

90 ШАГОВ К СЧАСТЛИВОЙ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ



*От Золушки
до Принцессы*

АЛЕКСАНДР
СВИЯШ

Александр Григорьевич Свияш
90 шагов к счастливой семейной
жизни. От Золушки до Принцессы
Серия «Мастерская счастья Свияша»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=11061326

90 шагов к счастливой семейной жизни. От Золушки до Принцессы: АСТ; Москва; 2015

ISBN 978-5-17-090009-1, 978-5-17-090010-7

Аннотация

Эта книга написана для девушек, которых не устраивает собственная жизнь, тех, кто считает себя неудачницами и уверены, что их жизнь совсем не удалась.

Книгу нужно употреблять постепенно и полностью, тогда она даст серьезный оздоровительный эффект. Это не роман и не чудотворное писание – только набор шагов, которые нужно совершить, чтобы из состояния неуверенной Золушки прийти к состоянию счастливой Принцессы.

– Что желает девичья душа, или как найти свое предназначение?

– Как правильно формулировать цель?

– Как быстро избавиться от переживаний и научиться строить отношения?

Хочешь изменить свою жизнь – работай!

Содержание

Введение	5
Шаг 1	8
Шаг 2	10
Шаг 3	12
Шаг 4	15
Шаг 5	17
Шаг 6	19
Шаг 7	22
Шаг 8	24
Шаг 9	26
Шаг 10	28
Шаг 11	31
Шаг 12	33
Шаг 13	35
Шаг 14	37
Шаг 15	40
Шаг 16	43
Шаг 17	45
Шаг 18	47
Шаг 19	50
Шаг 20	53
Шаг 21	56
Шаг 22	58
Шаг 23	60
Шаг 24	63
Шаг 25	66
Конец ознакомительного фрагмента.	68

Александр Свияш
90 шагов к счастливой семейной
жизни. От Золушки до Принцессы

© Свияш А., 2015

© ООО «Издательство АСТ», 2015

* * *

Введение

Откуда и куда

Здравствуй! Меня зовут Александр Григорьевич, я написал эту книгу для тебя.

Надеюсь, ты простишь мне, что я буду обращаться к тебе на «ты». Я в два или три раза старше тебя, у меня вышли из печати несколько миллионов книг, я помог множеству людей найти мир в душе и добиться желанных целей. Надеюсь, это достаточные основания, чтобы ты мне доверяла.

Мы с тобой вместе **пойдем от состояния твоей внутренней неудовлетворенности к состоянию радости и уверенности в том, что тебе доступно все, что ты пожелаешь.** А раз ты чего-то пожелаешь в своем новом состоянии, то обязательно это получишь.

Для кого эта книга

У меня есть много книг, но они все написаны для взрослых.

Эту книгу я написал **для девочек-подростков в возрасте от 13 до 18 лет.** Младше 13 читать можно, но там могут быть сложности с пониманием материала – здесь **нужно уметь думать**, а в юном возрасте с этим могут быть большие сложности (по секрету скажу, что и во взрослом – тоже).

Эта книга написана **для тех девушек, кого не устраивает их жизнь.** Для тех, **кто считает себя обделенной, неудачницей, кто имеет разные комплексы и твердо уверен, что жизнь не удалась.** В общем, для тех, кто относит себя к Золушкам.

Девушкам после 18 эту книгу тоже читать можно, конечно. Но опыт показывает, что чем больше лет живет человек, тем больше он нахватывается разных установок, устоев, обычаев, стереотипов, национальных и религиозных запретов – «это нельзя», «это не положено», «это не для меня» и так далее. Можно сказать, что **он сам строит вокруг себя жесткий забор из этих самых «нельзя», «не могу», «не положено».** А потом выглядывает из-за этого забора и завидует тем, кто живет на свободе.

Чем дольше живет человек, тем прочнее его забор, тем тяжелее ему произвести в себе какие-то изменения. А в этой книге есть задания, которые нужно выполнять. Например, говорить комплименты окружающим людям (*или хорошие слова о себе! Вслух! Ужас-то какой!*). В молодости это делается легко, а во взрослом возрасте многие скорее умрут, чем откроют рот и скажут что-то хорошее. Не все, конечно, есть обученные этому с детства. Но у них тоже существует множество внутренних барьеров, только других.

Возможно, что ты еще молода, но у тебя уже имеется жесткая система взглядов на все окружающее, так бывает. Ты твердо знаешь, кто прав и кто виноват, что хорошо и что плохо, и ты абсолютно не готова меняться. Можно сказать, что телом ты молода, а в душе уже старушка. Внутренние изменения не для тебя. Тебе остается только купить себе палочку, повязать голову платочком, ходить и бормотать под нос: «Ой! Что делается-то!» И все, на большее ты не способна, тебя не выпускает твой внутренний забор.

Эта книга для тех, кто еще не стал закоренелым догматиком, не способным что-то изменить в своей жизни. Если это так, то ты можешь попробовать.

Юноши и мужчины тоже могут читать и работать по этой книге. Но в их заборе обычно есть огромная железобетонная плита, на которой написано «Ты – мужчина» (значит, ты не можешь использовать хоть что-то предназначенное женщинам!). Понятно, что за эту плиту совершенно невозможно заглянуть и узнать, что там делается у женщин. Хотя все, что здесь написано, в полной мере относится и к особям мужского пола.

Не читать, а работать

Эта книга – не для чтения. Для чтения возьми роман, детектив, стихи или что-то еще. **Эта книга – для работы.**

Что мы будем делать в этой книге? Ты **будешь проводить внутренние изменения**, а я буду подсказывать, что тебе нужно сделать.

Все то, чему я хочу научить тебя, **разбито на 90 этапов-шагов**. Каждый шаг посвящен какому-то конкретному вопросу. В конце каждого шага имеется специальное **Задание, которое тебе обязательно нужно выполнить**. Если ты не будешь выполнять задания, то никаких серьезных изменений не жди.

Один день – один шаг!

На прочтение и выполнение задания одного шага отводится один день! Спешка здесь не нужна! Если ты хочешь изменить привычки, которые выработались за десять-двадцать лет твоей жизни, то спешить нельзя. Быстро отменить то, что закреплялось годами, довольно сложно, а самостоятельно, без внешней помощи – практически невозможно. Эту помощь ты получишь от меня на страницах книги.

Эта книга – для самостоятельной работы. Если ты действительно хочешь измениться, стать радостной, уверенной в себе, центром притяжения хороших людей и радостных событий, то **не спеши. Читай только по одной странице в день** и выполняй задания этой страницы. Если ты знаешь, что по каким-то обстоятельствам предстоящие пару дней у тебя будут сильно заняты и ты не сможешь работать с этой книгой, то все равно не старайся почитать «на будущее». Все равно **прочитай только одну страницу**, а потом два будущие дня выполняй в свободные минуты задания этого и предыдущих шагов. Потом, когда появится время, пойдешь дальше.

Не суетись, не спеши, не переоценивай свои способности к изменениям! Все не так просто, к сожалению. Посмотри вокруг себя – много ли там уверенных в себе, позитивно мыслящих людей? Скорее всего, не очень много. А ведь все эти люди тоже хотят быть веселыми и счастливыми. И они тоже хотели достичь этого состояния побыстрее, не прилагая реальных усилий. Хотели чуда. Результат у них, как видишь, не очень хороший. Не повторяй их ошибки! Строго выполняй инструкции этой книги, и через несколько месяцев твои знакомые придут к тебе, чтобы спросить, как у тебя получается так легко и радостно жить. Но это только через 3–4 месяца, не раньше! А не через 3–4 дня, как тебе хочется. Так что запомни: читай только одну страницу (один Шаг) в день и выполняй задания этого шага. Тебе предстоит поработать три месяца. А результаты ты будешь пожинать всю жизнь!

Не всем понравится

Если ты всерьез решишь работать с этой книгой, то в тебе будут происходить явные изменения. С твоей точки зрения – хорошие. Но с точки зрения близких тебе людей – не очень, и они могут начать сильнее вмешиваться в твою жизнь. Люди очень не любят, когда вокруг них происходит что-то непонятное, непредсказуемое. А тут вроде свой ребенок (практически – собственность) вдруг начнет меняться. Не имеет значения, как, главное – без их участия. Так не положено, марш назад! И они бессознательно попытаются затолкать тебя туда, откуда ты хочешь выбраться. То есть они могут резко усилить свое негативное давление на тебя, будь к этому готова. Это всего на месяц-два, потом они успокоятся. Важно продержаться эти два месяца, не сорваться в очередной конфликт – тогда вся работа пойдет насадку, придется начинать все заново. Так что будь готова к возрастанию проблем на начальном этапе работы. Это не обязательно, но возможно. Да и упражнения в книге расписаны так, что изменения будут проходить не резко, окружающие люди успеют к ним привыкнуть. Мы об этом еще поговорим в конце нашей работы.

Не спеши делиться

Еще один совет. Когда ты начнешь работать с книгой, ты станешь понимать многое, чего не будут понимать окружающие тебя люди. Они будут совершать одни и те же ошибки, страдать, мучиться. Для тебя будут понятны их заблуждения, и тебе захочется им помочь. И ты начнешь давать им советы, которые они у тебя не просят. Что ты получишь взамен своей непрошенной помощи? Скорее всего, насмешки и оскорбления. Поэтому сразу даю тебе рекомендацию – **не лезь с советами, пока тебя об этом не просят**. Давая кому-то совет, ты сразу ставишь себя как бы выше этого человека: ты – мудрец, а он – неудачник. Понравится ему чувствовать себя неудачником? Взрослым? Твоим сверстникам, особенно мужского пола? Сомневаюсь.

Скорее всего, он постарается сам стать выше тебя, то есть послать тебя куда подальше. А в юности это делается в особо жесткой и обидной форме. Так что **рекомендую работать над собой и молчать**. А когда у тебя спросят: «Почему это у тебя все так хорошо?», вот тогда и ответишь. И то кратко, чтобы не обидеть их своей мудростью (то есть, чтобы не подчеркивать их глупость). Учти эту рекомендацию, пожалуйста. Руководствуйся правилом, которое высказал кто-то из мудрых людей: **«Не плыви по течению, не плыви против течения. Плыви по своим делам»**.

Работать последовательно

Вот, собственно, и все. Дальше остается только читать (страница в день!) и выполнять задания. Даже если ты можешь выполнить задание за пять минут, не переходи к следующей странице, оставь ее на завтра.

Особо нетерпеливые могут пролистать книгу до конца, но все равно потом нужно будет вернуться к первой странице и выполнять **все задания постепенно**, по одному в день.

Бывают еще особо умные особы, которые могут пролистать книгу и выбрать себе то, над чем они считают нужным поработать: «Я буду выполнять задания Шага 19, 25 и 78, а стальное мне не нужно». Это все равно, что прийти к доктору и сказать: «Доктор, я вот болею, но я знаю, как меня нужно лечить. Выпишите мне цитрамон, парафазол и электин». Что скажет доктор такой пациентке? Понятно, что: «Раз такая умная, зачем пришла? Лечись сама».

Так и я говорю, что книгу нужно употреблять постепенно и полностью, тогда она даст серьезный оздоровительный эффект. А если пытаться использовать ее кусочками или быстренько, то и результат выйдет такой же – будет кусочками и выйдет быстренько.

Ну все, хватит уговаривать. Хочешь изменить свою жизнь – работай! Вперед, к первой странице, единственной на сегодня!

Шаг 1

Чего девичья душа желает

Привет! Мы начинаем совместный путь к твоей радостной и успешной жизни. А всякий путь, как известно, куда-то ведет. Так вот, давай сначала определим, **куда мы хотим прийти**. То есть определим, что ты должна получить в конце нашей совместной работы.

Что для этого нужно? Совсем немного. Тебе нужно сесть и спокойно подумать, **чего ты хочешь достичь** (получить, создать себе) через год или через несколько лет. К чему ты стремишься?

Сначала нужно подумать, а потом **записать все свои ближние и дальние** цели прямо в этой книге на странице справа. Но будь аккуратна, не давай читать свои записи людям, которые могут посмеяться над тобой. Найди ей такое место, где другие люди не смогут прочитать твои записи.

Не стесняйся! Никто тебя не контролирует, никто не подсматривает твои записи, никто не будет тебя критиковать. Поэтому дай волю своей фантазии и самым скрытым желаниям, **запиши все свои устремления и замыслы**. Не оценивай свои реальные возможности! Не сомневайся! Гони прочь мысли типа: *«Откуда я это возьму? Это не для меня. Я этого не достойна»* и подобные.

Считай, что **ты всего достойна**, все для тебя, **у тебя есть неограниченные возможности для реализации своих целей**. Считай, что у тебя есть волшебная палочка, которая готова выполнить твои истинные желания. Не сразу, конечно, но **все твои желания могут реализоваться**. Так что тебе нужно подготовить для нее свои задания.

Желаний у тебя может быть 5, 10 или даже 50. Запиши их все. Не переходи к следующему шагу, пока не запишешь все свои устремления и цели. На это может потребоваться день или даже два, это нормально. Возьми отдельный листок бумаги, носи его с собой и записывай свои желания по мере того, как ты будешь вспоминать о них. Потом перепишешь их в общую колонку в этой книге.

Не нужно выдумывать себе новые желания, просто нужно припомнить, чего тебе страстно хотелось день, неделю или год назад, и записать это.

Какие это могут быть цели? Самые разные. Например:

- *Купить себе красивую куртку.*
- *Окончить школу (институт) без троек.*
- *Помириться со знакомым (любимым) юношей.*
- *Отомстить подруге, которая предала тебя.*
- *Уйти из дома в свою квартиру.*
- *Постоянно иметь карманные деньги.*
- *Переселиться жить в Австралию.*
- *Перестать ругаться с мамой.*
- *Перестать ненавидеть себя за лишний вес.*
- *Научиться танцевать новый танец.*
- *Выйти замуж за богатого и красивого мужчину.*

И так далее, и тому подобное.

Дальше мы будем работать с твоими желаниями, и ты научишься отделять твои истинные желания, которые тебе действительно нужны, от тех, которые вызваны разными случайными причинами. Например, возникшими в результате желания отомстить кому-то, само-

утвердиться, или возникшими под влиянием журналов, телевидения или навязанными тебе окружающими людьми.

Записывай свои цели в столбик, одну над другой. Это твой первый шаг, не поленись его сделать. Успехов тебе на этом нелегком пути!

Задания на этом шаге:

Запиши в столбик все те желания, которые вызывали или вызывают у тебя волнение или другие приятные ощущения, либо часто крутятся у тебя в голове.

