

Содержание

ВВЕДЕНИЕ: Поговорим?	7
-----------------------------------	----------

ЧАСТЬ I. Кто вы на самом деле

1. Сравнительно простая задача: как чувствовать чувства	17
2. Золотые наручники: как избавиться от установок «так полагается» и «так принято»	33
3. На полпути к мечте: преследуя свою цель	45
4. Уютный уголок: как научиться слышать себя (еще раз об этом)	61
5. Спасительное хобби: как снова научиться радоваться жизни	75
6. Грохот и треск: как начать меняться	91
7. Израненная оболочка: как научиться слушать свое тело	105
8. Замужем за Мистером Прессом: как разговаривать с собой	119
9. Все сбылось: как помочь (нет, позволить!) мечте осуществиться	133

ЧАСТЬ II. Кто у вас есть (и у кого есть вы)

10. Командная игра: как делиться мечтой	155
11. Пирожки и правда: как создать круг друзей	171
12. Железная хватка гордости: как просить о помощи	185
13. Воплощенная мечта: как по-настоящему быть там, где вы есть (прямо сейчас)	201

ЧАСТЬ III. Что вам со всем этим делать

14. Чего не знает Брук Шилдс: почему ваша история важна (и даже очень)	215
15. Всего один шаг: с чего начать (и как).....	227
16. Когда женщина знает себе цену: как достичь цели	241
17. «Все сложно»: как инвестировать в себя и почему это важно	255
18. Где ваша крайняя точка: как научиться говорить «нет»	267
19. Савасана души: как быть.....	287

ЭПИЛОГ: Возможно, это знак, которого вы ждали: что делать сейчас	301
---	------------

ПРИЛОЖЕНИЕ 1: Отправные точки для разговора	311
--	------------

ПРИЛОЖЕНИЕ 2: Быстрый запуск по методу Дженны ...	312
--	------------

БЛАГОДАРНОСТИ	318
----------------------------	------------

ПРИМЕЧАНИЯ	325
-------------------------	------------

Введение

ПОГОВОРИМ?

Признаюсь честно: терпеть не могу светскую болтовню.

(Если мы с вами когда-нибудь встретимся, пожалуйста, не спрашивайте меня о погоде. Для этого есть специальные приложения в телефоне!) Лучше обсудим грозящий вам развод, новый организационный лайфхак, который вы недавно освоили, вирусный ролик с рецептом салата капрезе, взорвавший соцсети, истерику, которую закатил ваш малыш, или родинку странной формы у вас под мышкой, которую надо обязательно показать врачу. Пустые разговоры ни о чем меня не просто утомляют — они жизнь из меня высасывают. В этом смысле я похожа на дайвера, который отважно погружается как можно глубже, прямо чтобы уши закладывало. А все эти поверхностные разговоры оставим любителям бултыхаться в маске, выставив пятую точку из воды. Договорились?

Складывается впечатление, что болтовня о пустяках сегодня становится нормой. Будь то кассир в ближайшем универмаге, соседка, подруга, с которой давно не говорили по душам, — со всеми, с кем мы общаемся, трудно продвинуться дальше привычных «хорошо» и «дел по горло» в ответ на вопрос, который задает большинство (только ни у кого нет времени выслушать ответ): «Ты как?» Но будем откровенны: в общем-то понятно, почему многие не знают, что на это ответить. Не станем же мы посвящать бариста из Starbucks во все

болезненные подробности своей пяточной шпоры. (В отношении надо погружаться постепенно — сначала поплавать с маской, а уж потом нырять на глубину.)

Ну хорошо, а остальные? Как быть с близкими, которым полагается всегда и во всем нас поддерживать? С ними-то мы стремимся исследовать глубины более тщательно, разве не так? Конечно так, но порой наш мозг по привычке находит кратчайшие пути от точки к точке и выдает самые легкие и быстрые ответы. А порой мы стесняемся обременять близкого друга своими проблемами или боимся показать себя с неизвестной стороны, которую обычно прячем, пока обсуждаем погоду, футбол или новый рецепт супа.

Как правило, мы выбираем самый короткий путь к пункту под названием «Закончим этот разговор, пока я не выдала себя». Примерно так же работает навигатор, когда его просят построить маршрут в объезд дорожных работ, — строит кратчайший путь. Мы стараемся избегать сложных тем и поскорее выкруливаем на ровную дорогу или сворачиваем с опасной трассы на ближайшем съезде, лишь бы не отвечать на серьезные вопросы. Получается, мы вроде бы и не против, чтобы нам уделили внимание, и в то же время не хотим, чтобы нас спрашивали о реальном положении дел, о личном, обо всем, что называется «да это долгая история, кому это интересно».

Отказываясь говорить о том, что нас беспокоит, мы подавляем в себе то, что делает нас живыми. Что же получается? Мы болтаем о всяких пустяках в своем маленьком мирке и пытаемся забыть о грандиозных мечтах, амбициозных целях и прорывных идеях. В очереди на кассу, во время конференц-звонка, за семейным ужином — мы старательно избегаем разговоров о глубинах своего «я».

Но возникало ли у вас когда-нибудь особое чувство... как бы его описать? То чувство, которое появляется, когда вы вдруг слышите: «Как ты на самом-то деле?» Всего несколько

драгоценных слов — и вас приглашают прекратить привычное вежливое вранье, заглянуть в себя и честно ответить собеседнику, который осмелился задать такой вопрос. Это как глоток свежего воздуха — словно всплываешь на поверхность и снова видишь свет. Почему же мы не поступаем так всегда, когда есть возможность? От чего мы вечно бежим, что вытесняем из сознания, что держим под замком?

Ответ: правду.

