

ИРИНА ПОПОВА-ЦВЕТАЕВА

Ведущий эксперт, бизнес-тренер

ОСОЗНАННОСТЬ

ВАШ НОВЫЙ ПУТЬ К СЧАСТЬЮ

УЛУЧШЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ • ДОСТИЖЕНИЕ ЦЕЛЕЙ
ЗАРЯД ЭНЕРГИИ



Москва
2022

УДК 159.96
ББК 88.6
П58

Попова-Цветаева, Ирина Анатольевна.
П58 Осознанность. Ваш новый путь к счастью: улучшение отношений; достижение целей; заряд энергии / Ирина Попова-Цветаева. — Москва : Эксмо, 2022. — 688 с. — (Mindfulness/Осознанность).

ISBN 978-5-04-104308-7

Ирина Попова-Цветаева — один из ведущих российских коучей, бизнес-тренер.

Эта книга — уникальная авторская методика, опробованная на опыте многочисленных участников семинаров и бизнес-программ.

В книге приведены приемы и практики осознанности, которые позволяют улучшить качество нашей повседневной жизни, быть полным энергии и позитива каждый день. Рассматривается влияние нейрофизиологии на ресурсное состояние, даются практики управления собой на пяти уровнях осознанности: тело, эмоции, мысли, действия и смыслы.

Текст сопровождают наглядные схемы, таблицы, рисунки, помогающие запоминанию информации.

**УДК 159.96
ББК 88.6**

ISBN 978-5-04-104308-7 © Попова-Цветаева И., текст, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	9
ГЛАВА 1. ЧТО ВНУТРИ – ТО И СНАРУЖИ.....	14
Что такое осознанность.....	16
Физические поля человека.....	25
Люди – наши зеркала.....	36
ГЛАВА 2. ВСТРЕЧА С ДУШОЙ.....	42
Можно ли включить душу.....	44
Душа и устройство мира.....	50
Как работать со своей душой.....	54
Душа, сознание и наша программа.....	57
Как раскрыть потенциал своей души.....	60
ГЛАВА 3. ЦЕЛИ, ЖЕЛАНИЯ И ИХ РЕАЛИЗАЦИЯ	68
Круг целей, дерево целей, пирамида планов.....	72
Правильная формулировка целей.....	75

Содержание

Уровень вызова.....	91
Начинаем действовать.....	93
Как правильно хотеть, чтобы желания реализовывались	101
Энергия достижения цели	106
Как сделать так, чтобы Жизнь усиливала наши цели	109
Долгосрочные цели. Ковер жизни	112
Оставляем только нужные мысли.....	119
Если цели не реализуются или реализуются медленно	128
Управление целями группы людей. Точка сборки.....	139
ГЛАВА 4. ЧТО ЖИЗНЬ ХОЧЕТ ОТ НАС	150
Уровни смысла жизни и баланс	152
Существование, ощущения и наслаждение жизнью	156
Ощущение жизни. Люди как рецепторы Вселенной.....	159
Доверие	162
Единство, поддержка, любовь	167
Ответственность	172
Дисциплина	177
Самореализация и творчество	183
Созидание	189
«Мне б такую жизнь».....	191
Мысль, которая творит ваш мир.....	194
Предназначение.....	195
Саморазвитие	198
Духовное развитие и позитив	201
Цель духовного развития.....	204
Смыслы жизни — это универсальные законы	207

ГЛАВА 5. ОСОЗНАННЫЕ ОТНОШЕНИЯ..... 210

Раздражающие люди и ситуации	211
Техника «Я, Ты, Мы»	226
Взаимное позитивное влияние.....	236
Влияние в нейтральных отношениях.....	238
Отношения в паре. Откуда приходит и куда уходит страсть.....	243
Инстинкт охотника.....	249
Принятие в семье	253
Ответственность в семье.....	256
Как выбрать партнера.....	262

ГЛАВА 6. НАША НЕЙРОФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА266

Допамин.....	268
Норадреналин и адреналин	273
Серотонин.....	281
Эндорфин.....	290
Окситоцин	298

ГЛАВА 7. РЕСУРСНОЕ СОСТОЯНИЕ..... 304

Оцениваем свое состояние.....	305
Управляем своим состоянием.....	312
Эмоциональный интеллект	316
Где живут эмоции.....	316
Эмоции – сигнал к действию.....	318
Запрашиваем информацию у таламуса.....	322

