

Я попробовала все возможные способы продвижения своего опыта, метода, идей, и ни один так не работал, как моя личная история от девочки школьницы с интересом к психологии до ментора и бизнесвумен. Это сейчас я столичный востребованный психолог со своим консультационным центром и крепкой командой компетентных психологов, а когда-то я просто выживала, преодолевая и пытаюсь вырваться из комплексов, неуверенности, внутренних страхов и критики окружающих.

Мне приходится из раза в раз пересказывать одно и то же. Но я продолжаю говорить о своем пути каждый раз, когда меня просят об этом. Каждый день приходят письма в адрес техподдержки центра «Гравитация» о том, что именно моя история побудила автора письма обратиться к психологу и начать менять свою жизнь, или стать психологом, или изменить свое отношение к миру, себе и семье.

Ни книга, ни научная степень, ни рекомендации авторитетных людей, ни публикации в СМИ и даже ни многочисленные отзывы невероятных изменений так не влияют на людей, как моя история.

Я решила написать автобиографическую книгу с описанием моих шагов с 16 до 35 лет. С чего все началось, с чем я столкнулась, кто мне пытался помешать (таких было большинство). А главное, мне пришлось победить своего главного врага. Как оказалось позже, самой сложной преградой к успеху была Я САМА.

Были ли рядом люди, которые верили в меня? Да!

Но на тот момент я не могла это заметить и получить поддержку. Я не слышала добрых слов, считала это подозрительным, а себя воспринимала как воина без армии, который пошел один на финальную битву с драконом. Я научилась выдерживать, терпеть, справляться еще в детстве, и понадобилось много времени, исследования себя, чтобы оттаять и начать доверять другим.

Книга будет полезна не только тем, кто мечтает освоить помогающую профессию. Она для каждого, кто боится совершать ошибки, на кого влияет общественное мнение, кто прячется от критики, кто чувствует свой потенциал, но не находит внутри себя опоры, чтобы сделать первый шаг.

Опора — это наше истинное «Я».

Но чаще всего мы опираемся на защиту. «Сильная», «злая», «выносливая» — это тот панцирь, который мне пришлось нарастить, чтобы выжить. И это причина, по которой я долго шла в обратную сторону от счастья и удовлетворения жизнью. Как я поняла, что опора ненастоящая? Меня выбивало из себя любое замечание, игнорирование, непризнание. Я просто рассыпалась от любой критики, как домино на столе. И тогда я поняла, что нужно возвращаться к себе. Нужно сначала распознать себя, познакомиться с собой, а там, может, и защищаться не придется.

Моя история может стать такой настоящей, а не фиктивной опорой. Я описала свой опыт роста от девушки без денег, связей и помощи до бизнесвумен, которая смогла создать консультационный центр в Москве, где работают профессиональные психологи по моему методу «Генезис».

* * *

Первая практика по психологии, которую я выполнила в 11-м классе, называлась «Розовый куст». Нужно было спуститься по лестнице на 10 ступенек, найти куст из розовых роз и в капле росы отыскать ключик от своего предназначения, увидеть себя в старости и заменить те ценности, по которым я буду жить всю жизнь.

Увиденное меня впечатлило настолько, что я убежала на улицу, перешла дорогу и пошла прогу-

ляться по лесу. Мой родной город химиков был построен на песке. Вокруг заводов возведены целые кварталы для будущих работников. Так моя семья получила квартиру в самом конце города, за нашим домом сразу начинался лес. Запах хвои и вид елок до сих пор провоцирует во мне самые сильные переживания. Лес помогал думать и настраиваться на хорошее. Я бродила между елок и не могла поверить, что так отчетливо можно увидеть что-то внутри своей головы. Откуда взялся этот образ и почему именно такой?

Ключ из розового куста завел меня в утро, когда мне исполнилось 80 лет, и это был мир, где нет детских домов.

В нем я проснулась и осознала, что я успела.

Успела увидеть океан.

Успела получить благословение от родителей и сказать, как я их люблю.

Успела насладиться близостью с любимым.

Успела увидеть своего ребенка счастливым и свободным.

Успела завести животное.

Успела донести до людей ценность любви, дружбы и свободы.

Успела почувствовать любовь в каждом своем действии.

Обернувшись назад, я увидела себя 16-летней. Резко проснувшись, я захотела ощутить в будущем, что ничего бы не изменила. Что я все сделала правильно, все успела, я молодец и просто наслаждаюсь своей старостью.

Спустя 19 лет я смогла расшифровать то внутреннее путешествие. Все мое движение предопределило желание быть причастной к делу, которое поможет взрослым людям не испытывать чувство одиночества, отверженности и потерянности, что испытывают брошенные дети. Меня ранит до сих пор такое явление, как «нелюбимые дети», которые, вырастая в серьезных мужчин и деловых женщин, остаются такими же внутри себя.

