

Содержание

От автора	5
Введение	9
Как работать с книгой	11
Глава 1	
Проектирование	13
Шаг 1. Осматриваемся на местности	15
Шаг 2. Прощаемся со старым	33
Шаг 3. Проектируем замысел	37
Шаг 4. Проверяем свою готовность	51
Глава 2	
Возведение фундамента	57
Шаг 5. Формулируем смыслы	59
Шаг 6. Делаем выбор	65
Шаг 7. Создаем стратегию	74
Шаг 8. Составляем смету строительства, собираем ресурсы	82
Глава 3	
Строительство	93
Шаг 9. Смело начинаем	95
Шаг 10. Следуем плану	107
Шаг 11. Создаем команду	115
Шаг 12. Готовимся к форс-мажору	130

Глава 4

Внутренняя инженерия	145
Шаг 13. Укрощаем страхи	147
Шаг 14. Успокаиваемся и поддерживаем энергию	157
Шаг 15. Перекодируем внутренний образ	161
Шаг 16. Активируем волю	168
Шаг 17. Включаем мотивацию	176
Шаг 18. Поддерживаем веру	183
Заключение. У вас получилось!	187
Об авторе	190

От автора

Вероятно, вы не раз мечтали улучшить свою жизнь: поменять работу, профессию, найти или закончить отношения, увлечься интересным делом, похудеть или переехать в другой город или страну. Вы продумывали план, писали списки желаний, может, даже ездили в места силы, но каждый раз возвращались к тому, с чего начали. И по-прежнему чувствуете, что проживаете будто бы не свою жизнь.

Почему? Для больших перемен одного желания и списков задач мало. Нужен каскад изменений на уровне мыслей, эмоций и действий, который запустит перестроение вашей жизни. Импульсом для перемен всегда служит смысл: внутреннее понимание того, зачем нужны изменения и какую цену придется заплатить за бездействие, сохранение того, что есть сейчас. А еще вам придется бороться со страхом этих перемен — да, обычно люди терпят

до последнего, даже если понимают, что дальше так невозможно.

Мы родились и живем в период, когда окружающая действительность показывает нам, что нет ничего неизменного. И государственные, и общественные, и личные процессы тоже ускоряются: то, что раньше зрело годами, сейчас воплощается в короткие сроки.

Когда мы наблюдаем за этим, обостряется собственное бессилие, если мы не реализуем собственный замысел, неслучившиеся перемены давят на психику больше, рушат самооценку, внутренний мир.

Но раз у вас в руках эта книга, значит, у вас уже созрело намерение переустроить собственный мир, внутреннюю и внешнюю реальность. И я могу в этом помочь.

Изменения — моя стихия. В детстве я некоторое время провела в неподвижности из-за болезни, с тех пор, наверно, и стала ценить возможность двигаться, свободу все менять. Я меняла жизнь, города, условия, обстоятельства, получала новое образование... Умение видеть возможности, заложенные в трудных ситуациях, и стремление приблизить результат сделали меня «психологом изменений» — именно с этим запросом ко мне приходят клиенты. Так обнаружилась моя суперсила — видеть перспективы и потенциал в самых сложных или вялотекущих ситуациях, когда человек уже отчаялся или чувствует беспросветный тупик.

Удивительные истории случаются постоянно, изменения в жизни моих клиентов происходят практически с первого дня нашей работы, еще до активных шагов к целям. Источник этого феномена очень рационально сформулировала моя клиентка: «Лена, вы мгновенно вселяете уверенность, что мои мечты достижимы и что я со всем справлюсь». Я понимаю, дело в появлении внутренней убежденности, что пределов нет и можно жить иначе. Эта вера дает мощный импульс для выхода из туннельного

мышления, когда пространство вариантов и сознание сужается и кажется, что выхода нет.

Часто нам не хватает энергии, дисциплины и настойчивости, и тогда надежда что-то изменить угасает.

И это я хорошо знаю, поэтому выработала методику движения к переменам, которая помогает перейти в качественно новое состояние, не выгорая, не сбиваясь с пути. Я верю, что могу помочь претворить изменения в жизнь многим людям.

В книге три линии:

- истории реальных людей, моих клиентов, разрешивших мне рассказать об их жизнях, изменив имена;
- анализ психологических процессов, которые подталкивают нас на перемены и в то же время мешают двигаться вперед;
- практические задания, которые позволят вам перейти от размышлений к делу и без психолога, один на один с книгой и собой совершить в вашей жизни нужный переход.

