

**Виктория
Маринина**

Коучинг. Спорт. Психология.

**Ничего
Невозможного**



Виктория Маринина

**Ничего невозможного.
Коучинг. Спорт. Психология**

«Издательские решения»

Маринина В.

Ничего невозможного. Коучинг. Спорт. Психология /
В. Маринина — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-502126-7

В этой книге я собрала для вас всё. Здесь и советы по спорту, по жизни, по отношениям, по успеху, финансам, даже по детско-родительским отношениям. Разговоры на серьёзные темы и чёрный юмор, чтобы вы не уставали читать. Цитаты, стихи, песни. В каждом слове собрано всё то, что помогало мне и, надеюсь, поможет вам. Знания, опыт, успешные стратегии, которые я собирала долгие годы, и была бы счастлива, если бы получила всё это сразу. Но не получила. Поэтому я даю вам возможность — взять всё сразу.

ISBN 978-5-00-502126-7

© Маринина В.
© Издательские решения

Содержание

Предисловие	6
Обо мне	7
Глава 1	8
Мои сильные стороны (О Лайфхаках)	9
Статья из декабрьского номера «Здоровье и фитнес»	11
И ещё немного о финансах	13
Многие говорят, что я впечатлительная...	14
Однажды меня спросили	15
«Лучше йогурта по утрам —	16
Game of Survival	18
Подняться с минус ноль	19
Вредный и скандальный пост. О накипевшем	20
Пост о наблевшем 2	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Ничего невозможного Коучинг. Спорт. Психология

Виктория Маринина

© Виктория Маринина, 2019

ISBN 978-5-0050-2126-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

В этой книге я собрала для вас всё. Здесь и лайфхаки, и советы по спорту, по жизни, по отношениям, по успеху, финансам, даже по детско-родительским отношениям. Здесь и разговоры на серьёзные темы, очень серьёзные, и чёрный юмор, чтобы вы не уставали читать. Жизнь и так серьёзная штука. Здесь цитаты, стихи, песни. Но в каждом слове собрано всё то, что помогало мне по жизни, и, я надеюсь, поможет вам тоже. Здесь знания, опыт, успешные стратегии, которые я собирала по крупицам долгие годы, и была бы безмерно счастлива, если бы получила всё это сразу. Но не получила. И поэтому я даю вам эту возможность – взять всё и сразу.

Обо мне

Я Психолог-Коуч. У меня есть успешный опыт работы, как со взрослыми, так и с детьми.

Я Фитнес-Тренер. Занимаюсь спортом несколько лет. Танцую. Исправила сколиоз себе – помогаю исправить его другим. В спорт я приношу немного психологии, в психологию немного спорта, это позволяет добиться большего эффекта в кратчайшие сроки.

Глава 1

Если вы задаётесь вопросом «как найти хорошего специалиста?», не важно в какой области, будь то тренер, психолог, врач или кто-то ещё, обратите внимание на его качество жизни и на его цели. Если вы хотите выглядеть так же круто, как стилист – значит вам к нему. Если вы чувствуете, что это ваш человек – не сомневайтесь ни секунды. Если вы видите, что специалист имеет то качество жизни, которое хотите вы – идите, сколько бы денег это ни стоило. Если у вас с человеком общие цели – вдвоём вас больше, веселее путь, опыт, делённый на пополам = меньше ошибок.

Не передать словами сколько раз эти правила меня спасали. Все мои специалисты, улучшающие мою жизнь – лучшие.

И я хочу быть В ВАШЕЙ команде лучших.

В команде тех, кто не ограничивает себя, а видит перспективы и возможности. Кто считает, что зарабатывать много реально, реально иметь семью и бизнес и не важно, какого ты пола. Кто хочет всего самого лучшего.

Я недавно услышала новую песню Тимати, я не его фанатка, но он очень чётко описал тот стиль жизни, к которому я стремлюсь.

«Я ничего не имею против любителей БМВ,

Но мой кортеж знают в городе – это всегда АМГ.

Это как, если твоя девочка хорошо готовит и всегда на стиле,

А моя имеет свой ресторан, плюс она Мисс России.»

Если ты сейчас понимаешь, о чём я говорю, значит, нам по пути.