Мы боимся того, что неизбежно выплывет наружу, если немного помолчать и задать себе прямой вопрос — именно себе, а не только окружающим. Мы боимся прислушаться к себе и спросить: «Что самое главное в жизни? Я правда счастлива? И что теперь? Что не так?»

Когда эти вопросы поднимаются на поверхность, мы, как правило, отмахиваемся от них, хватаем кофе и бежим по своим повседневным делам, стараясь постоянно чем-то себя занять, чтобы не было времени сделать паузу и спокойно поразмыслить над ответами. Но глубинные вопросы продолжают нас тревожить. Они приходят среди ночи или посещают нас, когда мы едем на встречу. Они настигают нас и в тот момент, когда наш младшенький рассыплет хлопья по всему полу, а дочка-подросток в семнадцатый раз за день с показным удивлением округлит на это глаза.

Но так уж мы привыкли — не останавливаться, продолжать действовать, добиваться, улыбаться, убеждать себя, что нам повезло, что мы счастливы и должны благодарить судьбу. Все та же старая песенка с банальными словами. Мы твердим себе, что в мире полно людей, которым живется куда хуже. Может, мы и сами виноваты, что не чувствуем себя довольными и счастливыми: а надо просто радоваться жизни.

Не всегда можно выбирать, что чувствовать. Можно подумать, жизнь — меню, в которое надо просто ткнуть пальцем. В нашей жизни бывают моменты, когда мы просто не можем

испытывать радость, и не нужно заставлять себя это делать. Вместо этого надо спросить себя, когда мы в последний раз испытывали это чувство, и усердно искать ответ.

Если мы стыдим себя за то, что не выбираем удобную для всех эмоцию, или переживаем, что не реагируем на происходящее так, как (по нашему мнению) принято в социуме, мы не выполняем необходимую внутреннюю работу. Мы пытаемся забыть о своих желаниях, спрятать поглубже невысказанные сомнения и сокровенные мечты. Или ищем то, что может притупить чувства, которые мы не в силах заглушить. И все потому, что поиск ответов порой причиняет боль, особенно если забиться в тихий уголок со своими проблемами — подальше от всех. Пусть никто не узнает, что на самом деле мы несчастливы, и все вышло не так, как мы мечтали.

Сколько раз мы просыпались в три часа ночи, лихорадочно прокручивая в голове сотни мыслей? Мы вспоминаем, сколько раз не просили то, что нам необходимо. Сколько раз обманывали себя, позволяя нарушать свои личные границы. Сколько раз делали вид, будто не испытываем боль. Сколько раз стыдились, что нам все-таки больно. Сколько раз не просили прощения. (И сколько раз извинялись за то, за что никогда не стоит извиняться.) Сколько раз принижали свои достижения. Сколько раз говорили «Да ничего страшного!» тем, кто нас предал. Сколько раз успокаивали себя на приеме у врача: «Скорее всего, ничего особенного, но...»

Все эти неотвеченные вопросы переполняют нас. Мы таскаем за собой днем и ночью непрочувствованные чувства, невысказанные слова, невоплощенные мечты.

И еще удивляемся, почему каждое утро чувствуем себя разбитыми. Жуткая усталость проникает до костей. От нее не избавишься, вздремнув часок-другой. Мы устали стараться соответствовать чужим ожиданиям. Устали играть по правилам победившего трудоголизма. Устали ненавидеть собственное

тело, которое, несмотря на постоянный цейтнот, приходится выгуливать и кормить. И, наконец, если ваша жизнь хоть чуть-чуть похожа на мою, вам, как и мне, до смерти надоело убирать дома клубы пыли и шерсти за лохматыми псами.

Понятно, почему у нас ни на что не хватает сил. С утра, едва открыв глаза, мы погружаемся в бесконечный поток чужих мнений, идей, решений: тут и новостная лента, и блоги, и соцсети. Мы отдаем свою жизнь на краудсорсинг, чтобы нас направляли и отвлекали, чтобы ночные мысли затерялись в привычном хаосе. Мы ставим себе цели, которые (как нам кажется) должны ставить, покупаем самый современный планер-ежедневник, даем себе обещания, которые одобряют все и которые подходят всем, кроме нас, и верим, что с понедельника начнется новая жизнь.

Но понедельник наступает и возвращает нас к суровой действительности. Первоклассная волшебная диета не сработала. Упражнения по медитации так и не освоили. Ночью снова скрипели зубами. Все тот же стресс-фактор мешает вести дневник, выработать стратегию или приступить к методу манифестации желаний на пути к счастью.

И мы приходим к выводу, что проблема в нас самих, верно? Мы же явно делаем что-то не так! Всегда и во всем виноваты мы сами — может, мы ни на что не способны? Может, сходить еще раза три на йогу, и дело пойдет? А может, надо просто раньше вставать? Универсальное решение годится для всех? По крайней мере, так говорят в рекламе. Так учит велнес-гуру. Так пишут в книгах.

Почему же все это не годится для меня?

Внимание, спойлер! Это не годится для вас, потому что исходит не от вас самих. Все перечисленные решения — диета, планер-ежедневник, четыре этапа манифестации желаний — пришли к вам от чего-то (или кого-то) извне. Их источники — интернет-магазин, блогер-инфлюэнсер, велнес-гуру, ваша

сестра, соседка вашей сестры или лучшая подруга соседки ее сестры.

Не получится решить свои проблемы с помощью чужих подсказок. Не получится найти себя с помощью опыта других. И уж точно не удастся трезво проанализировать свою жизнь, пока мы не научимся игнорировать чужие советы.

