

Умный тренинг, меняющий жизнь

Светлана Святетски

Маршрут перестроен



Как остановить день сурка
и настроить свой навигатор
на счастье



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.92
ББК 88.53
С25

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Святетски, Светлана.

С25 Маршрут перестроен. Как остановить день сурка и настроить свой навигатор на счастье / Светлана Святетски. — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 224 с. — (Умный тренинг, меняющий жизнь).

ISBN 978-5-17-164299-0

Семь дней в неделю, 365 дней в году одно и то же: утренние пробки, офис, вечерние пробки, дом, утренние пробки... Вокруг все серо и обыденно, внутри — пусто, даже любимая когда-то еда кажется пресной. Ничего не радует, вы чувствуете только усталость и безразличие ко всему. Как же остановить день сурка?

Прислушаться к себе! В этом поможет море практик и медитаций от автора-психолога с 11-летним опытом. С этой книгой вы:

- научитесь заботиться о себе;
- избавитесь от внутренних конфликтов, мешающих жить в гармонии с собой;
- поймете, чего вы действительно хотите;
- узнаете, как снова начать радоваться и вернуть краски в свою жизнь.

С помощью вопросов, практик и заданий вы поймете, куда двигаться дальше и как быть счастливым в каждый момент жизни!

УДК 159.92
ББК 88.53

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-164299-0

© Святетски, С., 2022
© ООО «Издательство АСТ», 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|----|
| Предисловие | 5 |
| Глава 1. | |
| Особые условия | 13 |
| Для чего человеку нужны особые условия | 14 |
| Места нашей силы | 22 |
| Глава 2. | |
| Чувство дома | 29 |
| Внутреннее и внешнее пространство | 30 |
| Очаг души | 33 |
| Как развивать чувство дома? | 40 |
| Как на нас действуют места силы? | 46 |
| Глава 3. | |
| Доверие к себе | 51 |
| Что это значит — доверять себе? | 52 |
| Как развить доверие к себе | 57 |
| Эмпатия | 67 |
| Недоверие и отношения | 70 |
| Глава 4. | |
| Гонка жизни | 73 |
| Куда бежим? | 74 |
| Что будет, если я ненадолго остановлюсь? | 79 |

| | |
|--|-----|
| Глава 5. | |
| Забота о себе | 95 |
| Плоскости заботы о себе | 97 |
| Взаимосвязь любви и заботы | 108 |
| Уделять себе внимание | 112 |
| Ухаживать за собой | 116 |
| Бережность к себе | 117 |
| Как стать бережнее к другим? | 120 |
| Про изменения и развитие | 122 |
| Что вы поддерживаете? | 128 |
| | |
| Глава 6. | |
| Позволение | 131 |
| Стать обычным — стать свободным | 139 |
| | |
| Глава 7. | |
| Чувствовать себя | 143 |
| Быть себе добрым другом | 150 |
| Всегда доступный ресурс | 154 |
| Творчество как ресурс | 169 |
| Уединение, медитация и контакт с собой | 173 |
| | |
| Глава 8. | |
| Вдохновение и фокусирование | 181 |
| Не ждать у моря погоды | 185 |
| | |
| Глава 9. | |
| Сделать невозможное возможным | 195 |
| Вызовы от себя | 201 |
| Вызовы от жизни | 206 |
| | |
| Глава 10. | |
| Дыхание жизни | 209 |
| | |
| Послесловие | 222 |

ПРЕДИСЛОВИЕ

Многим из нас свойственно ускоряться, спешить, поддаваться требованиям внешнего мира, стремиться достигать, добиваться, взбираться вверх, покорять новые вершины. Все чаще жизнь ограничивается в прямом смысле слова. Но когда мы уделяем слишком много внимания какой-то одной сфере своей жизни, начинает страдать другая. Трудоголизм, гонка за достижениями, растворение в любви, детях, «уход» в развитие, карьеру и т. д. несколько обедняют нашу жизнь, делают ее менее целостной. В своей практике я все чаще сталкиваюсь с тем, что умные, успешные люди, у которых, казалось бы, есть все, начинают ощущать ноющую пустоту внутри, апатию, им становится все труднее улавливать ноты радости жизни, получать удовольствие от простых вещей. Другой сложностью является расслабление. Этим людям более чем понятно, как напрягаться, — они работают на результат, они привыкли решать проблемы, быть активными.

Кроме того, в современном обществе преобладает установка на достижения, некий глянцевый успех, но жизнь при этом словно протекает в будущем, которого еще нет. Теряется момент «сейчас», теряется его ценность.

Люди зачастую боятся расслабиться, некоторые со временем обнаруживают, что просто разучились это делать. Кто-то даже гордится тем, что не умеет отдыхать. В итоге формируются установки вроде: «Расслабляться/останавливаться нельзя», «Расслабишься — проиграешь/потеряешь» и так далее.

Но что это за битва, если человек проигрывает сам себе, теряя способность отдыхать, замечать вокруг прекрасное и наполняться силами и эмоциями, которые может принести окружающий мир и прекрасная Вселенная, лишь стоит ему открыть ей свое сердце и посмотреть широко открытыми глазами?