Тема дня – выявляю все свои желания

Полный перечень моих желаний

Шаг 2

Давай будем реалистами

Сегодня мы продолжим работать с твоими желаниями. Здесь я хочу предостеречь тебя от двух распространенных ошибок, которые совершают люди, когда они заявляют, чего желают достичь.

Первая характерная ошибка – это **неопределенность, размытость цели**. То есть ситуация, когда человек заявляет цель, которую непонятно как можно реализовать. Или вообще непонятно, чего же он хочет.

Например, ты заявляешь что-то вроде: «Хочу, чтобы мне всегда было хорошо».

Теперь представьте себе Бога, который сидит на облаке, чешет себе затылок и размышляет: *«Чего она такого попросила, никак не пойму. И помочь вроде бы хочется, а как – не знаю. Есть у меня один знакомый, он всегда ходит и улыбается, ничего его не тревожит и не волнует. Так ведь люди этого человека за придурка держат, лечить пытаются. Может, и она такого же хочет? Ведь она ничего не говорила про то, что люди о ней должны думать, если ей всегда хорошо будет. Так и быть, пусть ее укусит клещ, и она заболеет энцефалитом. Сначала немножко больно, зато потом ей до конца жизни хорошо будет»*.

Как тебе такой вариант исполнения твоего неконкретного желания? Не устраивает? Значит, будь конкретнее в выражении своих желаний. Мы еще не раз будем возвращаться к этому вопросу, но учись сразу быть более конкретной в выражении своих желаний.

Вторая типичная ошибка – это **нереальность заявленных целей**. То есть ситуация, когда ты требуешь себе то, чего быть не может по самым разным причинам.

Например, ты записываешь в перечень своих желаний: «Хочу переходить улицу только на красный свет светофора». Или: «Каждый раз, приходя в школу, я плюю в трех первых попавшихся мне людей».

Цель вроде бы вполне определенная, исполнить несложно. Но долго ли ты сможешь ходить только на красный свет светофора или плевать в школе? Дня два-три. Если повезет, то чуть побольше. И все, потом в силу разных обстоятельств ты не сможешь этого делать.

Ты, конечно, можешь сказать: *«Что я, сумасшедшая, желать плевать или ходить на красный свет? У меня вполне нормальные желания»*.

Не обольщайся. Нормальных людей нет, все с легким приветом. И ты тоже. Особенно если ты записала себе в перечень желаний «Я хочу выйти замуж за настоящего принца» или «Я выигрываю миллион долларов в лотерею».

Казалось бы, почему эта цель нереальна? Принцев ведь в мире еще несколько штук осталось, и на ком-то они женятся (мы еще вернемся к этой цели). Да и в лотерею огромные суммы люди периодически выигрывают. Почему же для тебя эти цели могут быть нереальными?

Мы еще не раз будем возвращаться к вопросу о том, какие желания реализуются, а какие – нет. Здесь лишь кратко замечу, что такие серьезные желания сбываются, если **ты готова приложить огромные реальные усилия и длительное время** (обычно – годы) **для их достижения**. И все это время ни секунды не будешь сомневаться, что желанная цель исполнится. Сможешь ли ты так думать, никогда не сомневаться и не переживать? Вспомни Ассоль из романа «Алые паруса» Александра Грина. Сколько лет она ждала своего капитана Грэя, ни секунды не сомневаясь, что он приплывет к ней на корабле с алыми парусами? Сможешь ли ты так же верить в свою цель? И это несмотря на насмешки окружающих и многие

годы ожидания? Сможешь ли ты так ждать своего принца или выигрыш? Если нет, то эти серьезные цели для тебя нереальны.

Поэтому еще раз пересмотри свой список желаний и оставь в нем только те цели, которые конкретны и вполне реальны для тебя. Если нужно, перепиши их заново, прибавь им конкретности и четкости. И только потом переходи к третьему шагу.

Задания на этом шаге:

Проанализируй твой список желаний и оставь в нем только те, которые являются хоть в какой-то мере реальными для тебя. Если необходимо, измени формулировки тех целей, которые выражены чересчур общими словами, сделай их более конкретными.

Тема дня – проверяю свои желания на реальность и определенность

Уточненный список моих желаний

Шаг 3

Разбираемся с желаниями

Надеюсь, ты не суетишься, и вполне серьезно выполняла предыдущие задания в течение двух дней.

К третьему шагу можно приступать, если у тебя готов список твоих явных и тайных желаний, проверенный на конкретность и реальность исполнения. Сегодня мы будем работать с этим списком. Если он пока не готов, то отложи работу с третьим шагом на денек – пока не соберешь все свои желания.

Если список желаний готов, то давай вместе подумаем о том, **что ты готова сделать для их исполнения?** И стоят ли они того, чтобы тратить свои силы, здоровье и годы жизни для их достижения?

Давай подумаем, нужны ли тебе эти цели? Это твои истинные цели или какие-то странные фантазии, вызванные желанием отомстить подруге или отвязаться от мамы с ее вечными нравоучениями?

Извини, что заставляю тебя думать. Понятно, что тебе хотелось бы получить результат побыстрее, без особых усилий. Но так почти не бывает. Точнее, бывает, если твои родители удовлетворяют все твои потребности. Но и они не помогут тебе наладить отношения с любимым или полюбить себя. **Любому человеку, желающему достичь своих целей, приходится совершать усилия**, в том числе думать. Чем раньше ты начнешь это делать, тем лучше будут результаты. Так давай начнем тренироваться.

Сегодня ты будешь размышлять о том, что в действительности стоит за твоими желаниями. То есть **какое истинное желание ты имеешь**, когда заявляешь, что хочешь купить новую куртку или отомстить подруге.

Скорее всего, ты никогда не задумывалась об этом. Хочу, и все, чего там раздумывать? Но ведь не все твои «я желаю» исполняются? Может быть, потому, что ты хотела новую куртку только для того, чтобы привлечь внимание знакомого юноши? А теперь он уехал в другой город, и куртка тебе стала «до фонаря»? И так далее.

Так что бери ручку и бумагу. Раздели лист бумаги пополам вертикальной линией.

В левый столбец запиши первое свое желание. Например, про ту же куртку.

А в правый столбец запиши, какие твои истинные потребности при этом удовлетворяются. Не спеши! **За каждым желанием всегда стоят 2–3, а то и более истинных потребностей.**

Попробуй разглядеть их в себе. Заодно подумай вот над чем: можно ли удовлетворить эту же потребность каким-то другим, более легким путем?

Я приведу несколько примеров подобных записей для рассмотренных ранее примеров твоих желаний. Понятно, что у тебя будут совсем другие записи. Не спеши, хорошенько все обдумай прежде, чем переходить к следующему своему желанию из Шага 2.

В итоге такой работы твой список желаний, скорее всего, будет сильно изменен – одни цели уйдут, другие появятся. Это нормально, так должно и быть.

Заявленные ранее желания	Истинные потребности
<i>Купить себе красивую куртку</i>	Доказать знакомой, что ты выглядишь не хуже ее Привлечь внимание определенного юноши
<i>Помириться со знакомым юношей</i>	Спасти себя от стресса одиночества в будущем Доказать подругам, что ты не хуже их Ощутить внимание и любовь близкого человека
<i>Уйти из дома в свою квартиру</i>	Почувствовать себя самостоятельной Начать жить так, как хочется самой, а не как диктуют родители Попробовать то, что невозможно ощутить, живя с родителями
<i>Перестать ругаться с мамой</i>	Сохранять силы и хорошее настроение Сосредоточиться на своих личных делах

Не спеши! При большом списке желаний отведи на этот шаг два-три дня. Отделить истинные желания и цели от ложных – очень важный шаг для того, чтобы стать удачливым и радостным человеком, легко идущим по жизни. И ты такой обязательно станешь, если не будешь суетиться.

Задания на этом шаге:

Перепиши все свои желания в левый столбец таблички. Проанализируй, какие истинные потребности могут быть удовлетворены, если исполнится каждое твое желание. Подумай, можно ли реализовать эту же потребность каким-то другим способом. Если да, то откорректируй еще раз список своих желаний.

Тема дня – определяю свои истинные потребности

Мои желания	Мои истинные потребности

Шаг 4

Что нужно побыстрее

Сегодня продолжаем работу с твоими целями. После третьего шага список твоих устремлений и желаний явно изменился. Сейчас тебе нужно понять, что ты собираешься реализовать побыстрее, а что придется отложить на некоторый срок.

Для этого давай **разделим твои цели на ближние и дальние.**

Ближние – это такие цели, которые могут исполниться в течение ближайших нескольких месяцев. И их исполнение зависит только от тебя.

Например, сколько времени тебе понадобится, чтобы помириться с подругой или знакомым (любимым) юношей? Пять лет? Если ты ни за что не хочешь с ним мириться, то пяти лет как раз хватит, чтобы забыть об этой цели. Но если ты записала себе цель «помириться», а на самом деле мириться ни за что не хочешь, разве это истинная цель? Стоит ли ей оставаться в твоём списке? Если ты не готова к перемирию, то, наверное, стоит вычеркнуть эту цель как ненужную.

Задай себе вопрос по отношению к каждой из целей из твоего обновленного списка: «Действительно ли я этого хочу? А если хочу, то сколько времени мне нужно, чтобы эта цель реализовалась?»

Проверь на этот вопрос те цели, которые **зависят только от тебя** (помириться, перестать ругаться или обижаться, отомстить, ненавидеть и т. д.). То есть те цели, которые не требуют денег или участия других людей (хотя и могут быть связаны с ними). Действительно ли они тебе нужны? Или ты записала их так просто, на всякий случай? **Если цель не истинная, то она никогда не исполнится, поэтому сразу вычеркни ее из своего списка.**

Поэтому давай перепишем список целей еще раз. Возьми чистый листок и напиши сверху: «**Мои истинные ближние цели**». И перепиши туда в столбик только то, **что тебе действительно нужно**. И что ты могла бы реализовать сама, если бы захотела. Например, из предыдущего списка сюда могли бы попасть следующие цели:

- **Помириться со знакомым юношей.**
- **Перестать ругаться с мамой.**
- **Перестать ненавидеть себя за лишний вес.**
- **Научиться танцевать новый танец.**

Потом напиши следующий заголовок: «**Мои дальние цели**». И перепиши туда все остальные цели. Мы к ним будем еще не раз возвращаться. Из предыдущего списка сюда могли бы попасть следующие цели:

- **Купить себе красивую куртку.**
- **Окончить школу (институт) без «троек».**
- **Уйти из дома в свою квартиру.**
- **Купить себе дом на берегу моря.**
- **Выйти замуж за богатого и красивого мужчину.**

Не спеши. Исполнение части желаний зависит только от тебя. И если ты действительно хочешь их реализовать, то они должны попасть в список ближних целей. Дальше мы будем искать пути реализации как ближних, так и дальних целей.

Задания на этом шаге:

1. Проанализируй все свои цели. Выбери те из них, которые ты сможешь или планируешь реализовать в течение нескольких ближайших месяцев, и запиши их в «Ближние цели». Остальные перепиши в раздел «Дальние цели».

2. Постоянно держи эти цели в голове. Корректируй список по мере отпадания или реализации одних целей и появления других. Ищи пути их достижения. Посмотри, что мешает тебе реализовать их уже сегодня, и постарайся устранить эти препятствия.

Мои ближние цели

Мои дальние цели

Шаг 5

Проверяем цели на истинность

Сегодня мы продолжим работу со списком твоих целей, ближних и дальних вместе. Теперь мы попробуем **проверить твои цели на истинность**. То есть они тебе действительно нужны и важны, или это просто случайное желание?

Как это сделать? Очень просто. Нужно сесть в спокойной обстановке минут на десять и **представить себе, что произойдет, если твоя цель будет исполнена**. То есть мысленно нужно переместиться туда, где все получилось, где твоя цель полностью исполнилась. И посмотреть, **какие ощущения возникнут у тебя в теле**.

Если ощущения хорошие, то цель истинна, и твое тело тебе об этом подскажет. Если ощущения не очень, есть какое-то беспокойство, тревога, то цель неистинна, и нужно ее на время отставить, то есть убрать из списка. Или поискать, какую истинную потребность ты пытаешься реализовать через эту цель (Шаг 3), и найти другой способ удовлетворения этой потребности. Отсюда появится новая цель, которая должна вызывать хорошие ощущения в теле.

Но представлять себе нужно не абстрактную ситуацию исполнения желаний (*ты в королевском замке, принц объясняется тебе в любви*), а реальную, со всеми подробностями и вытекающими из них сложностями.

Например, ты хочешь переселиться в Австралию. Желание неплохое, там всегда тепло, кенгуру бегают. Но вот разговаривают там на английском, а как у тебя с иностранным? Готова ли ты его учить на отлично? Без языка ведь в Австралии делать нечего. Кстати, что ты там будешь делать? Ты будешь работать и жить, как независимая женщина? Значит, уже сейчас нужно выбирать профессию, с которой можно будет жить нормально в Австралии. А ты определилась с профессией? Или будешь в Австралии мыть посуду в Макдоналдсе, что делают множество эмигрантов без знания языка и без специальности? Целыми днями мыть грязную посуду, наверное, не хочется? Некогда и на кенгуру будет посмотреть. Значит, нужно уже сейчас думать о выборе профессии. Пора начинать хотя бы думать об этом. А если ты не хочешь ни учить английский, ни думать о будущей профессии, то смело вычеркивай эту цель – она тебе не нужна. Ты не готова приложить усилия для ее достижения, это не истинная цель. Это так, мечта или греза, которая никогда не сбудется.

Подобным образом пройдишь по всем своим целям. Как ты будешь жить, когда отомстишь подруге, уже бывшей? Останешься одна? Тебе это нужно?

Получишь ли ты удовольствие от куртки? Если да, то оставь эту цель в списке.

Нужен ли тебе дом на берегу моря? Что ты будешь в нем делать? Обычно такие дома стоят вдалеке от мест, где люди работают. Ты хочешь быть домохозяйкой и сидеть дома? Так это совсем другая цель – выйти замуж за обеспеченного мужчину, имеющего дом у моря. А устроит ли тебя, если ты будешь сидеть в доме, пусть даже у моря, а муж будет работать совсем в другом месте? Или он будет моряк? Что говорит тебе твое тело? Оно боится, что тебе будет страшно и одиноко? Нужна тебе такая жизнь? Подумай, чего именно ты хочешь.

И так далее. В общем, **проверь все свои цели на истинность с помощью реакции тела**. И часть из них отпадет, как ненужные или надуманные.

Составь новый список целей. Оставь в нем **только то, что будет действительно тебя радовать и вдохновлять**, к чему ты готова приложить усилия для достижения. Отведи на такую работу пару дней, не спеши. Если ты придумает новые цели, и твое тело подтвердит их истинность, то смело добавь их в свой список.

