

Находить опору в самом себе —
значит быть могущественным.

Виктор Гюго
«Человек, который смеется»

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 1, про Мишу, Мирошу и пробковые шлемы ...	13
Глава 2, где читатель узнает, что с ним все ок	19
Глава 3, очень коротенькая, где вы узнаете, что такое внутренняя опора	27
Глава 4, о том, что внутренняя опора не равна эгоизму	35
Глава 5, где автор развеивает один популярный миф ...	41
Глава 6, ресурсоткрывающая и ресурсонаполняющая	45
Глава 7, где читатель превратится в Храброго портняжку и запустит процесс латания своих черных дыр, а потом наполнит стакан	55
Глава 8, в которой читатель сделает важный шаг к внутренней опоре	69
Глава 9, ведущая к пониманию целей читателя	77
Глава 10, где читатель получит небольшое, но важное предостережение	85

Глава 11, про то, как найти свою уникальную суперсилу	91
Глава 12, которая продолжит творить магию и восстановит личные границы читателя	101
Глава 13, с инструкцией о том, как установить и защитить здоровые личные границы ...	111
Глава 14, ведущая читателя к внутреннему спокойствию	117
Глава 15, которая поможет читателю привести в порядок свои ценности	123
Глава 16, где читатель поймет, что быть честными с собой могут «не только лишь все»	129
Глава 17, дающая читателю рецепт таблетки от путаницы в ценностях	135
Глава 18, которая поможет сделать очень важный шаг на пути укрепления внутренней опоры	147
Глава 19, о том, как нейтрализовать поверхностное ограничивающее убеждение	153
Глава 20, бонусная: дополнительные материалы при укреплении внутренней опоры	161
Глава 21, с рассказом о том, как помочь своим детям в построении опоры	171
А что же дальше? Вместо заключения	187

С места в карьер, или Зачем вам читать эту книгу

Однажды два друга разговорились, и один из них произнес:

— У меня сейчас такое состояние, что делать ничего не хочется, а ничего не делать уже надоело!

Эта байка — тот случай, когда должно быть смешно, но психологи не смеются. Потому что ситуация на самом деле грустная. Она не просто о ком-то очень ленивом, а о том, что некоторым людям бывает страшно и сложно решиться на какие-то активные действия, которые **реально** могут изменить их жизнь к лучшему.

Такие люди часто сомневаются в своих силах, им тяжело принимать решения, а уж тем более — делать это быстро. А еще они постоянно беспокоятся, что о них подумают другие, вечно сравнивают себя с ними и поэтому думают, что эти другие явно какого-то иного сорта. Более успешного. Более умного. Более красивого. В общем, такого, который всегда «быстрее, выше, сильнее», то есть явно более «качественный».

Самое удивительное, что иногда такие люди даже добиваются некоторых успехов, но некий невидимый потолок им всегда что-то мешает. Они будто никак не могут оттолкнуться от земли и взлететь над собственной планкой, которую им кто-то когда-то поставил.

Как раз для таких людей я и написала эту книгу. А если вы узнали в их описании себя, значит, и для вас тоже.

Моя книга о том, как перестать бояться перемен. Научиться говорить ограничениям «нет», а возможностям — «да». Поверить в свои силы. Поднять наконец чек на свои услуги, который так долго болтался где-то далеко внизу. Перестать париться из-за того, что скажут бывшие коллеги, дальние родственники, подписчики в соцсетях, соседи и прочие мало значащие для вас люди. Научиться видеть вместо проблем — возможности и смело делать шаги им навстречу. Узнать самих себя лучше, изучить свои слабости и сильные стороны, чтобы в конечном итоге в любой кризисной ситуации находить опору в самих себе и перестать зависеть от помощи других.

Я верю, что, прочитав мою книгу от начала до конца, вы сделаете шаг навстречу лучшей версии себя и поймете, что все ограничения живут только в одном месте — внутри вашего собственного мозга.

Кто Я такая, чтобы так уверенно об этом заявлять? Что ж, давайте знакомиться.

Меня зовут Светлана Березова. Многие называют меня гуру бизнес-психологии, но я предпочитаю называть себя бизнес-психологом. После защиты мною диплома и магистерской диссертации по психологии бизнеса

ко мне на консультации приходят совершенно разные клиенты (а кто-то шел еще в процессе учебы), но их всех объединяет один вопрос: как начать зарабатывать больше и пройти свой собственный стеклянный потолок?