Схема действий имеет четкую структуру (спасибо за это умение моей первой юридической специальности) и опирается на несколько слоев практик из разных психологических направлений. В свою программу перемен я включила разные формы знаний: философии, логотерапии, социологии, метафизики, системно-семейной терапии, эннеграммы и др.

Все вместе это работает с разными видами перемен: и личными, и семейными, и карьерными.

Я надеюсь и верю, что она не только вдохновит вас на перемены, но и научит двигаться к ним поступательно, имея четкий план и стратегию, постепенно наращивая силу и уверенность. Я верю, что эволюция лучше революции, — мой метод жизнотворчества помогает создавать

и проживать перемены мягко и гармонично, не ломая себя, но добавляя себе новые качества и опыт.

Хочу вас подготовить: возможно, все будет медленнее, чем вы думали, будет сложно, нужный результат не придет с первой попытки — жизнь вообще не дает никаких гарантий, — но умение брать на себя ответственность в зоне неопределенности можно назвать самым ценным навыком XXI века.

Однажды решившись жить по своему сценарию, вы обретете смелость, устойчивость, силу, понимание себя и веру в свои возможности. Выбрав эту дорогу, вы уже не будете прежним, но никогда об этом не пожалеете.

Введение

Перемены — это то, чего мы боимся и жаждем одновременно.

Страх изменений заложен в человеке на генетическом уровне: когда-то смена средней температуры на пару градусов привела к вымиранию целых видов и изменению всей пищевой цепочки.

Кроме того, мы становимся осторожнее с возрастом, на своей шкуре успев прочувствовать, что перемены рушат старые программы, системы, привязанности. Это всегда переживания и потери. Мы рассуждаем так: «Если я разведусь (вступлю в брак, похудею, располнею, сменю профессию, отойду от дел совсем), я потеряю то, что имею сейчас, даже если это настоящее мне не очень нравится».

Кроме того, устоявшийся мир, даже если он вас не устраивает, стремится к стабильности. Существует понятие «противодействие системы». К примеру, человек

перерос компанию, принял решение уходить, готовит резюме, пишет заявление — и тут руководитель предлагает ему повышение зарплаты, изменение условий работы. И решимость сотрудника вот-вот испарится. Это проверка: система всегда стремится поддерживать гомеостаз. Как будто ты в матрице: пытаешься вырваться, а она тебя удерживает.

Но как бы ни была хороша стабильность, как бы ни удерживала нас система, мы жаждем перемен. Почему? Потому что перемены — это само вещество жизни, наша естественная среда обитания. Меняются времена года, суточные циклы, Земля находится в постоянном движении. Меняется экономическая ситуация в стране и мире, иногда и политический строй. И мы не можем оставаться неизменными в этой текучей среде. Наша жизнь — тоже чередой перемен. В каждом из нас заложена эволюция. Проходя стадии взросления — от малыша, который делает первые неуверенные шажки, до специалиста в компании с семьей и личным авто, — мы совершаем рывки в развитии. Меняется наша внешность, стиль в одежде, привычки, окружение, финансовое положение. То есть мы с детства привыкаем к тому, что мир изменчив.

С одной стороны, мы желаем перемен, нам хочется движения, развития, расширения жизни — этому причиной внутренняя неустроенность, любопытство, вера в эволюцию и в конечном счете — стремление к счастью. С другой стороны, в нас заложен тормозящий фактор: страх потери контроля, предсказуемости, стабильности.

Но **ярче всего в жизни мы запоминаем именно изменения**. Как выходили замуж, женились, разводились, переезжали, как рождались и росли дети — учились ходить, говорить, читать, как путешествовали, запускали интересные проекты, покупали квартиру, делали ремонт, знакомились с новыми людьми... Изменения запечатлеваются в памяти сильнее всего, а в конечном счете наша жизнь — это то, что мы о ней помним.