Допустим, после такой работы в твоём списке остались следующие цели:

- Помириться со знакомым юношей.
- Перестать ругаться с мамой.
- Перестать ненавидеть себя за избыточный вес.
- Научиться танцевать новый танец.
- Купить себе красивую куртку.
- Постоянно иметь карманные деньги.
- Окончить школу (институт) без троек.
- Приобрести свою квартиру.
- Выйти замуж за любимого мужчину.

Не переходи к следующему шагу, пока твоё тело не подтвердило тебе, что ты сделала правильный выбор.

Задания на этом шаге:

1. Проверь свои цели на истинность с помощью реакции тела. Представляй каждую из целей исполненной со всеми вытекающими из этого сложностями и обязанностями. Оставь в списке только те цели, которые вызывают положительную реакцию твоего тела.

2. Составь обновленный список своих близких и дальних целей. Корректируй его по мере отпадания одних целей и появления новых.

3. Используй этот прием каждый раз, когда будешь ставить перед собой какую-то новую цель. Твое тело будет твоим помощником и советчиком.

Тема дня – выявляем истинные цели

Мои истинные ближние цели

Мои истинные дальние цели

Шаг 6

Составляем «карту сокровищ»

Ну вот, всего шестой день работы над собой, а ты все знаешь о своих устремлениях, ближних и дальних целях. Это очень большой шаг. Если не веришь, то поговори с друзьями или родителями, расспроси у них, какие ближние и дальние цели они ставят перед собой. И ты удивишься, узнав, что ничего подобного они не делают. То есть живут, как трава, устремляя все свои силы на удовлетворение только тех потребностей, которые сами напоминают о себе.

Ты – не такая! Ты – человек мыслящий, знающий, что ждет тебя впереди! Ты – исключительная (смотри, не загордись, а то могут появиться сложности)!

Но что же такому исключительному человеку, как ты, делать с выявленными истинными целями? Ведь хочется, чтобы они были не только на бумаге, но и в жизни.

Ответ прост – **нужно прилагать усилия к их исполнению всеми доступными тебе способами**. А я буду помогать тебе разными приемами.

Сегодня мы будем работать с приемом, который называется **«Составляем «Карту сокровищ»**. Но не тех сокровищ, которые закопали пираты на необитаемом острове, а карту твоих личных сокровищ. А что является твоими сокровищами? Это то, к чему ты стремишься. То есть исполнение твоих желаний.

Если ты, не дай Бог, найдешь какие-то другие, чужие сокровища, то представь, сколько неприятностей из этого может возникнуть. Например, ты случайно выкапываешь кувшин с золотыми монетами (чужое сокровище). Что ты будешь с ними делать? Где прятать? Кому продавать? Как делить добычу? Как будешь избегать внимания грабителей? И так далее. Чужое сокровище может привести к тому, что ты переругаешься со всеми близкими людьми, вокруг тебя будет море недовольных, ты вынуждена будешь прятаться и т. д. Тебе все это нужно?

Поэтому мы будем создавать только те сокровища, которые сделают твою жизнь более комфортной и радостной.

Для этого тебе нужен лист **белой бумаги формата А3** (две машинописные страницы), клей и ножницы. И куча старых журналов с красивыми картинками.

Еще нужна твоя фотография, на которой ты себе нравишься. Отрежь с фото все лишнее, оставь только себя и наклей в центр листа.

Затем возьми последний список своих целей и начинай искать для него подходящие красивые картинки в журналах.

Если в числе твоих целей стоит «перестать ругаться с мамой», то можно взять фотографию, где вы сфотографированы вместе и у вас нет боевых действий (только не бери фото, которое очень дорого твоей матери, иначе возникнут большие сложности с перемирием). Или найди в журнале картинку, на которой изображены улыбающиеся мать и дочь, вырежь ее и наклей на лист бумаги на свободном месте.

Если ты заявила, что хочешь помириться со своим другом, то найди картинку, где изображены вместе юноша и девушка, вырежь ее и наклей на бумагу на свободном месте.

Если тебе нужна новая куртка, то найди картинку модно одетой женщины, вырежь ее и наклей на свободном месте.

Найди красивые картинки-образы для всех своих целей и помести их на лист бумаги. Это и будет твоя личная «Карта сокровищ».

Если на листе бумаги остались свободные места, то заполни их красивыми картинками – видами природы или цветами. Можешь нарисовать их фломастером. Не используй картинки тех предметов или событий, которые не являются твоими целями сегодня, – они будут отвлекать тебя от твоих истинных целей.

Что с этим делать дальше? Повесить на стену в своей комнате так, чтобы ты как можно **чаще видела свою «Карту сокровищ»**. Смотри на нее, представляй, что ты уже являешься обладателем всех этих сокровищ, и получай от этого удовольствие. По мере исполнения твоих желаний убирай символы реализовавшихся желаний и помещай на карту свои новые цели.

И не думай, что это прием для фантазеров или дебилов. Этот прием рекомендуется использовать вполне взрослым дядям, которые учатся развивать свой бизнес в разных странах мира в университетах. Так что и ты можешь смело использовать его. У них карта работает, точно так же все будет происходить у тебя.

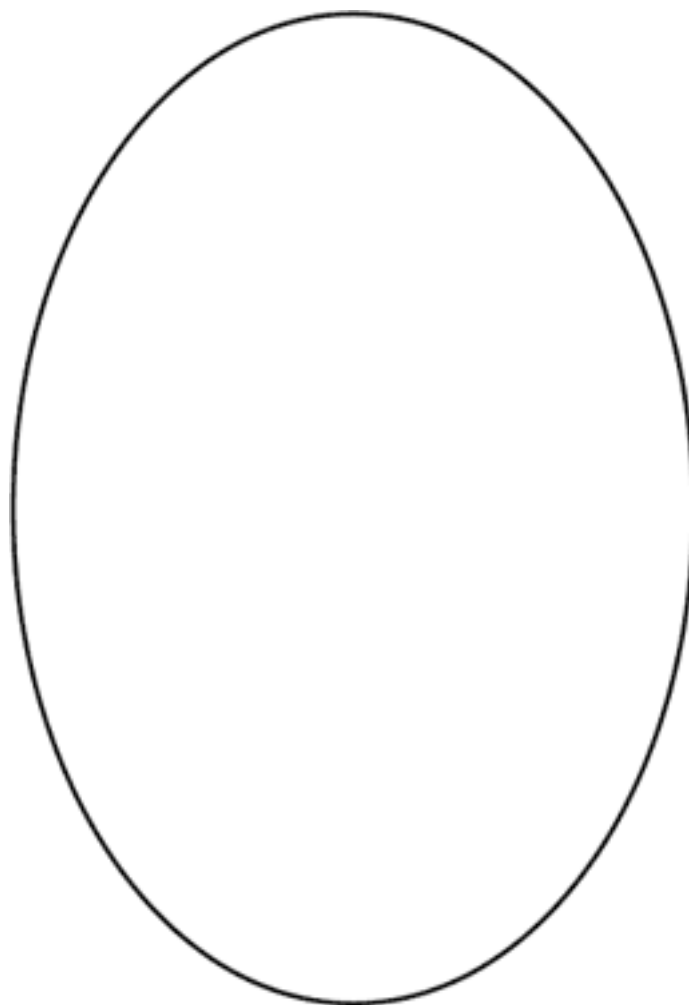
И не обращай внимания на критику или насмешки окружающих, будь выше этого. Они просто завидуют тебе и опасаются, что у тебя все будет хорошо, а они так и останутся в неудачниках. Но ты ведь твердо решила стать принцессой, не так ли? Так вперед, и пусть неудачники плачут, это будет их добровольный выбор. Они ведь выбирают не менять свою жизнь – в отличие от тебя, готовой к изменениям. Так что вперед! И все сокровища будут твоими.

Задания на этом шаге:

1. Составь свою личную «Карту сокровищ». Помести символы всех своих истинных целей на эту карту. Положи или повесь ее на видное (для тебя) место, чтобы ты могла как можно чаще видеть ее. Если у тебя есть личный компьютер, то можешь сделать Карту прямо в нем и сделать ее заставкой твоего компьютера. Либо размести свою «Карту сокровищ» на странице этой книги.

2. Ежедневно открывай свою «Карту сокровищ» и по 10 минут (для всех целей) представляй себе, что твои цели уже достигнуты.

Моя «карта сокровищ»



Шаг 7

Собираем свои достижения

Что-то мы очень быстро движемся к целям, как бы не ошибиться. Наверное, пора сделать перерыв, еще раз подумать.

Давай подойдем к твоим целям с другой стороны. Давай посмотрим, какой человек стремится к заявленным целям. Хороший ли это человек, достоин ли он получить все то, что записал на предыдущих шагах? То есть сейчас мы поговорим о тебе.

Для начала давай соберем все твои достижения на нынешний момент времени. Я уверен, их множество. Возможно, ты забыла о них, поскольку сосредоточена на своих недостатках. Сейчас тебе нужно будет **вспомнить и записать абсолютно все свои достижения за все годы жизни**.

Возьми чистый листок бумаги. Напиши сверху: «**Дневник моих достижений**». И начинай их туда записывать в столбик, как припомнятся. Сначала запиши номер достижения по порядку, потом само достижение.

Какие это могут быть достижения? Да самые разные. Например:

1. *В ноябре прошлого года я выступила на концерте художественной самодеятельности.*
2. *Я умею петь (плясать, рисовать, готовить, вышивать и т. д.).*
3. *Два года назад я ездила с родителями на озеро Селигер.*
4. *Я дружу с Колей.*
5. *У меня красивая прическа (губы, уши, ноги, кофточка, джинсы).*
6. *Прошлым летом я каталась на мотоцикле.*
7. *В меня влюблен Серега.*
8. *Я скопила (заработала) 500 руб.*
9. *В четвертом классе я победила на школьной олимпиаде по географии.*
10. *Я увлекаюсь коллекционированием открыток с артистами, и собрала уже 32 штуки.*
11. *Я принимала участие в конкурсе красоты (танцев, художественной самодеятельности).*
- 12....

И так далее. Не спеши. Вспомни все хорошее, что произошло в твоей жизни за прошлые годы, и запиши это. У тебя должно набраться не меньше 20 или 30 пунктов. Пока не наберешь столько достижений, не двигайся дальше. Вспоминай, думай. Поговори с родителями, они тоже многое помнят о тебе.

Затем **каждый день** записывай в табличку все то, что ты считаешь более-менее важным своим достижением. Даже если об этом достижении знаешь только ты, и никто больше! Не будь самокритична! Наоборот, старайся заметить и записать абсолютно все свои достижения – это очень хорошо способствует поднятию самооценки.

Зачем все это нужно? Чтобы ты убедилась, какой ты успешный и важный человек, как многого ты достигла уже сегодня.

Вести запись своих достижений нужно постоянно, несколько месяцев, или даже лет. Каждый раз перечитывай свои записи, и ты будешь чувствовать, как твое тело наполняется чувством собственной значимости. Ты – важный элемент нашего мира, просто пока ты не веришь в это. А учет своих достижений позволит тебе убедиться в этом.

Так что бери ручку в руки и начинай припоминать свои достижения. Это задание седьмого шага. На него отводится не менее одного дня. Подлежит обязательному исполнению!!!

Задания на этом шаге:

- 1. Составь список всех своих достижений и запиши их в Дневник достижений.*
- 2. Поработай 10 минут со своей «Картой сокровищ» (Шаг 6). Представляй себе, что твои цели уже достигнуты, получи от этого приятные ощущения.*

Дневник моих достижений

Шаг 8

Выясним, кого ты не любишь

До сих пор мы работали с тем, что происходило как бы вне тебя – с твоими целями и достижениями.

Теперь пришла пора начинать заниматься собой, то есть начать разбираться в себе.

Для начала давай разберемся, кого ты не любишь. Опять придется составлять специальный список, поскольку таких людей может быть много. Запиши этих людей прямо здесь.

Понятно, что первым номером ты поставишь себя. Мало кто любит себя, большинство видит в себе одни недостатки. Ты тоже из их числа? Тогда смело пиши себя первым номером. Не забудь записать, за что ты себя не любишь.

Потом записывай остальных людей. Маму, папу, брата или сестру, подруг, одноклассников. Про каждого напиши, за что ты их не любишь. Придумай каждому кличку или назови каким-то обидным для него словом – тем, которое ты произносишь про себя, когда вспоминаешь про этого человека.

Например. **Кого я не люблю:**

- *Себя саму. Любить не за что, ни вида, ни ума. Неудачница.*
- *Маму – все время лезет с нравоучениями, хотя давно отстала от жизни. Зануда.*
- *Папу – вечно занятой, недовольный, никогда нет времени поговорить с тобой.*

Бирюк.

- *Подругу – предательница. Всегда разболтает все, что ей по секрету расскажешь.*
- *Любимого (вроде бы) юношу. Тупица. Вечно озабочен своим спортом, всегда занят, никуда с ним толком не сходишь.*
- *Учительницу математики – мымра. У самой неустроенная личная жизнь, так срыгает свою злость на учениках.*
- *Одноклассника Колю – debil типичный, мозгов совсем нет.*
- *Терпеть не могу школу, только напрасная потеря времени.*

Никого не забыла? Всех и все записала? Пиши, не стесняйся! Где еще ты сможешь отвести душу, как не здесь. Никто не контролирует, никто не разболтает о твоих мыслях. Только не бросай свои записи где попало, чтобы не прочитали посторонние люди.

Если записала все, то подумай, трудно ли тебе жить среди таких людей? Как тебя угораздило попасть в такое странное окружение? Так ли они плохи в действительности? Есть ли у них хоть какие-то достоинства? Или тебе так отвратительны их недостатки, что о достоинствах думать ты просто не можешь? И никаких достоинств в них ты не видишь?

Может быть, тебе стоит немного отвлечься и постараться увидеть в окружающих людях хоть что-то хорошее? Это мы и будем делать на следующем шаге. А пока выполни задание этого шага.

Задания на этом шаге:

1. Составь список тех людей, которых ты не любишь. Укажи, что тебя не устраивает в них.

2. Поработай 10 минут со своей «Картой сокровищ» (Шаг 6). Представляй себе, что твои цели уже достигнуты, получи от этого приятные ощущения.

Кого я не люблю:

Шаг 9

Ищем скрытые достоинства

Теперь, когда ты всех вывела на чистую воду, разоблачила и припечатала, нужно идти дальше. Можешь ли ты изменить их? Сомневаюсь. А они уж точно не согласны меняться в угоду тебе. Пока что согласна меняться только ты, поэтому мы будем работать с тобой.

Вот тебе очередное задание. Тебе нужно взять список окружающих бездарностей, негодяев и подлецов, и в каждом из них найти по 5 явных достоинств!

