

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	7
Культ успешного успеха или как перестать себя сравнивать с другими	11
Раздел 1. Личная продуктивность	11
Достигаторство. Бесконечный список дел.	
Панические атаки. Мой обычный понедельник.	19
Гиперконтроль или я не могу расслабиться, пока не будет идеально.	30
Выгорание и потеря смыслов. Живу не свою жизнь	36
Прокрастинация: как перестать откладывать и просрачивать все сроки	44
Как добиться цели, если нет времени.	51
Как стать гуру тайм-менеджмента	54
Как отличить лень от СДВГ?	58
Никогда-нибудь или синдром отложенной жизни.	62
Что общего у подавленных эмоций и взрывающихся контейнеров.	67
Раздел 2. Эмоции и стрессы	67
Руководство по эмоциональному интеллекту для отстающих. Как понять, что чувствуешь, если уже привыкли жить логикой?	76
Мне как-то тревожно в этом тревожном мире и меня это тревожит.	83
Протокол самопомощи: тащи еще винишка.	91
Зашкаливающие чувства — топливо для страсти или признак пограничного расстройства?	99
Феномен биполярности: от мании к депрессии	108
Как понять, что у тебя депрессия и когда идти к психологу?	112
Волшебные таблетки, которые мы называем антидепрессантами, были изобретены случайно.	119
Как выбрать психолога и метод, что происходит на сессии, в чем отличие от коучинга и другие вопросы.	128
Раздел 3. Личные границы и давление общества	142
Стереотипы и давление общества	142

Мне можно!	150
Тикающие часики и как отвечать на бестактные вопросы.	153
«Мне так не подходит» или как выстроить сильные личные раницы	155
Токсичные люди. Как общаться, чтобы с вами никто не захотел дружить.	159
Как найти себя или что делать, если я не знаю, чего хочу.	163

Раздел 4. Мотивация 163

Бесишь меня: как перестать завидовать	179
Как заткнуть внутреннего критика?	181
Найдите то, что вас зажигает	186
Волшебный способ исполнить желание	191
А вдруг у меня не получится?	193
Что на самом деле стоит за синдромом самозванца	194
Почему так сложно бывает построить отношения и зачем нужно знать свой тип привязанности?	
Тревожники, угодники или колеблющиеся?	205

Раздел 5. Отношения 205

Как найти свою половинку?	221
Магический оберег от абьюза и созависимых отношений	223
Ненавижу тебя, только не бросай меня! Или как проявляется пограничное расстройство в отношениях.	233
Приворотное зелье, чтобы влюбить в себя любого человека	239

Раздел 6. Преображение. 244

А что там в холодильнике, или почему вы проигрываете в гонке за идеальной внешностью.	244
Тайны молодости и долголетия	250
Как отпустить обиды, если обидно	255
Как поднять самооценку и откуда берется фоновое чувство стыда.	258
Харизма и сильная энергетика — как развить?	265
Модная аутентичность или как найти то, что делает вас самим собой	271
Смелость быть собой	274

Бонус. 277

ВВЕДЕНИЕ

Давайте с Вами познакомимся поближе. Меня зовут Алена Смокотина, я практикующий психолог и коуч.

СМЕЛОСТЬ БЫТЬ СОБОЙ — как ключ к счастью.

Что означает эта фраза и почему я решила так назвать книгу?

Это концепция, которая сложилась не сразу, а через выгорание, потерю смыслов и полное непонимание, куда двигаться дальше. Через огромный разрыв между тем, кем мечталось стать, и тем, кем получилось. Через ускоряющийся ритм жизни, когда не успеваешь приводить дела в порядок и заниматься тем, что действительно нравится.

СМЕЛОСТЬ БЫТЬ СОБОЙ — ЭТО ПУТЬ К СЕБЕ, КОТОРЫЙ ПРЕВРАЩАЕТСЯ В ЦЕЛОЕ ПРИКЛЮЧЕНИЕ.

Это возможность управлять своей жизнью и выстраивать ее так, как хочется именно вам. Найти то, что делает вас по-настоящему счастливым, не слушать никого, не стесняться, не грызть себя самокритикой...

Пробовать. Ошибаться. Делать, не останавливаться.

Найти то, в чем заключается ваша собственная свобода и смелость быть собой.

Несколько лет назад я попала на операционный стол с сильным кровотечением. Эта история заставила меня по-другому взглянуть на жизнь. Она меня сильно напугала и заставила задуматься о том, что я хочу успеть. Я хорошо помню операционную и наркоз. Два вдоха, и я куда-то с силой падаю. Будто с большой высоты в темноту. Как Алиса в ту бесконечную нору в погоне за кроликом. Но никакого кролика и проводника не было. Только чернота.

