

ИНГА ЮРОВА

ПОЙМАТЬ ИНТУИЦИЮ

КАК ИЗБАВИТЬСЯ
ОТ ОГРАНИЧЕНИЙ И ЖИТЬ
В УДОВОЛЬСТВИЕ

ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ
МОСКВА

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Ю78

Юрова, Инга

Ю78 Поймать интуицию. Как избавиться от ограничений и жить в удовольствие / Инга Юрова. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 192 с. — (Психолойфхак).

ISBN 978-5-17-172889-2

Автор дает инструкции по психологии победы и удовольствию жить, невзирая на предубеждения, ложные предсказания, гадания и прогнозы. Интуиция начинает работать на вас, когда вы действуете, сверяясь с ней. Автор пишет о необходимости отдавать предпочтение вашей первой реакции, когда вы делаете выбор в пользу чего-то. Книга перевернет ваше представление о мире и отношении к жизни и научит не критиковать ваши решения, которые кажутся нелогичными и непонятными. Вы также научитесь ценить интуицию и заботиться о себе, чтобы впоследствии было желание заботиться о других.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-17-172889-2

© Инга Юрова, текст, 2023
© ООО «Издательство АСТ», 2025

СОДЕРЖАНИЕ

Часть I. Вы — проект жизни

- Глава 1. Предназначение. Хотите знать, зачем вы?..... 5
- Глава 2. С предназначением рождаются
или выбирают? 13
- Глава 3. Почему одни знают свое призвание,
а другие ищут? 16
- Глава 4. Что мешает услышать зов,
обращенный к вам? 18
- Глава 5. А как понять, что ваше? 26
- Глава 6. Последние сомнения 54

Часть II. От ограничений к свободе:

что нужно знать о себе, чтобы не зайти в тупик

- Глава 1. Комплексы разрушают вашу жизнь.
Да ладно, правда, что ли?..... 73
- Глава 2. Как вернуть власть над жизнью,
отняв ее у комплексов? 80
- Глава 3. Отношения как занудная поездка в поезде.
Что не так с рельсами? 86
- Глава 4. Почему вы так боитесь одиночества? 95
- Глава 5. Деньги связаны с вашими комплексами.
Не верится? Если вы разберетесь с собой,
вы станете богаче..... 106
- Глава 6. Почему вы попадаете в неуправляемые
конфликты? Знакомьтесь, главные
кукловоды ваших ссор и даже социальных
столкновений 115

Часть III. Лидерство. Истинное и ложное.

Как стать лучшим?

Глава 1. Лидерство — потребность вашей души.....	123
Глава 2. С чего начинается ваше лидерство?	127
Глава 3. Что вам нужно знать о проблемах, чтобы увидеть в них задачи? И что — о возможностях, чтобы ждать их, как свидания с любимыми?	133
Глава 4. Лидерство — это свобода делать то, что любишь	139
Глава 5. Человек на своем месте. Как вы можете стать им?	142
Глава 6. Вы думаете, лидерство — это только призвание? Это еще и труд, но какой!	149
Глава 7. Приятный бонус лидерства: другой вкус удовольствий	154

Часть IV. Кто прочитывает интуицию —

тот правит жизнью

Глава 1. Хотите застраховаться от ошибок? Вообще-то у вас есть такая опция	158
Глава 2. Вы всегда слышите свою интуицию?	162
Глава 3. Как отличить интуицию от других идей?	165
Глава 4. Подарок природы: безошибочный инструмент для прочтения интуиции	171
Глава 5. Ваша интуиция может играть по-крупному. Как к этому прийти?.....	175
Глава 6. Как работает ваше озарение?	181
Глава 7. Интуиция сигналист вам даже ночью	185

ЧАСТЬ I. ВЫ – ПРОЕКТ ЖИЗНИ

Глава 1

Предназначение. Хотите знать, зачем вы?