Я понимаю твоё возмущение. Какие достоинства, когда они такие-сякие! Но ведь по дороге к счастливой жизни идёшь ТЫ, а не они. Поэтому **работать нужно тебе**, а не им. А выполнение этого упражнения **ОБЯЗАТЕЛЬНО**, без него ты можешь даже и не думать о своём счастливом будущем.

Как все это делается? Очень просто. Ты берёшь опять же листок бумаги и переписываешь в него тех, кого ты отметила на предыдущем (восьмом) шаге, даже если у тебя будут капать слёзы ненависти (к ним) и жалости (к себе).

Легче всего найти достоинства у себя самой – для этого нужно всего лишь заглянуть на страничку с выполненным заданием седьмого шага. Там ты записала свои достижения – можешь использовать их для выявления своих достоинств.

Твои записи выполнения этого задания могут выглядеть, например, следующим образом.

Скрытые достоинства:

- | | |
|----------------------------|--|
| Мои
собственные | <ul style="list-style-type: none">– умею хорошо петь народные песни,– люблю путешествовать,– нравлюсь некоторым юношам,– умею распоряжаться деньгами,– люблю острые ощущения и риск. |
| Мамины | <ul style="list-style-type: none">– заботливая,– хорошо готовит, |

- умеет ладить с мужем (моим отцом),
- любит природу (в дачном варианте),
- хорошо управляет деньгами
(они у нее всегда есть).

- Учительница математики**
- любит спорт, заботится о здоровье,
 - старается дать ученикам больше знаний,
 - требовательная, заботится о качестве своей работы,
 - заботится о своей внешности, хочет хорошо выглядеть,
 - хороший специалист.

- Одноклассник Коля**
- имеет хорошее здоровье,
 - имеет хороший аппетит,
 - всегда расслаблен, не переживает по пустякам,
 - самостоятелен, не старается заслужить похвалу учителей,
 - независим, всегда имеет свое мнение.

Это только малая часть тех достоинств, которыми, возможно, обладают перечисленные выше люди. Явно их у них больше, и ты можешь постараться найти и записать их все.

Когда достоинства всех недолюбливаемых тобой людей выявлены, то подумай, стоит ли концентрироваться на их недостатках, если у них столько достоинств? Может быть, тебе стоит что-то «перещелкнуть» у себя в голове, чтобы **ты научилась концентрироваться на достоинствах, а не на недостатках людей?** Что мешает тебе это сделать?

Вот еще одно задание на сегодня. Ходи и ищи достоинства у всех встреченных тобой людей, знакомых и незнакомых. И не вздумай запереться в комнате, чтобы никого не видеть. Это все на сегодня.

Задания на этом шаге:

1. Найди не менее 5 достоинств у каждого из окружающих тебя людей, запиши их.
2. Сделай записи в Дневник своих достижений (Шаг 7).

Скрытые достоинства:

Шаг 10

Выявляем свои убеждения

Ты уже попробовала поискать достоинства у окружающих людей. Надеюсь, это не вызвало у тебя приступ аллергии и ты выполнила задание.

Сегодня мы продолжим работать со списком того, что ты не любишь. Этот список ты составляла на Шаге 8, вернись и просмотри его. Можешь даже дополнить этот список, если кого забыла.

А потом продолжим искать хорошее. Не все же вокруг тебя так плохо, есть ведь и светлые моменты, не так ли? Поэтому давай отделим хорошее от плохого. Сейчас тебе нужно будет собрать и записать все твои положительные и отрицательные внутренние убеждения.

Что такое «внутреннее убеждение»? Это **то, в чем ты уверена, даже если ты об этом не задумывалась**. Еще это же называется: **стереотип, обычай, правило, верование, установка, внутренняя программа, опыт**. То есть то, чем ты руководствуешься, не задумываясь, почему ты поступила именно так, а не иначе.

Итак, сделаем очередную табличку, куда ты будешь записывать свои убеждения. Разделим листок пополам вертикальной линией. В правой половине ты запишешь свои позитивные, а в левой – негативные убеждения.

Негативные убеждения – это те, **которые так или иначе приводят к появлению отрицательных эмоций**. Часть твоих негативных убеждений относительно окружающих людей ты уже записала на седьмом шаге.

К позитивным убеждениям нужно отнести то, на что ты не обращаешь внимания, считая это естественным, само собой разумеющимся. И что **приводит к приятным для тебя результатам, хорошим эмоциям**.

В табличку **записывай только те мысли, которые касаются тебя**. Твои размышления или идеи, что «Коля обязательно бросит Аню» или «Бритни Спирс не выйдет замуж за Николса» записывать не надо, поскольку они к тебе не относятся.

Например, вот какой вид могут иметь твои записи.

Мои позитивные мысли и убеждения	Мои негативные мысли и убеждения
Я люблю зиму У меня есть друзья У меня красивые руки Я умею играть на гитаре У меня есть родители, которые постоянно дума- ют и заботятся обо мне У меня есть свой дом (своя квартира), где меня всегда ждут (хотя и достают) Я всегда сыта, родители кормят и одевают меня У меня есть карманные деньги Я умею зарабатывать себе на карманные расходы Я умею шутить ...	Меня нельзя полюбить Я неудачница Мама меня ненавидит Папа – бирюк, я ему не нужна Подруга – предательница, никому нельзя верить Любимый юноша меня не понимает Учительница математики меня ненавидит Мама никогда не позволит мне выйти замуж за люби- мого человека У меня ужасные волосы Чтобы стать богатой, нужно долго и тяжело тру- диться Я не имею права ошибаться Нужно быть хорошей для всех Я не там родилась

Не спеши! Каждый человек является самодвижущимся складом разного рода внутрен-
них убеждений, установок и страхов (любой страх является следствием негативного убеж-
дения). Мы будем много раз возвращаться к этому списку, который ты сейчас составляешь.
Твои убеждения и твои мысли уже сделали твою жизнь такой, что тебе захотелось порабо-
тать с этой книгой. Значит, если **мы как-то изменим твои внутренние убеждения, то изме-
нится мир вокруг и внутри тебя.**

Так что не спеши, а запиши в табличку все, что ты думаешь о своей внешности, уме,
способностях, здоровье, будущем и обо всем остальном. Что ты думаешь об окружающих
тебя людях. О стране, городе или поселке, где ты живешь. О своем доме. И так далее.

На выполнение этого задания можешь отвести себе два дня.

Задания на этом шаге:

Шаг 11

В каком доме ты живешь?

Сегодня мы продолжаем работу с твоими мыслями и убеждениями относительно себя. Теми, которые ты записала на десятом шаге.

Давай представим, что каждое твое убеждение есть кубик (кирпичик), из которого построен дом, в котором ты живешь. Пусть это будет твой собственный небольшой домик (даже если ты живешь в большом многоквартирном доме). Пусть **каждое твое позитивное убеждение будет кубиком желтого или другого приятного тебе цвета** (голубой, розовый, красный, светло-зеленый). А **негативные мысли – это те же кубики, только темно-серого, темно-коричневого или черного цвета.**

Возьми листок бумаги и нарисуй домик, сложенный из своих кубиков-убеждений. Нарисуй в середине себя, ты – хозяйка этого домика.

Какой он получился, какие цвета в нем преобладают? Приятно ли тебе в нем находиться? Хотела бы ты прожить в таком домике всю жизнь? Наверное, нет.

А если нет, то подумай, от чего зависит цвет твоего дома? От окружающих людей или обстоятельств? Или от того, что ты о них думаешь? Что мешает тебе прямо сейчас начать думать о них по-другому?

Ты считаешь, что должны измениться только они, стать такими, как тебе хочется, и тогда твои мысли и убеждения изменятся в лучшую сторону? Так ведь? Но готовы ли они меняться? Мама, папа, учительница, любимый, подруга и все остальные? Становиться такими, как тебе удобнее. Но почему они должны меняться так, как хочется тебе, а не кому-то другому? Это сомнительно, ты ведь это понимаешь, но не хочешь об этом задумываться. Получается, что у тебя нет шансов выбраться из своего грязного и темного домика? Тебе придется прожить в нем всю жизнь? Это хороший выбор?

А теперь вспомни, готова ли ты сама меняться, чтобы не раздражать окружающих – ведь ты своим поведением окрашиваешь кубики-кирпичики в их личных домах. Готова ли стать такой, какой тебя хотелось бы видеть маме, папе, учительнице, подруге, чтобы они не переживали по твоему поводу? Сильно сомневаюсь.

Так почему они должны меняться, а ты – нет? Ты круче всех, что ли? Если так, то откуда у тебя так много записей в правом столбце таблички с твоими негативными убеждениями? У успешных людей их обычно мало. А если ты не «крутая», то, может быть, **именно тебе стоит пересмотреть свои мысли и суждения?** Уменьшить число негативных убеждений и увеличить число позитивных? Подумай об этом денек – другой.

Если надумаешь, то тебе стоит продолжить работу с этой книгой.

Если же твердо решила, что у тебя и так все хорошо, ты являешься полным совершенством, и меняться тебе незачем, то отдай книгу кому-то другому. Тому, кто готов меняться и идти к созданию своей счастливой жизни. А ты будешь получать удовольствие, видимо, от борьбы с окружающими людьми за свои убеждения. Тогда тебе нужна не эта книга, а что-то вроде «Курса молодого бойца» или «Как стать бульдозером и снести все препятствия». Поищи, может, найдешь.

Так что констатируем, что ты имеешь полное право на любой выбор, в том числе на выбор ничего не менять в своей жизни. Хотя мне он представляется более чем странным.

Задания на этом шаге:

1. Если ты выбрала продолжить работу над собой, то сделай об этом запись в Дневник своих достижений (Шаг 7).

2. Поработай 10 минут с «Картой сокровищ» (Шаг 6).

3. Загляни в Шаг 8 и уточни список тех, кого ты не любишь.

Рисунок домика, где я живу:



Дневник моих достижений

Шаг 12

Заводим дневник радости

Поздравляю! Если ты перешла на этот шаг, то будем считать, что ты решила продолжить работу над собой. Дальше она будет строиться по двум направлениям.

С одной стороны, ты **будешь учиться сосредотачивать свое внимание, искать и находить в окружающем мире то, что будет радовать тебя.**

С другой стороны, ты **будешь разбираться со своими личными заморочками**, убирать их из своей головы и наполнять ее чистыми и позитивными мыслями. Это вполне возможно, это сделали уже миллионы людей до тебя.

Сегодня мы продолжим работу по первому направлению.

Но сначала давай поговорим о том, к чему мы хотим прийти на завершающем шаге нашей работы. Не к тем конкретным машинам, квартирам, деньгам, мужьям или женам, которые мы наметили себе на пятом-шестом шагах. Огромное количество людей имеет столь желанные для тебя сегодня машины, квартиры, деньги, мужей или жен, и многое другое. И при этом они глубоко несчастны, они недовольны своей жизнью.

Ты будешь учиться так строить свою жизнь, чтобы затем была довольна ею. Возможно, в ней будут особняки, машины и все остальные атрибуты «красивой» жизни. А возможно, этого не будет, поскольку ты поймешь, что тебе это совсем не нужно. Но от этого твоя жизнь станет только спокойнее и радостнее. **Выбирать, какой быть твоей жизни, будешь ты сама.** Но ты будешь делать этот выбор осознанно, а не как сейчас – под влиянием кинофильмов или родителей, назло маме или подруге, и так далее. Мы будем учиться жить ОСОЗНАННО. К концу наших занятий ты поймешь, что это значит.

А сейчас возвращаемся к нашим заданиям. На седьмом шаге ты завела себе **Дневник своих достижений**. Надеюсь, ты не забыла об этом и внесла туда несколько новых записей. Но достижения, даже личные, бывают нечасто. А нам нужно учиться **радоваться постоянно.**

Поэтому сегодня ты начинаешь вести еще один Дневник. Но это будет не обычный девичий дневник с записями текущих событий, а специальный **Дневник радости**. В него ты будешь **ежедневно записывать не менее 5 радостей, которые ты испытала в течение дня.**

Понятно, что поначалу тебе придется поднапрячься. Если бы мы завели Дневник неприятностей, то ты легко бы набрала для него материал, не так ли? Но мы уже договорились, что ты будешь менять свой привычный способ видения мира. Теперь ты начнешь находить не менее 5 радостей ежедневно. Ищи их, как хочешь, но обязательно найди и запиши вечером в Дневник радости. Заведи для этого отдельную тетрадку. Если есть свой компьютер, можешь использовать специальную компьютерную программу «Эффект» – о ней будет рассказано в конце книги.

Понятно, что поначалу все пойдет туго, со скрипом. Ничего, крепись, потом легче будет. Ты увидишь, как легко тебе будет находить материал для записей ровно через месяц. Мир вокруг тебя как бы изменится, в нем появятся замечательная природа, хорошие люди, радостные события. Важно не бросить это дело, а проявить немного настойчивости.

Какими могут быть твои записи в Дневнике радости? Поначалу они могут иметь следующий вид.

16 апреля. Сегодня утром на улице меня встретил замечательный щенок и облизал меня. Я решила завтра прихватить для него что-нибудь вкусное.

Еще я видела радугу после дождя. Это было очень красиво!

В школе в буфете меня пропустил без очереди Валера из параллельного класса. Было очень приятно.

После школы сразу подошел автобус, и я быстро уехала домой. А порой приходится ждать его по 30 минут!

Вечером по телевизору показали мой любимый фильм, и мне удалось его посмотреть.

Как видишь, ничего особенного, мелкие бытовые радости. Но тебе нужно учиться их замечать. Так что по 5, а то и больше радостей будь добра записывать в Дневник радости ежедневно. Не забывай проставлять дату записи. А я буду периодически напоминать тебе об этом задании.

Задания на этом шаге:

1. Сделай записи в Дневник радости.
2. Сделай запись в Дневник своих достижений о том, что завела себе Дневник радости.
3. Поработай 10 минут со своей «Картой сокровищ» (Шаг б). Представляй себе, что твои цели уже достигнуты, получи от этого приятные ощущения.

Дневник радости

«__»____201_г. Мои 5 радостей сегодня:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Мои достижения за последние дни:

1. _____
2. _____
3. _____

Шаг 13

Формулируем свои проблемы

Сегодня мы продолжим разбираться с тем мусором, то есть страхами, фантазиями и негативными убеждениями, которые накопились в голове за твои недолгие годы жизни. А представь себе, что творится в голове у твоих родителей или учителей! Они ведь явно никогда не разбирали завалы своих страхов, убеждений, идеалов, установок. Посочувствуй им, как тяжело им приходится! А они ведь и не собираются как-то этот мусор фильтровать.

А мы с тобой начнем сегодня разбираться, зачем тебе нужны твои неприятности и проблемы. Ты, конечно, сразу возразишь, что они тебе вовсе не нужны. К сожалению, это не совсем так.

