСЛЫ — это не вопрос философии. Это вопрос нейрофизиологии. Мы воспринимаем мир таким, какими смыслами его наделяем. Наша картина мира управляет нашим вниманием. Оно становится выборочным. Оно дает нам подтверждение тех смыслов, убеждений, в которые мы в данный момент верим. Так работает мозг. От вас пришла команда: «Все плохо», и он начинает подсовывать все плохое, что вас окружает. Потом поступает новая команда: «Ну, в целом все не так уж и плохо, есть и хорошие моменты». Отлично! Мозг обрабатывает этот запрос и находит во внешнем мире подтверждения. В итоге вы всегда выигрываете в ту игру, в которую играете. Если ваша игра



И что?

называется «Моя жизнь унылая и беспросветная», мозг будет услужливо искать аргументы в пользу этого посыла. Так что будьте внимательны с внутренними убеждениями. Замечайте их и меняйте. Но делать это не всегда надо только через голову. Помощь может прийти с неожиданной стороны.

## Физическая активность

Вы уже были сегодня в спортзале? Погуляли в парке? Ну ладно, может, сделали пять отжиманий дома? А дыхательные упражнения? Нет?.. Тогда дальше можете пока не читать. Seriously. Дело не в двух лишних или недостающих килограммах, а в готовности меняться, выполняя какие-то действия регулярно. Если вы все-таки решили дочитать главу, а потом отправиться в спортзал — это хорошо. Но прямо сейчас, где бы вы ни были, сделайте глубокий осознанный вдох-выдох и подвигайтесь.

**ВШ** На каждом тренинге, на каждой конференции, на каждой консультации я прошу всех сделать это... Подвигаться! Я проводила такой эксперимент во многих городах России, в Молдове, Азербайджане и даже в Сингапуре. Спрашивала тысячи участников — мужчин и женщин, детей и подростков, бизнесменов и педагогов. И каждый раз на вопрос: «Как вы себя чувствуете после легкой растяжки и несложных физических упражнений?» — люди неизменно отвечали: «Намного лучше!» Это и есть первый шаг к принятию себя и своего тела — почувствовать его. Почувствовать себя.

С каким бы запросом ни приходили клиенты — совершить сделку стоимостью более миллиона долларов, стать

увереннее, встретить мужчину или женщину своей мечты, наладить контакт с ребенком, выздороветь, — мы всегда начинаем с внимательного чувствования собственного тела. Далее вы найдете конкретные упражнения для ежедневной практики, которые помогут вам наладить связь со своим внутренним самоощущением.



На каждом конце звезды ненадолго задерживайте дыхание. Сделайте несколько кругов в таком ритме. Это поможет вам успокоиться и взять под контроль эмоции. Когда вы натренируетесь достаточно, изображение звезды уже не понадобится: вы сможете проводить те же манипуляции в воображении.

Задержите дыхание (пауза).

Выдохните, вдохните.

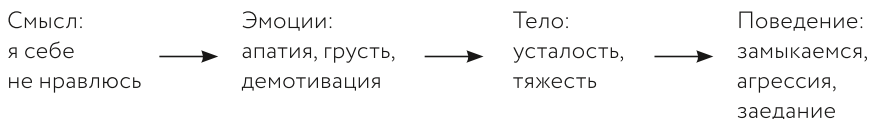
Задержите дыхание (пауза).

Повторите 5 раз.

Дыхание — мощный и полезный ресурс в экстренных и непредвиденных ситуациях! Если не знаете, что делать, — дышите! Это позволит переключиться, взять небольшую паузу и наполнить мозг кислородом для продуктивной работы. Дыхание — своего рода скорая помощь: оно работает всегда и безотказно. Но если вы хотите получить более продолжительный эффект, то читайте дальше!

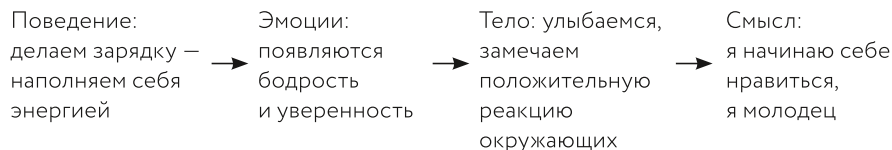
## Упражнение № 2. Смыслы — эмоции — тело — поведение

Выше мы немного разобрались с теорией. Теперь перейдем к практической части. Научимся работать со связкой СМЫСЛЫ — ЭМОЦИИ — ТЕЛО — ПОВЕДЕНИЕ. Разложим ситуацию «я себе не нравлюсь» на ингредиенты: смысл, эмоции, тело и, как результат, поведение.