Если в поисках ответов на глубинные вопросы мы обращаемся к толпе, то позволяем вести себя в том направлении, которое выберут за нас другие. Мы перестаем всматриваться в себя и анализировать свою жизнь, отказываемся от своих взглядов. И все потому, что наша внутренняя сущность не очень соответствует общепринятым стандартам, в которые окружающий мир настойчиво советует нам облачиться. Теперь мы старательно следим за движениями толпы, подхватываем их и начинаем двигаться в такт. Мы превращаемся в людей, которые только и умеют, что плыть по течению. В итоге мы измотаны и опустошены, глухи к себе и никак не можем понять, куда ведет дорога, на которую мы неизвестно когда свернули.

Но на этот раз все будет по-другому. Вы услышите не лучшую подругу, не маму, не девушку из Instagram (и даже не меня), а свой собственный голос.

С помощью этой книги я собираюсь вас немного встряхнуть и напомнить, что пора проснуться, оглянуться на свою жизнь, прислушаться к себе и больше себе доверять. Готовьтесь задавать себе вопросы, которые вас раньше смущали или пугали. Готовьтесь потакать собственному любопытству. Я задам вам вопрос, который каждый должен задавать себе ежедневно: «Вы как, только честно?» И научу вас докапываться до сути и искать ответ внутри себя.

Со всех сторон нам твердят: чтобы получить желаемое, следует обрести внутреннюю силу (сама по себе идея, конечно, замечательная). Но я ставлю вопрос иначе: «Когда и как мы утратили эту силу?»

Сила всегда была в нас, всегда была нам доступна, просто затаилась в глубине. Сила никуда не делась: она шепчет нам в тишине, а когда надо — и кричит. Она проявляется миллионными разными способами: мурашки и «иглочки», смех, боль, изумление, скука, беспокойство, восхищение.

Чтобы вновь обрести внутреннюю силу, необязательно участвовать в маршах протеста, жертвовать много денег на очередное благое дело, выступать на сцене или зажигать толпу своими речами. Не исключено, что процесс обретения внутренней силы будет менее заметным и более сокровенным — скажем, это произойдет у вас дома или в обществе соседей. Или на автобусной остановке, в продуктовом магазине. Или в тот момент, когда вы читаете эту книгу. Это может случиться через несколько лет или через пару минут.

Сила, которая пробудится в вас после прочтения этих страниц, будет именно вашей. В ней заключены ваши собственные вопросы и ответы, и этот рецепт жизни принадлежит вам и только вам. Рецепт, который не просто кажется хорошим и правильным, а на самом деле является таковым.

Это жизнь, в которой не откладывают радость на потом.

В которой переосмысливают понятие успеха.

В которой празднуют победы.

В которой принимают трудности.

В которой находят время для развлечений.

В которой перестают прятаться и замыкаться в себе.

В которой не пытаются заглушить боль.

В которой разрешается чувствовать.

В которой включают интуицию на полную мощность.

В которой умеют не только работать, но и отдыхать.

В которой знают, как и где находить именно то, что нужно.

Читая эту книгу, слушайте себя, а не меня. Это повествование или внутренний диалог (если хотите, можете представить себе фею-крестную, сидящую у вас на плече) станет для

вас путеводной звездой, которая укажет, где именно вы находитесь на своем жизненном пути. Вот почему в каждой главе вас будет ждать письменное задание с вопросами. Отвечайте на них. Записывайте ответы в тетрадь или делайте голосовые заметки. Отвечайте в тишине. Отвечайте точно. Отвечайте откровенно. И ждите, что будет дальше.

Потому что ответы уже известны. Они все это время находились внутри вас и ждали только приглашения, чтобы выплеснуться наружу, родиться на свет, обрести жизнь. Они ждали от вас только вопроса.

«Ты как, только честно?»

ЧАСТЬ I

КТО ВЫ *на самом деле*

ПИСЬМО ОТ ДЖЕННЫ

Каждый из нас выбирает свой жизненный путь из бесконечного множества дорог. Одни маршруты хорошо освоены, и нас сопровождают опытные проводники, знающие местность. Другие тропинки менее изучены, и по ним приходится идти в одиночку, продираясь сквозь заросли.

Когда жизнь задает нам непростые вопросы, мы часто обращаемся за помощью к окружающим, но я надеюсь, что после прочтения этого раздела вы научитесь искать ответы **внутри себя**.

Прежде чем мы перейдем к практическим советам и моим историям из жизни, вам надо переосмыслить свои представления о себе и ответить на вопрос, кто вы на самом деле. Со временем я поняла: пока не займешься самопознанием, трудно **по-настоящему проявить себя** в жизни.

Надо включать интуицию на полную мощность и слушать то, что говорит ваше внутреннее «я». **Возможно, услышанное вас удивит.**

И вы вновь обретете уверенность в собственных силах.

Ну что, вперед?

*Ваша
Дженна*

1

Сравнительно простая задача:

КАК ЧУВСТВОВАТЬ ЧУВСТВА

**Кто не говорит правду о себе,
не может говорить ее о других.**

ВИРДЖИНИЯ ВУЛФ

Как часто вы пересматриваете свою жизнь? Как часто вспоминаете о своих чувствах, предпочтениях, потребностях, желаниях? На эти вопросы вы вряд ли ответите честно и скорее всего зависите показатели. Когда стоматолог спрашивает, как часто я пользуюсь зубной нитью, тоже приходится выдавать желаемое за действительное. «Каждый вечер?» — подсказывает он, и я согласно мычу с открытым ртом. (Как будто ему не видно, как на самом деле обстоят дела.)

Тактично намекаю: с сегодняшнего дня мы с вами прекращаем жульничать с ответами. Сделаем над собой усилие и признаемся: 1) зубной нитью не пользуемся; 2) живем как во сне, по инерции.

