


А Л Е Н А Ш А Х

# ЖЕНЩИНА АЛЬФА

Как управлять своей жизнью  
без оглядки на чужое мнение

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВСТУПЛЕНИЕ</b>	7
КТО ТАКАЯ ALFA-WOMAN, И ПОЧЕМУ НА НЕЕ ХОЧЕТСЯ РАВНЯТЬСЯ?	20
<b>ЧАСТЬ 1. СТАВИМ ЦЕЛИ</b>	<b>39</b>
<b>ГЛАВА 1. «Я» — ПЕРВАЯ БУКВА В АЛФАВИТЕ. ИЛИ КАК НАУЧИТЬСЯ ВЫБИРАТЬ СЕБЯ</b>	41
Излечить себя через бунтарство	50
Почему мы боимся перестать быть удобными?	53
5 Способов выбирать себя	54
<b>ГЛАВА 2. ЖЕЛАНИЯ — ДВИГАТЕЛЬ УСПЕХА</b>	57
Шаг 1. 100 желаний	58
Шаг 2. Дедлайны	61
Шаг 3. Действия	63
Позиция «Мне можно»	64

<b>ГЛАВА 3. О ЦЕЛЯХ С НАУЧНОЙ ТОЧКИ</b>	
<b>ЗРЕНИЯ</b>	67
Мозг стремится к балансу	68
Дофамин как средство от прокрастинации	69
Планы любят тишину?	71
Рост из боли и рост из выбора	72
<b>ГЛАВА 4. АУДИТ ПРОШЛОГО</b>	77
Почему работать с прошлым так эффективно?	82
Что скрыто в наших травмах?	86
Топ негативных убеждений из прошлого	87
Упражнение «Смена убеждений за 5 шагов»	92
<b>ГЛАВА 5. СТАВИМ ЦЕЛИ</b>	98
Техника «колесо баланса»	98
Сфера тела: здоровье и красота	104
Сфера души: личностный рост и яркость жизни	105
Сфера отношений: отношения с партнером и семья, окружение	108
Сфера дела: реализация, карьера и финансы	112
Деньги	118
Детализация целей. Техника smart	119
Шаг 4. Декомпозиция целей	121

<b>ГЛАВА 6. ДЕКЛАРАЦИЯ, КОНСТАТАЦИЯ, ПРАКТИКА</b>	<b>125</b>
Практика самопрограммирования	126
Декларация	129
Констатация	130
Как усилить эффект от практики	132
<b>ЧАСТЬ 2. УПРАВЛЯЕМ МЫШЛЕНИЕМ</b>	<b>135</b>
<b>ГЛАВА 1. ФИЛОСОФИЯ АВТОРСТВА ЖИЗНИ</b>	<b>139</b>
Смена ролей	146
Почему нам так нравится быть жертвами	150
Поощрение и наказание	156
Это знак или мне показалось?	159
<b>ГЛАВА 2. МЫ ИМЕЕМ НЕ ТО, ЧТО МЫ ХОТИМ, А ТО, ЧЕМУ СООТВЕТСТВУЕМ</b>	<b>162</b>
Установки	168
Как же избавиться от этих негативных убеждений?	177
Три столпа успеха	180
Два языка познания	184
<b>ГЛАВА 3. СИЛА ФОКУСА</b>	<b>188</b>
Пчела и муха	191
Упражнение «100\$»	198
Фокус	200
А что с многозадачностью?	204

Деконцентрация	207
<b>ЧАСТЬ 3. ДЕЙСТВУЕМ</b>	<b>209</b>
<b>ГЛАВА 1. ФОРМИРУЕМ САМОЦЕННОСТЬ И ПОВЫШАЕМ САМООЦЕНКУ</b>	<b>213</b>
Признаки нездоровой самооценки	218
Как формируется базовое доверие к миру	224
Самооценка и самооценность	229
Упражнение для прокачки самооценности	236
<b>ГЛАВА 2. ВЫСТРАИВАЕМ ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ</b>	<b>239</b>
Какими бывают границы	240
Здоровые границы или эгоизм	247
5 границ, которые важно установить	248
Техника отстаивания границ, или я-сообщения	253
<b>ГЛАВА 3. ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ ПРОКРАСТИНАТОРА</b>	<b>258</b>
Что такое прокрастинация	259
Каков он — ваш внутренний прокрастинатор?	266
Как перестать прокрастинировать	270
Дисциплина	275
Всесильность — это миф	279
<b>ДОРОГИЕ ДЕВУШКИ-АЛЬФА!</b>	<b>283</b>