Куда чаще всего направлен ваш взор? В телефон, важные бумаги, под ноги? Когда последний раз вы любовались природой? Собирали на побережье необычные и интересные камушки? Когда вы слушали музыку и плакали от тронувшей душу мелодии или сочиняли стихотворение? Когда вы вкушали пищу с удовольствием, неспешно, наслаждаясь каждым кусочком, а до этого с не меньшим удовольствием ее готовили? Когда вы открывали для себя

новые места? А когда вы находили в толпе лицо, на котором останавливали свой взгляд, и искренне восхищались красотой другого человека? Когда долго обнимались с любимым человеком, не думая о том, какие дела вам еще надо сделать и какие задачи решить?

Когда последний раз вы разглядывали облака? Ведь они могут быть такими разными — дарящими светлые и глубокие переживания, пробуждающими внутри что-то приятно детское, волнующее воображение и даже подсказывающее ответы на внутренние вопросы. Просто облака... но просто ли? Все зависит от того, как мы смотрим на них, как видим.

*Летит красивая птица,
С огромными белыми крыльями,
Летит, чтоб воды напиться,
И снова собраться с силами.
Летит, чтоб тепла набраться,
И снова, окрепнув, двинется.
Или решит остаться
Там, где душе откликнется.
Птица летит по-разному,
Быстро, решительно, медленно,
Спешит ли по делу важному,
Или неспешно, уверенно.
Свободная... но и связана
Своими ограничениями.
И этим Судьбе обязана
И воле предназначения.*

*Иногда она маленькой кажется,
Или как будто размытой,
То как крупа, как кашлица,
Или как сливки, взбитой.
Может казаться и кружевом...
Тонким, узорчатым, разным.
Или же львом, полным мужества,
Но и очень опасным...
В полете своих встречает,
Любит, соединяется.
А иногда серчает,
И тогда отдаляется.
Эх небо, синее-синее!
В нем облака плавучие...
Могут сгуститься единые...
Собраться в густые тучи.
Облако в небе виднеется...
Хрупкое... вот эка невидаль!
Время пройдет, рассеется,
Будто его и не было...
Но это облачко нежное
Останется в сердце навечно,
У девочки, что в безбрежное
Небо глядела беспечно...*

Мир готов многое нам подарить, но лишь когда мы готовы принять его дары. Однако мы зачастую бываем закрыты, чем-то ограничены, перестаем слышать свою душу, ее зов, ее потребности, ее мелодию. Мы подвержены стрессам, хорошо знаем, что значит тонуть в них, и учимся с этим справляться.

Но ведь можно создавать возможности и для приятных переживаний.

Переживать этот миг, соединяясь со всем вокруг, с чувством трепета и благодарности, с удивлением и восхищением смотреть на окружающий нас мир — вот чему было бы здорово учиться. Ведь это, кроме обогащения и развития нашей души, также является и огромным жизненным ресурсом, содержащим колоссальные потоки энергии.

Сегодня моя душа настроена на очень медленную, красивую мелодию. В ней какая-то светлая грусть, с оттенками сожаления о том, что раньше я не понимала того важного, что сейчас является опорой моего мировоззрения, поддерживает мою жизнерадостность и жизнестойкость. Без печали не бывает и радости, поэтому вторая нота мелодии — искрящаяся радостью благодарностью за подаренное мне вдохновение для написания этой книги, ее идею и стечение жизненных обстоятельств, позволивших это сделать. Так случилось, что эти строки я начала писать во время своего отпуска на Крите, в атмосферном «Бохо кафе». Именно здесь и родилось мое вдохновение. Несколько дней я приходила туда на час-два, читала, размышляла о том о сем, любовалась окружающей меня красотой. Я испытывала много благодарности — миру, себе, всем связанным со мной людям. Когда все складывается — мы оказываемся в нужном месте в нужное время не просто так, а для того, чтобы что-то случилось. Я оказалась в том самом месте, чтобы случилась эта книга.

И вот в чем ее основной замысел: когда мы открываемся для себя и того, что вокруг, мы по-другому, как-то по-особенному соприкасаемся с миром и ощущаем, как он затрагивает нас. Мы начинаем замечать то, чего раньше не видели, открывать грани, доселе невидимые, восхищаться тем, что казалось обыкновенным, находить свою радость, получать удовольствие, наслаждаться. И сегодня я приглашаю вас в удивительное и захватывающе путешествие — к своей душе. Мы с вами пройдем путь непростых, но полезных вопросов, научимся вести диалог со своей душой через предложенные практики, углубим контакт со своими органами чувств, будем учиться доверию себе и развивать способность ценить жизнь и наслаждаться ею.