Я веду обучающие онлайн-курсы и консультирую женщин-предпринимателей. От своих клиенток, которые на автопилоте

проживают очередную рабочую неделю, приходится слышать всегда одно и то же: «Всё прекрасно! Всё в порядке! Дел по горло!» Солнышко светит, погода прекрасная, карапуз ночью не прилепал к нам в кровать, шеф в восторге от нового проекта, отель на отпуск забронировали, цветочки в саду посадили. И в джинсы влезли — даже пуговица застегнулась!

Но в глубине души большинству из нас приходится признать, что мы недовольны, измотаны, задерганы, загнаны в угол. В жизни чего-то не хватает, но мы никак не сообразим, чего именно. В нас странным образом уживаются кипучая деятельность и скука, честолюбие и чувство вины, общительность и одиночество. И нет больше сил каждый день с утра до вечера тащить на себе этот психологический груз: на парковку и обратно, в магазин, в офис, в спортзал, а вечером — снова домой.

Ясное дело: что-то не так, а что — непонятно. Остается экспериментировать, пытаюсь улучшить жизнь. В ход идут разные методы: «утренние страницы»*, грибной чай, йога. Можно еще стать волонтером, покупать только органические продукты, запланировать романтический вечер с партнером, уйти с работы, устроить себе Сухой январь**, записаться на велотренажеры или на курс молодого родителя и даже нанять домработницу.

Еще вариант — избавиться наконец от лишнего хлама, уменьшить потребности, научиться обходиться минимумом вещей. Значит, нужен новый план: как теперь питаться, как вести семейный бюджет, как переставить мебель. Все новые

* Ежеутренняя запись своих мыслей «потока сознания», желательно — сразу же после пробуждения. — *Здесь и далее, кроме особо оговоренных случаев, прим. пер.*

** Месячник трезвости. Акцию впервые предложила британская благотворительная организация Alcohol Change UK в 2012 г.

и новые пункты в распорядке дня громоздятся друг на друга, словно кубики детского конструктора. И хоть бы на минуту остановиться, чтобы понять: действительно ли нам нравится то, чем мы занимаемся?

Но если мы все-таки сделаем паузу и спросим себя: «Ты как, только честно?», — иногда ответ будет и таким: «Да как-то не очень».

Потому что наш образ жизни подрывает эмоциональное здоровье. Если постоянно притворяться и прятать от всех свое истинное «я», можно в итоге и потерять себя. Ненормально делать вид, будто все отлично и жизнь удалась. Ненормально все время держаться из последних сил. Что со всем этим делать дальше, непонятно — идей нет никаких. Но по крайней мере услышан тревожный звоночек: «Как-то не очень».

Хорошо помню тот момент, когда я впервые уловила этот сигнал и осознала, что и у меня дела не очень, что мне некомфортно. Я тогда впервые задумалась о том, как хрупка наша жизнь, и с тех пор уже не могла игнорировать свой внутренний голос.

Это произошло задолго до того, как я запустила свой подкаст, вскоре взлетевший на вершину рейтинга, и стала признанным экспертом в области бизнеса и маркетинговых стратегий, консультируя женщин-предпринимателей по всему миру и при этом не покидая свой уютный дом. В то время, в конце 1990-х, мне было десять лет — обычная девочка из штата Миннесота, средний ребенок в семье. Как и у сверстников, мои мысли вертелись вокруг модных курток, домашних заданий (их тогда делали на бумаге, представьте себе!) и новых роликовых коньков. Кроме всего прочего я отличалась умением мастерски подслушивать семейные разговоры, которые родители вели поздно вечером. За эти сверхспособности меня прозвали Ушки-радары: я наловчилась разбирать шепот и неясное бормотание через стену, из другой комнаты.

Взрослый мир меня страшно манил, и я частенько делала вид, что дремлю на диване в гостиной, а сама мучительно старалась понять, что означают загадочные взрослые слова «накопительная пенсия» или «варикоз». До сих пор не перестаю удивляться, почему взрослые разговаривают друг с другом так, словно дети их не слышат, и им все равно, о чем при них говорят. По-моему, это неправильно.

Один из таких подслушанных взрослых разговоров изменил мою жизнь и жизнь моего родственника. Как-то раз мы с мамой поехали навестить моего двоюродного брата Майка. Он жил один, хотя у него был диагноз «квадриплегия» и его руки и ноги были парализованы. Этот выбор — жить независимо — требовал от него много сил и колоссальной изобретательности. Все мы восхищались тем, как он сумел наладить свой быт — в его положении это было весьма и весьма непросто. Но тяжелее всего ему приходилось поздно вечером и ночью: он был вынужден ждать помощи до утра, мучаясь жаждой. Я подслушала, как он рассказывает об этом маме, и меня словно что-то кольнуло — я поняла, что надо действовать.

Первая мысль была: «Так не годится!»

Вторая: «А вдруг я смогу помочь?»

Не прошло и дня, как я придумала устройство, которое впоследствии станет самым передовым из моих изобретений: «Удобный питьевой помощник». (Смейтесь, сколько хотите.) Деловито поправив заколки в волосах, я быстренько нацарапала схему на бумаге и приступила к работе. И родители не стали смеяться над моей затеей — напротив, полностью поддержали меня. Мама помогла найти стойку от капельницы, а из пакета для внутривенных вливаний получилась емкость для питьевой воды. Папа соединил стойку с медицинской кроватью, приварив металлическую планку. Я попросила в стоматологическом кабинете несколько специальных насадок для отсасывания слюны изо рта. За пару недель я собрала «Помощника»,

и двоюродный брат получил возможность пить воду без посторонней помощи.