Я психолог, и, когда я еду с работы, принимаю душ или готовлю еду, я вспоминаю истории. Их рассказывают разные люди разными голосами, но я знаю, что они — об одном. Я вижу пазлы этих историй и в раздражительных репликах холеных мужчин в бутике, и в сутулых плечах переходящего дорогу пешехода, и в потухших глазах молодых мам. Покажу вам несколько кадров из своей рабочей недели — и вашей тоже?..

— Я как будто живу на черновик, — говорит мужчина в голубой рубашке с крупной золотой цепочкой на шее. — Как будто это — временно, а потом будет по-настоящему и так, как я захочу. Кажется, что моя жизнь идет параллельно реальности. Внезапно в голове всплывает вопрос: зачем я этим занимаюсь? Как я оказался в этой ситуации? — он замолкает, а потом улыбается, но как будто только губами, без глаз. — Недавно переслал другу мем: «Ой, что это пролетело? Это три года пролетели. Они здесь часто пролетают», — сказал это и смотрит на мою реакцию. Я не смеюсь, и он признается:

— Мы пошутили, поулыбались, стараясь не чувствовать горечи. Друг в такой же ситуации, как и я, и тоже делает вид,

что все нормально, «сохраняет лицо». Трудно показать кому-то, что ты в растерянности и не знаешь, что тебе дальше делать со своей жизнью.

Или другой: в футболке лакост, с огромными черными наушниками на шее. Он знает, как рассмешить или сделать комплимент, не переборщив, и явно был душой компании. Завтра ему 34, и он сидит в кресле бизнес-психолога:

— У меня непроходящая тоска. Раньше многое было интересно, хотелось чего-то достичь в жизни, а сейчас апатия ко всему. Фильмы, магазины, спиртное — самый доступный анальгин от этой тоски. Поел, отключился — и, может, жизнь и ничего. Но тоска сквозит, — он тербит ручку, которую принес, чтобы записывать советы. Но я молчу, слушаю. — Съездил в отпуск. Вернулся счастливым, наполненным. Так вот оно что! Это из-за усталости мне было тоскливо, неинтересно, одиноко. Теперь-то я зарядился. Но проходит неделя — и снова хочется включить вечером телевизор и заказать быструю еду, хоть чем-то скрасить свою жизнь.

А его жена рассказывает:

— Я устаю, прихожу домой, как выжатая тряпка, мне даже не хочется говорить, а на близких смотрю как на чужих. Раз в две недели реву от того, что больше так не могу. Это продолжается четвертый год, может быть, я просто человек такой?

Девушка с острыми локтями и коленками, одетая в облегающую кожаную юбку, в рубашке, расстегнутой наполовину. С идеальным вечерним макияжем, забежала на сессию вместо обеда:

— Меня несет, как листок на ветру, я не знаю свое место в жизни.

Не переношу одиночества. Мне хочется все время находиться среди людей, почаще видаться с подругами, все время с кем-то знакомиться. Когда расстаюсь с парнем, в этот же вечер иду в ночной клуб искать нового. Как будто сама по себе я не самодостаточна, мне нужны другие, чтобы закрыть мою

пустоту, — и она складывает вчетверо две тонкие салфетки, поднося их к глазам так, чтобы не потекла тушь.

Ее подруга, у которой уже двое деток, выглядит счастливее. У нее, кажется, нет времени на самокопание. Идеальная мать пришла к психологу красивой, надушенной. У нее только один запрос: почему ее не повышают в компании? Кажется, это все. Но к середине консультации слезы потекли ручьем, смывая нарисованное лицо:

— Да я ненавижу эти продажи! — выкрикнула она. — Я стараюсь забить весь свой график на работе и дома, чтобы не было возможности остаться наедине с собой и задать себе вопрос, на который нет ответа: кто я? Чего я по-настоящему хочу? Есть ли у меня предназначение? Мне проще заботиться о других, отдавая им все свободное время, чем заняться собой и опять оказаться в этом тупике. Становлюсь все более раздражительной и срываюсь на младшего. Я и так всю себя им отдаю, что еще от меня нужно?

