

СОДЕРЖАНИЕ

●	ПРЕДИСЛОВИЕ	6
	Для кого эта книга	6
	Как работать с книгой	6
	Кто я такая	7
●	ВВЕДЕНИЕ. Путь к жизни, наполненной смыслом	12
●	ЭТАП 1. Смысл жизни: осознание	14
	Суть и задачи этапа	14
	Что происходит с вами и вокруг вас	14
	Логика этапа	16
	1. Ценности	17
	2. Таланты и способности	22
	3. Миссия	27
	4. Призвание	31
	5. Самоидентификация	34
	6. Видение жизни	38
	7. Цели	43
	8. Ресурсы	51
	9. План действий	54
●	ЭТАП 2. Энергия: очищение и накопление	59
	Суть и задачи этапа	59
	Что происходит с вами и вокруг вас	59
	Логика этапа	60
	1. Характер	61
	2. Энергия	64
●	ЭТАП 3. Действия: проживание смысла	100
	Суть и задачи этапа	100
	Что происходит с вами и вокруг вас	100
	Логика этапа	101

1. Отвязка от результата	102
2. Действия	103
3. Привычки и ритуалы	105
4. Наслаждение процессом и состояние потока	124
5. Вызовы	129
6. Решения	144
7. Окружение	147
ЭТАП 4. Достижение: переход на новый уровень	149
Суть и задачи этапа	149
Логика этапа	150
Что происходит с вами и вокруг вас	150
1. Праздник	150
2. Отдых и размышления	153
3. Новый вектор	156
ПОСЛЕСЛОВИЕ	158
БЛАГОДАРНОСТИ	159

Посвящается моей семье:
любимому мужу Дмитрию, любимой доченьке Тате,
маме Ольге, папе Владимиру,
сестре Марине и племяннице Насте.

Спасибо вам, что вы есть в моей жизни

*Книга была написана в эпоху пандемии 2020–2021 годов
и отражает жизненный опыт автора до 2022 года.*

ПРЕДИСЛОВИЕ

Вы сами пишете книгу своей жизни.

Мэттью Макконахи

Для кого эта книга

Эта книга написана для людей, которые хотят прожить свою жизнь осмысленно и с любовью. Для тех, кто понимает, что все мы пришли в этот мир с определенной миссией, которая состоит в том, чтобы делать его лучше и светлее, параллельно проходя важные уроки и развивая душу. Эта книга не предназначена для факкультативного чтения, она предлагает алгоритм, который необходимо применить, чтобы вывести свою жизнь на новый уровень. Соответственно, она написана для тех, кто готов работать над собой и действовать ради того, чтобы полностью раскрыть свой потенциал.

Я не претендую на истину в последней инстанции, я лишь хочу поделиться тем, что сработало для меня и позволило наполнить свою собственную жизнь счастьем, большим смыслом, любовью и процветанием.

Я хочу, чтобы, изучив эту книгу, вы стали осознаннее относиться к великому дару своей жизни, научились оставаться верными себе и начали инвестировать каждую секунду только в то, что соответствует вашим ценностям и глубинным приоритетам, вашей миссии и предназначению.

Как работать с книгой

Нас никто не учил системно работать над созданием жизни своей мечты, не рассказывал, как наполнять ее смыслом. Мы часто не понимаем, что это систематический процесс со своей логикой, который требует фокусировки внимания и последовательных усилий с нашей стороны. Жизнь каждого из нас складывается из миллиона небольших действий, и то, куда мы направляем внимание, на что тратим свои усилия и чем ежедневно занимаемся, определяет нашу судьбу. И мы можем управлять этим процессом.

Перед вами книга-практикум, которая создавалась как руководство, как пошаговый алгоритм, который поможет вам систематически подойти к созданию жизни своей мечты. Эта книга требует,

чтобы ее прожили, и она будет наиболее полезна, если после каждой логической секции вы будете выполнять соответствующие задания, поскольку, как известно, мы создаем свою жизнь через действия и только действия меняют нашу реальность. Поэтому для вашего удобства в книгу включено много шаблонов, чтобы вы могли практиковаться.

Путь к счастью и самореализации, описанный в книге, рассчитан на достаточно длительный цикл, но его можно проходить в миниатюре ежегодно, осмысливая в начале свою миссию на год, корректируя в процессе свои ценности и пути реализации призвания, ставя новые цели и достигая их.

