

ЕЛЕНА АГАФОНОВА

ПАЗЛ РЕАЛЬНОСТИ

**30-ДНЕВНЫЙ ПРАКТИЧЕСКИЙ КУРС
ДЛЯ ПЕРЕМЕН К ЛУЧШЕМУ**



МОСКВА
2022

УДК 159.923.2

ББК 88.52

A23

Агафонова, Елена Владимировна.

A23 Пазл реальности : 30-дневный практический курс для перемен к лучшему / Елена Агафонова. – Москва : Эксмо, 2022. – 224 с. : ил. – (Книги, улучшающие жизнь).

ISBN 978-5-04-168977-3

Новая книга Елены Агафоновой, педагога и исследователя, вдохновителя и автора многочисленных образовательных проектов, раскрывает универсальную модель экологичных изменений в жизни. Книга мягко проводит читателя через четыре последовательных этапа, составляющих естественный «пазл обновления» вашей реальности: расслабление, наблюдение, исследование и эксперимент. За лёгкими, полными позитива историями и действенными практиками на каждый день скрывается глубокое и целостное понимание мощных законов природы, принципов поступательного развития человеческого сознания. Многолетний успешный опыт коуча личностных изменений позволил автору проверить на прочность и отобрать наиболее действенные приемы, изложенные в книге.

УДК 159.923.2

ББК 88.52

ISBN 978-5-04-168977-3

© Черкасова А.И., иллюстрации, 2022

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Как правильно читать эту книгу	5
Изменения всё равно произойдут	6
Как устроена эта книга?	9
Расслабление	11
Наблюдение	13
Исследования	15
Эксперименты	17

РАССЛАБЛЕНИЕ

День 1. Каляки-маляки	21
День 2. Центрирование	25
День 3. Отключаем «автопилот» и возвращаемся к себе	30
День 4. Учимся дышать заново	34
День 5. Танцуем, как будто никто не видит!	38
День 6 и день 7. Свободный стиль	43

НАБЛЮДЕНИЕ

День 8. Шерлок Холмс жив	47
День 9. В гостях у сказки	50
День 10. Когда деревья были большими	55
День 11. У меня есть 100 желаний	59
День 12. Тихо сам с собою	63
День 13 и день 14. Ещё немного наблюдений	69

ИССЛЕДОВАНИЕ

День 15. На что это похоже?	73
День 16. Приоритеты задом наперёд	77

СОДЕРЖАНИЕ

День 17. Флирт с пространством.	82
День 18. Во что вы верите?	86
День 19. Гулять – так со смыслом.	92
День 20 и 21. Письма из будущего.	97

ЭКСПЕРИМЕНТ

День 22. Между «знаю» и «не знаю»	103
День 23. Сила мгновенных решений.	108
День 24. Интеграция на 3–2–1.	113
День 25. Голова, сердце, живот, где-то под левой лопаткой?	120
День 26. Будущее – это сегодня!	125
День 27 и 28. Как я это вижу? Или мой талисман.	131
День 29. Экспромт	137
День 30. Напишите мне письмо	141
Дневник автора.	150
Как эта книга меняет реальность?	161
Если вы забыли о себе.	163
Я знаю, что изменения никогда не закончатся, и я буду к ним не готова.	175
Сначала возвращается дыхание, а потом и... зрение:)! . . .	178
А зачем я всё это делаю?	180
Как полюбить Наташу Ростову, перестать спасать хату от огня и другие озарения	183
Дневник марафонца	191
Изменения – это свобода. но мы не всегда готовы к ней.	192
В жизни есть всё, и теперь в ней есть я!	199
Остановиться, чтобы идти.	202
Вернуть себе... дерзость.	206
Четыре четверти пути.	213
Моя игра – мои правила!	217

КАК ПРАВИЛЬНО ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ

Новая книга Елены Агафоновой, педагога и исследователя, вдохновителя и автора многочисленных образовательных проектов, раскрывает универсальную модель экологических изменений в жизни.

Книга мягко проводит читателя через четыре последовательных этапа, составляющих естественный «пазл обновления» вашей реальности: расслабление, наблюдение, исследование и эксперимент.

За лёгкими, полными позитива историями и ответственными практиками на каждый день скрывается глубокое и целостное понимание мощных законов природы, принципов поступательного развития человеческого сознания. Многолетний успешный опыт коуча личностных изменений позволил автору проверить на прочность и отобрать наиболее действенные приёмы, изложенные в книге.