Просыпаюсь и словно продолжаю падать, мне плохо, я понимаю, что что-то не так. Это были самые длинные сутки в моей жизни, за которые я успела взвесить свою жизнь.

И снова это ощущение.

Что-то не так.

Которое никуда не собиралось уходить.

Чувство, что как раньше ты уже не хочешь, а как дальше ты еще не знаешь.

И непонятно даже, с чего начать.

Как услышать себя? Как понять свои эмоции, когда привык жить логикой? Почувствовать «мне не нравится», «мне тут неприятно» или «я так больше не хочу». Доставать эти ощущения и разбираться с ними. А не думать списками дел и расписанием совещаний с директорами.

Реабилитация была тяжелой, у меня начались панические атаки из-за проблем с дыханием. В последующие годы я лично видела, как происходят панические атаки у разных людей и очень быстро узнавала это состояние. Когда психика не справля-

ется, ведь для нее это явный перебор, словно вода начинает переливаться через край ванны и затопливает все вокруг. Я научилась помогать людям выходить из таких состояний и слезать с антидепрессантов. Научилась помогать выходить из кризисов и находить для себя новые смыслы. Для этого, естественно, пришлось долго и упорно учиться. Ко мне стали быстро приходить люди, так как я везде и всегда рассказывала про свою учебу и работу. Простыми словами и всегда с чем-то ценным для тех, кто меня слушал. И самое главное, люди видели, что я работаю с тем, через что прошла сама.

Когда я увольнялась из крупной корпорации с руководящей должности, многие из коллег меня не поняли — уйти со стабильной работы в никуда? В темноту?

Но для меня внутри этой темноты уже возникал Чеширский кот, который, улыбаясь, вдохновлял меня своими коучинговыми вопросами))

Мне очень повезло найти то, что мне искренне интересно. А чуть позднее определиться со своей нишей. Одно из моих основных направлений — это самореализация.

Услышать себя.

Делать то, что нравится.

Без оглядки на чужое мнение.

Не слушать внутреннего критика и тревогу.

Развиваться, придумывать креативные проекты, создавать свой стиль.

НЕ ЖИТЬ ПО ИНЕРЦИИ, КАК ПРИНЯТО И КАК ГОВОРЯТ ДРУГИЕ, А НАЙТИ СВОИ СМЫСЛЫ. СВОЕ СЧАСТЬЕ.

У меня чудесная семья и потрясающие друзья. У меня прекрасные отношения с любимым человеком. Эти люди — мое личное сокровище. Настоящий алмазный фонд, с участниками которого можно угнать лодку ночью в деревне, чтобы посмотреть на звезды, пролететь полмира, чтобы спуститься в кратер вулкана, внезапно купить билеты на концерт любимой группы в другой части света. Смеяться и чувствовать себя счастливым человеком.

Я — тот человек, который нашел свободу и смелость быть собой.

Который путешествует, ведет частную практику, с удовольствием ведет социальные сети и помогает другим реализовываться.

В этой книге я опишу истории из моей практики. Вы не увидите настоящих имен и подробностей — все конфиденциально. Но вы можете узнать себя или своих знакомых в этих ситуациях.

Я предлагаю вам познакомиться с этой книгой и узнать что-то новое. Мне будет приятно, если вы поделитесь своими осознаниями и интересными мыслями в соцсетях — отмечайте меня @smokotina_coach и пишите личные сообщения.

Благодарю и очень люблю вас за то, что держите эту книгу в руках и читаете меня.

КУЛЬТ УСПЕШНОГО УСПЕХА ИЛИ КАК ПЕРЕСТАТЬ СЕБЯ СРАВНИВАТЬ С ДРУГИМИ

Нужно бежать со всех ног, чтобы только оставаться на месте, а чтобы куда-то попасть, надо бежать как минимум вдвое быстрее!

*Льюис Кэрролл
«Алиса в Стране чудес»*

Современному человеку со всех сторон транслируют идею успеха. С самого утра в соцсетях появляются красивые фотографии и мотивационные истории.

Прогревы и инфоповоды, привлекающие внимание...

♪ Fashion blogger — RHYME SO

На работе кто-то едет в отпуск на Мальдивы, кто-то выходит замуж, а кого-то повысили в должности. Вечером мама звонит рассказать, как дочка ее подружки открыла свое производство пирожных и родила уже третьего....

