

УДК 159.9

ББК 88.5

К85

## Крымская А.

К85      Сам себе коуч, или Как найти свое предназначение за 14 дней. — М.: ИД «Городец», 2020. — 272 с. (Психология в кармане)

### 5 ГЛАВНЫХ СТОПОВ

*Не хватает времени (нет времени на себя)*

*Нет мотивации (нет ответа на вопрос «Зачем?»)*

*Страх неудачи (нет уверенности в успехе)*

*Нет цели (не знаю, чего хочу)*

*Нет плана (не знаю, как)*

Эта книга — ответ на вопрос, почему полезные и эффективные приемы и методы управления собой не работают у большинства людей, узнавших их в надежде изменить свою жизнь к лучшему. Она для тех, кто ищет свой путь. Ее задача — помочь заглянуть внутрь себя, увидеть деструктивные механизмы, сдерживающие успех, отнимающие энергию и подавляющие активность.

Она про то, как обрести осознанность и смысл. История показывает, что только осознанное отношение к себе, своим истинным желаниям и потребностям открывает невероятные возможности для самореализации и личностного роста. Эта книга о том, как стать себе другом, наставником и проводником. Принять свои личные, индивидуальные особенности, разглядеть таланты и начать действовать таким образом, чтобы максимально полно реализовать сокрытые сокровища. Стать тем, кем можешь стать, чтобы не умереть неузнанным гением. Не узнанным другими и, самое печальное, — не узнанным собой.

ISBN 978–5–907085–78–7

© А. Крымская, 2020

© ИД «Городец», 2020

---

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Для кого эта книга и чем она может быть полезна? Если вы посмотрите на книжные полки в магазинах, то наверняка обнаружите достаточное количество изданий, посвященных личностному развитию.

Множество людей, прочитавших эти книги и даже прошедших тренинги по личностному росту, обнаруживают, что их жизнь после этого никак не поменялась. Да, они узнали, как ставить цели, поняли, зачем это делать и как снизить временные издержки, как быть более эффективными, как анализировать свою деятельность. Узнали даже приемы самомотивации. Но что с того? **ВЕДЬ НИЧЕГО НЕ ИЗМЕНИЛОСЬ!** Создается впечатление, что дело не в отсутствии знаний и навыков, а в чем-то другом. В чем? Ну, возможно, в том, что некоторым людям на самом деле рано читать книги о том, как спроектировать и построить красивый дом. Им необходимо понять, хотят ли они вообще что-либо строить и что именно.

Это может показаться странным, даже очень странным. Как можно не знать, чего ты хочешь? Или

как можно не хотеть повысить свой уровень жизни, иметь красивое здоровое тело? Или как можно не хотеть быть эффективным в своих действиях, достигать большего? Но практика показывает, что можно. Разумеется, для прояснения собственных целей можно воспользоваться услугами коуча, психотерапевта или тренера. Но это не каждому по карману, да и где гарантия, что вы получите именно то, на что рассчитываете? Хочется же быстро, недорого и качественно.

Если вы чувствуете, что вас как будто что-то тормозит, не дает двигаться с желаемой скоростью; если вопрос о выборе цели, направлении дальнейшего движения актуален, — эта книга вам в помощь. Она основана на идеях философов, ученых и психологов, которые подарили миру свои труды, посвященные изучению человека, его психической организации, ее фундаментальным законам и принципам работы. То есть всему тому, что управляет нами, хотим мы того или нет. Если сознание принимает решение, противоречащее встроеным природой программам, это решение саботируется и портит жизнь, вместо того чтобы ее улучшать.