Желанные перемены мы склонны оценивать как положительные, внезапные — требуют адаптации. И если им невозможно противостоять, надо либо их возглавить, либо подстроиться под их ритм. И тогда — парадокс — перемены (а точнее, способность их инициировать и проходить) оказываются самой стабильной опорой из всех, что у нас есть. По сути, ценность человеческой жизни — в изменениях, которые мы создаем или принимаем. Конечно, у изменений есть цена — и иногда она кажется очень высокой. Но инертность часто обходится дороже. На нелюбимой работе мало зарабатываешь, самооценка падает. С нелюбимым человеком опустошен и несчастен. Потому важно помнить, что есть цена изменения и цена *неизменения*. Подумайте, что для вас важнее?

Как работать с книгой

Много лет я руковожу юридическим департаментом в компании, которая строит разные объекты в России и за рубежом. Окончив факультет психологии, я вижу, что и во внутреннем мире человека во времена перемен действуют те же законы строительства.

Строительство дома — для меня лучшая метафора перемен: подготовка, создание основы, усилия и переустройство внутреннего мира и качеств. Поэтому в книге присутствует архитектурная логика: проектирование, закладка фундамента, активное строительство и внутреннее обустройство перемен.

Перед вами продуманное, конкретное руководство создания (строительства) вашей новой жизни. В нем четыре главы, и изучать их нужно последовательно, попутно выполняя задания. То есть мы и в самом деле будем с вами строить.

Проектирование. Как и в любом строительстве, мы сначала спроектируем замысел ваших перемен и убедимся, что это именно то, что вам нужно.

Закладка фундамента. Чтобы новая жизнь не разрушилась, ей нужно прочное основание. Мы разработаем план, сцементируем его смыслами и вашей собственной философией и просчитаем, какие ресурсы нам понадобятся на всех этапах строительства (составим смету).

Строительство. Самый активный и деятельный этап. На этапе претворения изменений в жизнь для кого-то самым сложным будет просто *начать* выполнять план, а для кого-то — *следовать* этому плану, проявляя дисциплину и настойчивость. В книге вы найдете подробные инструкции, как сделать первый шаг и не сбиваться с пути. На этом этапе мы развиваем умение двигаться к цели, понимая свою скорость, обходим препятствия, решаем проблемы форс-мажора, когда все пошло не по плану. Для изменений вам нужна команда, и в третьей главе мы научимся распознавать нужных людей.

Внутренняя инженерия. Как новый дом без тепла, света и воды не пригоден к жизни, так и создание любых перемен невозможно без переформатирования, переизобретения своего Я. Здесь мы наработаем внутренние опоры, веру в себя, мотивацию, проработаем страхи и ограничения, создадим новую историю.

Чтобы создать свою маршрутную карту в новую жизнь и отслеживать ход изменений, вам понадобится чистый блокнот. В книге 34 задания, и хорошо, если в блокноте будет не меньше этого количества разворотов. Важно выполнять задания не понарошку: идея в том, чтобы шаг за шагом вы ушли от того, что вас угнетало, и построили новую реальность.

Давайте начнем.

Глава 1

Проектирование

Шаг 1. Осматриваемся на местности

Нередко перемены — малые и большие — случаются помимо нашей воли. Так, мы вынуждены перестраивать свою жизнь, когда нас настигают увольнение или повышение по работе, разрыв отношений, смерть близкого.

Последние годы полны глобальных сдвигов. Пандемия коренным образом изменила мир и многих заставила поменять привычный уклад. Казалось бы, зачем проектировать перемены в мире, который и так постоянно в движении?

Карл Густав Юнг считал, что в природе действует принцип синхронистичности, упорядочивающий события нефизическим (непричинным) путем, только на основании их смысла. Синхронистичность означает, что мы не можем оставаться неизменными в меняющемся мире.

Если это высказывание показалось вам слишком философским и оторванным от жизни, предлагаю вспомнить 90-е годы прошлого века, когда в нашей стране произошел слом сразу всех сфер жизни: изменились и политический строй, и экономическая формация, и культура. Для одних перемены послужили толчком к выходу на новый уровень жизни, а кого-то перестройка «сжевала». И тяжелее всего пришлось тем, кто сопротивлялся уходу старого. То есть прикладная идея синхронистичности — чувствовать изменения внутри себя и в окружающем мире и создавать нужные перемены для себя. В проигрыше оказывается тот, кто делает вид, что ничего не происходит, и те, кто хочет — насколько это возможно — затормозить их наступление.