Мы не привыкли задумываться о том, что каждое наше действие, **каждый наш поступок имеет какую-то цель, в любом случае мы стремимся получить какой-то результат.** Если нам ничего не нужно, то мы не будем суетиться или даже шевелиться. А с любой проблемой мы боремся, то есть прикладываем усилия, время и эмоции, хотя и без видимого результата. Значит, все же есть какой-то результат от борьбы, раз мы так упираемся. Только он пока что невидимый. То есть получается, что **сама проблема нам зачем-то нужна**, и в результате борьбы с ней мы что-то получаем. Что? Давай с этим разбираться.

Как? Очень просто, по правилам.

Сначала тебе **нужно четко сформулировать все твои проблемы** так, чтобы в них было заявлено твое участие. То есть в каждой формуле должно стоять местоимение «я», «мне» или «меня» и четко указано, чего ты хочешь, но не можешь добиться. Давай сразу и займемся этим. То есть сформулируем «по правилам» все твои нынешние проблемы.

За основу возьмем список того, что ты не любишь, составленный на Шаге 8. И переформулируем в нужном нам виде все то, что ты не любишь или к чему относишься критически.

Итак, для использованного ранее в качестве примера набора «я не люблю» мы получим следующий перечень проблем:

- *Я не могу полюбить саму себя, не за что.*
- *Я не могу сделать так, чтобы мама не лезла ко мне с нравоучениями.*
- *Я не могу сделать так, чтобы папа уделял мне больше времени.*
- *Я не могу сделать так, чтобы подруга не разбалтывала мои тайны.*
- *Я не могу отвлечь моего любимого юношу от спорта и сделать так, чтобы он ходил со мной по интересным мне местам.*
- *У меня не получается спокойно относиться к учительнице математики, она меня раздражает.*
- *Я не могу спокойно относиться к однокласснику Коле, который раздражает меня своей тупостью.*
- *Мне не удается не ходить в школу, хотя я считаю это занятие совершенно бесполезным.*

Как видишь, это все то же, только в другой формулировке. Здесь мы делаем упор не на твоём отношении к какому-то человеку или ситуации. А показываем, что ты желаешь что-то изменить к лучшему, но у тебя это не получается, поэтому ты испытываешь негативные чувства.

Задача этого шага – **выявить и правильно сформулировать все твои проблемы.** Ты сделаешь это сама, образец имеется. Это начало твоей длительной работы с собой, поэтому

нужно тщательно отобрать на этом этапе, что не устраивает тебя в реальности и что ты хотела бы изменить.

Мы не раз еще будем возвращаться к этому шагу, поэтому постарайся отработать его потщательней, чтобы не упустить важные для тебя темы. Если в ходе работы ты обнаружишь у себя новые источники **длительных переживаний**, смело записывай их в качестве еще одной проблемы.

Нормальный человек легко найдет у себя 5-10 ситуаций, которые он хотел бы изменить, но у него ничего не получается. Я думаю, ты легко найдешь у себя десяток проблемных ситуаций. Но придумывать их не нужно, записывай только то, что имеется в реальности!

На этот шаг отведи себе один день работы.

На следующем шаге ты будешь работать с каждой своей проблемой отдельно.

Задания на этом шаге:

1. *Сформулируй по правилам все свои проблемы.*
2. *Сделай записи в Дневник радости.*

Полный перечень моих проблем:

Дневник радости

«__» ____ 201__ г. Мои 5 радостей сегодня:

1.

2.

3.

4.

5.

Шаг 14

Зачем тебе нужны твои неприятности

Теперь, когда все то, что не устраивает тебя, выявлено и сформулировано, мы можем продолжить работу с твоими проблемами. Понятно, что это не проблемы мирового масштаба, но твою личную жизнь они могут отравлять посильнее, чем цунами в Азии или очередная война на Ближнем Востоке.

Поэтому будем работать с теми ситуациями, которые ты на предыдущем шаге заявила как проблемные.

Для начала давай выясним, зачем они тебе нужны, какой результат ты получаешь от них уже сейчас и **почему не хочешь от них избавляться.**

Здесь придется **работать с каждой твоей проблемной ситуацией в отдельности.** Делается это следующим образом.

Ты берешь отдельный листок и записываешь на нем следующие слова:

«Я сама выбираю быть тем, кто не может...» Затем ты переписываешь свою первую проблему, слегка изменив окончания слов. И дальше приписываешь следующие слова: **«потому, что получаю от этого следующие выгоды».**

Что означает слово «выгода» ты, надеюсь, знаешь. Это то, что тебе нужно, что тебя устраивает, за что ты готова платить своими усилиями и временем.

Приведу пример того, как должны выглядеть некоторые проблемы из рассматриваемого примера:

– **Я сама выбираю быть тем, кто не может** *полюбить саму себя* **потому, что получаю от этого следующие выгоды...**

– **Я сама выбираю быть тем, кто не может** *сделать так, чтобы мама не лезла ко мне с нравоучениями* **потому, что получаю от этого следующие выгоды...**

– **Я сама выбираю быть тем, кто не может** *сделать так, чтобы подруга не разбалтывала мои тайны* **потому, что получаю от этого следующие выгоды...**

– **Я сама выбираю быть тем, кто не может** *спокойно относиться к учительнице математики* **потому, что получаю от этого следующие выгоды...**

Как видишь, здесь все довольно просто, сложности начинаются дальше. Дальше нужно думать. То есть искать те самые явные или скрытые выгоды от того, что твоя проблемная ситуация не разрешается. Какими могут быть эти выгоды? Самыми разными.

В случае с нелюбовью к себе такими выгодами могут быть:

- *мне не нужно меняться, то есть не нужно напрягаться,*
- *мне не нужно соревноваться с другими,*
- *я могу отказываться от любого дела, прикинувшись дефектной,*
- *я могу получать внимание людей через свои жалобы,*
- *я избегаю переживаний от того, что окажусь недостаточно успешной, поэтому я заранее объявляю себя неудачницей.*

Возможно, что ты найдешь еще несколько скрытых выгод своего нынешнего положения вечно обиженной. Не стесняйся, смело записывай их – будет над чем поработать.

В случае с мамой ты можешь незаметно для себя получать следующие выгоды:

- *я имею возможность отказаться от неприятного мне поручения, устроив скандал с мамой, благо повод всегда имеется,*

– я чувствую себя востребованной, хоть кто-то (то есть мама) обращает на меня внимание,

– я могу чувствовать себя ребенком и не брать на себя ответственность за свои поступки, а в случае неудачи устроить очередной скандал.

В случае с подружкой ты незаметно для себя извлекаешь следующие выгоды:

– я могу скрытно привлекать внимание окружающих, используя подружку в «рекламных» целях – я ведь заранее знаю, что она все разболтает,

– я чувствую себя выше и чище подружки – я ведь не предаю ее. Нужно же мне быть выше кого-то при моих комплексах,

– я имею возможность управлять (манипулировать) подружкой, обвиняя ее в предательстве. Она чувствует себя виноватой и старается загладить вину передо мной.

Видишь, как много неявных выгод можно найти в, казалось бы, простых и обычных ситуациях. Нужно только не отвергать все сразу, а немного подумать. Так что бери ручку и начинай думать. То есть ищи, какую пользу приносит тебе каждая твоя проблема. Разбирай каждую из них в отдельности.

На эту работу отводится два дня. Не спеши, хорошенько все обдумай. Найди не менее трех скрытых выгод от каждой своей проблемы.

Задания на этом шаге:

1. Найди и запиши не менее трех скрытых выгод по каждой проблеме, выявленной на предыдущем шаге.

2. Сделай записи в Дневник радости.

«Я сама выбираю быть тем, кто не может

потому, что получаю от этого следующие выгоды:

1.

2.

3.

Я сама выбираю быть тем, кто не может потому, что получаю от этого следующие выгоды:

1.

2.

3.

Я сама выбираю быть тем, кто не может потому, что получаю от этого следующие выгоды:

1.

2.

3.

Дневник радости

«__»____201_г. Мои 5 радостей сегодня:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Шаг 15

Что делать со скрытыми выгодами?

Сложно было искать неявные выгоды? Конечно, сложно. Ведь нужно было признать, что сама их создаешь, поскольку они тебе зачем-то нужны.

Дальше все будет еще сложнее. Теперь по каждой из твоих проблем нужно будет сделать выбор: **оставить все как есть, или ты будешь менять ситуацию.**

Ты можешь воскликнуть: «Как это, оставить все как есть! Мне это не нужно! Мне надоело... (а дальше подставляй любую свою проблему)».

И это будет ложь, ложь даже самой себе. Потому что ты не готова отказаться от проблемы. Поскольку если проблема исчезнет, то исчезнут и все выгоды, которые ты из нее извлекаешь. И как ты будешь жить без них?

Возьмем пример с подругой-предательницей. Допустим, она все осознала и теперь молчит как рыба, что ты ей не рассказывай. Нужна тебе такая подруга? Сомневаюсь, поскольку ты потеряла возможность управлять другим человеком (то есть подругой), навешивая на нее чувство вины. Теперь тебе некого обвинять в предательстве и некого затем прощать. У тебя пропал человек, по отношению к которому ты считала себя выше и чище и кем можно было помыкать. Теперь нет никого, кто хуже тебя. И это при твоей уверенности, что ты и так хуже всех (смотри первую проблему в примере)! Как все станет ужасно, не так ли? Нужно тебе это? Сомневаюсь.

Так что подруга-предательница тебе просто необходима. Перестанет предавать эта, ты найдешь другую – лишь бы она хоть в чем-то была хуже тебя. Это бессознательные процессы, которые управляют нашей жизнью. Они не очень сложны, если научиться видеть их с молодости.

Поэтому тебе нужно пройтись по каждой из твоих проблем и **хорошенько подумать, готова ли ты от нее отказаться** – со всеми вытекающими из этого последствиями.

Если не готова, то признай, что эта ситуация тебе выгодна, и перестань испытывать переживания из-за ее повторения – просто наслаждайся теперь уже понятными тебе выгодами.

Если же ты считаешь, что готова отказаться от проблемы, то тебе нужно будет **найти способы получать те же выгоды, но уже без проблемы.** Что это значит?

Если взять тот же пример с подругой-предательницей, то тебе нужно будет найти такой вариант, чтобы **ты не считала себя хуже всех**, если возле тебя не будет человека, которого ты сможешь в чем-то обвинить.

Когда это возможно? В случае когда ты и так уверена в себе. Как говорят психологи, у тебя должна быть высокая самооценка. Сильному человеку не нужно топтаться по близким людям, чтобы ощутить себя выше их. Он и так сильный. Тогда и с мамой не нужно будет препираться и тем самым вымогать у нее порцию признания. И себя не нужно будет осуждать – автоматически уходит первая проблема из примера.

Нужно полюбить себя такую, какая ты есть. А не такую, которой ты видишь себя в мечтах. Это непросто, но возможно. Мы именно этим и занимаемся, а сейчас делаем первые шаги на этом нелегком пути.

Так что бери каждую свою проблему и раздумывай, что ты будешь с ней делать.

Если она тебе не нужна, то начинай обдумывать, как ты будешь жить без скрытых выгод, которые она тебе дает. Что **нужно изменить в тебе самой** (не в других!!!), чтобы эти выгоды тебе были не нужны таким путем.

Результаты своих размышлений запиши на отдельном листке.

Даю тебе два дня на эти размышления и выводы. А потом мы пойдем дальше.

Задания на этом шаге:

1. Для каждой из своих проблем реши, будешь ли ты ее сохранять, или выберешь отказаться от нее. Найди и запиши, каким путем ты будешь получать свои выгоды в случае, если проблемы не будет. Запиши, к каким изменениям внутри себя тебе нужно прийти.

2. Сделай записи в Дневник радости.

Тема дня – отказ от скрытых выгод

Моя проблема: _____

Для отказа от скрытых выгод я обещаю себе сделать следующее:

1. _____
2. _____
3. _____

Моя проблема: _____

Для отказа от скрытых выгод я обещаю себе сделать следующее:

1. _____
2. _____
3. _____

Моя проблема: _____

Для отказа от скрытых выгод я обещаю себе сделать следующее:

1. _____
2. _____
3. _____

Моя проблема: _____

Для отказа от скрытых выгод я обещаю себе сделать следующее:

1.

2.

3.

Моя проблема:

Для отказа от скрытых выгод я обещаю себе сделать следующее:

1.

2.

3.

Дневник радости

«__»____201_г. Мои 5 радостей сегодня:

1.

2.

3.

4.

5.

Шаг 16

Объявляем день улыбок

Надеюсь, в результате выполнения предыдущих заданий твой лоб не покрылся морщинами от напряженных размышлений. И ты не пропустила предыдущие три шага, чтобы не напрягаться. Если пропустила, то сейчас же – назад! Если ты будешь из всего нашего путешествия выбирать только «вершки», забывая про «корешки», то, значит, **тебя устраивает нынешняя ситуация**. И ты не готова приложить усилия, чтобы что-то изменить.

Более подробно об этом мы поговорим на следующем шаге. А сегодня у тебя легкое задание, без умственного напряжения. Тебе нужно просто весь день улыбаться. Сегодня **объявляем День улыбок**.

Понятно, что и такое задание может вызвать у тебя протест. «Что я, как дура, буду ходить и всем улыбаться! Я что, сумасшедшая?» – примерно такие мысли могут появиться у тебя в голове.

Что они означают?

Во-первых, что ты не готова улыбаться Жизни просто так, без серьезных оснований. Вот ходить просто так с перекошенным от недовольства лицом – это пожалуйста, сколько угодно. Для тебя это привычное занятие. Но ведь ты встала на путь внутренних изменений к лучшему! А цепляешься за прошлое, которое тебя не устраивает. Зачем? Оставь его, повернись к нему задом (к своему прошлому), развернись лицом к Жизни. **Улыбнись ей, чтобы она видела, что ты хороший человек, который хочет жить открыто и счастливо**. И не хочет снова забираться в свою нору и злобно сверкать оттуда глазками.

Во-вторых, эти мысли означают, что ты подсознательно уверена, будто «нормальные люди» не улыбаются, тем более просто так. Улыбаются только сумасшедшие. Ты – нормальный человек, улыбка тебе ни к чему. Не так ли? А как же тогда наш конечный результат – успешная и счастливая жизнь, ведь она не бывает без улыбки. Получается тогда, что эта книга для тех, кто хочет стать сумасшедшим? Что-то здесь не сходится.

Кстати, записала ли ты эту мысль, что «только сумасшедшие живут с улыбкой, а я нормальная» на Шаге 10, когда ты записывала свои убеждения? Может, стоит туда вернуться и записать эту мысль в правую колонку – туда, где ты записывала «Мои негативные мысли и убеждения»? Или у тебя уже нет такого убеждения?