Вы можете сидеть за штурвалом самого современного самолета, но если не знаете принципов его работы, не имеете инструкции по эксплуатации, вам вряд ли удастся поднять его в воздух. Мы можем обладать замечательным и полностью исправным автомобилем и, тем не менее, оставаться на месте. Что проку в машине, если ее бензобак пуст? И можно бесконечно

твердить о том, что необходимо залить бензин, — но сам по себе бензин в баке не появится никогда, даже если мы под лобовое стекло положим плакат с лозунгом «Бензин — топливо машины!» и будем бесконечно любоваться этим верным во всех отношениях утверждением. Мы можем повторять «зелей бензин», как мантру. Можем читать о том, из чего и как делается бензин. Можем изучать свойства бензина с помощью всяческих экспериментов. Мы даже можем защитить диссертацию о новых способах поднять октановое число. Все это легко проделывать, если на самом деле нам никуда не нужно ехать.

Автомобиль — это ваши знания, умения и навыки, водитель — это вы сами, а бензин — ваше желание и намерение двигаться в избранном направлении. От качества бензина очень зависит скорость автомобиля. От мастерства водителя — безопасность вождения. От конструкции машины — комфорт движения и предельная скорость.

Не кажется ли вам удивительным, что посреди изобилия ресурсов, возможностей и средств люди часто страдают от апатии, скуки, безразличия, нехватки смыслов и значимых целей? Владея всем необходимым для того, чтобы менять свою жизнь к лучшему, они топчутся на месте или бегают по кругу, испытывая недовольство, растерянность и разочарование. Но, несмотря на целый набор неприятных переживаний, продолжают искать новые способы оправдания собственному поведению. Нет времени. Не знаю,

чего хочу на самом деле. Нет возможности осуществить желаемое. Не хватает мотивации. Не знаю, с чего начать.

Эта книга поможет «просто начать», сдвинуться с мертвой точки, даже если не очень понятно, как сделать это правильно. А начало — это половина успеха. Считайте, что вы уже начали, раз читаете эти строчки. У вас хорошо получается. Не останавливайтесь, просто продолжайте двигаться в выбранном направлении, и первые результаты не заставят себя долго ждать. А вслед за ними появятся энтузиазм, воодушевление, вера в успех и приятное ощущение свободы выбирать свое будущее.

---

---

## ВСТУПЛЕНИЕ

Миллионы людей недовольны своей жизнью, тысячи читают мотивирующие книги, ходят на тренинги, сотни пытаются что-то изменить, десяткам это удастся. Почему не всем? Почему, несмотря на обилие и доступность информации о том, «Как стать счастливым», «Как стать богатым», «Как найти свою любовь», «Как эффективно управлять своим временем», до сих пор ничтожно мало людей, искренне удовлетворенных тем, как на самом деле протекает их единственная жизнь?

Почему все знают, как лучше, эффективнее, правильнее, но при этом единицы довольны тем, что имеют? Разве это не удивительно? При этом мы обожаем раздавать бесплатные советы. Мы абсолютно точно знаем, как сделать, чтобы наша (и чужая) жизнь улучшилась. Мы напичканы информацией о волшебных и не очень волшебных приемах и методах до самых краев. В чем же дело? Может, известные нам методы не работают? Нет, работают. Мы — плохие и глупые? Неправда, мы — хорошие, на глупость не жалеемся.

Не хотим быть счастливыми? Конечно, хотим... Просто все время что-то мешает. Это модное сегодня слово — «*прокрастинация*», а говоря по-простому — лень. Мы привыкли, что бороться с ленью тяжело, и поэтому не хочется. Своеобразный замкнутый круг: лень бороться с ленью. Прочитав эту книгу, вы узнаете:

- как справиться с привычкой откладывать задуманное;
- как преодолеть внутреннее сопротивление желаемым изменениям;
- как наполнить свою жизнь смыслом;
- как понять, чего ты хочешь на самом деле;
- как перейти в ресурсное состояние «хочу, могу и делаю».

И, наконец, как достичь всего этого, не загоняя себя в угол, не превращая свою жизнь в одно большое НАДО.

