

Виталий Наумов, Виталий Есаулов

ЖИЗНЬ КАК МИССИЯ

Создавать ценности,
а не имитировать успех



Издательство «АСТ»
Москва

УДК 65.050.2
ББК 65.290
НЗ4

Наумов, Виталий, Есаулов, Виталий.
НЗ4 Жизнь как миссия. Создавать ценности, а не имитировать успех/ В. Наумов, В. Есаулов. — Москва: Издательство АСТ, 2025. — 352 с. — (Звезда соцсети. Подарочное издание).

ISBN 978-5-17-179598-6

Виталий Наумов — автор идеи, шестикратный «Психолог года» по версии В17, основатель метода и академии ТрансКоучинга.

Бизнес-психолог, гипнолог, тренер НЛП, предприниматель, резидент Сколково.

Виталий Есаулов — ментор по систематизации, оцифровке и аналитике, помогающий принимать осознанные решения в жизни и бизнесе. За 14 лет в корпоративных финансах (РУСАЛ, Норникель, Ренова) внедрял стратегические решения и бизнес-системы мирового уровня.

«Жизнь как миссия» — это призыв к пробуждению от двух мощных специалистов, глубокая работа о том, как обрести внутреннюю целостность, смысл, найти свой путь и жить осознанно, в согласии с собой и миром ради чего-то большего.

Книга ведёт читателя от раздробленности и неудовлетворённости к силе, ясности и внутреннему балансу через восемь взаимосвязанных векторов жизни: состояние, цели, продуктивность, отдых, финансы (финансовая грамотность), убеждения, продажи и окружение. Изменение в одном из них трансформирует всю систему целиком.

Вы научитесь:

- преодолевать синдром отложенной жизни и ценить время как главный ресурс;
- ставить амбициозные, и реалистичные цели, которые вдохновляют, а не пугают;
- выявлять свои истинные ценности и строить жизнь в соответствии с ними;
- создавать окружение, которое поддерживает рост, а не тормозит его;
- управлять эмоциями, энергией и вниманием, чтобы действовать, а не реагировать.

Перед вами книга-практикум, наполненная рабочими методиками, упражнениями и конкретными рекомендациями. В ней вы найдёте практики по осознанности, работе с окружением, наставничеству и коммуникации — всё, чтобы перейти от «знать» к «делать» и начать жить по внутреннему компасу, вместо случайного дрейфа.

**УДК 65.050.2
ББК 65.290**

ISBN 978-5-17-179598-6

© Наумов, В., Есаулов, В., текст
© ООО Издательство «АСТ»

ПРЕДИСЛОВИЕ

Значения, которые мы вкладываем в понятия «богатство» и «богатое мышление».

В тексте книги мы регулярно используем понятия «богатство», «богатое мышление», «ресурсы». Эти слова могут вызывать ассоциации исключительно с финансами, но в нашей философии они несут намного более глубокий и многомерный смысл.

Богатое мышление — это не про деньги на счету. Это про человека, который может создать любые ресурсы в любой момент. Не из нужды, не из страха, а из внутренней зрелости, ясности и избытка.

Для нас богатство — это прежде всего целостность и наполненность. Это зрелость, осознанность, внутренняя устойчивость и способность действовать осмысленно, соединяя в себе:

- эмоциональную стабильность;
- зрелое мышление;
- ценностный фундамент;
- понимание своей роли и своего вклада в этот мир.

Богатый человек в нашем понимании — это человек, который умеет управлять вниманием, энергией, состоянием, временем, смыслами и деньгами. Деньги — лишь один из ресурсов, отражение выстроенной системы и зрелого взгляда на жизнь, а не самоцель.

Такое мышление не противопоставляет духовность и материю. Это синтез — и духовное измерение, и когнитивная зрелость, и способность быть полезным людям через реализацию своей миссии.

Настоящее богатство не делает человека зависимым от внешнего. Напротив, оно раскрывает в нем силу жить осознанно, щедро, из состояния внутреннего ресурса. Такой человек:

- притягивает, а не преследует;
- создает ценность, а не имитирует успех;
- опирается на себя, сохраняя контакт с другими.

Поэтому, когда в книге вы встретите слово «богатство», мы приглашаем вас читать его шире, то есть как символ многомерного ресурса, внутренней опоры и зрелой позиции в жизни.