Содержание

Виды эмоций	324
Наблюдаем и выбираем свои эмоции.....	328
Распознаем ощущения.....	346
Где эмоции находятся в теле	348
Здоровье и самочувствие.....	351
Альфа, бета, дельта и тета: регулируем длину волны.....	362
Здоровье и мысли.....	366

ГЛАВА 8. СТРЕСС? ВСТРЕЧАЕМ ВО ВСЕОРУЖИИ!374

Уровень стресса.....	375
Реакция организма на стресс.....	380
Техники управления стрессом.....	385
Побеждаем стресс	389
Счастье	400

ГЛАВА 9. ОСОЗНАННОЕ ВОСПРИЯТИЕ 408

Осознанное наблюдение и внимание	409
Осознанный выбор.....	416
Практики наблюдения за внешним миром.....	420
Практики наблюдения за собой.....	425

ГЛАВА 10. КРЕАТИВНОСТЬ 454

Стадии креативного мышления.....	455
Генерация идей.....	459
Инструменты анализа.....	464

Содержание

ГЛАВА 11. ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ ЖИЗНИ..... 468

Рождение и детство	469
Мы развиваем детей или они развивают нас?	474
Смерть	481
Почему мы боимся смерти	490
Болезни и страдания	493

ГЛАВА 12. УРОКИ ЖИЗНИ И РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ 498

Учимся благодаря своему отражению	499
Как понять, над чем мы работаем в течение жизни.....	502
Как меняться. Модель «УПОР»	507
Жизненные уроки и их типология.....	518

ГЛАВА 13. УРОКИ ЖИЗНИ И ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ520

Этапы и их результат	522
Как оценить успешность прохождения этапов	530
Урок «Доверие».....	538
Урок «Тревожность».....	547
Урок «Автономия»	551
Урок «Инициативность»	556
Урок «Компетентность и трудолюбие»	560
Урок «Организованность и дисциплина»	565
Урок «Гиперконтроль vs безответственность»	568
Урок «Идентичность»	578
Урок «Единство, принятие и близость».....	586

Содержание

Урок «Любовь и принятие».	
Единство или конкуренция?	595
Урок «Созидание».....	610
Урок «Интеграция опыта и мудрости»	616

ГЛАВА 14. УРОКИ ЖИЗНИ И ДРАЙВЕРЫ620

Перфекционизм: будь совершенным (Be Perfect)	623
Торопливость: торопись (Hurry Up).....	634
Достигаторы: будь сильным (Be Strong).....	646
Желание нравиться другим (Please Others).....	660
Старательность: старайся сильнее (Try Hard).....	667
Драйверы: понимание и изменение установок	672

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ677

ПРИЛОЖЕНИЕ679

Таблицы для постановки целей по направлениям.....	679
Семья и отношения с людьми.....	680
Развитие, достижения.....	684

ПРЕДИСЛОВИЕ

Наверняка вы поступаете так же, как и я, открывая новую для себя книгу. Кто этот автор? Почему я должен ему верить? Что мне даст его книга? Скажу вам честно: если бы кто-то дал мне эту книгу лет двадцать, а лучше тридцать назад, как я была бы ему признательна! Этот добрый человек помог бы мне ответить на важные вопросы и быстрее достичь моих целей!

Что бы вы попросили, если бы вам предложили исполнить три ваших желания?

Самые изобретательные сразу попросят волшебную палочку — ну, чтобы не ограничиваться тремя желаниями.

И правильно сделают! О том, как найти и начать использовать свою волшебную палочку, — эта книга.

Когда-то давно я заметила, что мои желания реализуются. Это касалось и материальной сферы, и отношений с людьми. Я стала исследовать, как это происходит, откуда у меня эта палочка, как ее потерять и на что нажать, чтобы получить то, что я хочу. И знаете, стало получаться.

Так, сначала я захотела переехать из далекого маленького города в Москву, «хоть куда-нибудь поближе». Я помню, как на уроке русского языка рисовала в тетрадке красной ручкой зубцы кремлевской стены. Получилось! Правда,

Предисловие

вначале мы с родителями жили в комнате площадью девять квадратных метров в Подмосковье. Но я училась в хорошей школе в Москве и вечером ходила на дополнительные занятия, хотя дорога в город-герой и обратно занимала у меня четыре часа в день. Затем, в перестроечные годы, когда мне было семнадцать, я начала собственный производственный бизнес (он работает и сейчас).