Эта книга большого жизнелюба! Поэтому есть надежда на то, что она поможет вам ощутить приливы жизнерадостности и даст подсказки, как найти свои собственные, уникальные пути доступа к **жизни**. Я искренне уверена в том, что важно делиться с другими людьми тем, что у тебя самого хорошо получается. Именно делиться, а не учить. Я не перестаю учиться у жизни и планирую учиться столько, сколько мне отведено прожить на этой земле. Но делиться своим опытом, который гармонично сочетается с моими профессиональными знаниями и созвучен с некоторыми замечательными книгами и моей жизненной философией, — это то, что я имею смелость и решительность сделать. У меня нет ни ожиданий, ни амбиций, что эта книга изменит вашу жизнь, но если она заставит задуматься

о чем-то важном, то определенно достигнет своей цели. Я надеюсь, что она поможет настроить более тонкий контакт с собой, подскажет, как позаботиться о себе в нужный момент и подходящим способом, поспособствует чувству оживления и даст толчок быть активными творцами своего собственного счастья.

Я приглашаю вас в совместное путешествие к дыханию жизни, где мы будем внимательно и заботливо слушать себя и в котором откроем удивительные богатства, такие как жизнелюбие, жизнерадостность, жизненность и жизнестойкость. Я бы хотела, чтобы эта книга с вами «разговаривала», поэтому подготовила для вас увлекательный практикум в виде полезных вопросов. Рекомендую завести специальный блокнотик, чтобы у вас было достаточно места для записи размышлений, осознаний и ответов, приходящих по ходу прочтения книги, возникающих вопросов и ваших ответов на них, которые станут путеводителем к важному для вашей души направлению.

Эта книга о красоте жизни и нашей (не)способности ее замечать, ценить и впускать в свою жизнь. О неповторимости момента и его ценности, о наших возможностях. Книга приглашает задуматься о том, насколько мы ценим жизнь и вообще живем ли. В первую очередь я делаю серьезный акцент на значимости развития способности радоваться жизни, ощущать ее дыхание в себе и наполняться ею. Приоткрывая завесу над своей второй книгой, сразу скажу, что она не о жизнерадостности, а о жизне-

стойкости и о том, как важно учиться справляться с бурями жизни и находить в трудностях ценные уроки и смыслы. Книги связаны между собой, соединяя две противоположные грани жизни — сладость радости и горечь боли. Жизнь хороша, но бывает и сложна, а иногда и трагична.

Когда любишь жизнь – она отвечает любовью. Жизнь – это чувствование и проживание насыщено и полно, насколько это возможно, каждого мига, минуты, часа. Сколько у нас их, этих часов? Сколько из них мы еще готовы потратить на соцсети, свои бумаги, понурый взгляд в землю и несчастливость? Давайте откроемся дыханию жизни!

Светлана Святетски,
07.07.2021

Глава 1

ОСОБЫЕ УСЛОВИЯ

«Люди зачастую не могут почувствовать себя счастливыми именно из-за того, что забывают о необходимости создавать условия для счастья, а сосредоточены на самом ощущении счастья и удовлетворения».

В. Франкл

ДЛЯ ЧЕГО ЧЕЛОВЕКУ НУЖНЫ ОСОБЫЕ УСЛОВИЯ

Порой людям свойственно создавать для себя особые условия и установки. Условия, которые мы ставим себе сами, например следующим образом: «Если я сделаю это, я буду считать себя молодцом», «Только белый „мерседес“ и не меньше», «Я буду себя любить, когда сброшу десять килограммов/увеличу грудь/накачаю попу», «Моя жизнь будет хорошей, когда у меня будет приличный счет, вилла и домработница с поваром», «Я буду счастливой, только когда найду мужчину», «Я женюсь только на модели, потому что она подчеркнет мой статус», «Если отпущу контроль, произойдет что-то непоправимое», «Если я не буду совершенной матерью/женой/хозяйкой/любовницей, то меня не будут любить» и так далее. Другими словами, это планка, которую человек себе ставит, хочет достичь и поддерживать. Когда планка чрезмерно завышена, что тоже случается, человек испытывает фрустрацию, но зачастую все равно продолжает карабкаться, конфликтует с реальностью, пытается изменить внешние условия. Есть и те, кто начинает работать над собой и добивается определенных результатов,

но все же и тем, и другим стоит поискать внутри себя ответ на вопрос: «Что для меня на самом деле важно?»

Когда жизнь ориентирована на вечные достижения, которые нередко служат тому, чтобы подтвердить свою значимость и состоятельность, в какой-то момент становится трудно остановиться, замедлиться и задуматься о своей жизни. Изящное кружево, которым украшается материя жизни, становится важнее, чем сама материя, которая зачастую треплется и ветшает. Приподнять кружево, чтобы увидеть, что оно скрывается, понять, в чем материя нуждается, в каком она состоянии, — вот первостепенная задача, которой, к сожалению, не всегда придается должное значение. Не щадя себя, живя в режиме гонки, люди часто забывают (а хочется сказать — «забывают») о своем здоровье, самочувствии и — что очень важно — о потребности своей души.

Когда я думаю об этом, мне невольно вспоминается то, как многие люди относятся к своему психологическому здоровью. Здесь можно встретить множество шаблонов, предубеждений и обесценивания: «Только психи ходят к психологу», «„Мозгоправы“ — сами психи», «За что платить? За беседу?»