Оставим волю в покое. Она понадобится нам, но в принципиально другом качестве. Это воля, черпающая энергию из жажды победы, а не воля к самонасилию, вырастающая из тревоги и страха. Также не будем использовать для самобичевания чувство вины и стыда (как многие привыкли делать). Отнесемся к себе с любовью и пониманием. С уважением и сочувствием. Хватит ругать себя и винить. Хватит использовать свое желание избежать неприятных эмоций в

качестве кнута. Давайте, наконец, поймем, чего мы на самом деле хотим. Давайте научимся использовать энергию своего желания. Это значительно приятнее и намного эффективнее в долгосрочной перспективе.

Для достижения всего этого нам понадобится избавиться от иллюзий. Познакомиться с собой настоящим. Мы совершим путешествие к себе, в самую глубину себя. Это важно. Потому что без понимания своей сути мы лишены доступа к неисчерпаемому источнику энергии. Знание себя (реального себя, а не того, который «должен быть и есть, потому что я так решил») позволяет направлять имеющуюся энергию точно в цель, не растрачивая ее на то, что не приносит пользы и удовлетворения.

Кто-то возразит: мол, я и так себя знаю, точно осознаю, чего именно хочу, зачем мне это нужно, важные дела не откладываю, с реализацией поставленных целей проблем нет и жизнью своей доволен. Тогда зачем приобрели книгу с таким названием? Отдайте ее тому, кто в ней нуждается. Если вы жизнью своей полностью удовлетворены, лучше жить не хотите, не читайте дальше. Книга вам только навредит.

Одна моя знакомая любила повторять: «Все проблемы в башне!» И чтобы жизнь наладилась, необходимо в первую очередь заглянуть в нее, родную. Причем никто, кроме нас, сделать этого не может, поскольку только у нас есть прямой доступ. Не засыпайте. Я понимаю, что пишу достаточно очевидные вещи, даже тривиальные, но без «предварительных

лask» никак нельзя, просто немного потерпите. Дальше будет интереснее.

Итак, дорогой читатель, какие существуют пути для того, чтобы познакомиться с собой получше? Можно прийти к кому-то «знающему», к гуру, психологу, астрологу и получить от него ответы, подробный рассказ о том, какой ты на самом деле, в чем твое предназначение. Это, конечно, очень заманчиво.

Но подвох в том, что любую информацию (в том числе и эту) мы воспринимаем через призму собственных убеждений и ценностей. На нас надеты очки, через которые мы видим только то, что хотим и готовы увидеть. И это вещь фундаментальная, доказанная множеством серьезных психологических исследований. Мы фокусируемся на том, что важно для нас, упуская все остальное. Прямо сейчас, не отводя взгляд от текста, попробуйте прислушаться к тому, что происходит вокруг. Что вы слышите? Что еще? Вы слышали это все время, пока читали, просто не осознавали. Мы буквально каждую секунду творим реальность, переделывая ее под себя.

Если бы мы просто создавали реальность, это было бы еще полбеды. Но мы ее еще и трактуем каждый по-своему. У нас есть объяснение любому событию и поступку, наше любимое «потому что...». Оно помогает успокоиться, сделать мир понятным, предсказуемым и безопасным. Мы тихо ненавидим тех, кто пытается разрушить наши иллюзии. Некоторых даже

сжигаем на костре. Про тюрьму, ссылку и сумасшедший дом я даже не говорю.

Мы не хотим менять образ самих себя, ставить под сомнение то, во что мы верим. Нам дороги наши иллюзии. Мы держимся за них, как за родных. Несмотря на то что именно они больше всего портят нашу с вами жизнь. Мешают выстраивать отношения с другими людьми, понимать их, быть правильно понятыми, услышанными.