В общем, начинай улыбаться просто так, без анекдота или подарка. Понятно, что сначала будет сложно. Потренируйся перед зеркалом. Надеюсь, ты стерпишь то, что там увидишь.

И ходи с этой улыбкой весь день. Улыбайся всем встречающимся тебе людям, знакомым и незнакомым. Ты увидишь, как много улыбок ты получишь в ответ. То-то будет материалов для записи в Дневник радости.

Если ты взялась работать с этой книгой вечером, то День улыбок растягивается на два дня – вечер сегодня и весь день завтра.

На этом все. Подведи итоги предыдущих шагов. Доделай то, что не сделала раньше. И делай все это с улыбкой. И вытекающим из нее хорошим настроением. Поскольку наш организм устроен так: «тебе хорошо – ты улыбаешься». И наоборот: «ты улыбаешься – тебе хорошо». Эти сутки твое хорошее настроение должно создаваться улыбкой, которую ты постоянно будешь носить на лице.

Задания на этом шаге:

1. Улыбайся всем знакомым и незнакомым людям.

2. Сделай записи в Дневник радости.

3. Поработай 10 минут со своей «Картой сокровищ» (Шаг 6). Представляй себе, что твои цели уже достигнуты, получи от этого приятные ощущения.

Дневник радости

«__»____201_г. Мои 5 радостей сегодня:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Шаг 17

Что ты выбираешь

Привет! Сегодня опять будем думать. Надеюсь, тебя не очень это расстроит – ведь ты уже натренировалась улыбаться, невзирая на внешние условия. Улыбнись и сейчас еще раз – для проверки пройденного материала.

Сегодня мы поговорим о том, что мы выбираем. Ведь мы почти в каждый момент делаем какой-то выбор. Например, идти или не идти (в школу, в гости, обедать, в кино). Если идти, то куда и с кем. Если не идти, то что делать, и так далее.

В основном ты делаешь этот выбор автоматически, неосознанно. И этот постоянный неосознанный выбор привел тебя туда, откуда ты сейчас хочешь выбраться.

Что для этого нужно? Сделать хотя бы часть твоих выборов более осознанными. Поскольку **мы всегда выбираем то, что в данный момент ценим больше всего**, то тебе нужно разобраться со своей системой ценностей. Звучит это грозно, но на самом деле означает то, что тебе очень важно осознать, во что ты готова вкладывать свои силы и время, и от чего ты не готова отказаться никогда.

А сейчас возьми листок и напиши на нем, что для тебя очень важно сегодня, без чего ты не представляешь свою жизнь. Возможно, ты запишешь следующее:

- *родители, семья,*
- *дружба, честность,*
- *любовь,*
- *свобода, независимость,*
- *деньги, красивые вещи,*
- *замужество, своя семья,*
- *хорошая компания, возможность развлечься.*

Скорее всего, у тебя получится другой список. В молодости все живут отношениями, и основные трагедии случаются, когда нарушаются наши ожидания именно в сфере отношений. То есть когда происходят события, которые ты назовешь «предательство», «обман», «измена». Поэтому «хорошие отношения» – явно одна из самых важных твоих ценностей.

Возможно, ты уже ценишь вполне взрослые вещи – деньги, карьеру, уровень развития или образования, красивые вещи, здоровье, секс, самореализацию, творчество, славу, общественное признание, власть, красоту и так далее. Возможно, у тебя в ценностях завелась такая редкость, как «любовь к себе».

Зачем нужно это знать про себя? Чтобы понимать, как ты создала себе то, что имеешь сейчас. Если у тебя в системе ценностей образование или уровень твоего развития стоит на пятнадцатом месте, то ты будешь плохо учиться. Если тебе не важны знания, ты будешь уворачиваться от них, как бы тебя ни пинали родители или учителя. Тебе это не важно, и ты бессознательно делаешь выбор не учиться.

Зато, если внешность является одной из очень значимых для тебя ценностей, то ты будешь постоянно простаивать перед зеркалом, наряжаться, соревноваться с подругами – в общем, вкладывать массу времени и сил в свою внешность. И не имеет значения, являешься ли ты красавицей или числишь себя в Золушках – главное, что ты тратишь массу времени и сил на свою внешность (в том числе на переживания по этому поводу). А твоя подруга, например, для которой ее внешность не важна, совершенно не занимается собой. Зато она может тратить массу времени на занятия спортом или чтение книг – значит, у нее в системе ценностей здоровье (или образованность) стоит на одном из первых мест.

Значит, **чтобы начать жить более осознанно, нужно знать свою систему ценностей.** Откуда она взялась – дело темное. Здесь и влияние родителей, и знакомых, и прочитанных книг, и кино, и многое другое. В результате что-то получилось, и нужно знать, что ты имеешь сегодня. Чтобы вовремя скорректировать эту самую систему ценностей, если она тебя в чем-то не устраивает.

Поэтому задание этого шага состоит в том, чтобы сесть и припомнить, на что ты тратишь свои время и силы. Не оценивай по формальным признакам – «я трачу свое время на сидение в школе». Если ты там учишься с удовольствием, то «развитие» и «знания» являются твоей реальной ценностью. А если ты сидишь в школе и все время думаешь о том, почему твоя подруга вчера не позвонила или почему Коля позавчера подло обманул Веру, то твоей реальной ценностью являются «хорошие отношения», их и записывай в свою систему ценностей.

В общем, даю тебе день на то, чтобы найти и расставить по степени значимости 10 самых важных для тебя ценностей. Тех, без которых твоя жизнь померкнет и потеряет смысл, если их у тебя забрать. На следующем шаге мы посмотрим, что с этим можно сделать.

Задания на этом шаге:

1. *Выяви и запиши 10 самых главных для тебя ценностей.*
2. *Сделай записи в Дневник радости.*
3. *Продолжай улыбаться всем знакомым и незнакомым людям.*

ТЕМА ДНЯ – МОИ ЦЕННОСТИ

Мои самые главные ценности:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Дневник радости

«__»____201__г. Мои 5 радостей сегодня:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Шаг 18

Нужны ли тебе твои цели?

Дальше мы сможем идти только в том случае, если ты выполнила задание предыдущего шага. И у тебя есть список из 10 самых значимых для тебя ценностей. Если он не готов, то быстро возвращайся назад и выполни предыдущее задание.

Допустим, у тебя самыми главными ценностями получились:

- **любовь** (к любимому юноше),
- **семья** (родители, сестра или брат),
- **друзья, единомышленники** (то есть хорошие отношения с ними),
- **свобода, независимость** (чтобы никто не указывал),
- **возможность заниматься любимым делом** (если ты уже знаешь, каким),
- **деньги, материальные блага** (своя машина, своя квартира в будущем),
- **секс** (ты о нем все время мечтаешь),
- **свободное время** (возможность отдохнуть, посмотреть телевизор, потусоваться),
- **просмотр сериалов** (как способ отвлечься от текущих грустных дел),
- **прогулки на природе (или, наоборот, шопинг).**

Это примерный набор, у тебя будет явно другой перечень очень важных для тебя ценностей. То есть того, за что ты готова сражаться, без чего жизнь будет тебе не в радость. И что обязательно должно присутствовать в твоей реальности.

Как ты понимаешь, последнее предложение означает, что эти ценности одновременно являются твоими истинными целями. Часть из этих целей может быть уже реализована (например, у тебя есть любимый или никто не ограничивает твою свободу). Остальные ценности еще нужно отвоевывать или как-то достигать, поскольку без них жизнь тебе не в радость. Это твои истинные (на сегодня) цели.

А теперь давай возьмем их и сравним с теми целями, которые ты поставила перед собой как очень важные и нужные для тебя на пятом шаге нашей работы. Совпадают ли они? **Ведь если ты поставила перед собой какую-то цель, а она для тебя совершенно не важна, то есть занимает десятое-пятнадцатое место в твоей системе ценностей, то тебе вряд ли стоит рассчитывать, что эта цель хоть когда-то реализуется. Она тебе не нужна.**

Давай посмотрим, что получилось в нашем примере. В приведенной выше (условно твоей) системе ценностей на первом месте стоит любовь, а первой целью ты поставила *«помириться со знакомым (будем считать любимым) юношей»*. Цели и ценности совпадают, все хорошо.

Второй ценностью у тебя является семья, в которой ты живешь. И второй целью является *«перестать ругаться с мамой»*. Здесь все совпадает. Сразу обрати внимание, что **ты больше всего ругаешься и портишь отношения с самыми важными для тебя людьми.** Это нормально?

Затем у тебя в ценностях идут друзья. А в целях – *«перестать ненавидеть себя за избыточный вес»* и *«научиться танцевать новый танец»*. Здесь совпадения, как видишь, нет. Хотя эти цели ты все равно, видимо, будешь реализовывать, особенно первую. А ценность, соответствующая этим целям, могла бы иметь вид: *«жить в ладу с самой собой»*. Обычно люди забывают, как им это важно.

Затем среди целей идут *«купить себе красивую куртку»* – эта ценность (*деньги, материальные блага*) занимает у тебя пятое место, это нормально, с курткой явно все получится.

Следующая цель – *«постоянно иметь карманные деньги»*, а ценность, стоящая за ней, – это независимость. Здесь тоже все совпадает. Я думаю, ты будешь сама распоряжаться своей жизнью. А я помогу тебе достичь этой цели без конфликтов.

Следующая цель – *«окончить школу (институт) без «троек»*. Она сформулирована так, что сразу понятно, что образование для тебя не является важным делом. Его и нет в твоей системе ценностей.

Как видишь, проверка для приведенных в примере целей и ценностей на совпадение показала, что там все более-менее в порядке. А как у тебя в действительности?

Даю тебе один день на размышления. И корректировку либо целей, либо системы ценностей, если между ними есть большие расхождения. Как сделать эту корректировку реальной, мы поговорим на следующем шаге.

Задания на этом шаге:

1. *Сравни свою систему ценностей и те цели, которые ты поставила перед собой на Шаге 5.*
2. *Сделай записи в Дневник радости.*
3. *Поработай 10 минут со своей «Картой сокровищ» (Шаг 6). Представляй себе, что твои цели уже достигнуты, получи от этого приятные ощущения.*

Тема дня – сравниваем ценности и заявленные цели

Мои ценности (Шаг 17)	Мои цели (Шаг 5)

Дневник радости

«__»____201_г. Мои 5 радостей сегодня:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Шаг 19

Как поменять систему ценностей

Сегодня мы продолжим работу с твоей системой ценностей. Эта работа будет нужна, если у тебя на предыдущем шаге обнаружилось явное расхождение между заявленными целями (Шаг 5) и твоими реальными ценностями (Шаг 18).

Например, в целях ты заявила, что хочешь (со временем) получить высокооплачиваемую и престижную работу, занять хорошую должность (или стать владельцем своего бизнеса).

Ты уже достаточно взрослая и понимаешь, наверное, что для достижения этой цели нужно, чтобы у тебя в голове что-то было. Чтобы шарики-ролики крутились. Малоразвитые люди сейчас могут найти себе только совсем простую работу, о престижных и высокооплачиваемых должностях они и не мечтают. А ты мечтаешь. Значит, **уже сегодня нужно делать шаги к этой цели**. Нужно развиваться, нужно хорошо учиться (как бы противно ни выглядели эти слова для тебя). Потом может быть слишком поздно или потребуется намного больше усилий. То есть нужно начинать хорошо учиться уже сейчас.

А у тебя в ценностях «уровень развития и образования» даже не присутствует. Как видишь, явное противоречие. Раньше ты об этом не задумывалась, а теперь понимаешь, что мечты о карьере или своем бизнесе так и останутся мечтами, если ты не начнешь действовать уже сейчас. А как действовать, если тебе этого не хочется? А хочется совсем другого?

Все зависит от тебя. Если тебе надоела твоя нынешняя жизнь, и ты действительно не хочешь, чтобы она продолжалась в таком же виде еще лет шестьдесят, то прими решение. Скажи сама себе: *«Я выбираю быть успешным человеком в будущем! Я начинаю строить свое будущее уже сейчас! Я выбираю хорошо учиться! Хорошая учеба – очень важный для меня результат сегодня!»* И не только скажи, но и затем **начинай прилагать усилия**, чтобы это заявление не было пустым сотрясением воздуха. Начинай действовать!

Это не значит, что тебе нужно стать зубрилкой и начать все время тратить на учебу. Зачем? Тебе нужно «хорошо учиться», а не «тратить много времени на учебу». Почувствуйте разницу, как говорится в рекламе. Как ты организуешь свою учебу, решай сама. Если ты сумеешь сделать так, чтобы получать хорошие отметки (и базовые знания) при минимальных затратах времени (без явного мошенничества, разумеется), то хорошая карьера во взрослой жизни тебе обеспечена.

Поставив перед собой цель «хорошо учиться», ты поневоле будешь больше о ней думать и уделять ей больше усилий. И она автоматически **займет более высокое место в твоей системе ценностей**. Твои ценности зависят от твоего выбора, не забывай. Так сделай этот выбор осознанным, а не случайным!

Точно так же нужно поступать и с другими ценностями, если они расходятся с твоими целями. Например, если ты в качестве цели поставила *«полюбить себя»*, а в ценностях ничего похожего нет, то начинай работать над этой целью. Собственно, мы этим постоянно занимаемся. В результате такой работы у тебя обязательно появится такая ценность, как *«любовь к себе, забота о себе»*.

Если у тебя в целях стоит *«иметь большие деньги»*, а в ценностях даже и близко нет позиций *«деньги»*, *«работа»*, *«свой бизнес»*, то есть тебе не интересно обо всем этом даже думать, то с деньгами в будущем возможны большие сложности. **Начинать любить деньги и те материальные блага, которые они дают, нужно уже сейчас**. Это не так просто, поскольку твои доходы зависят от родителей (в основном, видимо). А в системе ценностей

родителей деньги занимают, скорее всего, тоже далеко не первые места (и поэтому у них есть сложности с деньгами). Но можно начинать уже сейчас «примериваться» к будущей обеспеченной жизни, мысленно планировать ее, получать удовольствие от будущих благ. Этому способствует, как ты уже поняла, работа с «Картой сокровищ».

Так что **ты можешь сама скорректировать свою систему ценностей.** Для этого **нужно вполне осознанно начать уделять больше времени тому, что ты выберешь важным и нужным для себя.**

А теперь задание на сегодня.

Задания на этом шаге:

1. Еще раз просмотри свою систему ценностей. Из результатов сравнения своей системы ценностей и заявленных целей выбери, какую ценность тебе нужно сделать более важной. Наметь себе, что ты будешь делать, чтобы доказать себе, что она действительно тебе важна. Сформулируй новую цель и внеси ее в список своих истинных целей (Шаг 5). Начинай выполнять намеченные шаги.