Привычное, знакомое, понятное означает стабильность, которая кажется сравнительно безопасной. Предсказуемость и определенность создают ощущение нормальности и управляемости. Ты понимаешь, что ждет тебя завтра, и уже научился с этим справляться, освоил правила. А новое — всегда смерть старого, опасность и непредсказуемость.

Но у истории свой ход и своя логика, и сейчас нам всем нужно учиться жить в эпоху быстрых перемен и самим их инициировать. И тут сразу хорошая новость: **умение чувствовать перемены и откликаться на них можно развить.**

Ко мне на карьерную консультацию по настоянию жены пришел мужчина 35 лет. Сергей — менеджер строительной компании. Последнее время ему не везет: проекты «не взлетают», да и нет энтузиазма в них участвовать. Клиента ничего особенно не беспокоит, кроме того, что у него разладились отношения с коллегами: почему-то не позвали на корпоратив, не поздравили с днем рождения, руководство перестало отправлять в командировки. На вопрос «Чем вы занимаетесь?» отвечает, что сказать однозначно сложно: «И не строю, и не продаю».

Получаса общения оказалось достаточно, чтобы узнать, что компания Сергея полгода назад перешла на электронный документооборот и автоматизацию внутренних процессов. Сергей в переменах не участвует и даже осуждает их: «Зачем было старую CRM¹ менять, она нормально работала».

Мне, как руководителю и карьерному консультанту, очевидно, что Сергей вылетел из общей повестки: он не участвует ни в одном внедрении, его отстранили от части проектов, непосредственный руководитель недвусмысленно включает в его проекты новых людей. В общем, ситуация ясна: не сегодня завтра Сергею предстоит серьезный разговор с руководством. «Как вовремя пришел!» — думаю я и предлагаю поразмыслить в двух направлениях: что можно исправить на нынешнем месте

¹ CRM (Customer Relationship Management) — система управления взаимоотношениями с клиентами.

работы и каков план Б. Предлагаю обновить резюме и подумать о дальнейшем карьерном развитии.

Удивлению Сергея нет предела, он даже начинает раздражаться. Компания его устраивает, он учился вместе с ее собственником. От предложения составить резюме мягко отказывается: лучше сделать это на другой встрече, точно не сейчас. И уходит с непоколебимой убежденностью в своей правоте.

Этот случай произошел в самом начале моей практики. Я тогда долго размышляла, что сделала не так: может, не следовало озвучивать свои мысли сразу. Тогда еще я не знала, что такие клиенты будут приходить ко мне с удивительной регулярностью.

Через пару недель он написал, что нужна срочно консультация, его уволили. Да, несмотря на стаж, и вклад, и даже приближенность к собственнику компании.

Для меня было открытием, что некоторые люди не осознают неумолимости наступающих перемен. Для них неочевидно, что важно отпустить желание сохранить стабильность, прислушаться к себе и к ситуации вокруг и действовать на опережение. Такая слепота — следствие психологической самозащиты: человек ощущает максимальную неготовность к переменам, не понимает, как жить в новых условиях, и поэтому стремится приукрасить реальность, уйти от глобальных решений в суету мелких задач или рефлексировать, почему мир к нему враждебен. И суета, и оцепенение (обсуждение других людей и их действий) — способ защититься от реальности, уйти от столкновения лицом к лицу с действительно важными вопросами.

Если изменения неизбежны, то консультанту их не остановить; он может только сопровождать человека в их принятии, будь то развод или увольнение.

Что происходит прямо сейчас?

Чувствовать время — значит быть готовым к изменениям, а для этого включить интуицию. Каким образом? В первую очередь понять, что с вами происходит в данный момент.

Человек устроен удивительным образом: он мысленно живет в прошлом и будущем и почти никогда в настоящем. Поэтому так важно остановиться, провести инвентаризацию того, где вы находитесь прямо сейчас. Сделать это можно, размышляя о том, как у вас обстоят дела в разных аспектах жизни.

Для аудита я предлагаю вам волшебные продвигающие вопросы по каждому аспекту и приглашаю вас вдумчиво и честно ответить на них. Идеально, если вы сделаете это письменно.

Эмоциональный аспект
Социальный аспект
Финансовый аспект
Межличностный аспект
Телесный аспект
Организационный аспект
Ценностный, или смысловой, аспект

Эмоциональный аспект. *Какую эмоцию я испытываю чаще всего, какие чувства со мной постоянно?* Иногда мы не замечаем, как нас захватывает одна-единственная эмоция, например тоска, сожаление о чем-то или злость. Появившись однажды, неосознанные эмоции имеют свойство разрастаться, в конечном счете определяя наше состояние. Иногда, не замечая этого, мы становимся вечными страдальцами.