Или тот парень, который подъехал на огромной американской машине, марку которой я все время забываю. Подъехал — и сразу видно: значимый человек. Походка как в песне Чижика: «Как крутой... я к тебе подойду!»

— Будь моя воля, я бы вообще все бросил и ничем не занимался. У меня крутая работа, я попал сразу в дамки. Но мне все время приходится разными способами стимулировать себя, чтобы достигать целей, — он говорит степенно, без эмоций, контролируя впечатление, но откровенно. — Это уже смахивает на то, как я тащу своего лабрадора на поводке после прогулки домой. Он бы хотел остаться на улице. А я хочу, чтобы выходные и отпуска не заканчивались.

Я описала часть историй, которые слышу от клиентов на своих консультациях и обучении, заменив детали, по которым можно распознать этих людей. Если вы узнали себя в их словах, то эта книга для вас. Опираясь на свой опыт, расскажу вам, что можете сделать вы, чтобы выйти из кризиса самоопределения.

Почему я считаю, что эти знания помогут вам? Потому что помню, как парень с лабрадором сказал через полгода после первой консультации:

— Я перестал жить от выходных до выходных, чтобы наконец-то провести время, как мне хочется. Самое интересное теперь происходит в будни, у меня в голове роятся идеи, и мне не терпится их воплотить. Мне больше не нужна внешняя мотивация (похвала, повышение, баллы), хватает внутреннего вдохновения.

Я слушаю его и не узнаю: он вальяжно сидит в кресле, как будто это шезлонг на пляже острова Бали. А говорит быстро и бодро — и мне кажется, что передо мной тигр, готовый в любой момент совершить прыжок.

Или вот еще:

— Тоска испарилась. Чувствую себя мотором.

Помните человека с большими черными наушниками на шее? Он теперь пять дней в неделю возвращается домой после 22.00, а начинается рабочий день в 10.00. Вопрос сам собою вылетел у меня:

— Но как ты восполняешься, твоя работа отнимает столько сил?

— Она же и дает мне силы, — ответил он.

Ни за что не догадаетесь, кто это:

— Я ложусь спать с мыслью скорее бы утро, потому что утром на работу.

Вы, возможно, подумали, что это пишет человек, у которого неудачный брак, нет детей — негде черпать радость? Это как раз та мама, довольная своими двумя детьми, которая ненавидела продажи — свою работу на тот момент. В ее речи стали проскальзывать сленговые слова, жесты стали шире и спонтаннее — и этот живой образ идет ей куда больше скванно-идеального.

Играем дальше? А это кто?

— Сейчас я пока зарабатываю меньше, набираю опыт. И помещения здесь не такие комфортные. Но я работаю

и думаю: а что бы мне еще сегодня сделать? Я могу успеть, у меня есть желания и силы. Мне легко дается подбор персонала. И несмотря на высокий план набора, на то, что постоянно дергает руководство, я не измотанная, меньше устаю и быстрее восстанавливаюсь... — я слушаю ее и впервые замечаю, какие красивые у нее волосы: русые, прямые, длинные. До этого они были собраны в тугую косу, которая будто мешала своей владелице. — Дело было не во мне, а в том, что прошлая работа не соответствовала моему призванию, — это рассказывает девушка, которая — помните? — сравнивала себя с выжатой тряпкой.

Как бы мне хотелось познакомить вас с этими людьми! Или хотя бы показать вам их странички в соцсетях. Но профессиональная этика — это профессиональная этика, и я ни за что не нарушу правила конфиденциальности.

Скажу лишь, что эти люди могут оказаться и вашими одноклассниками, и бывшей коллегой, и директором.

Все эти истории подтверждают то, о чем говорили многие известные люди, состоявшиеся в профессии.

.....
«Каждый человек рожден для какого-то дела» — писатель Эрнест Хемингуэй.

«Секрет успешной жизни — это понять, что вам предназначено делать, и делать это» — американский автопроизводитель Генри Форд.