Выполняйте упражнения по готовности, в удобном для себя темпе. Всего за четыре недели после старта вы заметите, как сильно изменилось качество вашей жизни. Соберите свой пазл новой реальности без напряжения и невероятных усилий! Узнайте, как работает саморазвитие от слова «самó»!

Книга дополнена ответами автора на часто задаваемые вопросы читателей и их живыми историями перемен.

ИЗМЕНЕНИЯ ВСЁ РАВНО ПРОИЗОЙДУТ

Почему я написала эту книгу? Много лет работая с людьми, которые действительно серьёзно меняют свою жизнь, а также наблюдая за собственной эволюцией, я заметила, что качественным изменениям нужно прежде всего время и пространство.

Скорее всего, вы не помните, как научились самостоятельно держать в руках ложку или карандаш, строить башни из песка или кататься на первом велосипеде. Да и позже, в детском саду, школе и уж точно в институте или училище вам потребовалось какое-то время на освоение новых знаний и умений. Да, наверняка рядом были люди, которые подсказывали, как лучше, проще или быстрее достичь того или иного нового для вас рубежа. Но личные изменения никогда не происходили как в сказке — «раз и в дамки!», правда? Найдите свои детские фотографии или мысленно вернитесь в те годы. У вас было время и пространство, чтобы стать тем или той, кем являетесь сегодня. И если вы хотите сейчас изменить свою жизнь, будь то работа, бизнес, отношения или всё сразу, первое, о чём вам стоит подумать и внутренне принять, — изменения не наступят завтра. И их нельзя купить или ещё как-то получить. Им нужно время. Они могут случиться или осознанно произойти с вами. Эту книгу я пишу для тех, кто выбирает осознанный вариант и кому интересны как результаты, так и сам процесс перемен.

Человек — это живой организм. И как всё живое, мы не сразу приобретаем какие-то устойчивые навыки, свойства и способности. Как растку нужно определённое количество дней, определённое качество почвы, воды и света, чтобы превратиться в растение с сочными листьями и красивыми цветами, так и в нас заложен процесс естественных изменений. Зная, как он устроен, вы можете активно в нём участвовать. Для этого я предлагаю вам разделить ближайший месяц на четыре важных этапа и на каждом из них заниматься разными практиками, можно сказать, принимая последовательно по одной «нетаблетке»¹ в день. Практики довольно просты и одновременно наполнены глубоким смыслом. И хотя все приёмы неоднократно проверены мной лично, а также многими сотнями моих подопечных, наибольшую ценность, на мой взгляд, имеет именно последовательность их применения, при которой развитие событий происходит в режиме «самó», и индивидуальный формат выполнения заданий, когда у каждого человека получается свой неповторимый результат. Такой подход «работает» и много раз проверен на очень разных людях. Мужчинах, женщинах, женатых и разведённых, с детьми и бездетных, с хорошим образованием, богатым опытом и не очень и т. д. Если какие-то упражнения нравятся вам больше, их можно повторять наряду с освоением новых.

Ещё: если вы уже заглянули в оглавление, то наверняка хотите узнать, почему процесс рассчитан именно на 30 дней и нельзя ли как-нибудь покороче. В принципе, можно:). Более того, это ваше право: читать эту книгу

¹ «Нетаблетки» — практики только выглядят как одинаковые для всех «таблетки», но результат у каждого свой.

или не читать, читать её с начала, с конца или с середины, делать что-нибудь по ходу или остаться в стороне. Вообще делайте что хотите! Изменения всё равно произойдут. Я просто предлагаю вам выйти им навстречу.

Когда писала этот текст, прочла в ленте вот эти строчки¹. Пусть они станут своеобразным девизом в вашем путешествии!

Хмурым днём, посреди ненастья,
Уж не помню в каком году,
Телеграмма пришла от Счастья:
«ЖДИ МЕНЯ зэпэтэ ПРИДУ».
Так прошёл целый день и месяц,
А за ними – и целый год.
Только мы до сих пор не вместе.
Видно, Счастье пешком идёт!
И однажды в промозглый вечер,
Невзирая на дождь с небес,
Я решила пойти навстречу,
Чтоб ускорить слегка процесс.
И Ему ранним утром в среду,
Лишь рассвет задел облака,
Я пишу телеграмму: «ЕДУ!
НЕ ОТВЕРТИШЬСЯ тэчека».