ВВЕДЕНИЕ

Разрешите представиться. Я Виталий Наумов, дипломированный гипнолог, психолог и психотерапевт. Более 15 лет я практикую психологию и помогаю своим клиентам трансформировать ограничивающие убеждения в поддерживающие, чтобы они смогли стать авторами своей жизни.

У меня три высших образования. К моменту подготовки этой книги, крупнейший психологический портал России — Сайт психологов b17.ru, шестой год подряд присваивает мне статус «Популярный психолог» по итогам пользовательского голосования. Мою квалификацию подтверждают более 30 сертификатов, в том числе из международного реестра.

Иногда жизнь кажется неуправляемой стихией: словно все рушится, а сил едва хватает, чтобы удержаться на плаву. В такие периоды мы теряем ориентиры, не знаем, где найти опору и как двигаться дальше. Давление ответственности за семью, близких и профессиональные обязательства только усиливает ощущение надвигающегося кризиса. Но дело не в том, что мир стал сложнее, а в том, что нам не объяснили ключевые принципы, на которых строится устойчивость и внутренний баланс. Эти законы остаются за рамками школьной программы, но именно они определяют, насколько уверенно мы проходим через перемены и справляемся с вызовами.

Любая система стремится к стабильности — это один из фундаментальных законов, определяющих нашу жизнь. Если вы посмотрите на свою жизнь в ретроспективе, то наверняка заметите интересный факт. Вы всегда находили и находите средства на ваш нынешний уровень нормы. Если вы стремитесь к уровню «норма + 1», то всегда сможете привлечь желаемое для этого количество денег или приумножить как-то иначе уже имеющийся капитал. Кроме того, существует такое понятие, как «знаки Вселенной» (некоторые называют их знаками судьбы). Весь вопрос в том, обращаем ли мы на них внимание. Случается так, что Вселенная раз за разом посылает нам предупреждение или сигнал. А мы так же методично игнорируем его и только после многочисленных повторов спохватываемся — да ведь это все неспроста! К тому моменту, как правило, мы успеваем совершить все возможные ошибки, наломать кучу дров, потерять драгоценное время нашей жизни.

Так было и у меня. Я принял решение продать все бизнесы, которые мне принадлежали, а также поменять место жительства. Произошло это в знаковом возрасте: мне как раз исполнилось сорок лет.

Итак, я реализовал свой интернет-магазин и агентство недвижимости — оба были устойчивыми, с рабочими бизнес-моделями и приносили стабильный доход. Тем не менее я сознательно выбрал закрыть этот этап жизни. Затем собрал семью, и мы вместе переехали в Сочи. Почему в Сочи? Честно говоря, это была мечта. Я хотел перебраться именно в этот город, постоянно думал о переезде. И когда я воплотил свою мечту, счастью не было предела.

Я был уверен, что на новом месте быстро запущу новый бизнес — сеть крупных агентств недвижимости. Все было подготовлено: достигнуты договоренности с ключевыми партнерами, найден сильный отдел продаж, продумана стратегия. Казалось, что успех неизбежен.

Но действительность преподнесла один неприятный сюрприз за другим. Сначала, не завершив важный объем работ, исчез один программист. Через некоторое время проект покинул второй. Это стало серьезным ударом. Ведь подготовкой проекта я занимался полтора года: многочисленные переговоры, значительные финансовые вложения, тщательная проработка стратегии. Казалось, финальный этап был совсем близко — оставалось лишь объединить все элементы и запустить систему. И вот, на финальном этапе, когда оставалось свести все воедино и уладить некоторые нюансы, ключевые специалисты практически одновременно покинули проект. Без этих специалистов подключить программу было попросту некому.

Первым делом я обратился к другим программистам, очень опытным профессионалам. Все как один говорили, что разобраться в чужом коде сложнее, чем написать программу заново. Это означало одно: я останавливаю данный проект на неопределенный срок и не могу рассчитывать на какую-либо прибыль на вложенный капитал. К тому моменту моя финансовая «подушка безопасности» заканчивалась. Покупка недвижимости, ежедневные расходы, траты на проект... Деньги имеют свойство быстро сокращаться, особенно при отсутствии других источников дохода. Кроме того, проблемы имеют свойство приходить в нашу жизнь шумной, веселой компанией — на все накладывался кризис среднего возраста.