2. Сделай записи в Дневник радости.

3. Поработай 10 минут с «Картой сокровищ».

Тема дня – корректируем систему ценностей

Моя новая система ценностей	Что я обязуюсь сделать для подтверждения своего выбора

Дневник радости

«__»____201_г. Мои 5 радостей сегодня:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Мои достижения за последние дни:

1. _____
2. _____
3. _____

Шаг 20

Неделя позитивных вопросов

Что-то мы слишком быстро движемся вперед, как бы не заблудиться. Давай сделаем **перерыв в нашей работе на недельку**. Ты за это время все обдумаешь, еще раз повторишь все пройденные упражнения, внесешь туда нужные изменения и дополнения.

Кроме того, ты должна будешь в течение недели выполнять еще одно задание. Здесь записывать тебе ничего не нужно. Нужно будет **следить за своей речью и правильно строить предложения**.

Ты обращала когда-нибудь внимание на то, как люди (и ты в их числе) строят свои вопросительные предложения? Почти всегда они начинают свою речь со слов: «Не могли бы вы...», «Нельзя ли...», «Не подскажете ли...» и так далее. Они словно заранее готовы получить ответ типа: «Не могу...», «Нельзя...», «Не подскажу...»

Я думаю, тебя именно так учат строить вопросы в школе. Принято считать, что так разговаривают воспитанные люди. А я тебе скажу, что так разговаривают неуверенные в себе люди.

Поскольку неуверенных в себе людей в нашей стране значительно больше, чем уверенных, то они придумали себе особый язык. И теперь мы все на нем разговариваем. Задавая вопрос, мы заранее как бы готовимся к отрицательному ответу. И чтобы не испытывать стресс при возможном отрицательном ответе, прямо в вопрос закладываем ожидаемый ответ.

А мы с тобой уже знаем, что **чего ждешь от жизни, то и получаешь**. Поэтому если ты строишь вопрос, заранее ориентируясь на отрицательный ответ, то такой ответ, скорее всего, и получишь. А тебе нужны отрицательные ответы? Сомневаюсь.

Поэтому давай отныне **ты будешь строить свою речь как уверенный в себе, позитивно мыслящий человек**. Который заранее знает, что на свой вопрос он всегда получит устраивающий его (положительный!!!) ответ.

Что для этого нужно? Перестать без конца повторять «Нельзя ли...» и «Не могли бы вы...» Нужно просто по-другому строить свои вопросы, не закладывая в них возможность отказа. Нужно формулировать вопросы в позитивной форме.

Как это? Очень просто: «Могли бы вы...», «Позволите ли...», «Подскажите, пожалуйста, как...», «Помогите, пожалуйста...» и так далее.

Это не очень легко – сразу перестроить свой стиль мышления. Поначалу ты будешь забывать про это задание и будешь задавать вопросы по-старому. Не переживай, это нормально, у всех так бывает. Важно только вспоминать о своей ошибке и не повторять ее в следующий раз. А если ошибешься еще пару (десять, двадцать) раз, то это совершенно нормально. Мы с тобой не на скачках, нам барьеры брать не нужно. Мы учимся позитивно мыслить и позитивно строить свои фразы.

На закрепление этого навыка тебе **отводится целая неделя**. Не спеши, отслеживай свою речь и правильно строй свои вопросы.

Не забудь просмотреть все проработанные тобой материалы.

Не забудь вернуться к нашей работе через неделю.

Внимание! Ни в коем случае не перелистывай эту страницу и не начинай читать о следующих шагах (даже если ты так поступила с предыдущими шагами)! Если ты так сделаешь, это будет означать, что **ты ничего не хочешь менять** в своей жизни. Ты не хочешь работать над собой. Ты хочешь быстро прочитать эту книжку, а потом сказать: «Ну, вот, мне и это не помогло. Мне ничего не поможет».

А на самом деле ты не хочешь меняться. Видимо, тебя вполне устраивают те неявные выгоды, которые ты извлекаешь из текущей нерадостной ситуации. Тогда перестань врать самой себе, скажи честно: «Меня все устраивает. Я не буду ничего менять».

А потом можешь делать, что хочешь. Можешь не работать с этой книгой, а быстро прочитать ее до конца. Но я на твоём месте взял бы какой-нибудь роман или сборник анекдотов – все веселее читать будет.

Поэтому хорошенько подумай. Если ты до этого шага ничего не делала, только читала, то **самое время остановиться**. Вернуться к первому шагу и дойти до этого места **через 20 дней ежедневной работы** по предыдущим шагам. Тогда замечательный эффект в конце нашей работы я тебе гарантирую. До встречи через неделю (или через 20 дней).

Задания на этом шаге:

1. *В течение недели строить все свои вопросы только в позитивной форме.*
2. *Делать записи в Дневник радости каждый день.*
3. *Не менее трех раз в течение недели по 10 минут поработать с «Картой сокровищ».*

Тема недели – учимся позитивно строить свои вопросы

«__»____201_г. Мои 5 радостей сегодня:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

«__»____201_г. Мои 5 радостей сегодня:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

«__»____201_г. Мои 5 радостей сегодня:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

«__»____201_г. Мои 5 радостей сегодня:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

«__»____201_г. Мои 5 радостей сегодня:

1. _____

2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

«__»____201_г. Мои 5 радостей сегодня:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Шаг 21

За что ты борешься

Привет! Отдохнула за неделю? Или некогда было отдыхать? Есть ли какие-то изменения в настроении и в отношениях с другими людьми? Если выполняла все предыдущие задания, то изменения уже должны быть. Может быть, даже какая-то из заявленных тобой на пятом шаге целей исполнилась, это обычное дело.

Теперь снова будем учиться думать и учиться управлять своей ситуацией. То есть **становиться реальным Хозяином своей жизни**. А чем поведение Хозяина отличается от поведения раба или слабого человека? Найди три отличия.

Прежде всего настоящий **Хозяин не ищет виноватых** и никого ни в чем не обвиняет. Если произошло что-то ненужное, так это он, Хозяин, что-то не учел. И теперь он же будет исправлять ситуацию. А как у тебя с этим? Я думаю, пока не очень. Есть над чем поработать.

Поэтому вот тебе очередное задание. Подумай и запиши, с кем и за что ты борешься.

Ты можешь сказать, что ты, например, ни с кем не борешься. И это будет неправдой, поскольку борьба может быть **явной** – в форме спора, драки, скандала и т. д. А может быть **неявной**, когда ты просто испытываешь гнев, раздражение, ненависть, обиду, зависть и другие нерадостные эмоции. А они как раз являются показателем твоей неудачной борьбы.

Например, на улице мимо тебя проехала машина и обдала тебя грязью из лужи. Можешь ли ты явно бороться с водителем? Нет, он уже давно уехал. Но в душе у тебя кипит праведный гнев, крутятся слова обличения или угрозы.

Что стоит за этими эмоциями? Твое **очень благое намерение** – чтобы водители думали о пешеходах и не обливали их грязью. Вроде бы очень хорошее намерение, но исполнить его не удается, и поэтому ты нервничаешь.

Точно так же **за любой другой твоей негативной эмоцией стоит скрытая борьба за какие-то очень правильные идеи**.

Ты споришь с мамой – это есть борьба за «переделку» мамы так, чтобы она не вмешивалась в твои дела. Ты ругаешься с подругой и тем самым пытаешься «подкорректировать» в лучшую сторону» ее поведение. Очень благородное, но безуспешное дело.

Так что для начала составь **список того, с кем и за что ты борешься**. Борешься явно и в душе. Можешь взять за основу список тех, кем ты недовольна (из восьмого шага). Ты ведь не просто так недовольна ими, ты хочешь их всех переделать в лучшую сторону! А они, такие-сякие, не переделываются. Можно сказать, что в цирке жизни ты играешь роль «Бог, подвинься!» То есть ты пытаешься исправить то, что он не доделал.

Так что составь список, с кем и за что ты борешься. Не забудь вставить в него себя, ведь собой ты тоже недовольна и давно хочешь себя переделать.

Твой список может иметь примерно такой вид.

Я борюсь:

- **с мамой** – чтобы она позволила мне стать взрослой и самостоятельной,
- **с самой собой** – чтобы я стала более уверенной в себе, более умной, более красивой, перестала себя осуждать,
- **с папой** – чтобы он больше внимания уделял мне,
- **с подругой** – чтобы она была более ответственной,
- **с любимым юношей** – чтобы он стал внимательным и больше внимания уделял мне,
- **с учительницей математики** – чтобы она не вносила личные чувства в работу, была более объективной,

- с одноклассником *Колей* – чтобы он стал более развитым,
- с жизнью, потому что считаю, что она несправедлива к тебе, и так далее.

Вспомни всех, кто периодически или постоянно вызывает у тебя нерадостные переживания, и внеси их в этот список.

Это очень важный шаг, и мы много раз будем возвращаться к этому списку, поэтому отнесись к этому упражнению серьезно. Это задание на сегодня.

Задания на этом шаге:

1. Составь список тех людей, которые часто вызывают у тебя негативные эмоции, то есть тех, с кем ты явно или скрытно борешься. Расставь их по степени доставляемых тебе неприятностей. Укажи, что в каждом из них ты считаешь нужным изменить.

2. Сделай записи в Дневник радости.

3. Просмотри перечень своих достижений. Может быть, пора внести туда несколько новых записей?

Тема дня – выявляем, за что ты борешься

Я борюсь:

Дневник радости

«__»____201__г. Мои 5 радостей сегодня:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Мои достижения за последние дни:

1. _____
2. _____
3. _____

Шаг 22

Что такое идеализация

Сегодня ты познакомишься с одним новым для тебя понятием, термином. Можно, конечно, обойтись без него, но тогда каждый раз придется писать много разных слов. А так мы используем это понятие, и сразу станет ясно, о чем идет речь.

Понятие это – «**идеализация**». Как видишь, оно явно связано с какой-то идеей. Но идеализация – это не просто твоя идея, например, что родители должны уважать мнение детей или что богатые должны делиться деньгами с бедными. Идеализация – это **очень важная для тебя, сверхценная идея. И ты никак не можешь допустить, чтобы эта идея не реализовалась.**

Возьмем, к примеру, идею о бедных и богатых. Это твоя идеализация? Сомневаюсь. Ты видишь множество примеров, что богатые не делятся деньгами с бедными (скорее наоборот), и... ничего. Ни злости, ни борьбы, ничего. Не делятся, и Бог с ними. На том свете с них за это спросится.

А вот теперь возьмем идею о том, что твоя подруга не должна разбалтывать твои тайны. Или что твой любимый должен все время думать о тебе. Или что твоя мама не должна вмешиваться в твою жизнь. Как ты реагируешь, когда видишь, что в реальности это твоё ожидание не исполняется? Очень остро, поскольку эти идеи давно переросли у тебя в идеализацию. И ты никак не можешь смириться с тем, что реальность не совпадает с тем, как должно быть. По-твоему, разумеется.

Так вот, **идеализация – это какая-то очень важная, сверхценная для тебя идея, при нарушении которой ты погружаешься в длительные переживания.** А переживания, как мы уже выяснили, есть скрытая форма борьбы за свою правоту.

Значит, если идея для тебя не очень важна, и ты не борешься за ее исполнение (с переживаниями), то это не идеализация.

Что значит «длительные» переживания? Длительные – это сколько? Час, день, месяц, год? К идеализациям относятся только те идеи, которые вызывают твои переживания **месяцы и годы.** Например, сколько лет ты борешься с мамой или подругой? Явно не один год, хотя и не все время. А вот идея о воспитанном водителе автомобиля (пример из предыдущего шага) – не идеализация, поскольку ты будешь ругать его до тех пор, пока не очистишься от грязи, а потом сразу забудешь о нем. Хотя в момент, когда тебя обдали грязью, эмоции у тебя были очень сильные, но не длительные.

Каждый «нормальный» человек имеет три-пять-десять идеализаций. Они очень сильно отравляют ему жизнь, поскольку **внутренняя** (а порой и внешняя) **борьба отнимает огромное количество времени и сил.** Которые можно было бы направить на что-то другое, более полезное. Ведь если ты месяцы или годы борешься за свою идею, это значит, она невыполнима. Но ты не хочешь понимать этого! Ты упираешься, как баран, и продолжаешь долдонить свое: *«Ты должна оставить меня в покое (маме)! Ты должна быть ответственной (подруге)! Ты должен быть более внимательным (любимому)! Ты должна быть более объективной (учительнице математики)!»* и так далее. Результата нет, но ты не делаешь из этого никаких выводов.

В любой другой ситуации ты давно бы поняла, что добиться результата невозможно, и бросила это дело. Но идеализация как бы отбирает у человека разум, и он продолжает бороться за свою фантазию многие годы. Некоторые – всю жизнь. Представляешь себе перспективу провести всю жизнь в борьбе за то, что никогда не исполнится! А ведь миллионы

людей именно так и живут. Давай ты выйдешь из этих дружных рядов борцов за свои фантазии.

Сделать это несложно. Для начала нужно осознать, какие сверхценные идеи у тебя имеются. Вот тебе новое задание: **выпиши все свои идеи, за которые ты давно уже борешься**, скрытно или явно. В принципе тебе придется переписать список с предыдущего шага, только придется изменить формулировки. Это может выглядеть примерно так:

Мои сверхценные идеи (идеализации):

- моя мама должна позволить мне стать самостоятельной,
 - я должна стать более уверенной в себе, более умной, более красивой,
 - папа должен больше внимания уделять мне,
 - подруга должна стать более ответственной,
 - любимый должен стать внимательным и больше внимания уделять мне,
- и так далее.

Обрати внимание, что во всех предложениях используется слово «должен». То есть ты знаешь, что и как **должно** происходить. А оно не происходит. Но ты не можешь смириться с реальностью и пытаешься бороться за свои идеи.

Поработай сегодня над этим заданием. Оно очень важное, не спеши, отведи на него весь день.

Задания на этом шаге:

1. Составь список своих идеализации, то есть тех идей, с нарушением которых ты никогда не согласишься.
2. Сделай записи в Дневник радости.
3. Поработай 10 минут с «Картой сокровищ».

Тема дня – выявляю, за что я борюсь

Мои сверхценные идеи (идеализации):

Дневник радости

«__»____201_г. Мои 5 радостей сегодня:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Шаг 23

Идеализация своего несовершенства

Привет! У тебя должен быть готов список очень важных, сверхценных для тебя идей. Можешь не сомневаться, это далеко не полный список. А только то, что наиболее свежо и ярко всплыло в твоей памяти.