Давай идти вместе к тому, чтобы быть Мисс России, иметь свой ресторан и быть чикой на BENZ'e!

Мои сильные стороны (О Лайфхаках)

Интернет изобилует лайфхаками и советами для успешной жизни. Но не привычки делают людей успешными, а их убеждения и стратегии. Я давно хотела начать подобную эстафету, и наконец, стартую!!!

Топ моих стратегий, благодаря которым я жива, благодаря которым, не смотря ни на что, я живу, а не существую.

1) Я легко забываю людей. Не важно, как сильно я любила и ценила кого-то, если человек ушёл, и я уверена в том, что я отдала максимум в дружбу или отношения, значит нужно просто уважать решение другого человека. Я всегда выкладываюсь на максимум: не жалею ни для кого заботы, тепла, понимания, времени, советов, помощи, и даже денег. Но и не стану страдать, (в этом нет смысла) ведь единственный человек, с кем я проживу всю жизнь – это я сама.

2) Мне всего лишь 2 раза за всю жизнь приходилось серьёзно извиняться перед кем-то. И это не потому что я никогда не считаю себя виноватой, а потому что я никогда не косячу. Как так? Легко. Я не делаю гадостей намеренно, и мне не приходится раскаиваться. И я всегда думаю, прежде чем что-то сделать или сказать. Думаю о том, как это воспримет другой человек, и как это на нём отразится.

3) Я иду до конца. У меня нет понятия «тяжело, трудно, невозможно» и прочих ограничений. Если у меня нет ресурсов, я ишу их, а затем иду к цели. Я не понимаю, что значит «как у всех». Мне не надо как у всех, мне надо как у лучших. Мне не важно, что думают все, мне важно как думаю я.

4) Я умею принимать советы и умею делать по-своему. Никто не может знать всё, поэтому когда-то я нуждаюсь в совете компетентных людей. Никто не может знать за тебя, как тебе жить, поэтому когда-то я знаю лучше других компетентных людей, что мне нужно. Чтобы понять в какой именно ситуации принимать совет или своё мнение, нужно просто прислушаться к себе. Люди всегда знают ответ, просто не всегда себя слушают.

5) Я не участвую во взрослом детском саду.

Пост №2.

Достаю, как оружие, все свои сильные стороны: вот и мечи, и кинжалы, и пистолеты, и автоматы.

6) Не скучаю по людям. По тем, которые ушли навсегда. А зачем? Мне и с собой хорошо. Я могу сама себя развеселить. Найду чем заняться. Как правило, наоборот, у меня всегда куча дел, потому что Я ОЧЕНЬ ЦЕНЮ СВОЁ ВРЕМЯ.

7) Я ОЧЕНЬ ЦЕНЮ СВОЁ ВРЕМЯ и по этому не трачу его на пустых людей, ненужные встречи и разговоры, лишние действия и т. д.

8) Я совершенно не скромная и меня это не смущает. Я могу сказать нет, потому что я никому ничего не должна и ни перед кем не обязана. (И так же принимаю, когда отказывают мне). Я могу громко попросить помощи в магазине или потребовать остановку. Я люблю шутить над своей внешностью и когда кто-то шутит тоже ржу до слёз.

9) Мне нравится моя поведенческая гибкость. Я умею развлекать людей, серьёзно разговаривать, могу подойти к незнакомцу, могу познакомиться первая. Хамство со мной не прокатывается, я предпочитаю отшучиваться и делаю это так, что хамить больше не хочется.

10) Мне плевать на чужое мнение. Если я сама не буду в гармонии с собой, мои раны никто не залечит и наоборот – если мне нравится, а другим нет – всем не угодишь. Я хозяйка своей судьбы.

Пост №3.

11) Я крайне редко делюсь своими проблемами. В основном люди не имеют опыта и компетенций, чтобы мне что-то посоветовать, уж слишком хорошо я себя понимаю и слишком много у меня знаний по психологии. Люди очень часто несут бред, сбивают столку, либо дают своего успешного житейского таракана, который мне не подходит. По вопросам обращаюсь к специалистам. О жизни спрашиваю у коучей и психотерапевтов, о рекламе у маркетологов, о здоровье у врачей.