Не верите? Это не про вас? Тогда вспомните, когда в последний раз ваш собеседник (коллега, супруг, ребенок), которому вы сообщили свое авторитетное мнение, ударил себя по лбу и воскликнул: «Ну точно, я действительно (то, что вы сказали)! Боже, какое открытие! Спасибо! А я-то думал иначе. Вот теперь все понятно. Я себя так веду, потому что я (такой, как вы заметили). Буду знать. Благодарю за то, что дали мне такую ценную информацию! Пойду подумаю, что с этим делать». Странно звучит. Мы так не реагируем. Мы защищаем свой образ, если чужое мнение о нас не совпадает с нашим собственным. В лучшем случае готовы признать, что сегодня действительно «не мой день», «звезды не так легли», «вообще-то я белая и пушистая, просто болею».

А как часто мы сами ставим под сомнение истинность наших убеждений относительно нас самих? То есть сами бьем себя ладонью по лбу и восклицаем: «Боже мой! Я действительно другой, не такой, как я думал раньше!» Мы так виртуозно водим себя за нос,

что у нас практически нет никаких шансов узнать правду. Мы не хотим ее знать. Зачем она нужна? Мы же не зря от нее закрываемся. Она травмирует, вгоняет в тоску, разочаровывает, причиняет боль. Но без нее путь в светлое будущее заказан.

Как тут не вспомнить монолог героини фильма «Родня»: «Да кому она нужна, твоя правда? Зачем она? Какая правда? Что мне тридцать, а я на тридцать пять выгляжу? Что работу свою ненавижу? Мужа не люблю? Вот она — правда. А зачем она мне нужна?! Для чего она мне нужна?!» Нет, определенно такая правда ранит, причиняет боль, ее трудно принять, и поэтому, наверное, лучше продолжать верить в иллюзии. В следующем кадре героиня пытается докричаться до дочки, чтобы она «вошла в ее положение, услышала ее». Но дочка не слышит, не хочет слышать, «работает зеркалом», отражая мамин поведенческий шаблон. Она танцует, слушает музыку в наушниках, точно так же, как ее мать, защищаясь от действительности. Ей тоже «правда» не нужна. Не нужна «ТАКАЯ правда».

Но другой правды нет. Только такая, неприглядная и травмирующая. Можно бесконечно долго убежать от нее, закрывать глаза и уши, все глубже и глубже погружаясь в омут проблем. Нескончаемое бегство. Всю оставшуюся жизнь придется терпеть и убежать. Строить потемкинские деревни. Или рискнуть узнать, как обстоят дела на самом деле. Чтобы потом попытаться что-то с этим сделать.

Для этого нужно допустить, что мы чего-то не знаем. Принять тот факт, что мы можем ошибаться относительно себя. Ну уж нет, с этим решительно нельзя согласиться. Как я могу ошибаться, я столько лет сам с собой живу. Разумеется, я себя хорошо знаю, какие могут быть сомнения. Мое мнение правильное, потому что оно верное.

Если принять эту точку зрения, тогда правды нам не видать. До нас будет доходить только то, что согласуется с уже известной нам внутренней картиной. Все, что идет вразрез с тем, что мы считаем истинным, будет отсеяно как «не соответствующее действительности». Ничего не изменится. Ничего. Пока мы не отложим в сторону свою непоколебимую уверенность и не попытаемся на время встать в позицию исследователя. Открыть глаза так, как будто мы впервые себя видим. И настроиться на поиски истины, а не аргументов в пользу уже имеющихся убеждений. В противном случае у нас просто нет шансов узнать, какова реальность. Никто другой, кроме нас, не скажет нам правду о нас самих. Вернее, мы ее не услышим. Точнее, услышим лишь то, что хотим.

Нам остается набраться мужества, снять наушники и розовые очки и совершить путешествие героя. Наблюдать, задавать себе неудобные вопросы, думать, сомневаться, проверять. Это долгий и сложный путь к самопознанию и принятию себя настоящего. Но он единственный дает ощущение прочной опоры внутри самого себя. Не зная себя, мы опираемся

на мнения других и зависимы от них. Перестав защищать свой вымышленный образ, мы находим опору внутри и свободу от чужих мнений. Согласитесь, это то, чего хотелось бы достичь по-настоящему, а не только представить, что мы уже этого достигли.