*Моему дедушке. Самому сердечному человеку в мире и гениальному преподавателю, чью страсть к передаче знаний мне посчастливилось перенять.*

# ВСТУПЛЕНИЕ

**Д**олгие годы я была хорошей девочкой. Но начну, пожалуй, не с этого. Начну я с того, что однажды меня исключили из детского садика за плохое поведение. Как вам такое признание? Воспитательницы давно точили на меня зуб за то, что я была... нормальным активным ребенком и проявляла интерес к миру чуть больше, чем следовало. Но вишенкой на торте стал случай, когда во время очередной дообеденной прогулки я подошла к ограде детского садика и попросила проходящую мимо женщину с ребенком отдать мне свое мороженое, сказав при этом:

— В садике нас отвратительно кормят! Манная каша с комочками, а чай — без сахара!

Не знаю, почему именно эта моя шалость стала последней каплей в чаше воспитательского терпения, но с того дня я готовилась к школе дома под присмотром мамы.

Поняли, к чему я веду? С самого детства меня все считали настоящей хулиганкой. Я лазала по деревьям, ломала заборы и даже в компании мальчишек всегда была главарем. Не делилась игрушками, если не было желания. В общем, слушала только себя и получала, что хотела.

Но однажды, в конце третьего класса, после очередного вызова родителей к директору мой папа сказал мне, как сейчас помню, очень строго и разочарованно:

— Алена, пойми же наконец, что самое главное в жизни — это репутация. Тебе будет гораздо легче, если ты выстроишь хорошие отношения с людьми.

Я понимаю папу. Он устал от ежедневных замечаний в школьном дневнике и моих стычек с учителями и пытался не

столько ограничить меня, сколько оградить от проблем в будущем. По крайней мере, он так думал.

И вот эта установка: «Чтобы нравиться людям и добиться успеха, нужно быть хорошей и делать только то, что надо и чего от тебя ждут» — укоренилась в моей голове. Поэтому следующие 10 лет я прожила, четко руководствуясь папиным советом. Я старалась быть прилежной ученицей и послушной дочерью. Даже закончила на отлично последний семестр МГУ — как папа всегда мечтал. Но была ли я счастлива? Меня раздирали внутренние противоречия. Вроде бы знаю, какая я настоящая, понимаю, чего хочу. Но поступать так, как хочу — нельзя. Более того, нельзя даже думать о подобном. Неужели я плохая? Но когда я веду себя как хорошая — то не испытываю удовлетворения. Как же быть?

Следующие годы я прожила словно на автомате, а как только ловила внутри ту

знакомую искру и следовала порыву души, снова ощущала на себе недовольные взгляды окружающих и чувствовала разочарование внутренней родительской фигуры.

Когда в 14 лет, следуя за мечтой стать звездой, я заключила контракт с модельным агентством и стала получать первые заказы на съемки, от меня не только отвернулись многие из тех, кто прежде называл себя моими подругами, но и хейтили менеджеры агентства за мою всегда «недостаточно» худую фигуру. Тогда я потеряла и подруг, и здоровье. А чувство одиночества, расстройство пищевого поведения и постоянные сравнения себя с другими девушками не в свою пользу стали моими верными спутниками на долгие годы.

Судьба словно вбивала мне в голову паттерн: проявлять себя — плохо. Будь как все, делай то, что просят, и не высовывайся. Тогда наладишь хорошие отношения с людьми, и твоя репутация будет безупречна.

Но безупречная репутация может быть только у того, кто плывет по течению и в целом не стремится к большему, кто согласен прожить обычную серую жизнь и умереть совершенно посредственным человеком. А вот если ты хочешь быть у руля, управлять своей судьбой — ты рискуешь оказаться для кого-то плохой, неприятной или неудобной.