Так я впервые поняла, что изменить окружающий мир довольно просто — надо только разглядеть проблему (свою или чужую) и попробовать ее решить. И еще поняла, что нехитрая, по сути, идея может полностью перевернуть жизнь (опять-таки, вашу или чужую). Между прочим, вместе с моим «Удобным питьевым помощником» я выставилась на Миннесотской ярмарке изобретений, а двоюродному брату мое устройство помогло спокойно спать ночью и больше не мучиться жаждой.

Но я хочу, чтобы моя история заставила вас задуматься вот о чем: что, если бы я не прислушалась к этому тихому сигналу и не обратила внимания на едва ощутимый укол совести, который указывал на проблему в моем собственном маленьком мирке — проблему, которую я осознала и попыталась преодолеть? Что, если бы я просто отмахнулась от нее, дав ей удобное объяснение, или забыла про нее? Или решила, что с ней справятся другие? Что, если бы я ее просто проигнорировала?

Это ведь так легко сделать — забыть о своих чувствах, убедить себя, что сделать ничего невозможно, закрыть глаза на очевидную проблему. Изо дня в день мы привычно игнорируем внутренний шепот: «Так не годится! Тут что-то не так! Это неправильно! Это ненормально!» Мы проглатываем это ощущение дискомфорта, вместо того чтобы придумать, как ненормальное положение вещей превратить в нормальное.

Привычка не обращать внимания на свои чувства появляется с того самого момента, когда мы падаем с качелей на детской площадке, и наши заботливые родители вытирают нам слезы и уговаривают не плакать. Надо сказать спасибо всем взрослым из нашего детства — они всеми силами старались

оградить нас от детских переживаний. Однако стоит спросить себя: хотим ли мы продолжать в том же духе в нашей собственной взрослой жизни? Давайте посмотрим правде в глаза. Детская площадка, по сути, воспитала нас, и мы хорошо усвоили ее ограничения: «Не заходи слишком далеко! Не ломай ничего! Не шуми! И успокойся наконец!» И мы игнорируем наши истинные чувства, напяливаем маску счастья, улыбаемся, согласно киваем и так живем день за днем.

Но давайте все-таки попробуем нарушить эти запреты, сломать привычные стереотипы и заново открыть для себя окружающий мир. Итак, то, что привлекает ваше внимание, что вызывает вопросы и сомнения, ваши мысли, желания, физиологические реакции на хорошее, плохое, прекрасное и ужасное — все это ваши чувства. И хотя они не всегда согласуются с реальностью, без них нельзя. Не зря нам дана способность чувствовать — не просто для того, чтобы выжить, а чтобы снова и снова возрождаться к жизни.

Процитирую клинического психолога Лару Филдинг: «Наши эмоции выполняют важнейшую функцию: они указывают на то, что для нас по-настоящему важно. Эмоции сигнализируют о наших потребностях... и напоминают о том, что мы на самом деле ценим, что для нас дорого»¹.

А мы живем, чужие даже для самих себя, и не знаем, что с этим делать. Чувства мы заморозили и давно перестали спрашивать себя о главном: «Что для меня ценно? Что мне дорого? Чего я хочу или не хочу? Как я, только честно?» Черт побери, даже знай мы ответ, нам ужасно некогда — надо успеть вежливо улыбнуться вон тому наглому типу, который только что занял единственное свободное место на парковке прямо у нас перед носом.

Мы не знаем себя, потому что понятия не имеем о своих настоящих чувствах. Нас окружают лозунги, диктующие, что и как чувствовать, или призывающие игнорировать свои

ощущения, а не относиться к ним с уважением. «Мысль управляет телом! Без боли нет результата! А ну-ка, поднажми!»

Нас убеждают: «Не говори о грустном и тяжелом, относись ко всему с юмором, легко! И больше улыбайся!» (Честное слово, все эти маркетинговые слоганы, которые велят мне улыбаться, вызывают у меня совершенно противоположную реакцию.) Но почему бы не усомниться в таких призывах? Разве мы должны быть счастливы по умолчанию? Зачем подавлять в себе эмоции только потому, что они раздражают окружающих? И почему нельзя забраться на крышу и заорать «Так не годится!»?

Внимание, снова спойлер: потому что тогда придется что-то с этим делать.

Если признаться себе, что проблема существует, придется ее решать. Мы часто предпочитаем не замечать проблему, чтобы не искать решение, даже если это решение изменит нашу жизнь к лучшему. Соглашаясь действовать, мы берем на себя определенную ответственность, увеличиваем свою ежедневную нагрузку, тратим собственное время. Да и неизвестно еще, как на это отреагируют окружающие. Посмотрим правде в глаза: куда проще придумать причины, по которым это невозможно, чем все-таки найти время/силы/ресурсы и попытаться что-то сделать.

Хорошо, оставим пока в стороне проблемы и решения. Попробуйте хотя бы ненадолго прислушаться к себе. Как вы, только честно? Хотите поплакать всласть, хлюпая носом и сморкаясь в платок? Сделайте это. Жизнь не соответствует вашим ожиданиям? Признайте этот печальный факт. У вас все плохо? Признайтесь себе и в этом. Погрузитесь в себя и побудьте в тишине, чтобы понять, нужна ли вам тишина. Уясните наконец, что нельзя — да и не получится — все время радоваться и улыбаться. Все чувства, даже негативные, помогают понять, кто мы на самом деле в данный момент.

Нельзя двигаться дальше, пока не узнаешь, где находишься. Нельзя изучить то, что старательно спрятано. Не получится победить, пока не поймешь, с чем надо бороться.