Итак, честное наблюдение (вижу то, что есть, а не то, что хочу увидеть) и анализ — то самое зеркало, в которое мы можем посмотреться. Когда вы станете размышлять над вопросами из этой книги, не торопитесь, напишите первое, что приходит в голову (если очень хочется), а потом попробуйте не убеждать, а подумать еще. Настоящие открытия ожидают вас именно в этом размышлении. Вам предстоит увлекательное, полное неожиданностей и опасностей приключение. Рекомендую прихватить с собой терпение и мужество. Удачи!

---

---

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НЕТ МОТИВАЦИИ

*Когда не очень хочется, не очень  
и получается.*

*Михаил Жванецкий*

Мы чувствуем себя комфортно и уверенно, когда понимаем, чего именно хотим, зачем нам это нужно и каким образом необходимо действовать, чтобы получить желаемое. Но это ситуация скорее идеальная. Определенность и предсказуемость результатов дают ощущение безопасности. Вера в собственные силы — энергию движения. Планирование в данном случае не вызывает сложностей, а достижение целей — лишь вопрос времени.

В реальности все бывает не так радужно. Наша мотивация тем ниже, чем меньше мы уверены в успехе. А уверенность в успехе базируется на наличии необходимых знаний (инструкций), опыта и веры в себя. Иногда вера в себя так сильна, что человек ставит

перед собой совершенно нереалистичные цели. Ведь неумение отличить возможное от невозможного обзывает мочь все.

Природа создала нас таким образом, что успех вызывает прилив сил, воодушевление и повышает нашу способность к действиям, а неудача, наоборот, рождает негативные эмоции, тормозящие активность. Этот чрезвычайно рациональный механизм позволяет экономить ценную жизненную энергию и обеспечивает выживание. Если бы его не было, мы могли бы с неослабевающим энтузиазмом сажать «алюминиевые огурцы на брезентовом поле», а потом спокойно умереть от голода, так и не попытавшись подобрать более подходящий материал для посадки. Эта замечательная защитная функция, тормозящая активность, не приносящую положительных результатов, принуждает нас остановиться и поискать альтернативные пути удовлетворения потребностей. Она заставляет проверять свои цели на реалистичность. Она лежит в основе метода проб и ошибок. Зная о ее существовании, мы понимаем, почему так трудно продвигаться вперед, терпя неудачу за неудачей. Природа регулирует уровень нашего энтузиазма, поощряя удачный выбор и лимитируя количество энергии, потраченной на приобретение опыта.

Любую программу, принципы работы которой вы знаете, можно обойти. Как продолжать продвигаться к своей цели, сталкиваясь с проблемами и разочарованиями, но не теряя при этом энергии и энтузиазма?

Ну, например, можно переобозначить отрицательный результат. Если вы знаете, что каждый миллиардер разорился в среднем трижды, свой финансовый крах можно оценить как необходимый этап достижения успеха. Трудности и неудачи можно включить в свой план. Если обычный стартапер получает одно согласие на 150 отказов, готовы ли вы радоваться каждому отказу, приближающему вас к заветному «да»? Поговорите с любым успешным человеком, и он расскажет вам, как именно благодаря неудачам научился тому, что позволило ему оказаться так высоко. Около двух сотен неудачных попыток получить кредит в банке не остановили Говарда Шульца в стремлении создать сеть кофеен «Старбакс». Наверное, он не просто хотел открыть сеть каких-то кофеен. Эта цель была действительно очень важна для него, раз такое количество отказов не заставило Шульца отказаться от ее достижения.