ЛЮДЯМ НАВЯЗЫВАЮТ КУЛЬТ УСПЕШНОГО УСПЕХА — ИДЕЮ, ЧТО КАЖДЫЙ ДОЛЖЕН МНОГО ЗАРАБАТЫВАТЬ, ИМЕТЬ ШИКАРНУЮ ФИГУРУ, ЗАМЕЧАТЕЛЬНУЮ СЕМЬЮ И ТОЛЬКО ТОГДА БУДЕТ СЧАСТЛИВ.

А ЕСЛИ У ВАС ЭТОГО НЕТ, ВЫ ПРОСТО ЛЕНИВЫЕ,
И НУЖНО РАБОТАТЬ БОЛЬШЕ И УСЕРДНЕЕ...

Но откуда вообще взялась эта идея супер-продуктивности и как она превратилась в настоящий культ?

Почему наше поколение работает больше всех в истории?

На что люди готовы в погоне за успехом и как мотивация превращается в достигаторство?

Еще в школе детей начинают сравнивать, и они понимают, что получить пятерку намного приятнее, чем двойку. Помните, даже на физкультуре всех сравнивают и выстраивают в линейку по росту?

Школьники понимают, что без хороших оценок они не смогут поступить в университет.

Затем в университетах зачеты, экзамены и бессонные ночи.

На работе — показатели эффективности, на основании которых согласовывается премия. Чтобы оставаться в штате и продвигаться по карьере, работники обязаны выполнять все больше задач: качественно и в сжатые сроки.

Люди привыкают сравнивать всех и все. Выбирают отель по количеству звезд, ресторан по отзывам, сериалы по количеству просмотров, книги по популярности...

На Западе появились понятия личной эффективности и тайм-менеджмента. Бизнес-тренеры объ-

ясняли, как нужно ставить цели и реализовать их. Появилось много блогеров, демонстрирующих свои успехи и недостижимый для многих уровень жизни.

ДАЖЕ НА ИЗВЕСТНЫХ ТРЕНИНГАХ КАЖДЫЙ РАЗБОР НАЧИНАЮТСЯ С ВОПРОСА: «СКОЛЬКО ВЫ ЗАРАБАТЫВАЕТЕ?».

Людам внушают идею, что их заработок — их выбор. Что они сами выбирают свою жизнь.

Но если человеку не нравится его доход, и он хочет другую счастливую жизнь, но понимает, что это его выбор, следующая мысль, которая к нему подкрадывается: **«со мной что-то не так, я хуже других, ведь они-то успешнее».**

Значит, нужно не расслабляться и работать больше.

В прошлом веке после работы люди шли домой и у них было свободное время для отдыха. В наши дни (особенно после пандемии) люди всегда онлайн и даже после окончания рабочего дня продолжают сидеть в телефоне и проходить какие-то обучения для собственного развития.

Никто уже не удивляется, почему японцы спят везде: в транспорте, в кафе, в торговых центрах. Ведь они работают по 16 часов каждый день и имеют звание самой трудолюбивой нации.

В Японии даже есть такое понятие, как **«кароси»** — это смерть от переработок на рабочем месте. Из-за «кароси» в 2000 году умер премьер ми-

нистр Японии — Кейдза Обутти. **За 20 месяцев работы у него было 3 выходных дня.**

Культ паразитирует на лучших человеческих качествах:

- ответственности
- труболюбии
- стремлении к развитию

Ведь еще в детстве успехами, хорошими отметками так восхищались, хвалились перед соседями победой ребенка на школьной олимпиаде, а когда он просто гулял или смотрел мультики, говорили: «лучше бы занялся делом, книгу, что ли, почитай, уберись в комнате».

А детям так хотелось получить похвалу, что они стали заложниками этой продуктивности....

Что здесь важно помнить:

1. Сравнивать себя с другим людьми и их достижениями неэффективно, так как зачастую люди приукрашивают свои успехи и не разглашают все подробности. Нужно еще принять во внимание стартовые возможности, ресурсы и помощь, которые были у человека; удачу и случай, когда многим просто повезло, так сложились звезды, их накопленный опыт, умение им распорядиться и применить на практике и не бояться ошибок; генетику и предрасположенность...

Илона Маска считают self made¹ миллиардером, достигшим всего, благодаря своему упорству, интеллекту и труду.

¹ Обязанным всем только самому себе — прим. ред.

Красивая история, но мало кто знает, что он родился в достаточно обеспеченной семье известной модели и владельца изумрудных шахт в Замбии. Когда его мама — Мэй Маск написала книгу «Женщина, у которой есть план», читатели высмеяли ее за уроки личностного роста от автора книги, которая начиналась со слов: «у моих родителей был самолет».