12) Сама сама сама. Не прошу у людей помощи. Окружающим, как правило, не хватает сил и ресурсов решить мои непомерно сложные задачи. Меньше знают – крепче спят, а ещё не капают на черепушку и не выносят мозг.

13) Я жадная. Я не говорю своё мнение лишней раз, если его не спрашивают, не даю советов – в общем не консультирую бесплатно. Пока вы мне не платите – вы все здоровы. Но и не даю жаловаться. И не жалуясь сама. Не люблю пустых разговоров.

14) Когда у меня отчаянная ситуация – я принимаю отчаянные меры. Никогда не знаешь, какие принципы придётся нарушить, поэтому лучше не иметь их вовсе, или иметь как можно меньше.

15) Я не болею такими болезнями как «ревность». Я искренне верю, что достаточно хороша, для того, чтобы мне не изменяли, я вкладываюсь в любые отношения со всей душой и стараюсь создать человеку комфорт, смотрю на всё его глазами и с его точки зрения. Думаю, это очень хорошо способствует тому, что у меня практически никогда ни с кем не бывает конфликтов.

Я не болею страхом неудач. Мне не нужно самоутверждаться и утверждаться перед другими.

Пост №4.

16) В моей жизни нет людей, которые несут негатив: в голове, в словах, поступках. Даже если мы живём близко или мы коллеги, я отказываюсь участвовать в любом выражении их негатива.

17) Я самый лучший друг сама себе. Я давно научилась работать с чувством вины, самобичеванием и прочей ерундой. Я просто осознаю, что не могу знать всего, всё предвидеть, я не бог, потому что я существую: Д Я учитываю свой опыт. Занятно, но факт – толерантность к себе – толерантность к другим. Ты понимаешь, что окружающие, так же как и ты, имеют право на обучение.

18) Я никому ничего не должна. Но и мне никто ничего не должен.

19) Я никогда никого не учу жизни, не спорю, не осуждаю. Это бессмысленно. Как говорить – мнение большинства, это мнение тех, кого не спрашивали. Если человек меня не понял, но и не хочет понять, а лишь доказывает свою правоту – значит не судьба. Не приятно, но не смертельно.

20) Самодостаточность. Не пойдёшь со мной? Пойду сама. Что-то мне запрещаешь? Интересно, вдумайся, как ты можешь запрещать вообще что-то кому-то. Человек считает нужным – человек делает.

Статья из декабрьского номера «Здоровье и фитнес»

Огромное спасибо за возможность рассказать людям такую полезную и важную информацию. Эти знания помогают мне двигаться дальше, и, я надеюсь, помогут многим. Главное задуматься и обратить внимание. Благодарность за редактирование главному редактору Денису Анисимову.

Пять шагов к успешности.

Многие из нас озабочены вопросом: как иметь столько денег, чтобы хватало на все, что хочется? Но, к сожалению, далеко не все знают и признают, что богатство – это состояние души.

Деньги никогда не придут к тем, кто считает, что зарабатывать много нереально или что везде нужны связи. Вот несколько рекомендаций, которые помогут в достижении благосостояния, если вы примете их и начнете им следовать:

1) Очистите свою голову и жизнь от нищеты! Я серьезно, прекратите экономить на себе. Самые ценные вложения – это вложения в себя, в свои знания, навыки, внешность. Это не значит, что вы сейчас же должны скупать одежду и парфюмерию от Dolce and Gabbana, но выглядеть ухоженно и привлекательно обязаны. Люди всегда встречали и будут встречать по одежке, а чем больше вы довольны своим внешним видом, тем больше вами довольны окружающие, и чувствовать себя вы будете потрясающе. Вкладывайтесь как и во внешнее (одежда, косметика), так и во внутреннее (знания, навыки, информация).

2) Деньги – это способность их зарабатывать. И этой способности гораздо легче идти рука об руку со знаниями и информацией. Развивайтесь: проходите курсы повышения квалификации, тренинги, посещайте семинары и мастер-классы. Читайте книги, смотрите видеоматериалы, изучайте статьи в интернете, ведь, если немного потрудиться, в свободном доступе тоже можно найти ценную информацию.

