




СЕРГЕЙ КОФАНОВ

ВЫЙТИ ИЗ ТЕНИ

52 ПРАКТИКИ ПРОЯВЛЕННОСТИ, ЧТОБЫ
ОБРЕСТИ УВЕРЕННОСТЬ И ЖИТЬ
ПОЛНОЙ ЖИЗНЬЮ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.52
К74

Кофанов, Сергей Анатольевич.

К74 **Выйти из тени. 52 практики проявленности, чтобы обрести уверенность и жить полной жизнью / Сергей Кофанов. — Москва : Эксмо, 2025. — 240 с.**

ISBN 978-5-04-207613-8

Вы много работаете, а ваши усилия редко замечают и часто не ценят? Вы до сих пор не нашли свое призвание или «свою стаю»? Или вам сложно отстаивать свои позиции в рабочих или личных ситуациях, когда считаете это важным? Выполнив 52 упражнения, вы научитесь: создавать образ желаемого будущего, который наполнит вас энергией; располагать к себе людей, заводить полезные знакомства, налаживать контакты; проявлять инициативу и брать ее на себя.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-207613-8

© Кофанов С.А., текст, 2024
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2025

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	8
Что такое проявленность?	11
Как работать с воркбуком	16

Часть I. ПОНИМАНИЕ СЕБЯ И ДРУГИХ

1. Список достижений «изнутри наружу»	21
2. Чего хочет ваше «Настоящее Я»?	29
3. Рассмотрите свои «суперсилы»	34
4. Качества для жизни вашей мечты	39
5. Ведём «путевой дневник»	43
6. Право не быть идеальным	47
7. Психологический портрет	51
8. Найдите свою мечту	56

Часть II. НАВЫКИ ПРОЯВЛЕННОСТИ И ПОСТРОЕНИЯ ОТНОШЕНИЙ

9. Быть полезным звеном	62
10. Учимся «растопливать лёд».	70
11. Искусство создавать зацепки	74

12. Рассказываем о своём деле каждый день	79
13. Проходим через негатив	83
14. Говорим об эмоциях	88
15. Раскрывающие вопросы	92
16. Новый образ	97
17. Добавляем объём в отношения	101
18. Улучшаем эмоциональную атмосферу	104
19. Тренируем самоиронию и юмор	107
20. Делаем инфостраничку о себе	111
21. Заводим личный блог или телеграм-канал	114
22. Находим свой формат проявленности	118
23. Берём интервью	122
24. Фотосессия с новым собой	126
25. Выступаем перед аудиторией	129
26. Развиваем тему	133
27. Примеряем роль автора	136
28. Поддерживаем контакты	140

Часть III. НАВЫКИ ВЛИЯНИЯ И УВЕРЕННОСТИ

29. Добрые слова	144
30. Побудьте выскочкой	148
31. Смелость учиться	152
32. Готовность обучать	156
33. Письмо самому себе	161
34. Замечаем и выпускаем на волю свою «Тень»	165
35. Отправляемся в путешествие	170
36. Трудный разговор	174
37. Берём инициативу	177
38. Учимся быть «магнитом» для людей	181

Часть IV. ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСКОЕ МЫШЛЕНИЕ

39. Находим ролевую модель	186
40. Открываем новый источник энергии	190
41. Тренируем ответственность	194
42. Учимся видеть проблему глазами клиента	198
43. Едем на экскурсию	201
44. Генерируем и предлагаем идеи	205
45. Заручаемся поддержкой	208
46. «Не могли бы вы меня представить?»	211
47. Находим «узкое горлышко».	214
48. Проводим стратегическую сессию	218
49. Берём шефство над новичками	222
50. Делаем «разбор полётов»	226
51. Находим то, что зажигает других	229
52. Находим вдохновляющую цель для других	233
Заключение	237

ПРЕДИСЛОВИЕ

Здравствуйте, я — Сергей Кофанов, чемпион России по альпинизму, мотивационный спикер и ИТ-предприниматель. Автор книги «У каждого свой Эверест» и спринт-планера «Новая высота».

Этот воркбук я написал для тех, кто чувствует свой нереализованный потенциал и хочет научиться жить более наполненной, яркой и увлекательной жизнью. Кто понимает, что способен на большее, и в то же время достаточно честен с собой, чтобы не предавать себя и не играть в чужие игры.

Посмотрите, насколько к вам относятся эти высказывания:

- Вы много работаете, а ваши усилия редко замечают и часто не ценят.
- Вы — профессионал, но лавры достаются тем, кто лучше умеет себя подать.

- Вы редко пишете в соцсети или в блог (или не ведёте их вовсе), потому что думаете, что у вас нет ничего интересного, чтобы рассказать другим.
- Вам некомфортно знакомиться с людьми, и поэтому вы упускаете много возможностей.
- Вам сложно выступить перед аудиторией и рассказать о том, что вас волнует и увлекает по настоящему.
- Вам непросто просить помощи или совета.
- Вы склонны избегать конфликтов и открытого противостояния.
- Вы до сих пор не нашли своё призвание или «свою стаю».
- Вы склонны откладывать настоящую жизнь «на потом».