На собственном опыте я поняла, что чисто интеллектуальной проработки возникающих вопросов и задач недостаточно для того, чтобы произвести устойчивые изменения в своей жизни. Я ценю эффективность работы с эмоциями и подсознанием. Поэтому в книге, помимо классических практик работы с сознанием, содержится много медитаций и практик для работы с подсознанием. Это необходимо, чтобы вы смогли докопаться до самой сути того, чего вы хотите от жизни и что вам мешает это реализовать, поработали со всеми видами энергии — физической, эмоциональной, ментальной и духовной. Такая комплексная проработка даст устойчивый долгосрочный результат и позволит вам жить жизнью, к которой вы всегда стремились.

Кто я такая

Меня можно назвать *self-made woman*: я родилась в семье военного в советскую эпоху, моя юность и самоопределение пришлось на лихие 90-е, в конце 1990-х — начале 2000-х я осознала, кем хочу стать, какую ценность стремлюсь нести в мир и каким вижу свой жизненный путь. А дальше последовательно, методом проб и ошибок, я создала жизнь своей мечты. К 42 годам я реализовала все цели первого большого отрезка своей жизни, касающиеся личностного и профессионального развития, семьи, материального положения.

По общепринятым стандартам и меркам меня можно назвать весьма успешной женщиной. Я выгляжу и чувствую себя так, как всегда хотела (хотя лет до тридцати меня можно было бы назвать девушкой с весьма заурядной внешностью). Я счастлива замужем, и у меня чудесная семья (после первого не вполне успешного брака я смогла реализоваться как женщина во втором замужестве).

Я востребованный профи в любимом деле (будучи одним из ведущих специалистов в своей сфере, работаю в компании своей мечты, путь в которую был очень тернистым и непростым), и у меня ровно тот набор и масштаб финансовых активов и возможностей, к которым я стремилась (хотя деньги и сбережения никогда не были моей главной мотивацией). Но самое главное — каждый день я просыпаюсь счастливой в предвкушении того, как много я могу сделать для себя и других людей, и это придает моей жизни особый смысл.

Моя миссия — помогать людям и компаниям находить смысл и цель своего существования и деятельности и полностью реализовывать свой потенциал, становясь лучшей версией себя и совершенствуя наш мир. Как ни странно, принципы и алгоритм пути к полной самореализации, логика движения очень схожи у людей и у компаний. Я осознала это, консультируя клиентов, топ-менеджеров и проходя собственный 20-летний цикл.

Для того чтобы создать жизнь своей мечты, я много экспериментировала: прошла различные психологические, энергетические и бизнес-тренинги ведущих российских и международных авторов, прочитала много книг, выполнила разнообразные практики, приобрела большой багаж знаний в области бизнеса, психологии и философии. В результате у меня синтезировался тот подход, который я излагаю в книге и который использую в жизни. Многое из того, что вы прочитаете на этих страницах, вы либо интуитивно давно знаете, либо когда-то читали или слышали. Я систематизировала и максимально структурировала путь к жизни вашей мечты, который мы осознанно или неосознанно проходим, пытаюсь реализовать свои большие жизненные задачи.

Мое личное благополучие во многом стало возможным благодаря двум вещам:

- ▶ *мировоззрению*, которое я сформировала на основе полученных знаний и жизненного опыта, — именно это мировоззрение, взгляд на мир и себя помогли мне сотворить свою жизнь ровно такой, какой я хотела;
- ▶ *настойчивым усилиям* по созданию той жизни, о которой мечтала. Я часто оступалась, отходила от своего пути, но всегда возвращалась на него. Именно эта настойчивость во многом и «сделала» меня.