В тот момент я осознал, что выражение «опускаются руки» можно воспринимать буквально, а не только в переносном смысле. В сухом остатке были полтора миллиона, замороженные в остановленном проекте, и отсутствие постоянного стабильного дохода. Оставались два небольших бизнес-проекта, но они работали в пассивном режиме и не приносили существенной прибыли.

Этот момент стал для меня точкой переосмысления. Я задал себе вопрос: как поступают люди высоких достижений, когда сталкиваются с подобной ситуацией? Вопрос был далеко не праздным. С 2013 года я работал с такими людьми и видел их стратегии в действии. Как я мог неоднократно убедиться, у всех людей высоких достижений действовал один ключевой принцип: бедные люди продают свое время, тогда как богатые покупают время других людей. Я решил, что важно сфоку-

сироваться не на самой проблеме, а на тех возможностях, к которым я могу открыть себе доступ через нее. Поскольку на тот момент я не видел возможностей для реализации цели, связанной с моей релокацией в Сочи, я решил сосредоточиться на поиске людей, которые помогут мне найти новую эффективную модель реализации себя и своих навыков с переходом на принципиально иной уровень. То есть моей первой целью стал поиск подходящих наставников и менторов. Один из таких наставников предложил участие в своей группе по специальному тарифу, который включал личное взаимодействие и глубокую работу над стратегиями. Не раздумывая, я принял предложение и сразу же перевел оплату, воспользовавшись кредитной картой.

Вот что значит правильно принятое решение! Был ли это мгновенный отклик Вселенной, магия или стечение обстоятельств, но в тот же самый день ко мне пришла клиентка с запросом на трансформацию мышления. Она хотела пройти тренинг именно с моим сопровождением. В результате мои вложения мгновенно окупились, словно мир подтвердил правильность сделанного шага.

Что касается моего опыта взаимодействия с наставником, с его помощью я довольно быстро определил свою жизненно важную цель, сформировал внутренний стержень и вернул уверенность в себе. Он задал мне важные вопросы: «От каких действий я чувствую удовольствие, энергию и кайф?» и «За какие из этих действий мне готовы платить другие?» Когда я рассказывал ему о своем наставничестве, то осознал практически в тот же момент, что решение все время находилось прямо передо мной! Чаше всего так и бывает. Решение проблем у нас уже есть, но мы не всегда его замечаем и осознаем. Впрочем, людям это свойственно. В системной психологии считается, что изменить систему можно только тогда, когда ты способен выйти за её пределы и увидеть её целиком. В дополнение к этому можно обратиться к утверждению, часто приписываемому Альберту Энштейну — «Никакую проблему нельзя решить на том же уровне сознания, на котором она была создана.». И именно другой человек — наставник, наблюдатель — может помочь нам это сделать.

Именно с того момента я задал новый вектор своей жизни. Я осознанно пошел учиться в сферу инфобизнеса. Из разряда хобби и увлечения наставничество перешло в высокооплачиваемое дело.

К чему я все это вам рассказываю? Осознайте простую вещь: где ваше внимание, там и будет энергия. Я все время фокусировался на сложном пути ведения бизнеса. Мне казалось, что так и следует действовать — через тернии к звездам. Но затем я осознал, что можно ежедневно кайфовать и чувствовать удовольствие, любя то, чем занимаешься. И одновременно получать за это большие деньги.

Я рад, что прошел такой путь и получил отличный опыт. Мы можем поделиться с другими людьми только тем, что имеем сами. В самом деле: к кому вы предпочтете обратиться? К человеку, который не понаслышке знает, о чем говорит, потому что испытал все на себе? Или

же к тому, кто и представления не имеет о сути проблемы и знаком с ней лишь в теории? Ответ очевиден.

Когда мы покупаем время другого человека, нам важно, чтобы он разбирался именно в данном жизненном контексте. Причем намного лучше, чем мы. Поэтому люди высоких достижений предпочитают окружать себя наставниками, коучами, тренерами в каждой жизненной сфере. И применяя эту стратегию, достигают ошеломляющих результатов. Их достижения и успехи увеличиваются кратно.

Я был в состоянии страха. Я испытывал чувство тревоги. Я переживал кризис среднего возраста. Все происходило одновременно. Не знаю, что было бы, если бы в тот период я выбрал другого наставника с принципиально иным инструментарием. Справился бы я или нет? Кто знает. Факт остается фактом. За четыре года я повысил свой уровень многократно. Один только материальный показатель говорит о многом: в течение этого периода я увеличил доход в десять раз! И это при том, что затраты времени, наоборот, снизились. Итак, я стал работать меньше, а получать больше. И сейчас со мной трудится большая команда сотрудников и единомышленников.

Могу сказать вам абсолютно точно: каждый человек в какой-то конкретной области или в контексте на сто процентов лучше любого другого. Один лучше всех вышивает крестиком. Другой непревзойденно поет. Третьему нет равных в танце. Любой SMM-специалист, например, будет в своем умении лучше, чем я. Просто потому, что в свои знания и навыки он инвестирует намного больше времени. Но это также означает, что он может научить меня тому, что умеет и знает сам.

Сказанное выше в равной степени относится и ко мне. С 2013 года я ежедневно выделяю четыре часа на свое обучение. Это время — мой вклад, моя инвестиция. А затем каждое полученное знание я перевожу в конкретные действия. Такова моя позиция. Я глубоко убежден, что знания без действий ничего не стоят.

До определенного момента я не осознавал, что мне интересно заниматься именно наставничеством. Я думал, что построить бизнес в области психологии невозможно. Признаю, что я зарабатывал очень достойные деньги, занимаясь другой деятельностью. Но вот был ли при этом счастлив — большой вопрос. Внутри я каждый день чувствовал пустоту, копил напряжение и чувство неудовлетворенности. И только познакомившись со своим наставником и начав работать с мышлением, я испытал настоящий кайф от нового дела.

Казалось бы, зачем мне был нужен наставник, если я сам уже занимался наставничеством — пусть и на уровне хобби? Но ответ однозначный: да, нужен. **И вот почему.** В любой сфере жизни важно не просто двигаться, а понимать, зачем ты идёшь и куда. Без наставника я не видел свою цель. Самостоятельно выйти за пределы привычной системы восприятия — сложно. Возможно, я бы сделал это, но гораздо позже.

А ведь именно выход за её рамки позволяет увидеть всю структуру целиком, распознать взаимосвязи и осознать происходящее сквозь призму своих истинных ценностей. Это и становится отправной точкой — к осмысленным действиям, которые ведут к настоящим результатам.

Таков был мой путь, состоящий из страха, тревоги и растерянности. Пройдя его полностью, я достиг значительного личностного и профессионального роста. Иногда мы точно знаем, что следует делать для успеха. Только почему-то ничего не делаем. Знаете, как говорят в Одессе? «Если Вы такой умный, почему Вы такой бедный?» Проблема в том, что мы постоянно отвлекаемся на неважное. Выполняем не те действия, которые ведут нас к цели и успеху, а те, которые нам привычны и удобны. Именно поэтому задача номер один — определить вашу цель и фокус. И не менее значимый аспект — важно получить поддержку ваших целей и действий. Если мы идем рядом с человеком, который уже прошел аналогичный путь, то, разумеется, пройдем его намного быстрее. В противном случае это будет похоже на блуждания слепого котенка в тумане. Выйти к цели, может, и получится, но, скорее, случайно.

Запомните важную и простую вещь! То, что сделал один человек, сможет повторить каждый. Важно идти вперед с доверием к себе и наставнику, даже если путь лежит в темноте, а свет в конце тоннеля еще не виден. Если вы сможете трансформировать препятствия и барьеры в то, что вам в итоге поможет, то абсолютно точно ваш личный уровень вырастет многократно. Вы сможете из состояния любви, комфорта и удовольствия создавать конкретные события. Если чуть перефразировать слова из «Кавказской пленницы», то, что нам мешает, нам и поможет.

По своему личному пути я шел долго, шаг за шагом. Пока не понял одну простую вещь. Быть счастливым — осознанное решение. Следует осознать и описать, что конкретно для вас значит счастье. Когда мы следуем по вектору движения к счастью, мы сталкиваемся со страхами, препятствиями, проблемами. Именно их и важно трансформировать, создать из них свою личную внутреннюю опору. Эта опора — основа нашего счастья. Выявление и трансформация негативных сценариев, страхов и травм, кстати говоря, не занимают много времени. На моих практических занятиях мы уделяем этому не более трех дней. За это время участникам удается:

1. выйти за пределы системы и увидеть всю систему целиком;
2. детально описать текущую ситуацию и определить желаемое состояние;
3. найти свои ограничивающие убеждения и трансформировать их в поддерживающие;
4. определить свой маршрут к цели, то есть понять, как двигаться эффективно, выполняя четкие и конкретные действия из состояния любви и удовольствия.

Любой путь к цели начинается с энергии. Если ее не будет, вас хватит ненадолго. Осознанно фокусируя внимание и соединяясь с мечтой, человек направляет энергию мечты в созидательный вектор для движения к своей цели.

Многие из нас разучились мечтать и хотеть. Это следствие убеждений, которые тянутся с детства. У нас немало желаний, но реализовать мы их не можем. Ведь психика сформировала установку: чем больше я хочу, тем меньше получаю. В таком случае человек начинает обесценивать свою цель. Так мы разрываем жизненно важную энергетическую связь между нами, целями и нашей мечтой. Начинается самобичевание, выгорание и депрессия.

Чтобы наполнить себя энергией, мотивацией и драйвом, важно научиться мечтать и хотеть по-настоящему. Именно поэтому люди с богатым мышлением много времени уделяют своим мечтам, целям и планированию. В данной книге рассматриваются восемь векторов — восемь сфер, жизненно важных для любого человека:

1. СОСТОЯНИЕ — физическое, эмоциональное и душевное. Это основа вашей энергии, внутренней гармонии и готовности к действиям.
2. ЦЕЛИ — ваш личный навигатор в жизни, который помогает двигаться вперед и достигать большего.
3. ПРОДУКТИВНОСТЬ — умение эффективно управлять своим временем, ресурсами и усилиями для достижения желаемого.
4. ОТДЫХ — источник восстановления сил и вдохновения, необходимый для гармоничной жизни.
5. ФИНАНСОВАЯ ГРАМОТНОСТЬ — понимание и управление деньгами, которые поддерживают вашу независимость и возможности.
6. УБЕЖДЕНИЯ — внутренние принципы и установки, которые влияют на ваше восприятие мира и определяют ваши решения.
7. ПРОДАЖИ — умение продавать окружающим не только товары или услуги, но и свои идеи, навыки и ценности.
8. ОКРУЖЕНИЕ — люди, с которыми вы взаимодействуете, среда, в которой вы находитесь, формируют вашу поддержку и мотивацию.

Эти восемь векторов имеют невероятную ценность. Они напрямую влияют на благополучие, счастье и здоровье. В книге мы детально разберем каждый из них, чтобы понять всю их значимость для нашего существования.

Перед тем как мы начнем разбирать ключевые элементы книги, я хочу сказать несколько слов о человеке, без которого эта книга не обрела бы своей целостности.

Когда я пригласил Виталия Есаулова присоединиться к проекту этой книги, ее основная структура уже была сформирована. Но именно его появление стало тем поворотным моментом, который придал всей работе глубину, логику и системность. Виталий обладает уникальным со-

четанием компетенций — профессионального опыта в сфере корпоративных финансов, стратегического планирования и автоматизации процессов, с одной стороны, и глубокой включённости в психологию, коучинг и внутреннюю трансформацию — с другой.

Его путь начинался в крупнейших компаниях нефтегазовой, металлургической и строительной отраслей, где он оттачивал системное мышление, управленческие навыки и умение принимать решения в сложных условиях. Со временем он осознал, что настоящая эффективность возможна только при соединении внешней стратегии и внутренней ясности. Это привело его к обучению коучингу, трансформационным подходам и работе с человеческим потенциалом на более глубоком уровне. Метод ТрансКоучинг стал для него системой, в которой логика и глубина нашли точку соприкосновения.

Пройденный путь от аналитика и управленца до коуча и методолога позволил Виталию синтезировать жесткую прагматику бизнес-среды с философией осознанности и ценностного лидерства. Его вклад в эту книгу — это не просто соавторство. Это вдумчивая работа над каждой главой, переосмысление структуры, поиск лучших формулировок, уточнение смыслов, тестирование логических связей. Он не только помог сделать содержание более стройным, но и усилил его жизненной применимостью.

Многие блоки были переосмыслены под его чутким взглядом: какие-то главы получили новый порядок, какие-то — необходимую конкретику, а какие-то — ту внутреннюю цельность, без которой невозможно говорить о трансформации. Его стиль — это внимание к деталям, интеллектуальная глубина, ориентация на результат, но главное — искреннее желание, чтобы у читателя действительно что-то изменилось после прочтения книги.

Сегодня Виталий продолжает совмещать бизнес-консалтинг и инвестиционную деятельность с коучинговой практикой. Его подход — это синтез: разума, души и конкретного действия. И я уверен, что именно такие люди и создают пространство нового качества.

Часть 1

Состояние

Часто мы не замечаем, насколько сильно наше внутреннее состояние влияет на все аспекты нашей жизни. Следует также помнить, что здоровье оценивается не только по состоянию тела, но и включает оценку состояния души человека и его разума. То, как мы чувствуем, думаем и реагируем на окружающий мир, определяет наше восприятие и качество жизни. Изменение состояния может стать ключом к улучшению нашего здоровья, отношений и профессиональных достижений.

Наше внутреннее состояние — совокупность наших мыслей, чувств, эмоций и физического самочувствия. Когда мы находимся в состоянии стресса или тревоги, это может негативно сказаться на нашем физическом и психическом здоровье, ухудшить отношения с окружающими и снизить продуктивность. С другой стороны, позитивное и гармоничное состояние помогает нам справляться с трудностями, достигать поставленных целей и наслаждаться жизнью.

Из личного опыта: приняв в один из дней ценность «удовольствие» я в значительной мере изменил свои жизненные стратегии и повысил качество своей жизни. Так, при изменении одного элемента системы меняется вся система целиком.

Как мы можем изменить состояние?

Через тело:

- Регулярная физическая активность не только укрепляет здоровье, но и стимулирует выработку эндорфинов — гормонов, которые улучшают настроение, повышают уровень энергии и помогают справляться со стрессом. Спорт делает нас более устойчивыми к вызовам и способствует эмоциональной стабильности.
- Расслабляющие практики, такие как йога, массаж, дыхательные упражнения и ароматерапия, снимают мышечное напряжение, улучшают кровообращение и помогают достичь общего расслабления. Они необходимы для восстановления после нагрузок и поддержания хорошего самочувствия.
- Качественный сон и соблюдение режима играют ключевую роль в поддержании здоровья. Недостаток сна ведет к повышенной тревожности, раздражительности и ухудшению восприятия жизни. Это увеличивает риск ошибочных решений и снижает способность справляться с ежедневными задачами.

Через ум:

- Внимания и концентрация: практики медитации и осознанности помогают успокоить разум, снять стресс и сосредоточиться на текущем моменте, избавляя от постоянных переживаний о прошлом или будущем.
- Работа с мышлением: позитивное мышление и осознание своих ценностей способствуют принятию лучших решений. Практика благодарности и поиск положительных моментов в каждом дне помогают сохранять оптимизм, улучшая настроение и общее состояние.
- Окружение: влияние окружения на наше состояние огромно. Общение с позитивными, вдохновляющими людьми поддерживает веру в свои силы, помогает сохранять мотивацию и улучшает эмоциональный фон.

Через духовные практики:

- Духовная энергия: внутреннее чувство гармонии и спокойствия формируется через практики осознанности, медитации, йоги и ведение здорового образа жизни. Высокий уровень духовной энергии помогает справляться со стрессом, поддерживать позитивное состояние и находить радость в простых моментах.
- Духовный рост: это путь к самопознанию, развитию осознанности, сострадания и мудрости. Он помогает нам находить смысл и цель жизни, лучше справляться с трудностями и двигаться к самосовершенствованию.
- Духовный рост и энергия взаимосвязаны: развитие одного способствует усилению другого, создавая основу для более гармоничной и осмысленной жизни.

Изменение внутреннего состояния может стать мощным инструментом для улучшения качества жизни. Практикуя физическую активность, медитацию, позитивное мышление, заботясь о своем питании и сне, а также окружая себя позитивными людьми, мы можем значительно изменить свою жизнь к лучшему. Не бойтесь экспериментировать и находить те методы, которые работают именно для вас. Пусть ваше состояние будет источником силы и вдохновения на пути к счастливой и успешной жизни.

ГЛАВА ПЕРВАЯ

Самооценка и ее значение для успеха

Вам когда-нибудь приходилось смотреть себе в глаза? Не мимоходом окидывать взглядом собственное отражение в витрине или зеркале. Но вглядываться долго, пристально — так, чтобы увидеть в глазах свою сущность, душу, свое истинное «Я». Глаза ведь, как говорят, зеркало души.

К сожалению, немногие имеют такой опыт знакомства с самим собой и постижения внутренней сути. Почему к сожалению? Потому что это очень важная и полезная техника. С ее помощью вы сможете не только лучше понять свою личность, но и полюбить себя.

Мы часто воспринимаем себя через мнения других, что создает искаженное представление о собственной личности. Люди видят нас сквозь призму своих убеждений, ценностей и опыта, и их восприятие далеко от объективности. Человек, имеющий внутренние противоречия или низкую самооценку, оценивает окружающих через призму своих ограничений, судя по себе. Именно поэтому не стоит полагаться на чужое мнение при формировании самооценки.

Зеркало может стать инструментом самопознания, но лишь в той мере, в какой осознано наше восприятие себя. Оно отражает не только физический облик, но и проекцию наших убеждений и эмоционального состояния. Важно смотреть на свое отражение не только глазами, но и с внутренним вниманием: изучая черты лица, фигуру, одежду, детали, светлые и темные стороны. Вглядитесь в себя глубже — возможно, вы увидите нечто новое или неожиданное. Пусть это станет вашей привычкой, ведь человек постоянно меняется. Мы не статичны, мы живые — мы все время в движении.

Знакомство с собой — первый шаг по работе с вашей самооценкой. Задумывались ли вы, какую важнейшую, практически определяющую, роль она играет в жизни? Самооценка — восприятие индивидом собственной значимости, ценности и потенциала. Именно она во многом формирует стратегии поведения, определяет ход мыслей, управляет эмоциями и влияет на общее психологическое благополучие.

Самооценка не возникает на пустом месте — на ее формирование влияет множество факторов. Вот основные из них:

- **Детский опыт и отношения в семье.** Атмосфера в семье, стиль воспитания, уровень поддержки и одобрения со стороны родителей играют решающую роль в закладке базовой самооценки.

Недостаток внимания, жесткая критика или эмоциональная холодность могут сформировать у ребенка неуверенность в себе.

- **Социальное окружение и сравнение с другими.** Взаимодействие с друзьями, учителями, сверстниками, коллегами и обществом в целом влияет на ощущение собственной ценности. Поддерживающая среда способствует здоровой самооценке, тогда как постоянное сравнение и давление могут ее подрывать.
- **Личные достижения.** Успехи в учебе, спорте, карьере или творчестве помогают человеку чувствовать себя компетентным и ценным. Ощущение собственной эффективности укрепляет веру в себя и повышает уверенность в своих возможностях.
- **Обратная связь от окружающих.** Позитивная обратная связь формирует положительное восприятие себя, в то время как чрезмерная критика или обесценивание могут снизить самооценку.
- **Внутренние убеждения.** Личное восприятие своих способностей, достоинств, а также отношение к неудачам и критике напрямую определяют уровень самооценки.

Как проявляется низкая самооценка?

Низкая самооценка может выражаться по-разному, но чаще всего она проявляется в следующих формах:

- **Неуверенность в себе.** Постоянные сомнения в своих силах и страх ошибиться.
- **Чувство недостойности.** Чувство, что успех и счастье — для других, но не для себя.
- **Страх неудач.** Избегание действий из-за страха сделать ошибку или потерпеть неудачу.
- **Частые обиды.** Ощущение несправедливости и скрытое стремление манипулировать окружающими.
- **Чувство вины.** Тяжесть за прошлые ошибки и постоянное самобичевание.
- **Трудности в установлении границ.** Неумение отстаивать свои интересы и защищать личные границы.
- **Потребность в одобрении.** Постоянное стремление получить подтверждение своей значимости от других.
- **Сравнение с окружающими.** Оценивание себя через призму чужих достижений, часто не в свою пользу.
- **Пренебрежение своими потребностями.** Игнорирование собственных желаний и интересов в угоду другим.
- **Тревожность и беспокойство.** Повышенный уровень тревожности и склонность к излишним переживаниям.
- **Подавленное настроение.** Частые состояния апатии и эмоционального истощения.
- **Склонность к роли жертвы.** Ожидание спасения извне и зависимость от чужого мнения.