Если что-то из этого про вас — значит, вы не случайно открыли и читаете эту книгу.

Этот практикум выведет вас на новый уровень энергии, контакта с собой и другими людьми, так что жизнь заиграет новыми красками.

Здесь собраны упражнения, которые помогут лучше узнать и выпустить наружу себя настоящего, обрести уверенность, научиться налаживать контакты, находить «своих», влиять на других людей, активно действовать и чувствовать удовлетворение от того, что вы делаете.

Чтобы жить полной жизнью, многого достигать и при этом быть в согласии с собой, необходимо такое качество, как **проявленность**. Именно на её развитие нацелено большинство упражнений в этой книге.

ЧТО ТАКОЕ ПРОЯВЛЕННОСТЬ?

Оглядываясь на свою жизнь, я понимаю, что добился практически всех значимых достижений и чемпионских титулов не только благодаря таланту и усилиям. Да, я ставил цели и шёл к ним с полной самоотдачей, не жалея себя. Но был ещё один, незаметный на первый взгляд, ключик к жизненному успеху.

Это умение вовремя выйти вперёд и заявить о себе, дать публичное обещание и сдержать слово, просить помощи в трудных ситуациях и помогать другим, вдохновлять людей своими идеями и примером, заявлять и отстаивать свою позицию.

Способность раскрываться, заявлять о себе, действовать из своей внутренней сути я и буду называть проявленностью.

Проявленность — слово, которое пока не вошло в словари, но уже в ходу у молодого поколения и всё чаще встречается в лексиконе людей возраста «35 и старше».

Проявленным может быть как экстраверт, так и интроверт. Как блестящий оратор, так и работающий в уединении писатель. Проявленность не требует миллионов аудиторий и «звёздности». Она предполагает, что вы следуете своему пути, знаете свои таланты. А ещё умеете находить единомышленников, которые готовы пойти с вами к новым вершинам.

Проявленность можно развивать

Проявленность, или, если брать шире, активная позиция по отношению к жизни, — это такая же мышца характера, которую можно и нужно прокачивать. А значит — проявленность можно тренировать.

Я как чемпион России по альпинизму верю в силу регулярных тренировок. Я сам дважды побывал на Эвересте. Моя программа подготовки позволяет обычно человеку постепенно натренировать свой организм и уверенно взойти на эту вершину.

Так же системно я подошёл и к развитию навыков проявленности. Результатом этой работы стала система практик, которую вы здесь найдёте.

Я считаю, что способность проявляться: заявлять о себе, быть проактивным, интересным, брать ответственность, влиять на других людей и события — это

в том числе набор навыков, которые можно тренировать и развивать. Они особенно важны для тех, кто стремится быть лидером, визионером, руководителем, инициатором перемен. Для тех, кто хочет достичь «социальных вершин»: получить высокооплачиваемую профессию или начать свой бизнес, заслужить признание коллег, создать гармоничные отношения в семье и сформировать круг друзей.

И если вы ставите перед собой большую жизненную цель, то без навыков проявленности вам не обойтись. Хотя бы потому, что достижение действительно большой цели невозможно без привлечения ресурсов других людей. А их нужно найти, убедить сотрудничать, организовать совместную работу и вместе преодолевать трудности, которые неизбежно возникнут.

Именно для такой тренировки социальных навыков и мышления предназначен этот воркбук.

Какие навыки вам станут доступны?

Выполняя упражнения, вы шаг за шагом научитесь:

- Понимать своё «Настоящее Я», чувствовать свою внутреннюю силу.
- Создавать образ желаемого будущего, который наполнит вас энергией.

- Располагать к себе людей, заводить полезные знакомства, налаживать контакты.
- Говорить без страха о том, что вас интересует, быть искренним в общении.
- Проживать и отпускать негативные эмоции и чувства.
- Находить свой уникальный комфортный формат самовыражения.
- Принимать и выпускать «на волю» свою теневую сторону.
- Проявлять инициативу, брать на себя ответственность и вдохновлять других людей.

Уверенность и внутренняя сила будут приходить к вам постепенно, по мере того как вы раскрываете и используете ваши сильные стороны.

В этом и есть ключевое отличие воркбука от многих книг и тренингов по «успешному успеху».

Жить полной жизнью без насилия над собой

Как достигать важных результатов в жизни, не ломая и не предавая себя?

Можно быть очень успешным, богатым и вместе с тем глубоко несчастным человеком. Потому что упу-

щено главное — согласие с собой, душевная гармония, смысл.

Проявленность идёт изнутри. Это искреннее выражение сути человека, которую невозможно подделать.

Поэтому в моей системе развития навыков проявленности вы не гонитесь за успехом на силе воли. Вы органично раскрываете ваш талант, предъявляете другим уникальный узор своей души, выстраиваете отношения партнёрства и взаимной поддержки в естественной для вас форме.