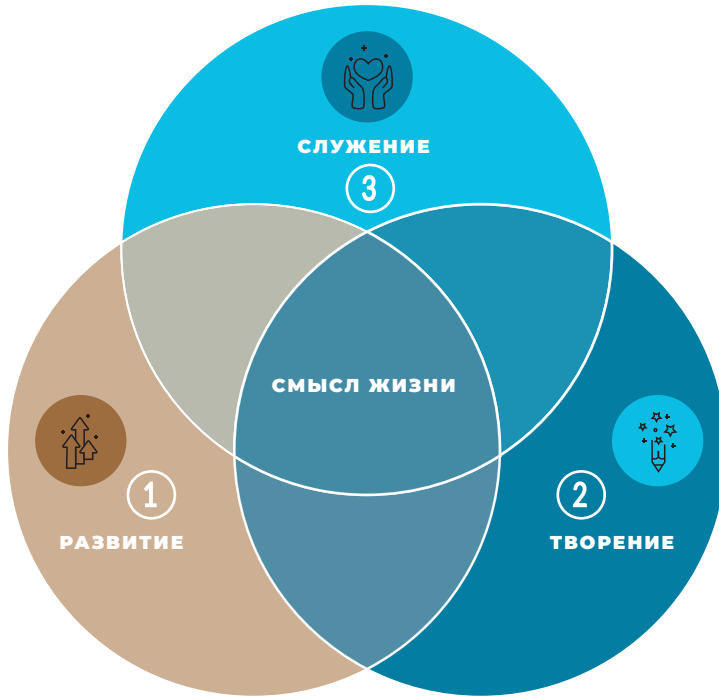


Рис. 1. Три ключевых элемента смысла жизни

Прежде чем вы начнете читать эту книгу, я хочу поделиться с вами своими взглядами на мир, которые во многом определили мою жизнь. Автор так или иначе делится основами своего мировоззрения с читателями, и я хочу быть честна с вами, предложив вам продолжить чтение в том случае, если вам близко нижеизложенное.

Первое. Я считаю, что смысл жизни и, соответственно, счастье человека заключаются в трех возможностях: 1) расти и развиваться, 2) творить собственную жизнь как главный шедевр по своему усмотрению и 3) служить другим людям через раскрытие своих уникальных талантов (рис. 1). Эти элементы взаимосвязаны, один без другого не существует. Невозможно создать жизнь своей мечты, не развиваясь; невозможно расти и развиваться, не реализовав в том или ином виде свою миссию служения миру

и людям. Этимология слова «счастье» восходит к «со-частие», что означает «быть частью чего-то большего, чем ты». Для меня счастье — это глубоко заложенная в человеке потребность создавать нечто большее, чем он сам. Мы творческие создания и пришли в этот мир, чтобы, с одной стороны, познать опыт сотворения своей жизни в ее наилучшей возможной версии и, с другой стороны, позитивно влиять на жизнь окружающих. Поэтому для меня счастье — это процесс развития, творения и служения.

Второе. Я считаю, что истинный успех и ощущение счастья возможны, только если человек работает со всеми уровнями своей личности — физическим, эмоциональным, ментальным и духовным (рис. 2). Когда мы понимаем, для чего пришли в этот мир и в чем смысл нашей жизни (духовный аспект), сонастраиваем



Рис. 2. Четыре типа энергии

себя ментально и эмоционально со своей миссией, ценностями и целями и при этом относимся к своему телу как к драгоценному сосуду, в котором живет наша душа, мы начинаем энергетически соответствовать той картине мира, которую хотим для себя создать. Когда мы простроены на всех уровнях, в нашей жизни начинает происходить магия. *Простроенность* означает, что мысли, чувства и действия человека синхронизированы и опираются на его ценности.

Третье. Я считаю, что наша душа растет и развивается с каждым жизненным опытом и что мы еще при рождении выбираем те или иные необходимые для роста души элементы. Мы сами полноценные авторы своей жизни и — осознанно или неосознанно — творим ее, ежедневно совершая выбор. Осознание себя как автора собственной жизни — главный ключ к успеху. Реагируя на все события из авторской позиции, проще брать на себя ответственность и искать пути решения: ведь если я так или иначе несу ответственность за все, что происходит в моей жизни, то и найти выход из любой затруднительной ситуации я также в силах.

Эти три принципа сильно помогли мне в жизни. Именно на них я опиралась, создавая эту книгу.

Итак, начните свой путь к жизни вашей мечты — в ее тотальности творения, личностного роста и служения. Уверена, он принесет вам много открытий о самих себе, гораздо более глубокое понимание того, чего вы на самом деле хотите от жизни, и, самое главное (если вы будете настойчивы и последовательны во внедрении ваших открытий и формировании новых привычек), — реальные устойчивые изменения. Это неизбежно, поскольку решимость, фокус на цели и непрерывные усилия всегда приносят нужный результат.