И что?

А теперь начинаем шаг за шагом менять логику своего мышления через новое поведение, то есть заходим с другого конца: заставляем тело двигаться, выполнять упражнения.



Видите, как круто это работает? Чаще всего, когда у нас затык на уровне смыслов, бесполезно искать ответы там. Надо идти на соседние: либо на уровень тела и мало-помалу приучать себя к радости ежедневного движения, либо на уровень эмоций — расслабиться и делать то, что доставляет удовольствие. Тогда ответы на уровне смысла появляются как бы сами собой.

**ВШ** Поделюсь еще одной личной историей. В тридцать три года я потеряла бизнес, в который были вложены все деньги моей семьи. Помимо них было уже не вернуть потраченных сил и нескольких лет жизни. Я пахала на этот проект сутками. Это были мой драйв, моя радость, моя самореализация. Но цена оказалась слишком велика — мое здоровье. Мой женский цикл сбился и вместо 30 дней продлился 180 — с сентября по февраль. Врачи ставили всякие «милые» диагнозы и рекомендовали готовить черную ленточку для фото. Я стала работать со своим телом, смыслами и эмоциями. В частности, занималась и по той схеме, с которой вы теперь знакомы. Я поняла, что загнала себя в шаблон трудоголика «Я должна! Надо! Надо! Надо!», и в результате мое тело взбунтовалось и потребовало отдыха.

Я пообещала, что разрешу себе не работать, если буду беременна вторым ребенком, которого мы с мужем хотели. Врачи сказали, что это невозможно при такой дисфункции репродуктивной системы. Но я точно знала, что очень этого хочу. Все мои эмоции, устремления и желания были направлены на то, чтобы почувствовать свое тело и подружиться с ним.

В феврале цикл так и не наладился. Врачи предложили мне курс жесткого медикаментозного лечения, и для этого я начала проходить дополнительные исследования. Но перейти к препаратам мы не успели, так как уже в июне мой гинеколог заплакала, повторяя: «Так не бывает!» Но так было. Маленькая, в несколько миллиметров, Вита уже была с нами. Вот так, изменив смыслы и эмоции, я смогла повлиять на тело.

Если у вас сложности с эмоциями, займитесь телом или переосмыслением ценностей. Если беда с телом, поработайте с эмоциями. Кризис смыслов и упадок настроения — идите в парк или на концерт получать живые, яркие впечатления. Все взаимосвязано. Как шутит мой друг-марафонец, «в любой непонятной ситуации выходите на пробежку, ясность ума наступает молниеносно».

### Упражнение № 3. План заботы о себе

Получите удовольствие от этого упражнения! Вы можете заполнить эти фигуры текстом, а можете вклеить фото и сделать настоящий коллаж, раскрасить детали, что-то прикрепить. Впишите сюда свои желания. Рецепт здорового завтрака, который вам нравится, размер зарплаты, которую вы хотели бы получать. Туфли, о которых давно мечтали. Все, что может вас порадовать и подарить ощущение

И что?

наполненности и счастья. Ведь только счастливый человек может осчастливить других, а обиженный способен только обидеть.

Закончив, вы можете испугаться, что нарисовали чересчур радужную картину — вот-вот в нее прискачет единорог. Если вам покажется, что вы замахнулись на слишком радикальные перемены, то вот небольшой лайфхак: используйте трекеры. Благодаря им дорога выглядит более реалистичной и предсказуемой.

Я могу тренировать свое тело	Я могу быть хорошим другом	Важные для меня люди, которым я доверяю
Я расслабляю тело и разум так...	Это Я	Я могу быть чистым и опрятным
Я могу сделать себя счастливым	Мои надежды и мечты	Я могу есть здоровую пищу

## Упражнение № 4. Трекеры

Долгосрочные положительные результаты создаются не за один день. Чаще всего это итог регулярных занятий, сила маленьких шагов. Чтобы проложить путь новым изменениям, берите на вооружение готовые шаблоны для формирования полезных привычек.

Выберите трекер из предложенных ниже и следуйте ему. Если вы человек творческий, то создайте свой уникальный трекер. Главное здесь — регулярность и настрой. Ну а визуальное напоминание в виде шаблона на стене или холодильнике будет стимулировать и организовывать вас.