Двадцать четвертый год моей жизни стал для меня ключевым из-за двух инициаций — я вышла замуж после пяти лет отношений и наконец решила продвигать себя как психолог, открыто объявив об этом миру и тем самым официально сменив профессиональную нишу. Тогда я подумала, что, может быть, хоть теперь обрету целостность. Но от себя не спрятаться — ни за мужем, ни в новой профессии. Работа была невероятно интересной, я наконец-то почувствовала, что встала на свой истинный путь, а вот с мужем спустя время после свадьбы начались проблемы. Мы долго пытались их

решить, но безрезультатно. Плюс ко всему у мужа был бизнес в Москве, а я в тот момент уже несколько лет мечтала переехать на Бали. Мы не совпадали ни в желаниях, ни в целях, ни в амбициях, ни, как оказалось, в ценностях. На десятый год отношений я с ужасом обнаружила, что мы выросли в двух абсолютно разных людей. В тот момент я из-за своей львиной эгоцентричности, конечно, ждала, что муж устроит работу таким образом, чтобы управлять процессами удаленно и исполнить мою мечту о жизни на райском острове. Но шли годы, ничего не менялось, и я приняла решение действовать радикально — купила билет в один конец и улетела.

Все говорили, что мое желание переехать из Москвы — блажь: «Неужели ты не понимаешь, что муж не может все бросить и рвануть за тобой? Неужели твои желания важнее вашего брака?» Конечно же, я начинала винить себя. И в то же время действительно

не понимала, почему муж имеет право реализовывать свои мечты и за это получает всеобщее уважение, а мои желания недостаточно важные, и я должна принести их в жертву отношениям?

Сейчас я сознаю, что все это было скорее следствием наших проблем, чем причиной. Наверное, если бы мы слышали друг друга, то нашли бы возможность договориться, но...

И хотя я была уже готова к расставанию, на меня накатила волна ужаса при мысли о разводе. В голове снова зазвучала установка: «Психолог в разводе». Это же навредит репутации!

Получается, исходя из этого принципа, нужно поступать не так, как тебе нравится и хочется, а так, чтобы это одобряли окружающие. Но ведь жизнь одна — к кому ты обратишься за помощью, когда лет в 50–60 обнаружишь, что все эти годы оправдывала чужие ожидания вместо того, чтобы реализовать свои мечты?

Переехав на Бали, я впервые за много лет почувствовала себя свободной. Мне захотелось оторваться за все то время, когда я изображала из себя хорошую девочку. Буквально через несколько дней я стала публиковать в социальных сетях откровенные фото в купальнике, использовать мат в блоге и довольно жестко отвечать на негативные комментарии. И сразу же столкнулась с порцией хейта от подписчиков: «Алена, вы же психолог! Почему вы ведете себя так вызывающе?!»

На тот момент мне было абсолютно все равно, что думают и как реагируют окружающие. Маятник качнулся в другую сторону, случился естественный перекося в другую крайность. Сейчас я понимаю, что все происходящее было правильным, необходимым мне именно в таком виде в тот момент — через бунт из хорошей девочки я возвращалась к самой себе. Как психолог скажу, что это вполне нормальное явление, которое я не-

редко наблюдаю и у своих клиентов. *Когда твои границы долго нарушались и никто не прислушивался к твоим словам, приходится сильно повышать голос, чтобы быть услышанной.* Но когда ты обретаешь свой голос и даешь себе право на проявленность и самобытность, необходимости в агрессии больше нет.

Спустя время благодаря терапии и практикам я снова научилась быть собой. И тогда, уже из состояния внутреннего покоя, приняла несколько важных решений. Я рассталась с мужем из благодарности к нему и его вкладу в мое становление как женщины и предпринимателя. Приняла себя без требования принятия от других людей. И, наконец, стала жить в тотальной честности с собой и в согласии со своими желаниями.

Все то время, что я пыталась быть хорошей, правильной и максимально удобной, я ждала, что за мое хорошее поведение Вселенная исполнит все мои мечты. Мне еще