Если неудачи демотивировали вас полностью — это свидетельство невысокого энергетического потенциала выбранной цели, ее недостаточной значимости для вас. Но не повод опускать руки и впадать в депрессию со словами «ну не очень-то и хотелось...», «а пошло оно все...». Вы всегда можете, проанализировав ситуацию, ответить себе на вопросы:

1. *Почему для меня так важно реализовать именно эту цель?*
2. *Что я получу в итоге? Каким я представляю идеальный результат?*

3. *Могу ли я получить это как-нибудь иначе? Как? Какие есть варианты?*
4. *Как я оцениваю реалистичность своей цели?*
5. *А что случится, если эта цель не будет достигнута?*

Если у какого-то желания нет энергии, возможно, вы найдете ее в другом месте. Человеку порой кажется, что он хочет быть богатым и знаменитым, а на самом деле оказывается, что он гораздо больше хочет стать главным охранником своего дивана. Поэтому очень важно определиться с тем, чего ты хочешь на самом деле, и правильно сформулировать цель.

---

---

## ВЫБОР ЦЕЛИ

*Когда вы абсолютно ясно представите себе результат, который вам нужен, все возможные способы его достижения начнут проявляться перед вами.*

*Марк Твен*

Напомню, что характерной приметой нашего времени стало желание хоть чего-то хотеть. Хочется быть человеком, увлеченным реализацией своей цели, находиться в состоянии «потока». Одна проблема: нужно всего лишь выбрать цель. Под целью я сейчас подразумеваю большую стратегическую задачу, требующую солидного временного ресурса. Чего, казалось бы, проще? А нет, к своей цели, как к возлюбленному, мы предъявляем определенные требования. Часто совершенно нереалистичные.

Например:

- Цель должна меня зажигать, вести, вдохновлять.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бек А., Раш А., Шо Б., Эмери Г. Когнитивная терапия депрессии. — СПб.: Питер, 2003. — 298 с.
2. Аверьянов Г., Курпатов А. Руководство по системной поведенческой психотерапии. — М.: Феникс, 2013. — 571 с.
3. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. — М.: Академический проект; Гаудеамус, 2015. — 240 с.
4. Аронсон Э., Пратканис Э. Эпоха пропаганды. Механизмы убеждения. Повседневное использование и злоупотребление. — СПб.: Прайм-Еврознак, 2002. — 384 с.
5. Гуд Б. Мозг прирученный: что делает нас людьми? — М.: Альпина Паблишер, 2015. — 285 с.
6. Дилтс Р. НЛП: навыки эффективного лидерства. — СПб.: Питер, 2003. — 224 с.
7. Дилтс Р. Стратегии гениев. Том 1. Аристотель, Шерлок Холмс, Уолт Дисней, Вольфганг Амадей Моцарт. — М.: Класс, 2001. — 272 с.
8. Дилтс Р. Фокусы языка. Изменение убеждений с помощью НЛП. — СПб.: Питер, 2010. — 256 с.

9. *Зимбардо Ф., Сворд Р., Сворд Р.* Время как лекарство. — СПб.: Питер, 2014. — 352 с.
10. *Курпатов А.* Индивидуальные отношения. Теория и практика эмпатии. М.: ОлмаМедиаГрупп / Просвещение, 2007. — 371 с.
11. *Курпатов А.* Источник силы и радости: преодоление усталости, депрессии, бессонницы. — СПб.: Нева, 2006. — 429 с.
12. *Курпатов А.* Красная таблетка. Посмотри правде в глаза! — М.: Капитал, 2019. — 352 с.
13. *Курпатов А.* Развитие личности: психология и психотерапия. М.: ОлмаМедиаГрупп / Просвещение, 2007. — 444 с.
14. *Курпатов А.* Страх. Сладострастие. Смерть. М.: ОлмаМедиаГрупп / Просвещение, 2007. — 314 с.
15. *Кьеркегор С.* Наслаждение и долг. — Ростов-на-Дону: Феникс, 1998. — 416 с.
16. *Латыпов Н.* Бигуди для извилин. Возьми от мозга все! — М.: АСТ, 2014. — 352 с.
17. *Майерс Д.* Социальная психология. — СПб.: Питер, 2004. — 794 с.
18. *Макмаллин Р.* Практикум по когнитивной терапии. — СПб.: Речь, 2001. — 560 с.
19. *Маслоу А.* Мотивация и личность. — СПб.: Питер, 2011. — 352 с.
20. *Морозов А.* Психология влияния. — Харьков.: Гуманитарный Центр, 2009. — 560 с.