За 18 лет работы я провела более 5000 консультаций, и в своем сознании настолько преисполнилась, что дало мне очень неплохой уровень насмотренности. Часто вижу, что многие трудности, которые несут на мои консультации люди, имеют один и тот же источник. Это неустойчивая внутренняя опора.

Причины этой неустойчивости могут быть разными. У кого-то опора в принципе не очень удачно сформировалась еще в раннем детстве. Кто-то в более позднем возрасте столкнулся с событиями, которые не смог «переварить», и внутренняя опора пошатнулась. А кто-то просто привык жить по накатанной, «как все», и поэтому в принципе не задумывался о том, что его собственный путь может быть особенным, непохожим ни на чей другой.

На консультациях я помогаю распутать этот клубок, разобраться в причинах, по которым внутренняя опора пошатнулась или расшаталась, и понять, что с этим делать дальше. Результат обычно не заставляет долго себя ждать.

В 2023 году через мои программы и сессии прошли более 200 клиентов. И все они увеличили свой доход в 2, 3, 5, а то и в 10 раз после работы со мной. Многие при этом вдвое сократили среднее рабочее время, а кто-то расширил существующий бизнес или запустил новый. И это, в том числе, благодаря работе с внутренней опорой.

В этой книге на протяжении 21 главы я буду показывать вам, как пошагово работать со своей внутренней опорой. Мы пройдемся по базовым точкам, с которых начинается построение устойчивого фундамента личности. В конце каждой главы, а иногда и в середине, вас ждут упражнения на закрепление полученных знаний. Выполняйте их, переходя по QR-кодам, и делитесь результатами в моем телеграм-канале или в комментариях к каждому упражнению.

И пусть ваш путь к устойчивой внутренней опоре будет таким же плодотворным, как моя работа над этой книгой!

Глава 1, про Мишу, Мирошу и пробковые шлемы

В одном городе жили-были два мальчика, Мироша и Миша. Они росли и развивались примерно одинаково, в похожих семьях с простыми родителями и без больших связей.

Время шло, мальчики выросли и превратились во взрослых мужчин. Только Мироша стал прекрасным принцем с высокодоходным бизнесом, любимой женой и лапочкой-дочкой, а Миша так и не вырвался из своего колеса сансары и остался директором департамента в найме, так и не перепрыгнул потолок доходов и ничем примечательным от похожих топ-менеджеров не отличился.

Знаете, в чем разница между Мишей и Мирошей?

В том, что первый всю жизнь ищет поддержки окружения, а не найдя ее, страдает и обижается на это самое окружение. Мише кажется, что если бы эта поддержка была «быстрее, выше, сильнее» и в целом правильнее, то он и жил бы намного лучше. Но поддержка у Миши, увы,

вечно какая-то «не такая», до идеала не дотягивающая, вот он и живет, как ему кажется, кое-как, а иногда совсем даже так себе.

А еще Миша буквально зациклен на мнении других о нем и его действиях. Он почти круглосуточно пережевывает ментальную жвачку: «А что обо мне подумают, если Я сделаю так-то? Лучше так не делать, а то Игнат Мартынович обидится. А что будет, если Я скажу то-то? Лучше промолчать, Ирина Евгеньевна точно не одобрит, а мне тут еще работать!»

Зато Мироша с детства знает, что внутри у него сидит большой потенциал. Ему нравится пробовать что-то новое, следовать за мечтой и в целом делать то, к чему лежит душа. После каждого события, которое у Миши принято называть ошибкой, а у Мироши — получением опыта и новых вводных, Мироша берет паузу, чистит ментальные перышки, укладывает новые вводные в голове по полочкам, потом строит из них новый план действий и... идет дальше. Получает новый опыт с крутыми результатами либо снова анализирует вводные и корректирует что-то.

А еще Мироша понимает, что он несет ответственность за свои действия и слова, но не за реакцию окружающих на них. Мирошина зона ответственности — его эмоции, а эмоции окружающих — это зона ответственности окружающих. Не Мирошина. Поэтому в его жизни никто не топчется по его границам, а сам Мироша четко вытанцовывает рисунок собственной жизни на своей территории. Не меняя его из-за мнений каких-то Ирин, Игнатов и даже из-за мнения собственной жены. Впрочем, на

компромиссы он готов идти тоже, но только так, чтобы не танцевать на собственном горле.

Наверняка у вас уже крутится на кончике языка вопрос: «Да что ты такое, Мироша??? Почему у тебя так, а у других эдак?» А я вам отвечаю.