Осознав, что мне нравится развивать людей, и поняв, зачем живу, я открыла компанию в сфере обучения и консалтинга. Параллельно смогла получить образование — и не одно, а несколько. У меня счастливая семья (в этом году мы отметим юбилей, двадцать пять лет), прекрасные сыновья. И вопрос квадратных метров уже давно не стоит. Более того, в какой-то момент я стала мысленно загадывать, где именно, в каком районе или даже строящемся доме я хотела бы жить, и мы переезжали именно туда. Сначала я думала, это совпадения, но потом убедилась, что нет.

Теперь я размахиваю палочкой направо и налево — при этом весьма ответственно и осознанно. К примеру, я загадываю, в какую страну я бы хотела поехать поработать на проект или какого рода творческую задачу или клиента я хочу. И получается! Так, недавно компания «Данон» отправила нас в Мексику, где мы обучались проводить тренинг, который мы теперь проводим для них в России. А ведь именно Мексику я и «заказывала» на тот момент как следующую рабочую поездку!

Это не значит, что жизнь моя похожа на сплошной розовый зефир. Деньги, отношения и здоровье не падают сами собой с неба. В моей жизни много интересных и непростых задач, а также ситуаций, которые меня развивают,

Предисловие

направляют как личность. И я стараюсь относиться к ним легко и с благодарностью.

Много лет я наблюдаю за тем, как происходит реализация желаний у меня и у моих клиентов, как «разруливаются» сложные отношения и ситуации, как люди начинают сами управлять своей жизнью. Сейчас я уже предупреждаю своих коучинговых клиентов: примерно после пятой встречи ваши осознанные и неосознанные желания могут начать реализовываться! Будьте внимательны и особенно ответственно относитесь к своим мыслям — чтобы случайная ненужная мысль не стала явью.

Я настолько хорошо понимаю, что нужно делать, как и почему это работает, что теперь в некоторых случаях даже гарантирую клиентам достижение тех или иных результатов (при условии выполнения всех шагов инструкции к волшебной палочке под названием «осознанность»).

Не скрою, приложить некоторые усилия все же потребуются. Конечно, людям хочется, чтобы перемены случались сами собой. Но когда мы подходим к зеркалу и замечаем, что надо похудеть, мы же не предполагаем, что отражение в нем изменится само по себе, независимо от нас. Тогда почему мы ждем, что жизнь вдруг изменится без нашего воздействия?

К счастью, по сравнению с изнуряющими тренировками в зале, изменение мыслей дается намного проще. Но тоже требует самодисциплины, знаний и умений.

Книга наполнена практическими упражнениями, примерами из моей жизни, случаями из практики, притчами. И обоснованием, почему это так работает. Ведь наверняка, дорогие читатели, мы и тут с вами похожи: пока я не пойму, хотя бы в первом приближении, как «эта штука» работает,

Предисловие

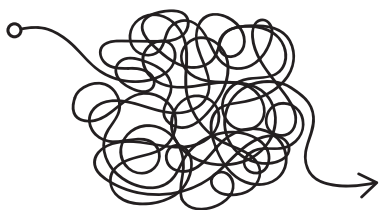
я как-то без энтузиазма на нее смотрю. Но если поняла, то мне намного проще следовать практическим рекомендациям. Поэтому я собрала для вас клиентские истории, систематизировала свой опыт, изучила множество исследований в сфере социологии, неврологии, медицины, физики, приняла участие в проведении различных экспериментов и опросов.

Думаю — нет, убеждена! — что вам надо прочитать эту книгу. Но прежде чем вы начнете, позвольте дать практический совет: отнеситесь к этой книге как к руководству к действию. Выполняйте все упражнения. Пробуйте. Делайте. Экспериментируйте. И тогда, обещаю, ваша жизнь изменится в лучшую сторону. До какой степени? Настолько, насколько вы сами этого захотите.