3) Не стоит сетовать на то, какая дорогая сейчас жизнь. Это привычки бедных, с таким багажом вы далеко не уйдете. Если вы сумели заработать определенную сумму, то сможете заработать ее всегда. А может, и больше, если захотите. Будьте уверены в себе.

4) Прекратите считать, что деньги, достаток, хорошая работа или собственный бизнес – это невозможно. Я никогда не видела богатых и успешных людей, которые бы говорили про невозможности. Эти люди говорят и думают о возможностях. Они находят новые идеи, способы, варианты.

Выбросите из своей головы, словно мусор, мысли в стиле: «так не бывает», «это слишком сложно» и подобное. Правда в том, что есть люди, у которых все «возможно» и у которых все «невозможно». К какой группе хотите принадлежать вы? Все, что сдерживает от достижения цели – оправдания. Не оправдывайтесь – делайте.

5) Безусловно, стоит иметь мысли о том, как заработать столько денег, сколько хочется, но вы должны быть готовы и к тому, что это не сработает. Никто не сможет сказать вам точно: «Делай вот это и вот это, и будет тебе счастье». Будьте готовы перепробовать тысячи способов. Очень часто возможности, в том числе и финансовые, приходят тогда, когда мы не ожидаем

их и оттуда, откуда логически, кажется, не могут прийти. Ни один миллиардер не скажет что-то вроде: «Я придумал Фейсбук для того, чтобы стать одним из самых богатых людей в мире». Марк Цукерберг просто придумал сайт, просто потому, что был гениальным программистом и ему нравилось делать то, что он делает. Я считаю, что каждый из нас по-своему гениален. Верьте в то, что вы любите и умеете хорошо делать.

И ещё немного о финансах

Есть несколько путей получения финансов.

Зарплата.

Бизнес.

Работа на себя.

Инвестиции.

И есть деление на **«Кредитование»** и **«Накопление»**.

Давайте рассмотрим подробнее.

«Зарплата» как «Кредитование», это когда вы идёте на работу, на которую в принципе может устроиться любой человек, она не требует специальных навыков, знаний и опыта. Хорошо, если вам эта работа нравится. Но если нет, вы кредитуете у себя самого своё время, своё здоровье, нервы и т. д. На долго вас хватит? Когда-то за это придётся расплачиваться тем, что не будет хватать зарплаты, на то, чтобы вернуть потраченные ресурсы. Или пройдут годы, а вы останетесь без повышения, может здоровье больше не будет позволять работать на этом месте. Что тогда? Ведь у вас по прежнему нет образования, опыта и навыков.

«Зарплата» как «Вложение», это чудесно. Это когда вы отучились и пришли на профессию. Когда вы набираетесь опыта с каждым годом и становитесь всё более ценным специалистом.

«Бизнес» – это всегда «Накопление». Даже если ради бизнеса брался кредит в банке. Главное, грамотно всё сделать.

«Работа на себя» и «Инвестиции» – тоже «Накопление».

Вообще одна моя знакомая, которая является чудесным финансовым специалистом, выявила три стратегии в финансах:

- 1) Стратегия рабства: получаешь деньги – тратишь деньги = 0
- 2) Стратегия банкротства: получаешь деньги – тратишь больше, чем получил = -0
- 3) Стратегия богатства: получаешь деньги – вкладываешь = +1

Многие говорят, что я впечатлительная...

Что я накручиваю себя и зря переживаю. Чаще всего мне сложно объяснить этим людям, что я просто хочу лучшего. Лучшего качества жизни. Любимую работу. Деньги. Здоровье. Красоту. Вещи. Свободу. И я реагирую на то, что мне не приятно, отказываясь принимать это как данность, которую невозможно изменить. Я реагирую, потому что я не овощ. Все живые существа реагируют на раздражители, чтобы выживать и обеспечивать себе комфорт. Если вы не реагируете, значит, считаете что-либо нормой вашей жизни. Но эта норма у всех разная. Кто-то реагирует так:

– Кошмар! Цены взлетели до небес! В этой стране невозможно жить, у нас поганое правительство! Попробовали бы депутаты прожить на обычную зарплату!