### Трекер полезных привычек

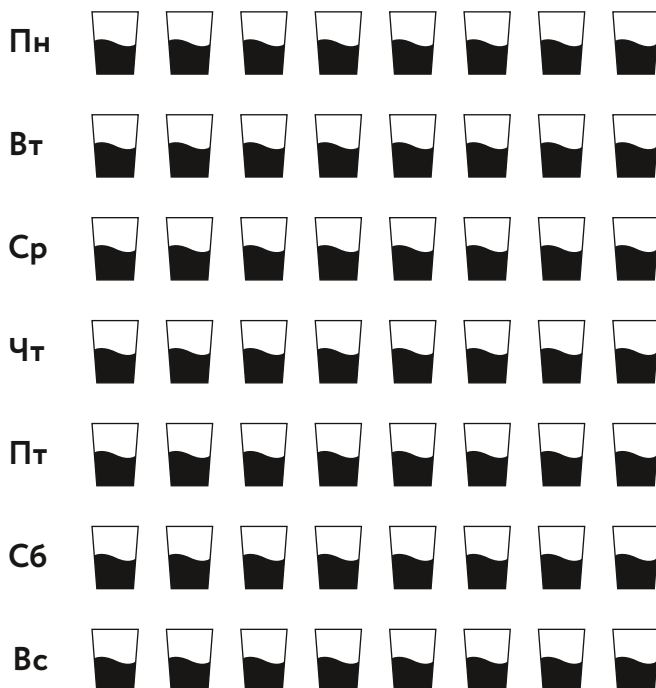
	1	2	3	4	5	6	7
Сон 8 часов							
Встать до 7:00							
Йога, дыхательные практики							
Зарядка, пробежка, спорт							
Здоровый завтрак							
День без алкоголя							
День вегетарианской еды							
День без мучного и сладкого							
Чтение полезной литературы							
Каждый день учу песню на английском							
Время с детьми / время для себя							
Напишите свой вариант							



И что?

Начинать можно с простого. Например, контролировать количество выпитой за день воды. Кажется, что восемь стаканов — это очень много, но, если распределить их в течение дня и поставить напоминание на телефоне, это будет несложно!

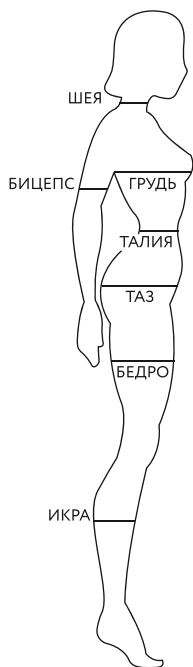
**8 стаканов  
воды в день**



Если вопрос лишних килограммов для вас актуален, то, может быть, стоит посмотреть на него под другим углом. Запишите свои

показатели (объемы тела и вес) в два столбца — в первом пусть будут сегодняшние, а во втором те, к которым вы стремитесь. Важно понимать, каких результатов вы хотите добиться. Корабль, у которого нет маршрута и точки назначения, обречен на долгое и бесцельное плавание.

### Отслеживайте свой прогресс



	Текущие параметры	Желаемые параметры
Объем шеи		
Объем груди		
Объем талии		
Объем таза		
Объем бедра		
Объем икры		
Объем бицепса		
Вес		

	1 н	2 н	3 н	4 н	5 н	6 н	7 н	8 н	9 н	10 н	11 н	12 н
Объем шеи												
Объем груди												
Объем талии												
Объем таза												
Объем бедра												
Объем икры												
Объем бицепса												
Вес												

И что?

## Упражнение № 5. Пока я читаю эту книгу

Любая регулярность, пусть даже в несложных упражнениях, помогает возвращать силу воли и самоуважение. Чтобы их укрепить, у нас есть отличное предложение: выберите одно упражнение, которое будете выполнять каждый день, пока читаете эту книгу. Оно станет дополнительным стимулом изучить материал за короткое время. Например:

- 10 приседаний;
- подняться на цыпочки и опуститься столько раз, сколько вам лет;
- отжаться 10 раз от подоконника, дивана или пола;
- махи ногами, по 10 раз на каждую ногу;
- 20 раз поднять руки вверх.

Выберите что-то из списка или придумайте свое. Не слишком сложное, но и не слишком простое. Главное — делайте это каждый день. Вы увидите, как рождается новая привычка: держать слово в большом и малом.