¹ К сожалению, автора не знаю, стихи увидела в публичном посте Юлианы Стрельчик.

КАК УСТРОЕНА ЭТА КНИГА?

В моей книге вы найдёте четыре главы, каждая из которых посвящена важным этапам любого естественного обновления: *расслаблению, наблюдению, исследованиям и экспериментам.*

Эта последовательность не «пришла мне в голову», а, скорее, явилась абсолютно очевидной и естественной, такой же, как процесс развития любого человека: от новорождённого к взрослому. Ребёнок появляется на свет, и никто не знает, на что он способен и как сложится его жизнь. Раннее детство — это беззаботная пора, когда все мы по большому счёту только и делаем, что расслабляемся. Спим, едим, накапливаем силы и завершаем важные процессы: развиваем слух и зрение, отращиваем зубы и волосы, набираем вес и стараемся подняться в вертикальное положение. Всё это время «пассивного», можно сказать, роста каждый из нас изо всех сил старался замечать разнообразные важные сигналы, развивая наблюдательность: как смотрит мама, где есть еда, куда можно дотянуться руками, чтобы хотя бы на сантиметр отползти со своего места? Затем мы делаем первый шаг, и наступает период более активных исследований: холодно, горячо, мягко, жёстко, больно, приятно — все эти ощущения мы познаём через опыт. Ну а когда опыта «достаточно», чтобы не рисковать почём зря, начинаются более осознанные эксперименты. Например, в песочнице: что будет, если отдать свою машинку этой прекрасной девочке

с таким красивым совочком и ведёрком? Или так: что будет, если долго-долго реветь в магазине и просить мороженое? А дальше мы взрослеем, но вольно или невольно на каждом значимом витке своего развития проходим все эти этапы снова и снова: в школе, институте, на новой работе. Становясь всё более взрослыми, мы подчас забываем, с чего всё начиналось. Некоторым сложно просто расслабиться и понаблюдать за происходящим. Другим, наоборот, расслабляться как раз замечательно удаётся, а вот переход к действиям затягивается на неопределённый период. Поэтому я решила собрать «пазл обновления» реальности воедино и снабдить его проверенными методами и приёмами на каждый день.

Верю, что книга принесёт вам как минимум пару часов удовольствия, а возможно, и самую что ни на есть пользу.

Предлагаю начать с расслабления.

РАССЛАБЛЕНИЕ

Это очень непривычно звучит. Я знаю. Современные люди привыкли к тому, что если чего-то хочешь достичь, то необходимо сначала напрячься. А тут расслабление. Что-то не так... Понимаю. И вместе с тем хочу донести до вас, возможно, более близкую мысль: напряжение и расслабление — это такие «сиамские близнецы». Одно не существует без другого. Вот представьте себе море. Волны то набегают на берег, то откатывают назад. Это поступательное движение, в котором напор сменяется мягкостью снова и снова. Или летняя гроза. Сначала она собирается, копит энергию, всё в природе, кажется, готовится к её мощному приходу. Потом шарахает гром, быстрый дождик прольётся, наступает тишина и какая-то ясность. В общем, я к чему веду. С человеком, если присмотреться, происходят те же явления. Ночью мы спим, накапливая силы, днём их тратим. Расслабляемся и напрягаемся, можно сказать, на автомате. То же и в более коротких временных рамках, за любым занятием, будь то вязание на спицах или компьютерная игра. Есть период активного вовлечения в процесс, и есть фаза отдыха. Мы на силе воле можем период напряжения продлить, но и период расслабления тогда также будет дольше. Ну а раз эти ритмы в нас заложены, значит, в них есть какой-то смысл. И расслабление не менее важно, чем напряжение. Просто в культуре «достижения» расслаблению уделяется мало внимания. При этом любой тренер

знает, что пропорциональное чередование нагрузки и отдыха для его подопечных в разы продуктивнее изматывающих упражнений. Не зря при подъёме на вершину альпинисты обязательно делают остановки, и бегуны на длинные дистанции периодически переходят на быструю ходьбу. И даже на соревнованиях, когда результат, казалось бы, достигается максимальным напряжением, расслабление играет колоссальную роль.