В добрый путь, навстречу *сбыче ваших мечт!*

Глава 1

ЧТО ВНУТРИ – ТО И СНАРУЖИ



КАК ОСОЗНАННОСТЬ ВЛИЯЕТ НА КАЧЕСТВО НАШЕЙ ЖИЗНИ. ПОЧЕМУ МЕЧТЫ СБЫВАЮТСЯ. ЗА СЧЕТ КАКИХ МЕХАНИЗМОВ МЫ ВЛИЯЕМ НА ЖИЗНЬ. ПОЧЕМУ НАШИ МЫСЛИ И ЧУВСТВА ВЛИЯЮТ НА МИР ВОКРУГ, И ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ.

Мне было лет пять или шесть. Я лежала в кровати и глядела на мамину спину. В комнате было темно, а мама сидела за столом, освещенным прикрытой тканью настольной лампой, и писала свою диссертацию по химии. Я все никак не решалась заговорить. В какой-то момент отчаяние победило, и я обратилась к спине:

— Мама!

— Да?

Она встала из-за стола и подошла ко мне.

— Мама, я не хочу жить, — тихо и быстро сказала я наконец, выдавив из себя эти вязкие слова.

— Почему? — удивилась мама, присаживаясь на край моей постели.

— Я не знаю... Мне просто не нравится.

Тогда я не могла объяснить, что мне не хватает любви, радости, тепла, причем не только в семье, но и среди детей и воспитателей. Не хватает искреннего собеседника, которому я могла бы доверять, который выслушает и согреет ободряющим словом.

Конечно, у меня были друзья — и мы с ними шумно носились по двору; были интересные книжки — ими была заполнена вся квартира; и были папа с мамой, которые любили меня и друг друга как умели.

Но в тот момент, ночью, во мне была пустота, как будто облака заволокли небо, а потом, рассеявшись, унесли с собой звезды.

Быстро преодолев замешательство, мама взяла меня за руку и стала уговаривать:

— Доченька, ну как же ты не хочешь жить? Вот завтра ты проснешься, а на улице будет весна, яркое солнышко, зеленая травка. И ты хочешь остаться без всего этого?

— Не хочу, — немного подумав, согласилась я.

По тому, как быстро я дала себя уговорить, я понимаю теперь, что это была уступка. И вопрос, для чего я осталась тогда жить, не покидал меня долгое время.

Но незаметно сомнение моего детства переросло в любопытство юности, затем в наблюдательность молодости, чтобы стать философией в зрелости. Я полюбила жизнь за ту энергию и огонь, которые в ней есть, за радость маленьких и больших открытий, за бесконечные превращения и безграничные возможности, за то, что она дала мне познать служение и любовь к себе, к людям и к творящей Вселенной.

Спасибо тебе, мама, за эту спасительную ниточку из зеленой травы и весеннего солнца! Я люблю тебя.

ЧТО ТАКОЕ ОСОЗНАННОСТЬ

Тогда, в далеком детстве, я не знала, что означает слово «осознанность». Но если бы кто-то уже тогда поговорил со мной о том, зачем мы живем, в чем заключается

моя личная задача и как управлять своей жизнью и отношениями, мне стало бы намного легче – даже в мои пять лет.

Я бы знала, что мне предстоит научиться управлять своими состояниями и радоваться жизни, несмотря ни на что; самой создавать отношения, а не ждать поддержки извне; распознавать свои жизненные уроки и открывать смыслы жизни. Но этот путь мне предстояло пройти самостоятельно – путь поиска ответа на вечный вопрос «Зачем я живу?».

Эта книга написана человеком, который переживает все то же, что и вы, дорогие читатели, отчего ценность опыта, моего и моих клиентов, которым я с вами поделюсь, только больше. Одно дело, когда свой «багаж» описывает человек изначально просветленный. Другое – когда это простой смертный, которому ведомы все муки прорывающегося через тернии сомнений и одиночества, но нашедшего способ стать счастливее, радостнее и сделать свою жизнь более наполненной.

ТЕПЕРЬ Я ЗНАЮ, ЧТО ТАКОЕ ОСОЗНАННОСТЬ. ◦—————→

Это управление своими мыслями, чувствами, ощущениями и поведением, своей энергией, чтобы направлять свою жизнь в нужное русло.

Осознанность неожиданно стала модной темой. Почему все вдруг бросились осознавать себя? Потому что поняли, как сильно это влияет на качество нашей жизни.