У Илона Маска было много возможностей, недостижимых для обычных людей. Правительство выделило на развитие Tesla, Space X, SolarCity субсидии и налоговые послабления в размере почти 5 миллиардов долларов. Согласитесь, далеко не всем предоставляют такие преимущества?

2. Не в деньгах счастье. А в их количестве. Шутка))

Парадокс в том, что люди не становятся счастливее, став богаче. Ведь появляются новые запросы и цели. Когда человек зарабатывает 20 000 рублей в месяц, он не думает о брендовых вещах и путешествиях. Когда человек зарабатывает 200 000, он уже начинает ходить на массаж, планировать отпуск и мечтать о люксовой сумке. И ставить цель зарабатывать еще больше. И это бесконечная гонка.

Психология отмечает, что успех и счастье никак не связаны. Деньги, безусловно, важны, они закрывают базовые потребности в безопасности: проживание, еду, медицину... А вот счастье — понятие очень относительное и не всегда измеримое. Более того, оно то ускользает, то появляется. И зависит совершенно от разных условий. Людей

могут делать счастливыми домашние животные, близкие люди, любимые хобби, здоровье и прогулки на свежем воздухе. Жизнь одна, и люди могут наслаждаться ею, а не участвовать в гонке (это уже достигаторство, но об этом поговорим дальше).

К СЧАСТЬЮ, ВСЕ БОЛЬШЕ ЛЮДЕЙ ХОДЯТ К ПСИХОЛОГУ И ПОНИМАЮТ, ЧТО НА СМЕНУ КУЛЬТУ УСПЕХА ПРИХОДИТ КУЛЬТУРА ЗАБОТЫ О СЕБЕ И ДРУГИХ. КОГДА ВМЕСТО ВОПРОСА: «КАК МНЕ СТАТЬ УСПЕШНЕЕ?» ЛЮДИ ЗАДУМЫВАЮТСЯ: «А ЧЕГО Я НА САМОМ ДЕЛЕ СЕЙЧАС ХОЧУ?»

Как понять, что вы стали жертвой культа успешного успеха и суперпродуктивности?

Есть несколько основных симптомов:

1. Постоянные переработки

Когда человек берет на себя много задач, ощущая всю ответственность и невозможность отказаться. Загружает себя делами, задерживается, работает из дома. А это еще и вызывает одобрение со стороны начальства: «какой продуктивны сотрудник — десятерых стоит».

Однако, если человек постоянно перерабатывает, в долгосрочной перспективе его эффективность падает. Выгоревший человек будет выполнять задачи намного дольше, задерживаться и переносить сроки, и снова задерживаться.

В то время как сфокусированный и отдохнувший работник проработает меньше и качественнее.

2. Хронический недосып

Еще можно понять, если человек провел приятно время в компании друзей, смотрел захватывающий сериал или занимался любовью ночью и не выспался... Он хотя бы потратил это время на удовольствие. Но когда человек постоянно недосыпает из-за работы, это скорее похоже на мазохизм.

Усталость имеет свойство накапливаться, и уставать человек начнет намного быстрее. И вскоре будет похож на зомби. Особенно цветом лица.

Причем выспаться за выходные не получится. Если вы не высыпались неделю, организму нужна такая же неделя «пересыпа» только на восстановление. Точно также нельзя выспаться впрок в отпуске.

А если человек достаточным образом не отдыхает и не высыпается, включается защитная реакция мозга — прокрастинация.

3. Чувство вины во время отдыха и ничего неделания

Когда человек не занимается работой, а пытается отдохнуть, он испытывает угрызения совести. *Потраченное время.* А из-за этого растут его напряжение и неудовлетворенность, которые выливаются в раздражительность.

Чтобы быть продуктивным, нужна не сила воли, меньше отдыхать и больше работать, а **осознанное управление временем и своей энергией.** Когда человек грамотно балансирует между важными делами и отдыхом. Не забывая про сон, время с семьей и развлечения, чтобы у него не было перевеса в одну сторону.

Помогают тайм-менеджмент, списки дел с расстановкой приоритетов и отслеживающие трекеры. Но прошу, без фанатизма.

НАСТОЯЩАЯ ПРОДУКТИВНОСТЬ — ЭТО КОГДА ВЫ СДЕЛАЛИ ВСЕ, ЧТО НУЖНО И НЕ ЗАДОЛБАЛИСЬ.

Это умеренность и достаточность. Постепенное развитие без гонки за успехом. И без постоянного сравнения себя с другими.