Как реагирую я:

– Хм, поднялись цены... Надо срочно запускать новый проект, чтобы зарабатывать ещё больше! Позвоню-ка я по поводу рекламы...

Однажды меня спросили

как я думаю, требую ли я от себя слишком многого? Я сказала «да, я требую от себя многого, и это, что я могу сделать, а если я требую от себя невозможного, значит, я могу невозможное».

ты слишком мал куда ты лезешь
ты слишком стар зачем тебе
и скажут в речи поминальной
не смог а кто ему мешал
(с) Вадим Поздняков

«Лучше йогурта по утрам —

Только водка и гренадин.
Обещай себе жить без драм
И живи один.»

(с) Вера Полозкова

Я люблю людей и позитивно к ним отношусь. Но у меня есть одно правило, которое спасало меня тысячи раз. «В самый опасный бой лучше идти одной». Можно много рассказывать о том, как люди могут кинуть в самый ответственный момент, когда нужна их помощь или поддержка. Разглагольствовать о том, что есть замечательные люди, которые не хотят помогать друзьям или родным. Да, именно «не хотят», потому что варианта «не может» не бывает. Не смог – плохо хотел. Но я хочу больше поделиться своей философией, своей стратегией жизни, стратегией войны. Мир – это прекрасное место, но в нём выживает сильнейший. Тот, кто может приспособиваться к ситуациям, учитывать изменения, но при этом стоять на своём, действовать, быть решительным и бесстрашным. Выражение «один в поле не воин» – полная чушь. Любая война, революция, государство, бизнес – всё начинается с одного. С того, кто принимает решения. И я предпочитаю не рассчитывать на кого-то, потому что у меня нет времени разгребать последствия, если человек мне не поможет. Я ни на кого не перекладываю ответственность – контроль и власть только в моих руках. В самый критический момент, когда я не знаю, что мне делать, я не спрашиваю советов, тем более у некомпетентных людей, чтобы не слушать всякую херню, которая ещё сильнее сбивает с толку. Я не рассказываю о своих планах или проблемах тем людям, которые близки мне, но имеют другие взгляды на ситуацию – чьё-то неумение посмотреть на мир моими глазами может стоить очень дорого и вылиться в сомнения и долгие разбирательства. Я перестала видеть в этом смысл так как чьё-то одобрение или согласие ничего не значит. У каждого своя истина и свои стратегии. Для меня правильно то, что не правильно для другого. Моё правило таково: не хочешь, чтобы тебе мешали, решай проблемы сам, меньше говори о важном и не давай некомпетентным и бестолковым людям возможность влиять на твои решения.

Не бойся, если ты один, бойся, если ты ноль.

В продолжение к предыдущему посту.

Давно смолкли залпы орудий,
Над нами лишь солнечный свет, —
На чем проверяются люди,
Если войны уже нет?

Приходится слышать нередко
Сейчас, как тогда:
«Ты бы пошёл с ним в разведку?
Нет или да?»
Не ухнет уже броневой,
Не быть похоронной под дверь,
И кажется – все так спокойно,
Негде раскрыться теперь...

Но все-таки слышу нередко
Сейчас, как тогда:
«Ты бы пошёл с ним в разведку?
Нет или да?»
Покой только снится, я знаю, —
Готовься, держись и дерись! —
Есть мирная передовая —
Беда, и опасность, и риск.

Поэтому слышу нередко
Сейчас, как тогда:
«Ты бы пошёл с ним в разведку?
Нет или да?»
В полях обезврежены мины,
Но мы не на поле цветов, —
Вы поиски, звезды, глубины
Не сбрасывайте со счетов.

Поэтому слышу нередко
Сейчас, как тогда:
«Ты бы пошёл с ним в разведку?
Нет или да?»
(с) Владимир Высоцкий

Ещё несколько строчек о самостоятельности.
Пост 3.

«я сама бы поверила шёпоту за спиной,
там такое плетут, что мне не прожить одной.
прежде чем верить им,
познакомься сперва

со мной.»

(с) Автор неизвестен

А спонсор сегодняшнего настроения
«меньше слов – больше дела». Меньше слов – больше дела, и результаты не заставят себя
ждать!