«Человек становится тем, что он есть, благодаря делу, которое он делает своим» — философ Карл Ясперс.
.....

Кто-то может сказать:

— А если я до сих пор не знаю своего предназначения, значит, я не из тех, у кого оно есть?

Так не бывает. В каждом из нас есть смысл, есть необходимость, мы рождаемся под запрос своего времени. Надеюсь,

по мере чтения книги это станет для вас таким же ясным, как для меня.

Если в вашей семье о таком никогда не говорили, если в школьные годы вы не чувствовали, куда хотите поступать, если профессию вы выбрали когда-то не по сердцу, а потому что удалось поступить в вуз на этот факультет... то с чего вам верить, что есть какое-то призвание?

Нередко я вижу, что человек не выбрал призвание, потому что оно казалось каким-то мелким. Ну что это такое: «мне нравится готовить», «мне нравится писать стихи» или «мне бы хотелось делать шляпы»? Но дайте-ка я расскажу вам о призвании, начавшемся с мелочи.

Призвание может начаться со шляпки

Когда читаешь про Коко Шанель, то понимаешь, как вовремя она передела женщину в одежду, в которой она может думать. Женщина перестала быть фарфоровой статуэткой, затянутой в корсет, нагруженной трехкилограммовой шляпой в стиле фруктовых корзин, и стала субъектом. Той, кто может действовать, принимать решения, а не чувствовать себя созданной для витрины уважаемого магазина. Сама Коко Шанель говорила: «Мода превратилась в насмешку. Модельеры забыли, что внутри этих платьев женщины».

Мужчина-модельер, одевающий женщину, исходил из соображений красоты женской одежды и, возможно, неосознанно из желания, чтобы она сохраняла в обществе ту позицию, которая ей отведена: хранительница домашнего очага, мать, муза, та, которая дарует удовольствие, та, которая поддерживает в трудные минуты. Но уж точно одежда создавалась не из желания увидеть мадмуазель в банке, берущую кредит на развитие бизнеса, или главой новой политической партии.

Брюки, короткие юбки, рубашки, маленькое черное платье от Коко Шанель подарили свободу физического перемещения и перевернули мироощущение женщины. Как будто

следующим шагом неминуемо должна была стать психологическая независимость и желание действовать от первого лица, от себя. Имея лидерский потенциал, женщины постепенно получили право перестать быть вторыми, реализоваться как первые. Знала ли Коко Шанель, когда делала свои первые шляпки для себя, а потом для знакомых, что ее стиль изменит мироощущение женщины и отношение к себе? Думаю, вряд ли она ставила перед собой такую цель. Обычно человеку просто нравится что-то делать, а потом выясняется, что именно это так необходимо другим.

Вам кажется, что это не про вас? Что Коко Шанель была исключением, тем гением, который рождается раз в 100 лет? Или предназначение вы связываете с какой-то великой миссией — это что-то типа спасти мир, а не ежедневный труд, который не кажется героическим? Но вот если этот труд совпадает с призванием, то повседневная деятельность — это целая миссия и подвиг.

Нам, русским, часто кажется, что чем-то мелким не стоит начинать заниматься. Наши просторы и история как бы подсказывают нам: берись только за великое. Но великое или уже создано, или еще не проявлено. За первое нет смысла браться. А второе начинается с малого и потом вырастает.

Где Коко Шанель — а где я? Ответ: рядом

Жизнь — не рутина, это удивительное приключение, если ходишь на работу, которая меняет тебя каждый день. В возрастающих задачах ты как будто знакомишься с собою заново, раскрывая неизведанные стороны своего потенциала.

Тебя не было — и этого дела не было.

Ты появился — и оно появилось.

Я знаю, что моя идея звучит радикально, а для тех, кто считывал, что счастье мы находим не на работе, а исключи-

тельно в семье — может казаться скорее красной тряпкой, чем вдохновлять. Все было в жизни так понятно, и на тебе: главный смысл связали с профессией. Но поверьте, ваше предназначение не отменяет всех остальных ценностей и радостей, а обогащает, давая главную. Если вы не будете довольны собой, начнет раздражать и любимая семья. Ничто не может заменить вам вас.