Это то, чем я занимаюсь сейчас. Помогаю вернуть опоры внутри себя, полюбить себя, сделать самооценку крепкой и устойчивой, жить своими желаниями, иметь смелость говорить НЕТ тому, что тебе не подходит, и иметь внутреннее право и разрешение говорить ДА тому, что тебе по душе.

Тогда на той прогулке мне пришло неожиданное решение — СПАСТИ СЕБЯ.

Ты спасаешь себя, а вокруг все следом за тобой тоже будто заживает.

Думаю, поэтому я пошла учиться на психолога — чтобы спасти себя, и с каждым годом у меня это получается все лучше и лучше. По-

лучится и у вас, если вы прислушаетесь к моему опыту. Хочется в это верить.

**Именно от этого решения все
меняется. Когда ты перестаешь
спасать других бессознательно
или осознанно, перестаешь
соответствовать, быть должной.
Когда ты вдруг ощущаешь свою
ценность и конечность жизни.
Удивительно, но это оказался
единственно здоровый путь.**

В книге вы узнаете меня с другой стороны. Я покажу свою уязвимость, страхи и ошибки. Опишу то, что у меня не получалось и как это было больно, раскрою глубинную мотивацию каждого периода жизни. Здесь я хочу быть максимально человеческой, живой. Возможно, для кого-то трон подо мной пошатнется. Потому что видеть, как сильный человек на твоих глазах падал или падает, бывает очень тяжело. Если уж она страдала, мучилась, то смысл мне что-то начинать? Кто-то подтвердит свои догадки, что не боги горшки обжигают. В любом случае это пошатнет внешние защиты, возможны даже чувство стыда за автора или страх при мысли, что вы сможете открыться так же.

* * *

15 лет назад я села в плацкартный вагон поезда «Харьков — Москва» — боковое место, самое дешевое — и под марш «Прощание славянки» уехала покорять столицу. Я искренне полагала, что до меня никто не додумался создать тренинг-центр, в котором можно будет проработать травмы, стать уверенным, научиться быть собой и жить счастливо. По крайней мере, в Украине такого еще не было.

На месте я навела справки. Таких центров, действительно, было не больше пяти. А пик популярности переживали бизнес-тренинги для больших компаний.

На дворе 2009 год. Я уже около года работаю в тренинг-центре менеджером по продаже тренингов и все это время морально настраиваю себя начать думать о том, чтобы провести свой первый мастер-класс. Знакомо вам это состояние? Когда тебе просто очень страшно начать делать что-то новое, страшно ошибиться, не понравиться.

Кажется, что рядом все та же Виктория Ивановна, которая еще в школе вынесла мне приговор, что мой удел — варить борщи и поскорее выйти замуж хоть за кого-то, а не вот это все. Была у меня учительница по биологии, которая поставила мне тройку за выпускной экзамен с фразой: «На психологии нужна оценка по биологии, вот тебе тройка, чтобы не взяли, не порть себе жизнь, иди в кулинарный техникум». Я знала биологию от и до и помню эти застывшие слезы в моих глазах. Ну почему, если подросток проявляет такую

веру в себя и точно определился с профессией, его не то что не поддерживают, ему всячески мешают? А мне на выпускном нужно было рассказывать стих, посвященный лично ей. И она мне даже в глаза не смотрела, когда я его читала. Тут нет счастливого финала, как в фильмах, — после выступления она извинилась, и мы обнялись, потому что это жизнь.

Однако сейчас я там, куда стремилась попасть со школы, я успешна и счастлива, и меня не волнует, что случилось с человеком, который когда-то так сильно меня обидел. Надеюсь все же, что все у нее хорошо и те слова были самой большой травмой, которую она нанесла ученикам за все время работы.

Университет я выбрала задолго до поступления. В 9-м классе мы поехали с группой одноклассников на соревнования в областной центр и проезжали на автобусе мимо монолитного серого здания. Одноклассница вдруг у меня спросила: «Ты веришь в мечты? Что если сильно захотеть, то сбудется». Я ответила, что не пробовала, и она предложила сделать это прямо сейчас. Я увидела огромный памятник Тарасу Шевченко, за ним стоял университет, и сказала: «Хорошо. Я мечтаю здесь учиться». Все посмеялись. В основном все жили скромно и старались поступить на бюджет в нашем городе, и даже Луганск, не то что Киев, казался райским островом.

Спустя пару лет я шла по городу. Стоял жаркий май, и по всем улицам летел тополиный пух. Его было так много, что я совсем не видела дороги. Город хи-

миков и тут проявил практичность. Тополя — это деревья, которые впитывают из воздуха вредные выбросы. По дороге я встретила знакомого, он двигался в сторону автовокзала,

— Ирка, я в Луганск, нужно в универ заскочить.