ВВЕДЕНИЕ

ПУТЬ К ЖИЗНИ, НАПОЛНЕННОЙ СМЫСЛОМ

Каждый из нас — творец, который может создать из своей жизни шедевр.

Я считаю, что за пять-семь лет можно полностью трансформировать свою жизнь и что эти позитивные изменения будут подчинены логике развития человека. Понятно, что количество времени, необходимого для этого, у каждого будет индивидуальным в зависимости от стартовой точки и прилагаемых осознанных усилий. Какие-то этапы могут накладываться друг на друга, но общий паттерн будет прослеживаться. У каждого этапа своя задача и свой инструментарий для гармоничного и эффективного прохождения. А смысл пути в целом — максимально безупречно простроить себя на персональном уровне так, чтобы приблизиться к желаемой реальности. И начинается любая успешная и наполненная смыслом жизнь всегда с осознания своих истинных ценностей, миссии и предназначения.

Так или иначе, осознанно или неосознанно вы сейчас проживаете или уже прожили хотя бы один полный цикл данного пути. Циклов в течение жизни может быть несколько, как и способов применения уникальных талантов, с которыми мы пришли в этот мир. Наша задача — осознанно выбрать свой путь и прожить его по максимуму.

В книге мы вместе последовательно пройдем все этапы одного цикла личного развития (рис. 3). Структура изложения каждого этапа в книге будет единой:

- ▶ начнем с сути и задач каждого этапа;
- ▶ далее поговорим о том, что обычно происходит с вами и вокруг вас на каждом этапе;
- ▶ разберем логику этапа — алгоритм движения и инструментарий, который поможет вам прожить этот этап эффективно;



Рис. 3. Путь в жизни, наполненной смыслом

- ▶ через практики и медитации вы начнете простраивать себя в реальности и нарабатывать новые привычки;
- ▶ и наконец, я поделюсь с вами историями из жизни.

Пусть ваше путешествие будет результативным и увлекательным.

ЭТАП 1

СМЫСЛ ЖИЗНИ: ОСОЗНАНИЕ

Мы рождены для того, чтобы творить жизнь по своему усмотрению и быть счастливыми.

Суть и задачи этапа

Это очень важный духовный этап пути. Цель на данном этапе — понять, чего хочет ваша душа, зачем вы родились, какой опыт стремитесь приобрести, и простроить себя в соответствии с этим глубинным пониманием. Все изменения во внешнем мире начинаются с простройки себя. Человек всегда достигает впечатляющих результатов, когда движется изнутри вовне — от осознания своего кредо, смысла своей жизни к внешним действиям и изменениям. Основной риск — неправильно определиться с тем, чего вы действительно хотите, и потерять время на преследование чужих целей.

Этот этап познания себя необходим для достижения высокого уровня самомотивации и его поддержания на протяжении большого жизненного цикла, который может длиться от 7 до 15 лет. Вы осознаёте, что для вас действительно ценно в жизни, что первично, а что вторично; раскрываете свои уникальные способности, таланты, которыми наградила вас природа; определяете способ их применения, реализации в жизни; постигаете свою миссию на Земле. Вы делаете выбор, в какой сфере деятельности самореализовываться, ставите цели и окончательно определяете, как будет выглядеть ваше колесо жизненного баланса (см. с. 38), какой образ жизни соответствует вашей миссии, кто вы сейчас и кем хотите стать по результатам этого цикла. По сути, это этап глубокого самопознания, который помогает глубоко заглянуть внутрь себя и выбрать свой уникальный путь.

Схематично суть этого этапа изображена на рисунке 4.

Что происходит с вами и вокруг вас

На этом этапе мы слышим зов своей души. Как правило, это выражается в неудовлетворенности тем, где мы находимся, в ноющем



Рис. 4. Алгоритм первого этапа пути¹

¹ Создавая этот алгоритм, я вдохновлялась пирамидой логических уровней разработчика техник НЛП и эксперта в этой области Роберта Дилтса, адаптировав ее на основе своего практического опыта.

чувстве, что занимаемся не тем, чем хотелось бы, и что наша жизнь выглядит не так, как мы себе представляли. Молодые люди испытывают при этом предвкушение и энтузиазм, тревожное беспокойство и даже страх, смогут ли они сделать нужный выбор и найти верный ориентир в жизни. В зрелом возрасте мы можем переживать странное чувство неудовлетворенности, начинаем обращать внимание на некие знаки: интересоваться рассказами о людях, которые кардинально изменили свою жизнь и пошли не туда, куда изначально планировали, и нашли свое истинное призвание. Так или иначе, возникает фундаментальное желание определиться со своей жизненной стратегией.

