

АННА БАБИЧ

ВНУТРЕННЯЯ ОПОРА

В любой ситуации
возвращайтесь
к себе

МИ∞

Оглавление

Вводная точка опоры	9
Часть 1. Самоподдержка	13
Я — ок	15
Хотеть можно!	21
Хочу — делаю, не хочу — не делаю	25
Центр моей жизни там, где я	29
Я везде беру с собой себя	33
Я — калейдоскоп	36
Я живу благодаря своему телу	39
Пока так	43
Что я сейчас чувствую?	46
Моя ты хорошая	51
Мне скоро станет легче	55
Делай что можешь, и будет как будет	60
Если нет информации, любое решение — верное	64
У меня есть я	68
Я стану себе отцом и матерью	73
Берегите свои ресурсы. Это ценность	77

Я намного больше, чем моя внешность	81
Моя жизнь — моя ответственность	85
Быть, а не казаться	90
То, что я не получила от родителей, я возьму от мира сама	95
Отпускать — значит быстрее идти вперед	100
Счастье, как и страдание, — это мой выбор	104
Я живу это сейчас	108
Спасибо за то, что есть	112
Часть 2. Здоровые границы	115
Я — это я. А ты — это ты	117
Мои границы — это моя ответственность	121
Хотите спасти мир — спасите сначала себя	127
Помощь и забота — дело добровольное	132
Говорить о том, что мне нужно, — нормально	136
Волшебное слово «нет»	141
Есть вопрос? Задай!	145
Я не могу изменить другого человека	149
Это моя жизнь, и я решаю, как ее жить	153

Начните с себя	157
Я не буду это терпеть	161
Ответственность, свобода и страх всегда рядом	165
То, что про меня думают другие, — это не про меня, это про них	170
Я не виновата	174
Мама, я не должна тебе за то, что ты меня родила	177
Мама, я живу свою жизнь, а не твою	182
Говорите людям хорошее	186
Я могу пройти навстречу только свою половину пути	191
Я иду в общение с дарами	195
Мы сможем договориться	198
Часть 3. Самореализация	203
Это моя работа.	
И я делаю ее за деньги	205
Снимайте себя с автопилота	208
Делайте паузу	212
Неудача — это тоже результат	217
Делай что-нибудь	221
То, что я делаю сегодня, делает мое завтра	225
Если было легко — считается!	229

Я выбираю по ценностям	233
Если знаешь «зачем», вынесешь любое «как»	237
Я все решу. Шаг за шагом	241
Рождайте то, что внутри вас	246
Любите себя	250

Вводная точка опоры

Первую часть своей профессиональной жизни я посвятила работе в крупных иностранных компаниях. Рождение ребенка, совпавшее с кризисом 30 лет, круто развернуло меня в сторону практической психологии. Я получила второе высшее образование и сразу стала практиковать.

Особенно меня интересовала тема самооценки — фундамента личности. Частная работа с клиентами подтвердила предположение о том, что эта тема крайне актуальна для многих. Вместе с партнером я открыла онлайн-школу и начала уже системно помогать людям укреплять самооценку и психологически взрослеть. За несколько лет нашими учениками стали более 40 000 человек! Параллельно я развивала блог. И однажды написала пост о принципах, которые поддерживают меня в жизни. Являются моими точками опоры. Их получилось десять, хотя этих ценностей, разумеется, гораздо больше. Читатели блога живо откликнулись на пост и стали делиться своими опорами. Многие

идеи и наблюдения оказались близкими и мне. Я получила огромное удовольствие, прикоснувшись к мудрости других людей. Это как раз тот случай, когда личные открытия становятся коллективными. И наоборот. А обмен идеями, которые дают силы принимать реальность такой, какая она есть, и в то же время двигаться дальше, — прекрасный опыт и отличная поддержка.

Так появилась идея написать книгу, в которой каждый внимательный к себе человек сможет найти то, без чего любая работа над собой не имеет ни системы, ни смысла, — *точки внутренней опоры*. Базовые ценности, основы, которые не только способны избавить от вредных установок и разрушительных мыслей, научить быть в ладу со своими эмоциями, желаниями и страхами, но и позволяют получать удовольствие от самой жизни, движения к цели, от нахождения здесь и сейчас.

И книга сложилась! Только точек опоры стало не десять, а гораздо больше. Все они вместе и каждая по отдельности ежедневно поддерживают меня. И я убеждена: будут полезны и вам. Мне не хотелось выступать в книге в образе всезнающего гуру, слово которого — непоколебимая данность, а хотелось быть искренней с вами, поэтому я поделилась личным, порой непростым опытом принятия себя, родителей, окружающих людей и жизненных обстоятельств. Мне кажется, именно благодаря

этому книга получилась не только нужной и полезной, но и честной.

Чтобы вам было удобнее прорабатывать точки, я разбила их на три смысловых блока: «самоподдержка», «здоровые границы» и «самореализация». В первом мы научимся прощать себе ошибки, освобождаться от чувства ложного долга и вины, понимать свои истинные желания и дружить со своими эмоциями. Во втором — выстраивать личные границы и не нарушать чужие, принимать близких такими, какие они есть, не увязать в обидах и двигаться дальше. В третьем — ценить свой опыт и знания, делать то, что по-настоящему хотим, и находить для этого ресурс.

В конце каждой главы вас ждет практическое задание, которое позволит укрепить точку опоры в рамках ваших реалий. И вскоре вы обнаружите, что предложенные в книге рекомендации не просто текст, а образ жизни. Внутренняя опора, которая делает вас сильными, уверенными в себе и счастливыми. Взрослыми. Жизнь удивительным образом начнет меняться в лучшую сторону, потому что отныне все, что вы делаете, будет происходить из любви к себе и миру. Сомневаетесь? Давайте проверим.

В добрый путь!

Автор