Пора наконец со всем этим разобраться и стать по-настоящему честными по отношению к себе. Пора проявить *уважение* к своим эмоциям — даже к самым, казалось бы, незначительным. Пора обратить на них внимание и почувствовать свои чувства. Прислушайтесь — и вы получите от них коротенькое сообщение: «Внимание! Срочные новости!» Входящие сообщения не стоит игнорировать — это мы прекрасно знаем.

Если выбранный жизненный путь подразумевает отказ от своих чувств, надо скорректировать курс. Для начала необходимо научиться замечать свои эмоции. Это длительный процесс. У меня ушел не один год практики (и уйдет еще много лет!) на то, чтобы научиться честно относиться к самой себе, к своему телу, внутренним ограничениям, амбициям и не только чувствовать свои чувства, но и понимать их. Чтобы эта мысль не казалась такой банальной, я немного поясню.

Эмоции — компас, который указывает верный путь. Начиная с первого успеха на Миннесотской ярмарке изобретений все мои последующие идеи и решения появлялись на свет только благодаря этому вопросу: «Что я сейчас чувствую?» Обратите внимание, речь идет не о том, какие чувства это у меня *вызывает*. Вопросы звучат почти одинаково, но между ними есть незаметное на первый взгляд отличие: если убрать «вызывает», исчезнет легкое чувство вины и останется только любопытство. Такая формулировка не дает нам повода критиковать себя за «неправильные» эмоции. Все лишнее вычеркнуто, осталась только суть.

Лично мне не всегда удастся честно ответить на этот вопрос. Такова человеческая природа: первым делом мы пытаемся понять, почему чувствуем себя так или эдак, затем ищем виноватых и быстренько изобретаем какое-нибудь решение — вот

и все дела. Но этим вопросам стоит уделить больше времени: «Что я сейчас чувствую? И как это влияет на мою жизнь?» И ответ будет более развернутым, верно?

Раз уж набрались храбрости и спрашиваете, имейте терпение и выслушайте себя. Сначала отбросьте поверхностные ответы — как внешние слои лукавицы. Будьте честными и искренними, продолжайте задавать вопросы и снимать слои за слоем, пока не доберетесь до самой сердцевины, где сокрыта истина, горькая и едкая, как запах лука.

«Что я сейчас чувствую?» Этот вопрос всякий раз сбавывал как катализатор и побуждал меня попытаться счастья в новой для меня области или отправиться в погоню за мечтой. Таких историй в моей жизни много — некоторые из них я рассказываю в этой книге. Например, про покупку фотоаппарата за триста долларов и решение стать свадебным фотографом. Или про разработку курсов маркетинга для женщин-предпринимателей и создание команды из десяти замечательных сотрудниц, которую я сама же и возглавила. А можно вспомнить и самый первый эпизод моего подкаста «Добыча цели», который я делала, сидя в машине. Первый выпуск сразу побил все рекорды популярности и вскоре стал маркетинговым подкастом номер один в стране.

Время заданный самой себе вопрос про чувства помогал решительно порвать с мнимыми друзьями или сделать резкий поворот, когда хотелось перемен. Я научилась устанавливать личные границы, находить время на отдых и заново переосмыслила понятие успеха. А еще узнала, что скорбь не линейна, и все меняется, как меняются времена года. Но главное, я поняла: для ответа на этот вопрос нужно слушать только свой собственный голос.

Когда я спрашиваю себя: «Что я сейчас чувствую?» — далеко не сразу получается четко сформулировать ответ. Поэтому я делаю паузу и прислушиваюсь к своему телу — как

там оно поживает? Плечи напряжены? Дыхание прерывистое? Кровь прилила к голове? Тошнота, головокружение? Все плывет перед глазами? Вопросы конкретные и сводятся к одному: «Как я чувствую себя сейчас физически?»

Тело знает правду, так что не ленитесь его спрашивать. Мы часто отводим мозгу главную роль, а тело вычеркиваем как лишнее слагаемое в уравнении самоанализа. А на самом-то деле (и порой это жизненно необходимо) мы чувствуем раньше, чем успеваем осмыслить свои ощущения. А вот объясняем свои реакции по-разному, в зависимости от обстоятельств. Вспомогатели? Это от волнения или от возбуждения. Мурашки по телу? От страха или любопытства. Покалывание в пальцах ног — хорошо это или плохо? Или и то и другое? Или ни то ни другое? Как ответить — зависит от вас. Главное — набраться смелости и задать вопрос.

«Ты как, только честно?» Когда вы в последний раз прислушивались к себе? Знаю, это не всегда приятно и порой вызывает сильный дискомфорт. Обычно мы не любим оставаться наедине с собой и неудобными вопросами — мы боимся ответов и бессознательно стараемся притупить ощущения очередным бокалом вина, просмотром соцсетей или сериалов.

Но вот что невольно приходит на ум. Быть может, все эти неприятные и неловкие моменты, которые мы упорно стараемся не замечать изо дня в день, — не просто мелкие неудобства, от которых мы привыкли отмахиваться, как от надоедливых мух. Колотящееся сердце, потливость, реакции типа «бей или беги» не стоит игнорировать — возможно, так наше тело пытается направить нас на новый, более правильный путь, а мы упрямо мешаем сами себе, даже не осознавая этого.

Если отказываться от своих чувств, игнорировать свои желания, упускать новые возможности и не слушать свой внутренний голос, нельзя по-настоящему ощутить жизнь во всей ее полноте. Жизнь необходимо проживать, а чувства — чувствовать.

ТОЛЬКО ЧЕСТНО!

Когда вы в последний раз чувствовали себя так, словно стоите на высочайшей вершине в мире? Когда вы ощущали жизнь во всей ее полноте? Когда от счастья захватывало дух и кружилась голова? Где вы тогда были, что делали? Как все эти ощущения отзывались в вашем теле? И что надо сделать, чтобы эти чувства вернулись?