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                       |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ПРЕДИСЛОВИЕ.....                                                                      | 5   |
| ВСТУПЛЕНИЕ.....                                                                       | 9   |
| ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НЕТ МОТИВАЦИИ .....                                                  | 17  |
| ВЫБОР ЦЕЛИ .....                                                                      | 21  |
| А МЫ ПОЙДЕМ ДРУГИМ ПУТЕМ.<br>ДЛЯ ТЕХ, КТО ПРЕДПОЧИТАЕТ НАУЧНЫЙ ПОДХОД .....           | 37  |
| НЕТ ЦЕЛИ. А ЕСТЬ ЛИ В ЖИЗНИ СМЫСЛ?.....                                               | 43  |
| ЗАЧЕМ МЫ ИЩЕМ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ.....                                                     | 47  |
| КАК НАЙТИ СВОЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ .....                                                   | 55  |
| А ВДРУГ Я ОШИБАЮСЬ?!! СТРАХ ПЕРЕД ВЫБОРОМ.....                                        | 64  |
| ОТ ПОИСКА СМЫСЛА ЖИЗНИ К ЕЕ ПЛАНИРОВАНИЮ .....                                        | 71  |
| ОСОЗНАННОСТЬ .....                                                                    | 77  |
| ПСЕВДОСКОП, ИЛИ ЧЕГО Я СТАРАЮСЬ НЕ ЗАМЕЧАТЬ.....                                      | 82  |
| БЕРЕГИТЕ СВОИ МОЗГИ, ВАМ ЕЩЕ ИМИ ДУМАТЬ... ..                                         | 86  |
| ЧТО ДЕЛАТЬ С «Я»? ИСПРАВЛЯЕМ САМООЦЕНКУ.....                                          | 93  |
| НЕ ЗНАЮ, ЧЕГО ХОЧУ НА САМОМ ДЕЛЕ .....                                                | 101 |
| ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ,<br>УБИВАЮЩИЕ МОТИВАЦИЮ .....                                | 106 |
| КАК МОТИВИРОВАТЬ СЕБЯ, ИЛИ ВОЛШЕБНЫЙ ПЕНДЕЛЬ,<br>ИЗБАВЛЯЮЩИЙ ОТ НЕРЕШИТЕЛЬНОСТИ ..... | 112 |
| КОГДА НЕТ ВРЕМЕНИ НА УСПЕХ.....                                                       | 126 |
| ГЛАВНОЕ ПРОТИВОРЕЧИЕ,<br>КОТОРОЕ МЫ СТАРАЕМСЯ НЕ ЗАМЕЧАТЬ.....                        | 130 |