Это важная точка бифуркации², которую нельзя игнорировать. Именно с нее начинается поиск своего счастливого пути. Находясь в этой точке, важно понять, чем недовольна ваша душа, чего вы хотите, что для вас ценно и какую сферу своей жизни вы хотите трансформировать в первую очередь.

Логика этапа

Ключ к успешному прохождению данного этапа — в последовательном осмыслении ряда фундаментально важных вещей. Вам необходимо сделать следующее.

1. Сформулировать, что для вас важно, выявить свои ценности и приоритизировать их. Во многом это поможет определить, в каком направлении вам двигаться.
2. Осознать свои способности и таланты, с помощью которых вы будете формировать свой уникальный способ самореализации в мире.
3. Выяснить, для выполнения какой миссии вам даны эти таланты — какой мазок на картине мира вы хотите оставить благодаря своим способностям.
4. Понять, через какое предназначение вы будете реализовывать свою миссию на Земле — какую сферу деятельности для себя выберете.

² Точка бифуркации — термин из теории самоорганизации, обозначающий критическое состояние системы, при котором возникает неопределенность: станет ли состояние системы хаотическим или она перейдет на новый, более дифференцированный и высокий уровень упорядоченности.

5. Определиться, кем вы на самом деле хотите стать, — разобраться со своей самоидентификацией во всех сферах жизни.
6. Сформировать видение своего жизненного пути, определить нужные ресурсы, поставить цели и наметить примерный план действий.

Начинать всегда стоит с осознания своих ценностей — это помогает понять, чем мы готовы, а чем не готовы заниматься на данном этапе жизни.

1. Ценности

Недовольство текущей ситуацией часто объясняется глубинным ценностным кризисом. Это знак того, что в вашей жизни произошел рассинхрон и вы, скорее всего, игнорируете свои самые важные ценности и приоритеты.

Претензии к жизни и отсутствие радости — это все замаскированное недовольство самим собой за предательство своих глубинных ценностных потребностей.

Ценности — это то, что имеет для нас большое значение, чем мы дорожим и что приносит нам радость. Это основа для принятия важных решений, некий код нашей жизни, который определяет, что и почему мы делаем. Человек всегда совершает выборы, которые так или иначе согласуются с ценностями — его собственными или навязанными извне. Проблема в том, что мы зачастую не осознаем своих ценностей.

О каких ценностях идет речь? О любви, семье, здоровье, самореализации, личностном развитии, честности, высоком профессиональном уровне, лидерстве в своей сфере, вере в Бога и многих других. У каждого из нас на определенном этапе жизни свой набор из двух-трех приоритетных ценностей, которыми и надо руководствоваться.

Понимание своих ценностей дает огромную власть над жизнью и делает вас автором своей судьбы, поскольку все ваши дальнейшие выборы, решения и действия будут основываться на ваших приоритетах. Если осознавать свои ценности, четко приоритизировать их, то они становятся своего рода маяками, которые освещают путь и делают правильный выбор этого пути легким



Рис. 5. Примеры ценностей

и естественным. Причем речь идет не просто о некоем наборе одинаково важных вещей, а о четкой иерархии ценностей, об их эффективной приоритизации в соответствии с тем, что вы считаете наиболее важным для себя именно сейчас, на данном этапе своего развития. Исходя из личной *иерархии ценностей*, вы начнете планировать свою жизнь вплоть до мелочей, таких как ежедневный график активностей.

Наши ценности, безусловно, меняются с течением времени. Мы все переживаем как минимум несколько больших ценностных кризисов на протяжении жизни. Например, многие из нас до 30 лет видят своей основной задачей профессиональную самореализацию и обеспечение себе достойного уровня жизни. По достижении этого возраста часто происходит кризис карьерных ценностей и возникает желание самореализоваться в семье, оставить после себя физическое наследие на Земле в виде детей. В 40–50 лет мы, как правило, переживаем ценностный кризис, который приводит к осознанию важности здоровья: становится ясно, что «колониальное» отношение к возможностям и ресурсам организма имеет свои пределы. В 50–60 мы начинаем заботиться о своей душе и о том, какой духовный след останется после нас в мире.