Пора провести инвентаризацию своей жизни и составить каталог чувств. Повторю фразу, которую неоднократно изрекали мудрецы прошлого: не узнаешь, куда идти, пока не поймешь, где находишься. Возьмем эту мудрость на вооружение и будем честными по отношению к себе. Для начала укажите, где вы находитесь в данный момент на жизненном пути. Отметьте точку на карте вашей жизни и проведите разведку прилегающей местности. Так вам будет легче разглядеть дороги, которые привели вас сюда, и дороги, по которым вам предстоит идти дальше, чтобы расти и развиваться.

Если вам доводилось перечитывать свои дневники, вы понимаете, почему так важно записывать свои мысли. Достаньте ручку, возьмите тетрадь или просто лист бумаги и начинайте спрашивать себя и отвечать.

Необязательно отвечать на все вопросы сразу — к ним можно будет вернуться в любой момент, когда снова захотите проверить себя. Выберете вы какой-то один вопрос, или несколько, или все — не имеет значения. Вам не будут ставить оценки, это не контрольная в конце полугодия, так что все свои

школьные страхи гоните прочь. Это упражнение только для вас. Самопознание — процесс, который длится всю жизнь. Не путайте его с заполнением анкеты на сайте знакомств. Здесь не надо торопиться — дело это очень важное.

Итак, поехали.

Инвентаризация жизни

Постарайтесь отвечать, не извиняясь и не осуждая себя. Не держите себя в узде, отпустите на волю свои ощущения, не бойтесь выйти за границы. Будьте искренними — за это не накажут. Ваши интуитивные догадки не случайны. То, что вы сейчас запишете, — это послание, которое сердце пытается отправить мозгу.

Вам выпал шанс узнать себя и наконец стать собой. Не злитесь и не стыдите себя, если не удастся сразу сформулировать четкий ответ на какой-либо из вопросов — ощущения не так просто уловить. Не тратьте зря время на эти пункты, двигайтесь дальше.

ЧТО ВАС ВДОХНОВЛЯЕТ?

.....

.....

.....

ЧТО ПРИВОДИТ ВАС В ЯРОСТЬ?

.....

.....

.....

ЧТО МОЖЕТ ВАС РАССМЕШИТЬ ДО СЛЕЗ?

.....

.....

.....

КОГДА ВЫ ПЛАЧЕТЕ ОТ РАДОСТИ?

.....

.....

.....

ЧТО ПРИДАЕТ ВАМ УВЕРЕННОСТИ В СОБСТВЕННЫХ СИЛАХ?

.....

.....

.....

ЧТО ЗАСТАВЛЯЕТ ВАС СОГЛАСНО КИВАТЬ?

.....

.....

.....

КОГДА ВЫ ПЛЯШЕТЕ ОТ СЧАСТЬЯ?

.....

.....

.....

ЧЕГО ВЫ БОЛЬШЕ ВСЕГО БОИТЕСЬ?

.....

.....

.....

ЧТО ВЫ СЧИТАЕТЕ НЕСПРАВЕДЛИВЫМ?

.....

.....

.....

КАКУЮ ПРОБЛЕМУ ВАМ ХОТЕЛОСЬ БЫ РЕШИТЬ?

.....

.....

.....

ЧТО ВЫ ХОТИТЕ СОВЕРШИТЬ В ЖИЗНИ?

.....

.....

.....

Мы часто не «слышим» свои чувства, потому что не умеем их «слушать». Да и на фоне внешнего шума сложно разобрать едва различимый голос своей души. Чтобы услышать свои ощущения, надо сначала проснуться, а будильник мы завести забыли. Но чаще всего мы не слушаем себя, потому что *не хотим*. Слишком тихие сигналы расслышать не так-то легко.

Вы не получили обещанного повышения по службе, и вас захлестнула обида. Ваш партнер не ложится допоздна, переписываясь с кем-то в соцсетях, вместо того чтобы присоединиться к вам в постели, и вы мучаетесь от сознания собственной непривлекательности. Наступает день, на который вы запланировали слишком много дел, и вас охватывает страх. Вы наконец-то замахнулись на новую должность, но вас грызут сомнения в своих силах и профессиональных навыках.

Позвольте спросить вас: доколе? Сколько можно игнорировать эти сигналы? Когда вы наконец перестанете избегать неприятных разговоров и рискованных шагов? Сколько можно тащиться по жизни на автопилоте и убеждать себя, что все в порядке? Сколько можно? Неделю? Год? Всю жизнь?

Есть такая притча: по мере того, как мы стареем, наше тело тяжелеет, накапливая в себе упущенные возможности. Дряблая кожа обвисает под грузом эмоций, на которые мы упорно не обращаем внимания. Суставы скрипят, словно призывая нас прислушаться к себе. А морщинки в уголках глаз — не что иное, как следы, которые появляются каждый раз, когда мы позволяем себя растоптать.

Нет, я не призываю откликаться на абсолютно все ощущения. Но я упрямо повторяю: любое ощущение надо почувствовать. Потому что, спрашивая себя, что мы чувствуем, и прислушиваясь к себе в поисках ответа, мы тем самым признаём, что чувства существуют. А значит, и мы сами существуем. Мы больше не вычеркиваем себя из жизни, не избегаем важных вопросов, а позволяем им завладеть нашим вниманием.