А то, что пока не знаете, кто вы или что мешает реализоваться, — поправимо. Вся моя книга об этом. И то, что вы ее купили, значит, что вы готовы в себя вкладывать: деньги, время, усилия. Первый шаг сделан. Идем дальше?

Глава 2

С предназначением рождаются или выбирают?

Вы тоже слышали фразу, что поэтами не становятся, ими рождаются? Вас она подбешивает или окрыляет, потому что значит, что и вы кем-то родились? Помню, как много лет назад, когда я слышала эти слова, я ощущала себя обделенной, потому что не знала своего призвания. Это было похоже на неразделенную любовь, которую я остро переживала. Сейчас, когда я пишу эту книгу, я испытываю эмоции такой же силы, но с противоположным зарядом.

Это азарт! Только представьте, что это правда: вы кем-то уже родились. Может быть, пришло время стать в исследовательскую позицию, чтобы найти себя? Но с чего начать исследование, если пока не за что зацепиться? Предлагаю начать с этимологии.

В латинском языке **prae-dēstinātio (prae-dēstinātiōnis)** означало призвание, предначертание. Из самого этого слова следует, что вы для чего-то призваны, предназначены, избраны. Для вас спроектирована цель существования.

А ведь это значит, что вы не одни, что одиночества не существует, потому что жизнь вам подыгрывает.

Потому что у жизни с вами отношения. И уж она-то вас не бросит. Войти в это таинство отношений — значит, по-моему, стать счастливыми.

Когда я смотрю на свидетельства реализованных людей, у меня складывается впечатление, что у них роман с жизнью. Что они в таких отношениях, где они приняты полностью, причем такими, какие есть. Можно не ущемлять себя и не подстраиваться, а только без усталости быть собой.

У вас ничего не вспыхивает внутри от этой мысли?

Я против того, чтобы возводить великих в особый ранг, поэтому снова приведу вам примеры очень известных людей. Потому что мы все — любимцы жизни, и мы все можем быть с ней в счастливых отношениях.

Антонио Вивальди говорил, что он не придумывает музыку, она уже существует, он только переносит ее на партитуру. А Микельанджело о своем мастерстве скульптора говорил, что он берет камень и отсекает лишнее.

И доказательством того, что мы рождаемся как проект жизни, являются наши способности и задатки: у всех разные, даже у близнецов, родившихся в одной семье. Каждый человек спроектирован под свою функцию.

Например, у музыканта превосходный слух и часто даже длина пальцев особенная. У балерины врожденный высокий взъем стопы и пластичность тела. Художники и дизайнеры различают цветовые оттенки, едва уловимые для глаз других людей. Эти врожденные способности до момента воплощения существуют в нас только как потенциал, но расцветают, когда воплощаются в деле. И если сейчас, читая это, вы думаете, что у вас ничего такого особенного с детства нет, то я советую вам просто продолжать читать — и надеюсь вас удивить.

Свою профессиональную дорогу нужно искать, пробуя. Ее трудно представить умозрительно, о некоторых талантах

вы даже не подозреваете. Но когда начнете делать, то выяснится, что вам это дается легче, чем другим, увлекает и хочется продолжать.

Возможно, вы почувствовали напряжение, читая о том, что призвание — от Бога, ведь это создает проблему поиска своего места в жизни. Пусть вам полегчает от мысли, что вас освободили от проблемы выбора. Это сделано еще до вашего рождения. Все-таки найти то, что есть, — проще, чем создать то, чего нет. А вознаграждение за эти поиски вы получите не на финише, а уже в процессе: вас покинет скука и жизнь станет захватывающе интересной.

— А если я не знаю, чего хочу? Меня ничто не зовет?

— Тогда ваша цель — найти это. А потом уже исполнить.

Пойдемте.