А что такое качество жизни? Это и амбициозность желаний, и степень их реализации, и наши гармоничные отношения с собой, миром, другими людьми. Это понимание, как мы

можем управлять собой и создавать тот мир, в котором мы хотим, *выбираем* жить, а не вынуждены.

Многие книги об осознанности посвящены практикам медитации, то есть наблюдениям за своими состояниями. Современному человеку знание, как использовать практики наблюдения за собой, как стать спокойнее, счастливее и осознаннее с их помощью, необходимо. Однако умение наблюдать — еще далеко не все. Ведь осознанная жизнь подразумевает еще и умение делать осознанный выбор, ставить осознанные цели.

И тут нам помогают навыки, которые мы можем освоить и закрепить в процессе личностного развития. Их можно назвать практикой осознанности. Во-первых, это умение правильно ставить цели и мечтать для получения желаемых вещей и ощущений. Во-вторых, умение понять, почему с нами случаются те или иные нежелательные ситуации; а главное — что мы должны в этой связи изменить в себе и что нужно развивать, чтобы неприятных событий стало меньше или не было вообще. Ведь многие из этих событий являются нашими жизненными уроками.

Скажем, у вашего дома прохудилась крыша. Что вы будете делать? Конечно, полезно понаблюдать, откуда в дом попадает дождевая вода, но не менее полезно залатать эту дыру. А еще можно захотеть построить себе новый дом. Все три составляющие важны: и наблюдение, и изменение ситуации, и создание нового.

Основание пирамиды на схеме «Уровни осознанности» — телесные проявления, а ее вершина — вопросы «зачем, ради чего». Каждый уровень играет огромную роль в осознании себя и мира, которое дает нам настоящую силу, и каждый требует внимания (*рис. 1.1*).

УРОВНИ ОСОЗНАННОСТИ



Рис. 1.1

Как осознанность может повлиять на качество вашей жизни?

Расскажу истории трех своих клиентов.

История первая – про *уровень смысла и целей*.

На днях моя клиентка, с которой мы работали четыре года назад, планирующая, кстати, теперь это продолжить, рассказала мне удивительную историю.

– Помнишь, раньше я работала руководителем ИТ-департамента? А потом, для получения другого опыта, я пошла управлять работой с ключевым клиентом. Мне достался сложный клиент – большая торговая сеть. И поначалу я все думала, что же с ним делать. Потом вспомнила, чему мы с тобой учились, и сказала себе: «Если жизнь доверила это мне, значит, я точно смогу». И я поставила себе цель – на 57% повысить продажу шоколада наших марок у клиента.

– Это очень амбициозная цель, практически нереальная, – удивилась я, зная, как сложно идут продажи на падающем рынке.

— А то! И что ты думаешь? В конце года смотрю — а рост ровно 57%! Не 55, не 58, а 57! Я даже не удивилась, я ведь горячий сторонник твоего метода достижения целей!

— Ух ты! Здорово! Горжусь тобой! И каково тебе было в этой роли?

— Сложно, ты же знаешь о моей патологической честности. А в продажах честность — не всегда уместное качество. Зато потом, когда клиент проникся ко мне доверием, мы с ним такие проекты делали!.. Они-то и повысили продажи.

Казалось бы, что такого? Ну реализовал кто-то бизнес-цели, ну угадал случайно цифру... Нет, это не случайность. Среди моих клиентов есть и те, кто масштабировал бизнес в несколько раз, и те, кто начал заниматься любимым делом, — в общем, те, кто добился поставленных количественных и качественных целей. Это происходит, потому что человек учится точно знать и формулировать, чего он хочет и зачем, и убирает все мешающие мысли и установки.

История вторая — *про уровень действий и отношений.*

В корпоративном коучинге была у меня клиентка Наташа, которую очень раздражала ее коллега Маша. Работая, они исполняли смежные функции и должны были согласовывать свои действия. Маша хотела, чтобы Наташа следовала ее рекомендациям, а Наташа — чтобы Маша делала все согласно ее замыслам. Мы с клиенткой разобрали этот случай и выяснили, какие ее качества «отражает» Маша, в чем они похожи. Осознав, зачем этот человек в ее жизни и что сама Наташа должна изменить в себе (нетерпимость к идеям других, сложности с установлением доверия, заносчивость), она попробовала встать на сторону коллеги и почувствовать себя ею. Затем я попросила Наташу