

Содержание

«Это моя история» 8

Пишите искренне 14

Как создать яркую историю 22

Неприятный опыт, который вас
раздражает 29

Представьте книгу о своей жизни 33

Восстановите хронологию своей
жизни 36

Ключевые события: взлеты и падения 42

● Составьте список 46

Первое ключевое событие 50

Второе ключевое событие 54

Третье ключевое событие 58

Четвертое ключевое событие 62

Пятое ключевое событие	66
Шестое ключевое событие	70
Седьмое ключевое событие	74
Восьмое ключевое событие	78
Девятое ключевое событие	82
Десятое ключевое событие	86
Одиннадцатое ключевое событие	90
Двенадцатое ключевое событие	94

- Кто я? 98

Простая, но красивая повседневность 102

- Составьте список 106

Первая рутина	110
Вторая рутина	114
Третья рутина	118
Четвертая рутина	122
Пятая рутина	126

- Кто я? 130

Ваши достижения 134

- Составьте список 138

Первое достижение	142
Второе достижение	146
Третье достижение	150
Четвертое достижение	154
Пятое достижение	158

- Кто я? 162

Родители — источник жизни 166

- Составьте список 170
 - Первая история о родителях 174
 - Вторая история о родителях 178
 - Третья история о родителях 182
 - Четвертая история о родителях 186
 - Пятая история о родителях 190
 - Шестая история о родителях 194
- Кто я? 198

Люди в вашей жизни 202

- Составьте список 206
 - Первый человек 210
 - Второй человек 214
 - Третий человек 218
 - Четвертый человек 222
 - Пятый человек 226
- Кто я? 230

Ваш внутренний мир 234

- Составьте список 238

Первая история обо мне 242

Вторая история обо мне 246

Третья история обо мне 250

Четвертая история обо мне 254

Пятая история обо мне 258

- Кто я? 262

Подведение итогов. Какой вы человек? 266

10 лет спустя 274

Для тех, кто остается 278

Письмо из будущего 284

«Это моя история»

Если вы попросите своего собеседника: «Расскажите мне историю своей жизни», большинству этот вопрос очень понравится, и они начнут рассказ с огоньком в глазах.

Люди очень любят рассказывать истории из своей жизни. Это желание разобраться в своей жизни похоже на инстинкт. Огорчены мы или счастливы, продолжаем возвращаться в прошлое, говорить и писать о нем снова и снова.

Человек хочет знать, что значили в его жизни те или иные события, которые с ним произошли, что значили бесчисленные люди, с которыми он был знаком. Это желание описывается замечательным словом — «самоинтеграция».

Об этом пишет психолог, эксперт по биографиям Дэн Макадамс. Главная причина написания автобиографии — это достижение цели личностной интеграции. Она заключается в том, чтобы сопоставить фрагменты своей жизни и придать им смысл.

Мы надеемся, что каждый момент, который проживается нами, является важной частью жизни. И когда мы отступаем на шаг назад, чтобы с рас-

стояния увидеть свою жизнь как целостный образ, всегда надеемся увидеть прекрасную картину. Поэтому люди пишут свои автобиографии. В какой-то момент те, кто стремится запечатлеть свою жизнь, отрываются от письма и говорят: «Знаешь, а я жил хорошо».

«Я всегда был недоволен собой, но когда я оглядываюсь назад и вижу свою жизнь целиком, то понимаю, что я много работал и жил тяжело». «Теперь я знаю, почему я так жил и каким человеком я был». «Значит, так и должно было быть, в моей жизни не было ошибки». «Теперь я хочу, чтобы ты простил меня...»

По мере того как я старательно записываю свой путь, я также ощущаю, что становлюсь хозяином своей жизни. Вы всегда торопились, пытаетесь проанализировать свою жизнь, и всегда приходили к выводу, что многое в ней происходит случайно, просто так. Но так ли это? Если вы удовлетворены тем, как вы жили и какие решения принимали, то вы будете уверены и в том, как жить дальше.