Социальный аспект. С кем я общаюсь, кто состоит в моем круге общения? Близкий круг (с кем общаюсь

практически каждый день), средней дальности (те, с кем работаю, обучаюсь, занимаюсь хобби), дальний (те, с кем соприкасаюсь не чаще раза в месяц, но кто присутствует и влияет на меня). Кто эти люди? Присмотритесь: что общего есть у них? Глядя на них, что я лучше понимаю о себе? Как они влияют на меня? Какую роль я играю в жизни других людей, как на нее влияю?

Социальные круги — это наш социальный капитал, который мы нарабатываем всю жизнь. Они меняются и должны меняться с течением жизни. И это живая материя. Кто-то со временем приближается, кто-то отдаляется на время или даже навсегда. Окружение всегда влияет на нас, дает силу и ограничения. Полезно спросить себя: а что во мне развивает мое окружение? Какие инициативы поддерживает, а какие ограничивает?

Финансовый аспект. Деньги — наша взрослая часть. Умение обращаться с ними, зарабатывать, распределять, сохранять уровень нашей финансовой компетентности соответствует уровню психологической зрелости. Как я умею зарабатывать деньги? Сохраняю ли за собой это взрослое право и умение обеспечить себя? Или перекладываю эту функцию на мужа, жену, родителей, государство? Беру ли я на себя эту ответственность или мысли о деньгах причиняют мне дискомфорт? Как я распоряжаюсь деньгами, способен ли анализировать и планировать расходы и доходы?

И еще: какое место занимают деньги в моей жизни? Нет ли крайностей: я думаю о них беспрестанно, формулируя новые и новые мечты о потреблении, или, наоборот, избегаю обсуждать эту тему, отрицаю, дистанцируюсь от нее?

Межличностный аспект. Это то, как мы проявляемся в близком контакте. Какой я партнер, будь то деловой или личный? Что я даю друзьям, любимому человеку, коллегам? Чего я ожидаю от отношений? Жду ли все время поддержки, даю ли ее сам? Какой я друг, соратник? Как работает моя система «брать-давать»? Умею ли я доверять или жду подвоха? Могу ли искренне радоваться,

сочувствовать или у меня нет для этого ресурсов? Какая моя история дружбы и любви? Нет ли повторяющихся сценариев того, что происходит со мной при взаимодействии с разными людьми? Если вы обнаружили повторяющийся сценарий, например вас регулярно подводят друзья и коллеги, на вашем пути в личной жизни часто встречались предательства, измены, обесценивание, — задайте себе вопросы: «Что эта ситуация говорит обо мне? Какой я в близком общении — излишне доверчивый или самонадеянный? Может, я создаю у себя в голове определенный образ людей, которые (конечно же) ему не соответствуют? А зачем я создаю этот образ? Какие мои иллюзии эти образы поддерживают?»

Телесный аспект. Как я чувствую и понимаю свое тело? Какие сигналы оно мне регулярно подает? Как я на них реагирую: терплю и смиряюсь с хронической болью? Как понимаю усталость? Как снимаю перенапряжение и знаю ли свою красную линию, после которой уже занимаю силы у себя будущего? Как умею восстанавливаться?

Организационный аспект. Насколько комфортно вы организовали пространство дома и на работе? Это универсальный и очень полезный вопрос: «Удобно ли организована моя жизнь и быт?» Транспорт и время в дороге, место, где я сплю, ем и работаю, — как влияют на меня пространства, в которых я нахожусь чаще всего? Может, мне шумно, холодно, жестко? Если это так, то знайте: мозг постоянно цепляется за то, что неудобно, как о заусенцы, психика тратит силы на адаптацию и необходимость приспособливаться. Например, в спальне вы должны отдыхать, но мешает неудобный матрас или шум за окном; или, может, утренний душ регулярно осложняется текущим краном. Подобные заусенцы создают общий фон проигранной войны: вы каждый день об это спотыкаетесь, пытаетесь совладать, но лишь растрчиваете душевные силы, что в свою очередь порождает зацикленную эмоцию, о которой мы уже говорили. Так, может, все это

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru