

Начинать свой бизнес в одиночку достаточно сложно. В состоянии жесточайшего напряжения и многозадачности очень не просто принимать взвешенные и правильные решения. Только в ходе работы с Еленой в коучинговой программе, я поняла на сколько высок уровень тревожности и напряжения, с которыми я жила с момента старта проекта.

Казавшиеся раньше катастрофическими ситуации оказались не настолько ужасными, а некоторые так и вовсе надуманными. В спокойном состоянии мне гораздо проще оценить истинные масштабы задач, найти адекватные пути решения. Намного проще выстраиваются коммуникации с сотрудниками (что, естественно, положительно сказывается на атмосфере в коллективе), партнерами, клиентами клиники.

В результате я получила больше чем запрашивала – не только стратегию развития, но и внутреннее спокойствие, внутренние ресурсы, время на себя и свои желания.

Елена, я от души благодарю тебя за этот результат!

Анна Т., Россия

С Леной мы познакомились в очень сложный момент в моей жизни, когда внутренние конфликты настолько мне мешали жить, что я не могла спать по ночам. Когда я пришла к Лене, я не ожидала такой глубокой работы и грамотной помощи. Очень деликатно разложила по полочкам сложные вопросы для меня, научила искать ответы. Я очень благодарна Лене за проделанную работу. И главное, за то, что она была рядом, когда я особенно нуждалась в её помощи.

*Дарья М.
Мексика*

Обратилась к Лене с несколькими запросами, это был денежный запрос, личный запрос, запрос по проработке отношений с родителями, поэтому разобрали все комплексно. За те даже несколько встреч, которые у нас были, Лена помогла понять глубину вопроса, указала точки роста, где мне надо развиваться, помогла перестроить мышление. Также помимо того, что у нас были консультации, она мне скидывала свои материалы наработанные, доступ к которым у меня остался. То есть я могу их пересматривать. Я хотела бы дальше продолжить с Леной работу, потому что это тот человек, который вызывает доверие, вызывает те чувства, когда хочется с человеком поделиться. Лена, спасибо большое за работу.

Юлия А., Испания

С Леной мы работаем уже почти год, я пришла к ней на терапию с просьбой узнать получше себя и выйти из сложного эмоционального состояния. В этот момент я уже многое проработала сама, но поняла, что дальше мне никак, мне нужен кто-то, кто бы помог мне выйти на новый уровень жизни.

В работе с Леной я поняла, как более экологично реагировать на определенные ситуации, как себя поддерживать и у меня стабилизировалось эмоциональное состояние и появилось желание и мотивация двигаться вперед.

Многое в моей жизни поменялось к лучшему!

Благодаря тебе я действительно познакомилась в собой – это потрясающее открытие – узнать кто я, почему я двигалась в определенном направлении и зачем я вообще иду по этому пути. Также я узнала, куда мне двигаться дальше и жду с нетерпением продолжение работы с тобой.

Вера Ч., США

К Елене я обратилась в момент кризиса, когда я перестала понимать кто я, чего я действительно хочу, правильный ли путь я выбрала в жизни... У меня было состояние внутренней опустошенности и апатии, которая периодически сменялась чувством повышенной тревожности.

Лена буквально вернула меня к жизни. Благодаря психологическим консультациям с Леной я стала лучше чувствовать себя и именно свои желания и потребности, а не те, которые были навязаны другими людьми и социумом. Я поняла, куда и почему я сливала свою энергию, благодаря чему научилась правильно ей распоряжаться и не растрчивать себя на пустое. Освободилась от давления близкого окружения, семьи; научилась выстраивать границы и перестала постоянно стараться радовать других в ущерб себе. Каждая консультация с Еленой это глубокое познание себя, я поняла, что всё, что происходило и происходит в моей жизни – не случайно! Я осознала, что каким-то удивительным образом я действительно правильно выбрала свой путь, я поверила в себя!

Мне очень повезло, что в трудный момент я обратилась именно к Лене – не просто к профессионалу в своём деле, а к очень отзывчивому, душевному, мудрому и тонко чувствующему человеку. От всей души благодарю тебя, Лена, за то, что ты познакомила меня с самой собой! А еще благодарю вселенную за знакомство с тобой!

Виктория, Испания

Вспоминая себя год назад..

Мой путь в терапии начался с совсем потерянного состояния. Куча обид, необъятное чувство вины. Страхи. Полная неуверенность в себе. Желание всех порадовать, кроме себя.

Сию я на первом сеансе, ною о том, как несправедлив этот мир по отношению ко мне и тут вопрос: «А как же хочешь ты?» Меня выбило на 5 минут, а откуда я знаю?..

В процессе терапии я начала понимать, кто я, разрешила себе злиться, ведь это чувство совсем было под запретом внутри меня. У меня больше нет «камней» в виде обид, я взяла ответственность за свою жизнь. Я наконец поняла, что я хочу, где я хочу и с кем.

Моя жизнь очень круто поменялась благодаря пути в терапии: мое окружение сменилось очень сильно на более экологичное для меня, я переехала в город, о котором очень долго мечтала. Я встретила замечательного человека, с которым мне по-настоящему комфортно. Я занимаюсь любимым делом. За всю эту работу я искренне благодарю тебя.

Ты как солнышко появилась в моей жизни и осветила все своим светом.

Алла Т., Украина

ЕЛЕНА НАУМОВА

ВЫХОД

ИЗ ТЕМНОГО ЛАБИРИНТА
ЧУЖИХ СЦЕНАРИЕВ К СЧАСТЬЮ

ЖИЗНЬ НА MAXIMUM



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.9 *Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть*
ББК 88.9 *воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного*
НЗ4 *разрешения владельцев авторских прав.*

Наумова, Елена Анатольевна.

НЗ4 Выход из темного лабиринта чужих сценариев к счастью /
Елена Наумова. — Москва : Издательство АСТ, 2022. — 192 с. —
(Жизнь на MAXIMUM).

ISBN 978-5-17-146926-9

Это книга для тех, кто запутался в жизни, разочаровался в любви, недоволен своим финансовым положением, не знает, откуда взять силы для достижения своих целей, и все время ходит по замкнутому кругу, наступая на одни и те же грабли.

Увлекательная история личного роста героини поможет вам разобраться в том, что мешает вам жить счастливо, а эффективные психологические практики дадут возможность выявить собственные негативные родовые сценарии, проработать их, обрести внутреннюю свободу и ощутить прилив жизненных сил, которых вам не хватало для достижения чего-то значимого.

Помните, что только ежедневная работа над собой, саморазвитие и познание себя позволит вам существенно изменить свою жизнь и выбрать для себя новую счастливую судьбу.

УДК 159.9

ББК 88.9

*Информация, изложенная в данной издании, является
исключительно отражением личного мнения автора
и не преследует цели оскорбить людей с иной позицией.
Мнение авторов не всегда совпадает с позицией редакции*



Макет подготовлен редакцией «Прайм»
Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!
vk.com/primetime_books
instagram.com/primetime_books
facebook.com/primetimebook



© Наумова Е. А., 2021

© Пунда О.,

фотография на обложке, 2021

© ООО «Издательство АСТ», 2022

ISBN 978-5-17-146926-9

Оглавление

Предисловие автора	10
--------------------------	----

Выход из темного лабиринта чужих сценариев к счастью.

Роман	13
Глава 1	14
Глава 2	70
Глава 3	80
Глава 4	118
Глава 5	136

За дверью моего кабинета.

Диалоги	155
От автора	156
Зависть	157
Подруга	160
Он не хочет на мне жениться!	162
Закон притяжения	164
Если бы не мама.....	166
Пришло время стать худшей версией себя!	168
Цена личности.....	171
На группе	173
Счастье	175
Деньги	177
Сплошная драма	179

Изъяны.....	181
Любовь	182
Я решила разводиться!.....	184
В поисках принца	186
Еще одна сказка про Золушку	187

*Посвящается всем женщинам, имеющим смелость
идти в работу над собой. Видеть и осознавать
не всегда приятные вещи. Иметь силы менять
свою жизнь.*

Предисловие автора

Я психолог. Каждый день я слушаю и пытаюсь понимать людей, помогая им почувствовать себя лучше. Я хочу, чтобы как можно больше людей ввели психигиену в свою жизнь как один из способов заботы о себе. Я также хорошо понимаю, что психотерапия не всегда доступна, и есть вещи, которые можно и нужно научиться делать самим.

В большинстве случаев нам нужна профессиональная помощь психологов потому, что чаще всего собственных сил для выхода на новый уровень нам не хватает. Но не стоит сбрасывать со счетов и себя самих. Поверьте, многое вы можете изменить к лучшему сами!

И важная часть этих изменений начнется с осознания своего опыта и наследства, с которым вы идете по жизни, без этого невозможна качественная трансформация. Просто ПОЗВОЛЬТЕ ее себе.

Эта книга написана для тех, кто чувствует себя потерянными в жизни и в отношениях с другими людьми. Одним из вдохновителей стала И. С. — клиентка, проходившая у меня годовую терапию. С ее разрешения и изменив имена всех участников, я рассказываю историю ее жизни, личностного роста и невероятных изменений, которые за ним последовали. В книге вы найдете упражнения для самостоятельной проработки и получите возможность вместе с героиней рассказа проходить практики, проживая свой уникальный опыт.

Помните, работа над собой — это, прежде всего, ежедневный путь, каждый день которого меняет нас. Прежним остаться будет невозможно! Чем более глубокие осознания произойдут на этом пути, тем больше перемен вас ждет. Это перемены, которые всегда ведут к более глубокому пониманию себя, а значит и к более осмысленной жизни. Но они ведут также и к разрыву с прошлым, разрыву со старыми неработающими стратегиями, с негативными сценариями, токсичными людьми, ведь все новое разрывает связи со старым.

В этой книге я разделю с вами как свой опыт психолога, так и опыт изменения моих клиентов. Верю, что каждый человек, читая эту книгу, сможет найти поддержку и обрести внутреннюю свободу, ведь выход из истории прошлого всегда дает прилив жизненных сил. И именно в этом секрет того, что у моих клиентов получается добиться большего в своей жизни.

Ведь именно этих жизненных сил им не хватало для достижения чего-то значимого, например для избавления от хронического заболевания, создания семьи, начала собственного бизнеса, переезда.

**ВЫХОД ИЗ ТЕМНОГО
ЛАБИРИНТА
ЧУЖИХ СЦЕНАРИЕВ
К СЧАСТЬЮ**

Роман

Глава 1

Она села у окна, закрыла лицо руками и почувствовала, что не может сдержать слезы. Уже давно она не ощущала себя такой одинокой.

Это все из-за дня рождения — как же последние годы она ненавидела свой день рождения! — в этот день она чувствовала себя особенно одинокой... Несмотря на многочисленные поздравления из соцсетей, от коллег и клиентов по работе, а точнее — особенно из-за них: чем больше было сообщений, тем невыносимей ей было сидеть одной на своем большом широком подоконнике и смотреть в пустоту.

Последние годы при ее бешеном темпе жизни она редко испытывала это чувство. Одиноким бываешь только тогда, когда на это есть время. За последний год она постаралась сделать все, чтобы этого времени у нее не было — взялась за большое количество дизайнерских проектов и публикаций в СМИ. Она давно поняла, что быть занятой — лучшее лекарство от всего: и от скуки, и от депрессии, и от пустых дней, и от токсичных людей, и, конечно, от любовных драм.

Но сейчас она была обречена провести этот вечер в одиночестве, в полном бездействии, сидя на холодном подоконнике и глядя в никуда.

По улицам Васильевского острова, под хмурым, затянутыми тучами небом, спешили куда-то люди, загорались светом окна чьих-то квартир. Магия светящихся окон завораживала, хотелось верить в то, что там

живут действительно любящие люди, в такой холодный и промозглый вечер умеющие согреть друг друга своим теплом.

Она вдруг осознала, как ей плохо. Да, чувство одиночества стиснуло ей грудь, как приступ астмы, стало тяжело дышать. Стараясь не обращать на это внимания, она открыла почту. От него письма не было. Это и неудивительно — уже год как он заблокирован в ее телефоне.

«С днем рождения, Александра!» — пришло с незнакомого номера, который начинался на +45. Айфон определил страну — Дания. Это мог быть только один человек — партнер ее фирмы из Копенгагена. Как же его звали? Кажется, Карлос. Она вспомнила его, он ярко выделялся на конференции в Копенгагене, куда Саша приехала представлять интересы фирмы. На кону стоял крупный контракт на постройку развлекательного комплекса. В честь успешно проведенных переговоров вечером в баре отеля они выпили по бокалу, приятно побеседовали и даже обменялись телефонами. Она немного узнала о его жизни, в основном это были сухие факты биографии: 35 лет, отец датчанин, мама русская (отсюда отличный русский язык), последние десять лет посвятил себя проектированию и строительству отелей по всему миру.

Знакомство вроде бы состоялось, а вроде бы нет. На этом и расстались.

«Я прилетаю в Москву на конференцию. Очень хотел бы с тобой встретиться».

Саша посмотрела на календарь — через 6 дней.

Ну что, почему бы и нет?..

Дни пролетели незаметно, в промежутках между работой они вели бесконечную переписку обо всем на свете.