Сейчас твои идеализации записаны в произвольной форме. Между тем они очень часто повторяются у разных людей. Поэтому все многообразие человеческих ожиданий было разбито на 23 большие группы идеализации, каждая из которых получила свое название.

Сегодня мы поговорим об **идеализации** (то есть преувеличении) **своего несовершенства**. Она имеет место у людей, которые считают себя несовершенными хоть в чем-то (эта идеализация чаще встречается у женщин). Например, в том, что они не очень умны, талантливы, удачливы (для красоты есть отдельная идеализация). **Во всем нехорошем они винят себя**. Они стыдятся себя, всегда считают себя виноватыми в произошедших неприятностях. Им неудобно хоть что-то попросить или сделать для себя (для других – сколько угодно). Они не любят себя, считая, что не заслуживают любви или признания. Они концентрируются на своих недостатках (или даже придумывают их) и не видят своих достижений. Им очень трудно принять любое решение, они всегда испытывают массу колебаний. Они уверены, что недостойны ничего хорошего в этой жизни, и всегда ищут одобрения и поддержки у других людей.

Вот пара строк из письма девушки, имеющей эту идеализацию: *«Мне страшно где-то сказать слово, пойти в бар, где танцуют – хотя я ходила занималась танцами, я боюсь сделать лишнее движение, сказать слово – потому что это будет глупо, и либо все будут смеяться, либо, наоборот, посмотрят как на дуру»*.

Характерными мыслями человека с идеализацией своего несовершенства являются, например, следующие:

- *Все время боюсь, что сделаю что-то не так!*
- *Мне не стоит даже пытаться, все равно ничего не получится!*
- *Я никому не должна доставлять неудобств, я ничего не стою в этой жизни.*
- *Я боюсь показать результаты моего труда, вдруг меня будут ругать (не одобряют, покритикуют), обмануть ожидания.*
- *Я – ничтожество (бездарность, тупица, слишком толстая, слишком старая, некоммуникабельная, малообразованная и т. д.).*
- *Мне трудно принять решение, я все время боюсь ошибиться.*

А теперь посмотри, встречаются ли у тебя подобные мысли? Если да, то ты смело можешь констатировать, что у тебя есть идеализация своего несовершенства. Она является источником твоих переживаний, сутью которых является **недовольство собой**. Недовольство может выражаться в виде самоосуждения, чувства вины, неловкости, желания спрятаться, скрыться, промолчать.

Раньше мы говорили, что каждая негативная эмоция появляется тогда, когда ты не можешь изменить что-то к лучшему. Ты знаешь, как оно должно быть, а оно не такое. Ты хочешь это улучшить, и явно или скрытно борешься за это, но у тебя ничего не получается. В итоге ты переживаешь.

Кого же ты хочешь улучшить при наличии идеализации своего несовершенства? Конечно, себя! Ты считаешь, что такая, как ты есть, ты недостаточно хороша, не совершенна. Вот если бы ты была более умна, талантлива, деловита, общительна, образована,

решительна... вот тогда бы ты была собой довольна. А сейчас – ни за что! Сейчас ты просто самодвижущаяся куча недостатков, которые нельзя полюбить. Да и вообще ничего хорошего о себе ты сказать не можешь.

Сейчас мы пока не будем разбирать, что делать, если у тебя есть какая-то идеализация. Этот вопрос мы будем подробно рассматривать дальше. Сейчас нам нужно просто выяснить, какие избыточно значимые идеи у тебя имеются.

Задание на этом шаге будет следующее: тебе надо записать все мысли о себе, которые подтверждают, что ты несовершенна. Что-то вроде:

– я бесталанна, не имею ни к чему склонности,

– я не интересна мальчикам,

– я не могу ничего попросить для себя,

– я не могу убедительно говорить,

– я ужасно выгляжу, у меня отвратительная фигура... Не стесняйся, но и ничего не придумывай. Пиши то, что есть.

Дальше мы будем работать с этими твоими мыслями о себе, поэтому не спеши и тщательно выполни задание. Это работа до следующего дня.

Задания на этом шаге:

1. Выпиши все свои мысли о себе, которые подтверждают твое несовершенство.

2. Проанализируй мысли и поведение окружающих людей. Есть ли среди них люди с идеализацией своего несовершенства? Какие их слова или поступки подтверждают твою оценку? (Но не вздумай рассказывать им о своих выводах!)

3. Сделай записи в Дневник радости.

Тема дня – выявление идеализации своего несовершенства

Мои мысли, подтверждающие наличие у меня этой идеализации:

Характерные мысли на эту тему у

Характерные мысли на эту тему у

Дневник радости

«__»____201_г. Мои 5 радостей сегодня:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Шаг 24

Идеализация своих способностей

На предыдущем шаге мы рассмотрели идеализацию, при которой ты всегда считаешь себя плохой. Сегодня мы поговорим о противоположной идеализации – когда ты всегда считаешь себя хорошей, а виноваты в твоих неприятностях всегда окружающие. Она называется **идеализация** (то есть преувеличение) **своих способностей**. По-другому – немеренные амбиции, самоуверенность, выпячивание своих достоинств и принижение достижений окружающих, цинизм.

Есть у тебя знакомые с такими качествами? Явно есть. И скорее всего, это мальчишки (юноши, мужчины). Это типично мужская идеализация, хотя и у девушек она тоже встречается. Ее признаки во всем противоположны идеализации своего несовершенства.

Идеализация своих способностей имеет место у людей, которые считают себя супер-профессионалами, способными решить любой вопрос, оценить любую ситуацию. Себя они всегда считают самыми умными, талантливыми (в чем – выбирают сами). Если у них случилась неприятность (а это бывает часто), то они никогда не считают себя в этом виноватыми. Виноваты только другие люди! Окружающих людей они считают тупыми, идиотами, занимающими не свое место. Себя, наоборот, незаслуженно обделенными, обиженными (кстати, сильная обидчивость – это указание на идеализацию способностей). Они о себе самого лучшего мнения, в мнениях других людей обычно не нуждаются. Они легко принимают решения и всегда считают их единственно правильными, никакими доводами или даже фактами переубедить их невозможно. На чужое мнение они плевали. В юности склонны громко и цинично обсмеивать всех окружающих людей.

Характерными мыслями человека с идеализацией своих способностей являются, например, следующие:

- *Кто ты такой, чтобы учить меня? Я сам научу тебя всему, чему хочешь!*
 - *Как трудно жить, когда вокруг одни ослы и идиоты!*
 - *Я не терплю советов и поучений!*
 - *И как такая бездарность может заниматься этим сложным делом?*
 - *Я не буду размениваться на мелочи! Я берусь только за глобальные дела!*
- Все или ничего!*
- *Они думают, что все им так обойдется! Как бы не так, они меня еще попомнят!*

Есть ли у тебя похожие мысли? Если да, то можешь отметить, что у тебя присутствует идеализация своих способностей. Например, в форме постоянной обидчивости на подругу (*которая тебя не ценит, идиотка!*), на отца (*который с тобой не считается, тоже идиот!*), на маму (*понятно, она тоже могла бы быть поприличней*) и на любимого (*этот порой просто полный идиот!*). Все – дерьмо, а ты – супер! Только вот никто этого понять не может. Ясное дело, дебилы. Встречаются ли у тебя подобные мысли?

Идеализация своих способностей, как и любая другая, сопровождается борьбой и переживаниями. Переживания обычные – осуждение других, обида, презрение. За что ведется борьба в этом случае? За переделку окружающих людей. Ты хотела бы, чтобы они были лучше, но вот не получается, остается только переживать.

Что интересно, так это случай, когда в одном человеке соединяются идеализации своего несовершенства (я – дерьмо!) и идеализация своих способностей (я – супер!). Так бывает, и нередко. Например, несовершенство может быть только в одной сфере (*я бесталанна,*

я никому не нужна, у меня плохая наследственность), а во всем остальном – «я сама все знаю!» Представляешь, как тяжело жить такому человеку?

Переходим к заданию на этом шаге. Тебе нужно поискать в своем поведении и мыслях признаки идеализации своих способностей. Если находишь, то запиши их в виде своих характерных мыслей, например:

- я не терплю советов и поучений,*
- в классе не с кем дружить, одни идиоты,*
- учительница физики совсем тупая, как ее в школе держат,*
- мой любимый порой раздражает меня своей тупостью, и так далее.*

Не спеши, ты не на гонках. Ты строишь свою жизнь на многие годы вперед, не делай это второпях, как обычно. На бегу ты уже свою жизнь построила, теперь давай перестраивать не торопясь, основательно.

Задания на этом шаге:

- 1. Выпиши все свои мысли о себе, которые подтверждают твои выдающиеся способности.*
- 2. Проанализируй мысли и поведение окружающих людей. Есть ли среди них люди с идеализацией своих способностей? Какие их слова или поступки подтверждают твою оценку? Запиши их (опять же не вздумай рассказывать им о своих выводах!).*
- 3. Сделай записи в Дневник радости.*

Тема дня – выявление идеализации своих способностей

Мои мысли, подтверждающие наличие у меня этой идеализации:

Характерные мысли на эту тему у

Характерные мысли на эту тему у

Дневник радости

«__»____201__г. Мои 5 радостей сегодня:

1. _____
2. _____

3. _____
4. _____
5. _____

Мои достижения за последние дни:

1. _____
2. _____
3. _____

Шаг 25

Зачем нужно знать свои идеализации

У тебя уже, наверное, возник вопрос. Зачем вообще нужно знать про свои идеализации? Жила же ты без них до сих пор, и ничего. И дальше проживешь, наверное.

Ответ здесь прост. Прожить-то проживешь, но как? Что происходит в жизни человека, имеющего идеализацию? Он все время бессознательно ищет, с кем бы побороться за свою идею, что бы исправить к лучшему. **Его внутренний взор все время сконцентрирован только на том, что происходит неправильно, не замечая всего остального, хорошего.** При первой же возможности он бросается в бой за свои идеи, жертвуя при этом всем – отношениями, любовью, здоровьем, порой даже жизнью. И все это совершенно бессознательно. Тебе хочется жить такой жизнью? Сомневаюсь. А ведь сейчас ты живешь именно так! Тебе явно наплевать на достоинства твоей мамы, папы, подруги, любимого. Ты сосредоточена только на их недостатках и при каждом удобном случае вступаешь с ними в борьбу.

И пока ты борешься за свои фантазии, реальная жизнь со всеми ее прелестями катится мимо тебя. А ты стоишь в большой толпе на обочине жизни и, уперев руки в бока (или скорчившись в плаче – все равно), без конца повторяешь: «Я должна... Он должен... Она должна... Они должны...». А дальше прибавляй любые окончания. Например: хорошо выглядеть, быть коммуникабельной, иметь красивую фигуру, нужный вес и т. д. – про себя. Быть внимательным, ответственным, галантным, заботливым, аккуратным, добычливым, сексуальным, непьющим, верным и т. д. – про близких. Молиться только нашему Богу – про религиозных фанатиков. Убраться в свою страну – про националистов. Правильно управлять страной – про политически озабоченных. И так далее.

Тебе хочется оставаться в толпе этих знахарей (то есть тех, кто твердо знает, как и что должно происходить)? И всю жизнь посвятить бесполезной попытке исправления нескольких известных тебе особей? Бесполезной потому, что **никому никогда не удалось через осуждение и борьбу изменить другого человека.** Сломать, озлобить, запугать, изгнать – это возможно. А изменить – нет. Посмотри на своих друзей или родителей. Они явно борются за какие-то свои идеи, без конца(!!!) переживают, и ничего не меняется... Тебе хочется прожить такую бесполезную жизнь? Если да, то закрывай эту книгу и иди, развлекайся, пока здоровье не кончится. Организм ведь не железный, потерпит-потерпит твои переживания, а потом сломается.

Больше того, если не знать свои идеализации, то **ты всю жизнь будешь бессознательно выискивать людей, которых тебе потом нужно будет исправлять.** Ты даже влюбиться в другого не сможешь! Ты обязательно выберешь в любимые того, кто потом будет разрушать твои идеи, а ты будешь с ним бороться! Слышала, наверное: «Любовь зла, полюбишь и козла». Думаешь, это не про тебя? Думаешь, твой любимый будет не такой, он будет самый лучший? Все так думают в начале. А потом выясняется, что именно он и является главным разрушителем твоих фантазий о верности или заботливости, например. Это не злобная Жизнь тебе его подсунула, это ты сама его подсознательно выбрала.

Думаешь, почему женщины по 3–4 раза выходят замуж за пьющих мужчин? Они что, идиотки, у них глаз нет? Глаза-то у них есть, но есть еще и идеализация поведения мужчины (он не должен выпивать!). И им нужен в мужья непьющий мужчина, которому не нужно будет доказывать это правильное убеждение? Ни-ни. Им нужен тот, с кем они потом будут героически бороться за светлую идею, что «мой муж не должен выпивать». Не удалось реализовать идею на одном, ничего, выйду замуж за другого, разомнусь на нем. И с этим не уда-

лось, выберу третьего, склонного в выпивке, и уж ему-то точно докажу, что пить нельзя! И это все бессознательно, с причитаниями и жалобами на несправедливую жизнь.

Тебе хочется такой жизни? Тебе хочется влюбиться в разрушителя твоих идеализации и потом героически сражаться с ним за свои фантазии? Если нет, то **начинай работать над собой**. Начинай заниматься самодиагностикой своих идеализации, то есть тех идей, которые являются сверхценными именно для тебя. Поскольку у каждого окружающего человека есть свой набор идеализации, отличный от твоего.

На этом шаге предлагаю просто посмотреть вокруг и понять, за какие идеи борются окружающие тебя люди. Есть ли ситуации, когда **в паре люди имеют разные взгляды на одни и те же ситуации и героически отстаивают их**? Украшает ли их жизнь эта борьба? Понимают ли они бессмысленность своих попыток доказать что-то партнеру? Чем обычно заканчивается такая борьба?

Запиши свои наблюдения на свободном месте. Ты еще не знаешь названия всех идеализации, поэтому записывай своими словами то, за что они борются. Возвращаясь к этим записям и пополняй их по мере того, как ты обнаружишь у своих знакомых новые идеализации. Но не вздумай рассказывать им о своих наблюдениях, если не хочешь испортить отношения с ними. Пусть это будет твоя маленькая тайна.

Задания на этом шаге:

1. Понаблюдай или припомни жизнь хорошо известных тебе людей. Найди в их поведении факты, подтверждающие утверждение о том, что каждый из них отстаивает свои идеи, раз от разу испытывая нерадостные переживания.

2. Сделай записи в Дневник радости.

3. Сделай записи в Дневник своих достижений (Шаг 7).

Тема дня – выявляем борьбу людей за свои идеализации

Мои наблюдения за борьбой известных мне людей:

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.