Мне нестерпимо захотелось поехать с ним, хотя я не понимала, зачем мне это. Так знакомый оплатил мне проезд, и я попала на день открытых дверей в том самом университете, который увидела из окна автобуса. Взяла распечатку с профессиями, дождалась друга, и мы поехали обратно. Уже дома бросила листик на полку и забыла. Родители втайне от меня обвели две специальности: «Психология и менеджмент организаций» и «Флористика». Так наши желания совпали, и уже на следующей неделе я поступила на психолога, а экзамен по биологии сдала на твердую пятерку.

Виктория Ивановна только укрепила во мне желание идти по намеченному пути, но осадочек остался. Да и подобных «врагов» (как оказалось позднее — «учителей») далее по жизни было немало.

**Пока взбираешься на гору,
до тебя долетают камни критики.
Как только ты поднимаешься
настолько высоко, что уже видишь
только звезды, ни один камень
не способен взять эту планку.**

Практика

Вспомните негативную историю, когда что-то НЕ получилось. Что из этого вышло хорошего? Что осознали/осмыслили после этого? Как исправили?

Это и есть ваше конкурентное преимущество, ваша уникальность и главный инструмент, которому вы можете обучить других людей и который вам помогает добиваться желаемого. Знайте вашу сильную стратегию в лицо.

* * *

Мне 22. Вот уже год, как я сижу на телефоне, выполняю по 50–70 звонков в день и предлагаю чужие тренинги, мечтая при этом рассказать про свои. Получала я 18 тысяч рублей. Тогда мне хватало на помощь родителям — мы жили вместе, — проезд, питание, какую-нибудь вещь — мой прежний гардероб совсем не подходил для жизни в Москве, — а оставшиеся деньги я гордо спускала на кофе. Ровно на 3 стакана кофе в месяц, больше позволить себе не могла.

Потом я провела первый мастер-класс и заработала первые деньги не по найму. Это были потрясающие чувства. Как сейчас помню, я заработала 250 рублей — скромные, но все-таки деньги! Еще один кофе на вынос, а ощущения были, будто

я сорвала джек-пот! Больше не нужно было звонить и вдохновлять людей пройти чужой тренинг. Я ощущала себя свободной и всемогущей. Эти чувства я никогда не забуду.

Я сама сделала программу, запустила рекламу, провела мастер-класс для двоих человек и получила первые деньги. Одного из участников помню очень отчетливо. Мужчина лет 45, он пришел на костылях, лысый и в красивой оправе очков. Очень внимательно меня слушал, но, казалось, может выйти и вместо меня куда ярче преподнести материал. Так и оказалось, он был очень продвинутым тренером личностного роста в прошлом. Высоко оценил мою старательность, по поводу материала ничего не сказал. И мы до сих пор поздравляем друг друга с праздниками. Его письма в конце украшает лысый человечек на костылях. Для меня это ресурсная картинка.

**Только ты сам можешь ощущать
себя как поломанный и никчемный.
Даже на костылях ты можешь жить
полноценно и по своим правилам.
Помни это.**

Это было опьяняющее удивительное ощущение. Я будто швырнула эти 250 рублей в лицо всем врагам во главе с Викторией Ивановной.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ЧАСТЬ I. ДЕВОЧКА, КОТОРАЯ ВЫЖИЛА. ЧТО БЫЛО ДО МОСКВЫ	3
ЧАСТЬ II. ДЕВУШКА, КОТОРАЯ РЕШИЛАСЬ НА ПЕРЕМЕНЫ. В МОСКВЕ.	49
ЧАСТЬ III. ЖЕНЩИНА, КОТОРАЯ СТАЛА ЭКСПЕРТОМ.	71
Глава 1. Самые большие прорывы происходят в отчаянии	73
Глава 2. Не ждите «точку невозврата»	97
Глава 3. Не будь крысой	112
Глава 4. Упорство против мнений, или Притча о девочке, которая хотела и смогла	127
Глава 5. Спуски и подъемы в одиночку	134
Глава 6. Без остановок к звездам.	141
Глава 7. Как я добилась успеха без оглядки	147

Глава 8. Сколько нужно попробовать, прежде чем получится.	154
Глава 9. Сила благодарности	162
ЧАСТЬ IV. ЖЕНЩИНА-ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ . . .	169
Глава 10. Как совместить дело и все остальное	171
Глава 11. Как просто быть и достигать	180
Глава 12. История без чудес и пафоса.	191
Глава 13. Со сбитых колен на трон «Гравитации»	196
Глава 14. Добрая история: когда ты веришь, в тебя тоже поверят.	203
Глава 15. Не важно, как ты выглядишь, важно, что ты излучаешь.	207
Глава 16. Цена успеха	212
Глава 17. Жизнь за меня никто не проживет. . . .	216
Глава 18. Начало «Генезиса».	222
Глава 19. Как я создала свою систему проработки травм, запланированную в 23 года.	227
Глава 20. Первый миллион	234
Глава 21. Идеальный день	240
Глава 22. Наша первая Италия, которая разделила жизнь на до и после	247
Об авторе	249