Game of Survival

There's no surrender
And there's no escape
Are we the hunters?
Or are we the prey?

This is a wild game of survival

Нельзя сдаваться,
Но и шансов выжить нет,
Мы с тобой охотники
Или жертва?

Это злая игра на выживание. (c) Ruelle – Game of Survival

Не смотря на моё позитивное отношение к жизни, я считаю эту песню реалистичной. Наверное, все люди сталкиваются с очень тяжёлыми моментами в жизни. Но только от выбора индивидуального каждого человека зависит то, кто он – охотник за успехом или жертва «обстоятельств».

Подняться с минус ноль

Вдохни поглубже и подальше
Отбрось эмоции в сей час.
А мы молитву вознесём
И ты поймёшь – мы можем всё.
Ведь нет на свете силы,
Что победить могла бы нас.

Часто приходится повторять себе эти строчки, когда создаёшь что-то с нуля, когда начинаешь с позиции «минус ноль». Иногда думаешь, что у других всего больше, всё лучше. Тем помогли, тех пропихнули, вон тем дали, и вообще хорошо там, где меня нет. В минуты, когда завидуешь, в моменты, когда ищешь оправдание, лучше всего занять свой мозг вопросом «что у меня есть?», вместо «чего у меня нет». У каждого целый океан ресурсов, который мы порой не видим, и у каждого свой. Это может быть что угодно. Знания, навыки, внешность, люди, таланты.

Подниматься с «минус ноль» – это настоящий маленький ад. Когда некому помочь. Вместо того, чтобы развиваться, ты выкорабкиваешься из проблем, и только потом копишь ресурсы, чтобы инвестировать что-то во что-то. Уходит время и силы. И чтобы в этом не утонуть и не остаться на всю жизнь, стоит начать делать то, что нравится, то, что хорошо умеешь. И смотреть на всё с позиции «как я могу использовать это». А затем брать и использовать. «У тебя есть всё необходимое оружие, так что сражайся!». (с) Запрещённый приём (2011)

Вредный и скандальный пост. О накипевшем

Ох, какое огромное количество историй об успешных людях, кажется, будто интернет этими «чудесами наяву» забит до тошноты. И очень много, слишком много среди этих людей тех, кто всего лишь умеет использовать свои ресурсы. Глядишь, кто-то рассказывает о том, что поехал учиться в другую страну, да учёбу закончил на отлично. Кто-то открыл свой бизнес «с нуля». Да только вот ни в одной такой чудо-жизни нет предыстории о том, где люди брали на это время и деньги. Я ничего не хочу сказать, использовать грамотно то, что есть – это очень круто! Да только вот исполнить мечту куда труднее при полном отсутствии ресурсов.

Когда я проходила обучение по Коучингу, мне было 19 лет. На этом тренинге присутствовал парень, которому было 16. И все участники с тренером такие «вау-вау», тебе всего 16, парень, а ты уже тут!

– Вик, а тебе сколько было, когда ты проходила свой первый тренинг? – спрашивает меня Коуч-тренер.

– В 17 я пришла на НЛП (Нейро-лингвистическое программирование. PS: это не про то, чтобы зомбировать и программировать людей со своей выгодой, это про эффективную коммуникацию, целедостижение, добро и позитив).

– Ну чуть-чуть он тебя опередил. – Улыбается тренер. – А почему ты решил прийти?

– Мой папа учился у Вас и мне тоже стало интересно.

Я даже закипела от досады: я 4 месяца после уроков в школе работала в Макдоналдсе, парясь на кухне, убирая подносы и моя туалеты, чтобы накопить на этот тренинг, а у этого парня, думаю и так понятно, откуда деньги. Вот вам и успех. Респект ему, конечно, что он эти деньги не проел в Макдоналдсе, но разница, в подобных примерах успехов, простите, ахрени-тельная.

Пост о наболевшем 2

Вчера слышала передачу, в которой якобы рассказывали про боевое НЛП. Столько чепухи я ещё никогда не слышала. Но я лучше не буду развенчивать мифы, а для ясности, просто расскажу, что такое НЛП, как человек, который имеет сертификат НЛП-специалиста.

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.