Чем больше мы прислушиваемся к своим чувствам, тем понятнее они становятся. Это как учить иностранный язык. И хотя окружающий мир ежедневно требует от нас внимания, сил и действий, нельзя забывать и о своей личной истории. Нельзя обесценивать свои чувства и считать их мелкими по сравнению с глобальными проблемами человечества. Чувства

существуют не для того, чтобы их сравнивали. Они существуют *для нас*. Нельзя игнорировать свою боль только потому, что другим еще больнее. И самое главное, не стоит изо всех сил убеждать себя, что у вас все отлично. Но если вам на самом деле повезло, это стоит признать.

А если нет? Если все «как-то не очень»? Что делать в этом случае? Нет, не надо всем и каждому рассказывать, как вы собираетесь это исправить и заслужить всеобщее одобрение. Не надо разрабатывать подробный план из десяти пунктов, конечная цель которого — превратить «как-то не очень» в «отлично». Не стоит пускаться в объяснения, искать виноватых, убеждать себя, что в любой ситуации есть свои плюсы. Не нужен ни идеальный план, ни мгновенный ответ, которому будут восхищенно аплодировать.

Вам нужно только задать себе простой вопрос и постараться услышать ответ в тишине. Прислушайтесь хорошенько и вы поймете, что этот голос вам знаком. Это *ваш* голос.

2

Золотые наручники:

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ УСТАНОВОК
«ТАК ПОЛАГАЕТСЯ»
И «ТАК ПРИНЯТО»

**Успех имеет смысл и приносит радость
только в том случае, если вы к нему
стремились всей душой.**

МИШЕЛЬ ОБАМА

«И уволиться не могу, и работать так больше невозможно», — пожаловалась моя подруга, сидя с нами в кафе и поглощая картошку фри. Все согласно закивали, поскольку уже проходили это и могли бы сказать то же самое о своей работе, отношениях — да практически обо всем в жизни. Мы привыкли следовать проторенной дорожкой, которая не всегда подходит нам лично.

Мы часто сами не знаем, чего хотим, и поэтому выбираем стандартный жизненный план: получаем диплом, прилежно отсиживаем положенные часы в офисе, оплачиваем счета, по выходным ходим в походы, делаем пенсионные отчисления и наконец выходим на пенсию и предаемся заслуженному послеобеденному отдыху в уютном кресле.

Выбор вполне подходящий — думаю, никто не станет возражать против мягкого кресла в старости. Но, говоря откровенно, порой при мысли о пенсии возникает ассоциация с конвейером: всю жизнь мы бездумно плывем по его ленте и рано или поздно доплывем до могилы.

Примерно таким и представлялся мне обычный жизненный путь. Когда-то и я сама сделала похожий выбор и начала свой путь к уютному пенсионному креслу: поступила в колледж (причем выбрала сразу две специализации), окончила его и стала работать. Я усердно трудилась и вскоре получила должность исполнительного менеджера в торговой компании и в последующие несколько лет заметно продвинулась по службе.

Теперь я уже точно не вспомню, как и почему я оказалась в своем отдельном кабинете руководителя отдела кадров. Кабинет был без окон, на двери его висела красная табличка, а на тумбочке у стола стояла вазочка с конфетами. Название должности на табличке сейчас кажется мне бессмысленным набором слов, но как мне удалось дослужиться до отдельного кабинета с конфетами, я вам вкратце расскажу.

В то время моя жизнь состояла из стикеров для заметок, бесконечных совещаний, телефонных звонков в выходные, освоения энергичной деловой походки и знакомства с ортопедическими стельками. Заднее сиденье своей «хонды» я превратила в настоящее кладбище отходов — опустошенных пищевых контейнеров, кофейных стаканчиков и лифчиков. Лифчики я скидывала с себя, едва плюхнувшись в машину после особенно тяжелого рабочего дня, когда моя верхняя половина требовала немедленно предоставить ей больше воздуха и простора.

Мой доблестный труд на благо компании был оценен по достоинству. Я стремительно шла в гору и получала повышение за повышением. При этом объем работы тоже стремительно увеличивался. Росла и зарплата — правда, не так

быстро. Заслужить восхищение и уважение коллег, стать гордостью компании, добавить к своему имени еще несколько званий и должностей — вот то, к чему я стремилась. Все эти достижения вызывали прилив дофамина, но чего-то все равно не хватало. Если честно, не хватало самого важного. Я не чувствовала себя счастливой. Что-то было не так, неправильно, ненормально.

Оглядываясь назад, я понимаю, почему так зверски уставала. Дорога на работу и с работы занимала два часа. Я вкалывала в офисе как минимум по десять часов в сутки и у меня не оставалось ни времени, ни энергии на то, чтобы даже просто побродить по городу, в котором я теперь жила. Я выбрала кафе рядом с домом и ближайший продуктовый магазин и забегала туда только по необходимости. Едва вернувшись домой с работы, снова садилась за руль, ехала через весь город к своему жениху Дрю и тратила на подготовку предстоящей свадьбы последние капли эмоционального топлива. В доме, где располагалась моя шикарная съемная квартира, находился бассейн, в который я ни разу не окунулась, и спортзал, который я посетила всего пару раз, хотя планировала регулярно заниматься спортом, а с соседкой по квартире так и не познакомилась. Понятно, что такой бешеный ритм жизни невозможно поддерживать постоянно.

Иногда я прислушивалась к себе и понимала, что все получилось не так, как я мечтала, но винила я в этом только себя. Научись благодарить судьбу, стисни зубы и вкалывай изо всех сил, не переживай по пустякам, и все будет отлично — эта программа стала частью моей ДНК. «Благодари судьбу за все хорошее!» — призывают декоративные фарфоровые тарелочки, которые любят коллекционировать старушки. Вот и мне, думала я, надо быть признательной — даже за то, что мне не нужно.

Но теперь-то я знаю: можно неустанно благодарить судьбу за все хорошее и вести учет благодеяниям и дарам, которые