Психолог, мастер спорта по греко-римской борьбе Николай Константинович Волков рассказывает об этом на примере подготовки олимпийского чемпиона Анатолия Быкова (Монреаль-1976)¹:

«С 1971 года мы с врачом Алексеевым Анатолием Васильевичем, основываясь на разработках немецкого психотерапевта И. Шульца, разработали укороченный вариант аутогенной тренировки для спортсменов. Работая с Анатолием Быковым, добились таких результатов самоконтроля, что минутный перерыв между периодами разделили на три части: 20 секунд на успокоение, расслабление и время прийти в себя, 20 секунд на работу с тренером, 20 секунд на настрой и выход на ковёр. Так, на чемпионате мира Быков проигрывает первый период, к нему подбегает взволнованный тренер (Ермаков Виктор Михайлович) и начинает давать ему указания, на что Толя отвечает: «Подождите, Виктор Михайлович, я должен первые 20 секунд расслабиться и отдохнуть».

¹ Источник: <http://wrestling.by/>

НАБЛЮДЕНИЕ

Как? — скажете вы. — Расслабиться расслабились, а теперь ещё и наблюдать?! — Угу.

В чём тут фишка? Сейчас расскажу. Смотрите. Если на предыдущем этапе вам удалось хорошенько расслабиться, вы сможете перестать быть слишком вовлечёнными в свою каждодневную рутину. Вы станете легче, пластичнее, перестанете торопиться и действовать на автомате. Эта фаза невероятно нужна для того, чтобы вы смогли хорошенько рассмотреть себя... «со стороны». Гарантирую — вы увидите массу интересного. Того, что в ежедневной «гонке» никогда бы не заметили. Именно так работает коуч: наблюдает за своим подопечным со стороны и рассказывает ему, что происходит на самом деле. Только наблюдатель может подсказать, что у вас развязались шнурки, «спина белая» и носки разного цвета. Шучу. А если серьёзно, хорошенько расслабившись, постепенно тренируя навык самонаблюдения, вы сможете лучше любого коуча (ведь себя не обманешь!) осознать, что именно в ваших мыслях, действиях и чувствах работает на вашу задачу, а что отодвигает изменения. Поверьте, это очень важно — понять, что с тобой происходит на самом деле, научиться отдавать отчёт, ясно видеть свою настоящую реальность.

Известно, что многим изменениям мы сами не даём произойти в силу механизма «спасения», который запускает наше подсознание. Ведь любому человеку очень важно сохранить ощущение стабильности. Вот под-

сознание и «оберегает» нас от любых резких шагов. Не переходя на этом этапе к каким-то кардинальным действиям, не стараясь себя «исправить», мы подаём сигнал своему подсознанию: «Всё хорошо. Мне ничто не угрожает. Я просто смотрю».

Читайте Григория Остера и будьте Толей:)

«Коля ловил девчонок, окунал их в лужу и старательно измерял глубину погружения каждой девчонки, а Толя только стоял рядом и смотрел, как девчонки барахтаются. Чем отличаются Колины действия от Толиных и как такие действия называют физики?»

Ответ: и физики, и химики назовут Колины и Толины действия хулиганством и надают по шеям обоим. Но надо признать, что с точки зрения бесстрастной науки Толя производил наблюдения, а Коля ставил опыты».

ИССЛЕДОВАНИЯ

Если вы научились наблюдать, как кто-то тяжёлый и вонючий наступает вам на ногу в вагоне метро, и не набрасываетесь на этого «идиота» с кулаками и даже не выливаете на него всё своё негодование, значит, вы достигли нирваны. На самом деле мы стремимся к тому, чтобы находиться в состоянии «внешнего наблюдателя» скорее относительно самого себя. Наблюдать, как сам срываешься на близких или коллег по работе, как навязываешь им свои «программы» здорового образа жизни или интеллектуального досуга, как используешь слабости и манипулируешь чувствами. Или, напротив, как вдруг сам становишься «жертвой», марионеткой в руках опытного манипулятора, как привычные «сценарии» повторяются в масштабе 1:1 дома, среди друзей, а то и в совершенно незнакомом месте. Вот все эти «данные» на этапе исследования становятся интересно изучать. А ещё исследование важно, чтобы понять, что в жизни действительно нравится, от чего тошнит, чего хотим и от чего так давно мечтаем избавиться.

Исследование похоже на работу учёного в лабораторных условиях. Он смотрит, сопоставляет, делает предположения. У маленьких открытий ещё нет названий. Порой случаются инсайты, которые требуют проверки временем и реальностью. Возможно, как раз в эти моменты захочется пойти дальше. Продолжить эксперимент вне лаборатории, так сказать. И это очень