Интеграция опыта также придает смелости. Исследователи биографий заметили, что люди, которые довольны своей прошлой и нынешней жизнью, имеют больше надежды на будущее и лучше понимают, какими будут они сами и их жизни через какое-то время. Получается, что

мы, люди, когда хотим рассказать кому-то о своей жизни, хотим превратить ее в осмысленную историю. Это связано с человеческим стремлением к самоинтеграции.

Этот блокнот разделен на три части.

Часть 1 — ознакомительная и разогревающая. Вы познакомитесь с основными вещами, которые нужно знать, чтобы написать о своей жизни, и сможете наметить план автобиографии, которую собираетесь создать.

Часть 2 — это пространство для написания вашей истории. Чтобы рассмотреть жизнь с разных сторон, мы разделили ее на шесть тем. Это жизненный опыт, работа, достижения, родители, люди и чувства. Вы можете заполнять темы последовательно, как они расположены в блокноте, а можете писать в том порядке, в котором вам захочется. Однако внутри одной темы полезно начинать рассматривать свой опыт с детства и продолжать в хронологическом порядке.

В этом блокноте вас неоднократно просят перечитывать и осмыслять то, что вы написали. После каждого блока будет вставка «Вид издалека», а в конце каждой части будет раздел «Кто я такой», где вы сможете обобщить все, что написали, и создать единую картинку. Это поможет

вам оставаться на определенном расстоянии от событий прошлого, которые могут вызывать неприятные переживания. Так вы защищены от шокирующих воспоминаний и можете смотреть на жизнь более пронизательным взглядом.

Часть 3 — это пространство ваших мечтаний о будущем. После того как вы приведете в порядок свое прошлое с помощью части 2, вы сможете четче увидеть свое будущее.

Что ж, теперь расскажите историю своей жизни. Вы сможете дать прочитать ее своим близким или оставить только для себя. Возвращаясь воспоминаниями в свое прошлое, вы пишете, чтобы кто-то смог встретиться с вами через много лет, чтобы смог запомнить вас. Будьте уверены, что время, потраченное на рассказывание вашей истории, станет самым счастливым в вашей повседневной жизни.

Перед тем, как писать

Часть I

Пишите

—

Чтобы написать автобиографию, не нужно быть писателем. Вам нужно просто представить, что вы общаетесь с кем-то близким, сидите рядом и рассказываете свою историю другу, который с интересом и отзывчивостью вас слушает. Если вы настроитесь на это, то сможете писать легко и открыто.

Есть еще несколько советов, которые помогут писать более расслабленно. Эти советы не про то, как стать хорошим писателем, они рассказывают о том, как быть искренним в своем творчестве. Искренний рассказ обладает большей силой, чем просто хорошо сложенный текст, потому что трогает читателя за живое. А искренне писать гораздо проще, чем стремиться к созданию литературного шедевра. Вы можете просто открыть свое сердце и переложить слова, которые льются из вашей груди, на бумагу.

1

Подумайте о ком-то, кому интересно узнать вашу историю. Может быть, у вас уже есть кто-то на примете? Возможно, вы уже знаете, с кем хотите разделить этот рассказ. Надеюсь, что это добрый человек, который верит в вашу историю и готов полностью погрузиться в нее. Это обязательно должен быть реальный человек.

Не бойтесь начинать свою историю с середины или даже с конца. Например, вот так: «Мама ушла из дома», «Он ненавидел свою судьбу», «Я поделился дневником с другом», «Врач принес результаты анализов — рак». Если бояться начинать с правды и сути, то получается длинное вступление, которое не может заинтересовать никого, ни автора, ни читателя. Поэтому начните свой рассказ с ключевых событий, и желание продолжить эту историю, обрисовать ее подробностями и деталями будет разгораться все сильнее.

После того, как вы напишите первое предложение, продолжайте писать свободно, как идет. Пишите то, что думаете и чувствуете, не пытайтесь оценивать себя. Если вас переполняют мысли и поток слов не остановить, позвольте себе написать длинную историю, чтобы рассказать обо всех, даже самых глубоких, переживаниях.