Поскольку ценности могут корректироваться со временем, важно пересматривать их каждые несколько лет. Именно с такого исследования своих ценностей мы и начнем.

Практики и медитации

1. Возьмите блокнот и выпишите до десяти важных для вас ценностных понятий. Затем выберите из них пять, которые для вас сейчас наиболее актуальны (рис. 6).
2. А теперь представьте, что вы узнали от врача, будто вам осталось жить три месяца. На каких из этих ценностей вы сконцентрируетесь, во что будете инвестировать свою энергию? Проранжируйте оставшиеся пять ценностей в порядке убывания значимости.
3. Оцените в процентном соотношении и укажите напротив каждой ценности, сколько времени своей жизни вы инвестируете в ее реализацию в настоящий момент и насколько вы удовлетворены этим. Например, если для вас важна самореализация, посчитайте, сколько примерно времени вы ежедневно уделяете поддержанию этой ценности и как полученный результат соотносится с вашей ценностной иерархией. Определите основные нестыковки. Ваша задача — построить свою жизнь в соответствии со своими истинными ценностями. То, на что вы тратите время и внимание, определяет направление течения вашей жизни. Если есть большой разрыв между реальностью и вашей иерархией ценностей — это повод задуматься, переосмыслить свои приоритеты и перераспределить свое время.
4. На протяжении недели каждое утро, стоя перед зеркалом, проговаривайте свои ценности и, если в какой-то момент почувствуете внутренний дискомфорт или неконгруэнтность³, отредактируйте список. Продолжайте работать над списком до тех пор, пока не почувствуете полное удовлетворение от результата.

³ Конгруэнтность в психологии — согласованность информации, передаваемой одновременно вербальным и невербальным способом (или различными невербальными способами), а также непротиворечивость речи, представлений, убеждений человека; в более широком смысле — целостность, самосогласованность личности вообще.

длинный список	
1 _____	6 _____
2 _____	7 _____
3 _____	8 _____
4 _____	9 _____
5 _____	10 _____

ПРИОРИТЕТНЫЕ ЦЕННОСТИ	ПРОЦЕНТ ВРЕМЕНИ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ТЕМ, КАК Я РЕАЛИЗУЮ В ЖИЗНИ ПРИОРИТЕТНЫЕ ЦЕННОСТИ
1 _____	_____
2 _____	_____
3 _____	_____
4 _____	_____
5 _____	_____

Рис. 6. Мои ценности

Важно

Не стоит включать в перечень более десяти ценностей, иначе выбрать из них приоритетные будет сложнее. Более того, в таком случае, как правило, повторяются ценности со схожим смыслом. В идеале у вас должен получиться перечень из четырех-пяти приоритизированных ценностей.

Моя иерархия ценностей выглядит на данном витке моего развития следующим образом.

1. **Семья:** в центре моей жизни — я, любимый человек и моя дочь.
2. **Здоровье:** я прилагаю усилия к тому, чтобы прожить долгую жизнь, сохранив здоровье ради себя и семьи. Если эта ценность будет поставлена под угрозу, я не смогу реализовывать все остальные ценности.
3. **Самореализация и личностный рост:** я стремлюсь развиваться и достигать высот в любимом деле.
4. **Позитивное наследие после себя на Земле:** я хочу помогать людям и оказывать на них положительное влияние.
5. **Красота:** то, что я создаю, должно быть красиво.

— История из жизни

Недавно передо мной встал непростой выбор. Моему мужу из-за работы надо было переехать в другую страну, для него это было очень важно с точки зрения его самореализации. Я же свою самореализацию видела преимущественно в России и не хотела уезжать. Немного поразмыслив, я подумала, что для моего профессионального и личностного развития переезд тоже может быть очень полезным. Несколько недель я мучилась и вела сама с собой бесконечные внутренние диалоги о том, какое же решение мне принять. На свое счастье, я как раз редактировала эту книгу и дошла до блока «Ценности». Я прочитала список своих ценностей, и мои сомнения тут же развеялись: семья на данном этапе жизни для меня ценность номер один, и если нам лучше переехать и при этом я сохраняю возможность самореализации, значит, мы переезжаем.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru