

Введение

Листая ленты известных людей и видя их жизнь, каждый из нас в той или иной степени мечтает испытать что-то подобное. Только признаться себе в этом не всякому хватает смелости, оттого это высказывание так часто рождает ярое отрицание. И речь в первую очередь не про обладание какими-то вещами или привилегиями, а скорее о том состоянии, в котором пребывают звезды. Положа руку на сердце, мы чувствуем, что хотим «так же, но по-своему». Но как это «по-своему» — не знаем. Если посмотреть на это желание внимательно, то можно увидеть, что на самом деле это просто способ бессознательного напомнить нам о себе. Ведь мы понятия не имеем, что проживают эти люди. Мы мечтаем испытать то, что воображаем, глядя на них. И если докопаться до сути этих фантазий, то станет очевидным, что речь идет **об ощущении себя живым**. Когда ты наполнен настолько, что невозможно стоять на месте. Когда хочется петь, танцевать, куда-то ехать, двигаться, проявляться и делиться всем, что есть внутри.

В каждом человеке заложено внутреннее стремление к самовыражению. Безусловно, оно у каждого свое. Не всем нужно блистать на экранах. Некоторым важно написать книгу или сделать самый стильный кадр на черно-белую пленку, оставаясь фактически за кадром, — и это тоже проявленность.

Бесстрашно выразить самого себя, таким, какой есть, не боясь быть непринятым, — очень глубокое внутреннее желание каждого человека на земле. Я верю в это. Возможно, потому, что это осознание было самым первым ярким эпизодом в моей жизни.

Мне было лет шесть. Папа привез из Китая маленький магнитофон на батарейках и пару кассет. Во время очередной репетиции концерта на детской площадке пошел дождь, и все дети разбежались по домам. Я же не ушла, забралась на двухъярусную горку, включила музыку на полную громкость и дала самый главный концерт в своей жизни. Никаких оценок, никакой критики, никаких аплодисментов. Полная свобода самовыражения и мечта, что однажды смогу точно так же быть истинной собой, где бы и с кем бы я ни была.

Моя детская мечта сбылась. Сегодня я живу так, как представляла, танцуя на этой горке. Но путь к этому дню был непростым, и я обязательно поделюсь с вами этой историей. Не исключено, что в некоторых эпизодах вы узнаете себя. Мне кажется, что дороги людей по

содержанию очень похожи, несмотря на то что мы проходим их так по-разному. Жизненные ситуации, наши тревоги и опасения, выводы о мире и о самом себе очень схожи. И это прекрасно, ведь благодаря этому у нас получается понять и поддержать друг друга. Пережив однажды сложный опыт, мы можем помочь другому выйти из похожего тупика.

Я покажу вам путь, который научил меня быть собой и зарабатывать с помощью этого достойные деньги. Я делаю это для того, чтобы и вы, вдохновившись моей историей, смогли изменить свою жизнь, стать истинными собой и реализовать свои самые смелые мечты.

Быть собой

Что же я вкладываю в понятие «быть собой»? **Понимать свои истинные стремления, желания и чувства, опознавать их и проявлять.** Именно свои. Если вы стараетесь одеваться нарядно и быть хорошей девочкой только потому, что вас так научила мама, — это не ваше. Или если вы стремитесь выглядеть скромно, поскольку когда-то давно донимающие вас одноклассники приказали не выделяться, — это тоже чужое. Жизнь (общество, родители и т. д.) заложила в вас определенные модели мышления и поведения, суждения о самих себе, и вы приняли их, осознанно или нет. Можно сравнить с тем, как если бы вас покрыли многочисленными слоями краски, спрятав за ними ваше истинное «Я». И вроде бы все хорошо, доход есть, и жизнь нормальная, но внутри звучит вопрос: «Где в этом всем я?»

Безусловно, некоторые ярлыки, установки и модели поведения, навязанные нам со стороны, со временем становятся частью нас. Как я всегда говорю, человек — это

ксерокс, который копирует все, что видит и слышит. Ребенок родился, мама говорит ему: «Гу-гу-гу». И малыш повторяет: «Гу-гу-гу». Девочка подрастает, и мама, желая уберечь дочь от разочарований, внушает ей: «Мужики — козлы». И дочь послушно живет с этим убеждением. И так далее. Постепенно наша внутренняя флешка наполняется терабайтами по большей части не принадлежащей нам информации, и мы начинаем жить словно на автопилоте, покорно воспроизводя то, что в нас однажды загрузили. Фактически спим с открытыми глазами.

Человек, который проснулся и стал самим собой, тоже пользуется этим накопленным богатством. Разница лишь в том, что он может позволить себе выбирать, с чем он согласен, а с чем — нет, и жить, исходя из этого. Если он любит борщ, но терпеть не может морковь, то и не кладет ее в кастрюлю, когда готовит обед. И так во всем.

Когда вы начнете счищать эти чужеродные слои, то сами удивитесь, какие изменения произойдут в вашей жизни по мере освобождения каждой вашей части личности. Вы станете более уверенными в себе. Обнаружите, что, оказывается, можете проявлять в своей работе такие способности, о которых раньше и не мечтали. В вашей жизни появятся вы, это наполнит вас энергией и обязательно будет замечено окружающими. Они захотят с вами дружить, сотрудничать, покупать у вас то, что вы продаете, — неважно, что именно, ведь им будете интересны именно вы.

Аутентичный человек не просто выделяется на фоне других — он становится маяком, который излучает свет и притягивает к себе все необходимое.

Но что, если вы и так хорошо знаете свою личность, давно провели ревизию своих сценариев, установок и мнений о самих себе? Если вы довольны своим достатком и жизнью в целом, то стоит ли изучать самих себя на более глубоком уровне?

Есть небольшие подсказки, которые намекают на то, что вы пока не до конца раскрыли свой потенциал. Возможно, существует что-то скрытое от ваших глаз, но при этом очень ценное. Вам подскажет ощущение, знакомое многим: вроде бы все хорошо, а жизнь не радует. Считается, что это заболевание очень богатых людей, пресытившихся жизнью. Но нет, такое бывает у людей с разным уровнем достатка. Дело не в деньгах.

Другой еле слышный звоночек — мысль «Я могу больше, но не знаю, что именно».

Еще один детектор — когда вы смотрите на кого-то и думаете: «Как у него все здорово, почему у меня не так?» Это не банальная зависть, а внутреннее понимание, что вы не до конца реализованы. И когда видите людей, которым удалось это сделать, тоже так хотите, поскольку в глубине души точно знаете, что можете.

Разные пути

Существует множество книг, посвященных тому, как найти собственную аутентичность и уникальность. И я считаю, что это хорошие, полезные книги, которые реально работают. Зачем же я пишу еще одну?

У меня свое видение того, как человек может стать истинным собой. Оно сильно отличается от мнения некоторых специалистов, которые советуют клиентам создавать свой образ, отталкиваясь от модных веяний. «Подбери себе яркий макияж, поменяй стиль одежды, транслируй

успешный успех...» То есть их основной совет звучит так: «Будь кем-то другим» вместо «Стань настоящим собой». Это первое отличие от того, что предлагаю вам я.

Второе заключается в том, что авторы часто советуют читателю двигаться в каком-то одном направлении. Например, определить свой архетип и построить позиционирование вокруг этого знания о себе. Или укреплять голос, чтобы с его помощью проявляться и влиять на людей, продавая им свои услуги. А еще можно развивать харизму и уверенность в себе, и тогда будет совершенно неважно, чем заниматься и с кем работать, ведь уверенный человек способен на все. Наконец, есть такой вариант: составить свою натальную карту, ведь по дате рождения можно понять свое предназначение и просто начать его реализовывать.

Но будет ли одного из этих шагов достаточно для того, чтобы начать зарабатывать больше? И действительно ли это приблизит вас к пониманию себя?

Психологи предлагают вернуться в детство и проработать все свои травмы. Хорошо, допустим, вы это сделали — а дальше что? Деньги потекут рекой? Чтобы получить реальные результаты, мало исцелить травмы прошлого. Нужно предпринять какие-то шаги в настоящем.

Не может быть, что двигаться нужно только в одном направлении. Если так поступать, то вас не будет покидать ощущение недосказанности. Я много лет изучаю психологию и вижу бесконечное количество способов заглянуть в человека. Одних только типологий личности существует множество, что уж говорить о жизненных сценариях. Пользуясь различными инструментами, рассматривая личность и историю человека под разными углами, я постоянно открываю людей с новых сторон, создаю объемные образы. Это невероятно красиво и очень помогает мне в работе. **Любой человек многогранен,**

зачем же упрощать его, глядя на него только с какой-то одной стороны?

Есть еще один момент. Все эти инструменты по-своему прекрасны, но важно использовать их относительно истинного «Я», а не своих или навязанных извне представлений. Тут мы и сталкиваемся с проблемой понимания истины. Отсюда рождаются искажения, а за ними следуют неудачи, которые мы опять же неверно трактуем. Замкнутый круг.

*Но кто этот истинный «Я»
и можем ли мы сами разглядеть
его в себе?*

Эти вопросы не оставляют меня в покое на протяжении всей жизни и, думаю, будут со мной до самого конца. Год за годом я исследую человеческую природу, узнавая в ней все новые грани аутентичности. Тем, что мне уже удалось разглядеть, какими способами получилось приблизиться к ответу на этот вопрос, я поделюсь с вами на этих страницах.

В других мы видим то, что видим. В себе видим то, что думаем о себе. Смотрим мы всегда через призму своего восприятия. А что это за призма и насколько она чиста? Вполне вероятно, что она испачкана, как солнечные очки. **То, что мы думаем о себе, сильно отличается от того, что мы есть на самом деле.** Но увидеть истину можно, только сняв эти очки или как минимум очистив их. Это я и предлагаю вам сделать, используя те способы, которые будут органичны именно для вас.

Книга, которую вы держите в руках, подарит вам простые инструменты, которые позволят отделить свое от чужого, выбранное вами от навязанного, полезное от

пагубного. То есть посмотреть на себя с разных сторон и сбросить с плеч все, что вам не принадлежит.

*Ваше — это внутренний зов,
который вы слышите, когда
затишают все посторонние
шумы. Вы идете за ним
и проявляетесь благодаря ему.
Очиститься, для того чтобы
услышать его, — вот что
я предлагаю сделать.*

Если мне удалось убедить вас — смело перелистывайте страницу! Вам предстоит многое узнать и понять, но не из чистого любопытства, а с конкретной целью: **стать ближе к своему истинному «Я» и благодаря этому начать зарабатывать больше.** Путешествие к себе начинается.

Глава 1

Долгая дорога

Не сама себе режиссер

Я родилась и выросла в Зеленограде, это район Москвы. Моя мама — врач, папа — инженер, и оба — не в первом поколении. Можно было бы сказать, что мы хрестоматийная советская семья, если бы не бабушка, главврач поликлиники и большая затейница. При поликлинике был кружок самодеятельности, все эти сценки, костюмы, колядки, и бабушка, заручившись поддержкой мамы, однозначно стала его душой. Все детство я активно участвовала во всех мероприятиях. Дома тоже было весело — ни один праздник не обходился без камерной постановки, песен и плясок. Можете себе представить, что у меня было за детство? Думаю, оно во многом повлияло на выбор будущей профессии: после школы я решила стать режиссером. Мой случай — яркий пример того, как семья и условия, в которых вырос ребенок, влияют на его жизненный путь. Даже если родные ничего не навязывают, **все в жизни происходит словно само по себе, пока в какой-то момент ты вдруг не осознаешь, что пришел в этот мир совсем с другой целью.**

Для меня участие в семейных праздниках было способом получить внимание и принятие близких. Оно сближало нас и делало похожими. Нет, конечно, никто меня не заставлял это делать, но и особо не спрашивал, нравится мне или нет. А для ребенка ведь очень важно, чтобы в семье его любили, поэтому у меня и мысли не было отказать. Праздник — значит, праздник. Надо — значит, надо. Все поют — и я тоже. Все в костюмах — и я надеваю. Велели выступить на сцене? Не вопрос, хотите — стихи, хотите — песни. Человек — существо социальное, зависимое от тех, кто сильнее и значимее. К тому же в то время было как-то не принято интересоваться истинными желаниями ребенка. Да и сама я не могла в таком

возрасте сформулировать, чего мне по-настоящему хочется. Интуитивно понимала одно: надо соответствовать ожиданиям семьи, быть ее частью.

По своему же внутреннему устройству я вообще была не похожа на своих родственников! Они всегда вели очень активный образ жизни, любили праздники и застолья. А я знаете, что больше всего любила делать? Каждое лето мы уезжали на дачу, и там я ходила на болото! Слушала, как оно дышит, ковыряла мох палкой, наслаждалась тишиной и одиночеством. Еще любила играть с куклами на чердаке, который специально для меня оборудовали под комнату, и мне ничего больше не нужно было для счастья. Я и сейчас такая: наедине с собой мне комфортно, хотя я совсем не интроверт. Просто иногда мне нужно уединение, а иногда я, наоборот, заряжаюсь от окружающих. Я вообще не верю, что мы делимся на открытых людей и тех, кто в себе. У нас бывают разные состояния, надо просто прислушиваться к себе и идти за своими желаниями, а не навешивать на себя ярлыки.

У своих клиентов я обязательно спрашиваю: «Что вам нравилось делать в детстве, что хорошо получалось?» Да, именно там стоит искать свои врожденные таланты, именно там — энергия, которая потом затухает в круговороте жизни и надуманных, чьих-то чужих целей и желаний.