Просто у Мироши есть то, чего нет у Миши. Точнее, то, чего Миша упорно не хочет осознавать и замечать, — внутренняя опора. Тот самый железобетонный фундамент, на котором должно стоять любое здание. И только от владельца участка зависит, каким получится будущий дом: несокрушимым бастионом или соломенной избушкой из сказки про трех поросят.

Миша и Мироша — образы, конечно, собирательные, но чрезвычайно жизненные. Причем как-то так постоянно выходит, что замордованных миш, кажется, намного больше, чем самореализованных миронов. А ведь стать лучшей версией себя может каждый.

Да-да, я понимаю, что эта фраза уже набила оскомину и хочется ее выплюнуть и забыть. Но подождите. В каждом стереотипе кроется доля жизненной правды. И стать лучшей версией себя, то есть достичь собственной самореализации, действительно может каждый. Ведь именно в этом, по мнению психологов-гуманистов, и есть высший смысл любой жизни.

Гуманистическая психология пришла в мир с Запада. Ее основоположники — американские психологи Карл Роджерс и Абрахам Маслоу. Они жили в одной стране примерно в одно и то же время, с начала XX века пример-

но до его 70-х годов. Эти парни работали независимо друг от друга, но в одной парадигме. Оба они пришли к похожим выводам, что каждым человеком по жизни движет одна и та же сила, одно и то же стремление — тенденция к самоактуализации. Под ней Роджерс и Маслоу понимали максимальное раскрытие ключевых способностей и талантов личности, некую высшую точку ее развития, в которой эта личность чувствовала бы наивысшую полноту жизни и, соответственно, счастье.

По мнению Маслоу и Роджерса, каждый человек от природы прекрасен по своей сути, нужно только не растерять эту красоту с годами, а применять ее себе во благо. Роджерс даже придумал особый термин для обозначения этой внутренней красоты — аутентичность. Это внутреннее ощущение целостности, собственной подлинности.

Роджерс не использовал термин «внутренняя опора» (его в те годы просто еще не существовало), но, на мой взгляд, эти два понятия довольно схожи. Аутентичным можно назвать человека с хорошо выстроенной и очень устойчивой внутренней опорой, благодаря которой он может быстрее достичь самоактуализации и своего истинного смысла жизни.

Чтобы этого смысла достичь, не нужно рождаться с золотой ложкой во рту и в семье олигархов. Можно не искать просветления на небесных пажитях у Христа за пазухой. Даже наизнанку выворачиваться и прогибаться ни под кого не надо.

Достаточно обратить, наконец, внутренний взор на внутреннюю же опору, увидеть ее несовершенства и привести их в порядок. Сформировать деформированное. Поддержать покосившееся. Собрать рассыпанное. Укрепить ослабленное. Ну, вы поняли. Только тогда откроются ворота к тому самому граалю лучшей жизни и исполненных желаний.

Нет-нет, я не собираюсь кидаться в вас волшебной таблеткой! Никаких чудодейственных рецептов не ждите. Я не смогу построить за вас вашу внутреннюю опору, да и не хочу, если честно.

В моих силах — просто выдать вам дорожную карту, снабдить мощным фонарем, провизией для ума и инструкцией по выживанию в психологических джунглях. Этого достаточно, чтобы вы прошли свой маршрут с минимальными потерями и вышли из него прямоком на пьедестал победителя. Таким пьедесталом, как вы уже могли догадаться, и станет ваша свежестроенная внутренняя опора. Истории моих клиентов подтверждают это.

Итак, застегивайте ремешки на своих пробковых шлемах, мы отправляемся в путь!

Глава 2, где читатель узнает, что с ним все ок

Жизнь — сладкая конфетка «не только лишь» всегда, поэтому, когда Миша и Мироша превратились в Михаила и Мирона, она дала обоим прикурить. Их закружило в водовороте: социализация в школе, первая любовь, ссоры и драки с друзьями и недругами, провальные сессии, поиски первой работы с обязательным «Мы вам перезвоним» и прочая, и прочая...

Однажды они созвонились, найдя спокойную минутку в этой круговерти, и Мирон сказал будто между делом:

— Что-то пришибло в последнее время, надо как-то разруливать.

— Что решил?

— К психологу для начала пошел, хочу в голове по полочкам все уложить.

В трубке повисла напряженная пауза, а потом Миша спросил, явно выбирая слова:

— В смысле «к психологу»? Ты же... ну... нормальный...