|                                                                                                              |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| СТРАХ НЕУДАЧИ.....                                                                                           | 137 |
| СЧАСТЬЕ В РАБОЧЕЕ ВРЕМЯ.....                                                                                 | 146 |
| ЧТО ДЕЛАТЬ С БЕСКОНЕЧНЫМ<br>ОТКЛАДЫВАНИЕМ.....                                                               | 152 |
| ВОПЛОЩЕНИЕ МЕЧТЫ: ДАР СВОБОДЫ<br>ИЛИ ВЛАСТЬ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ .....                                              | 158 |
| ТУПИКИ БЫВАЮТ РАЗНЫЕ .....                                                                                   | 167 |
| НЕ ПЫТАЙТЕСЬ. СДАВАЙТЕСЬ! .....                                                                              | 173 |
| КАК ПРОДОЛЖАТЬ БЫТЬ НЕСЧАСТНЫМ .....                                                                         | 178 |
| «БУРАТИНО, ТЫ САМ СЕБЕ ВРАГ»,<br>ИЛИ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СВОЕЙ МЕЧТЫ,<br>ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ТРЕВОГИ..... | 184 |
| ПРАВИЛЬНЫЕ МЫСЛИ:<br>ЛОМАЕМ ШАБЛОННОЕ МЫШЛЕНИЕ .....                                                         | 191 |
| СОЗДАЙ МИР, В КОТОРОМ ТЫ СЧАСТЛИВ .....                                                                      | 199 |
| ВНУТРЕННЕЕ СОПРОТИВЛЕНИЕ,<br>ИЛИ КАК МЫ ВОДИМ СЕБЯ ЗА НОС.....                                               | 206 |
| ТЕХНИКА ПРИНЯТИЯ ПРАВИЛЬНЫХ РЕШЕНИЙ .....                                                                    | 215 |
| ПЛАНИРОВАНИЕ, ПЛАНИРОВАНИЕ<br>И ЕЩЕ РАЗ ПЛАНИРОВАНИЕ.....                                                    | 221 |
| ПРОКЛЯТЬЕ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА.....                                                                                | 232 |
| РЕШАЮЩЕЕ СРАЖЕНИЕ С ПРОКРАСТИНАЦИЕЙ —<br>ПРОСТО НАЧНИ .....                                                  | 244 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....                                                                                             | 261 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ<br>КАК СТАТЬ ЕЩЕ БОЛЬШИМ НЕУДАЧНИКОМ<br>(по Альберту Эллису) .....                                | 263 |
| СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....                                                                                       | 266 |

Научно-популярное издание

*Ангелина Крымская*

**Сам себе коуч,  
или Как найти свое  
предназначение за 14 дней**

Выпускающий редактор М. Маряшина

Редактор Е. Васильева

Корректор П. Постельгина

Компьютерная верстка Е. Климентьева

Дизайн обложки и оформление серии: Илья Викторов

Подписано в печать 18.06.2020. Формат 84 x108/32

Печ. л. 8,5. Тираж 1000 экз. Заказ

ИД «Городец»

105082, Москва, Переведеновский пер., д. 17, кор. 1,

тел. +7 (985) 8000 366, e-mail: info@gorodets.ru

Интернет-магазин [www.gorodets.ru](http://www.gorodets.ru)



16+



**Ангелина Крымская** — бизнес-тренер, сертифицированный коуч, член Международного союза коучей ICU, НЛП практик, психолог, преподаватель.

*«Тысячи гениев живут и умирают безвестными — либо неузнанными другими, либо неузнанными самими собой».*

Марк Твен

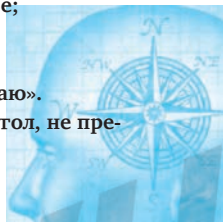
**З**

ачем я живу? В чем мое предназначение? Есть ли у меня потенциал, который я не использую? Как мне его реализовать? Кто Я? Если вы ищете ответы на эти вопросы, я вас поздравляю, вы на правильном пути. Сейчас вы держите в руках практическое руководство по выходу из кризиса бесконечного поиска.

В этой книге собраны лучшие идеи и техники, которые помогут вам:

- узнать свои истинные желания;
- научиться делать выбор в море возможностей;
- справиться с привычкой откладывать задуманное;
- преодолеть страх неудачи;
- наполнить свою жизнь смыслом;
- перейти в ресурсное состояние «хочу, могу и делаю».

И наконец, достичь всего этого, не загоняя себя в угол, не превращая свою жизнь в одно большое НАДО.



ПСИХОЛОГИЯ  
В КАРМАНЕ



СОЮЗ ОХРАНЫ  
ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

www.gorodets.ru

ISBN: 978-5-907085-78-7



9 785907 085787