

УМНЫЙ ТРЕНИНГ,
МЕНЯЮЩИЙ ЖИЗНЬ

#НЕВОЗМОЖНОЕ ВОЗМОЖНО

УМНЫЙ ТРЕНИНГ,
МЕНЯЮЩИЙ ЖИЗНЬ

Татьяна МУЖИЦКАЯ
Ирина БЕЛАШЕВА

#НЕВОЗМОЖНОЕ ВОЗМОЖНО

Станьте уверенной в себе
Станьте желанной
Будьте в центре внимания
Восхищайте всех вокруг
Будьте счастливы
БУДЬТЕ СОБОЙ!



Москва
Издательство АСТ

УДК 159.92
ББК 88.52
М 89

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Книга ранее выходила в серии «Школа НЛП»

Мужицкая, Татьяна Владимировна.

М89 Невозможное возможно / Т. В. Мужицкая, И. П. Белашева. – Москва : Издательство АСТ, 2019. – 224 с. – (Умный тренинг, меняющий жизнь)
ISBN 978-5-17-116661-8

Татьяна Мужицкая — сертифицированный бизнес-тренер и международный тренер НЛП с двадцатилетним стажем. Она — профессиональный социальный психолог (МГУ им. М.В. Ломоносова), писатель и телеведущая.

Ирина Белашева — окончила факультет журналистики МГУ им. М.В. Ломоносова, журналист, писатель, автор и ведущий телепрограмм, консультант по написанию книг.

Благодаря уникальной книге «#Невозможное возможно» перед вами откроются новые горизонты ваших возможностей. На пути к самореализации по уникальной технике Татьяны Мужицкой вы вновь почувствуете себя уверенной и желанной, научитесь грамотно программировать себя на удачу и успех, быть в центре внимания в любой компании и вызывать искреннее восхищение у всех окружающих. Будьте счастливы, будьте сами собой! И помните: невозможное возможно!

**УДК 159.92
ББК 88.52**

ISBN 978-5-17-116661-8

© ООО «Издательство АСТ», 2019
© Мужицкая Т. В., Белашева И. П., 2017

Содержание

Глава 1. Хакеры своей судьбы, или история одной карьеры	7
Глава 2. Голос внутреннего голоса	23
Глава 3. Постоянная переменная	41
Глава 4. Свободная неволя	57
Глава 5. Срок годности будущего	71
Глава 6. Золотой дождь по прогнозу	85
Глава 7. Искушение властью или испытание властью?	105
Глава 8. По собственному желанию... манипулятора	129
Глава 9. Группа поддержки: улыбаемся и машем!.....	145
Глава 10. Разрешите попробовать вас попросить	179
Глава 11. Метод «зато»	207

Глава 1.

ХАКЕРЫ СВОЕЙ СУДЬБЫ, ИЛИ ИСТОРИЯ ОДНОЙ КАРЬЕРЫ

«Представить страшно мне теперь, что я не ту открыл бы дверь, другой бы улицей пошел, тебя не встретил, не нашел».

Знаете ли вы, что никогда не поздно вернуться и пойти нужной улицей? Если не на уровне реальности, то хотя бы на уровне внутреннего переживания, внутренней стратегии. Мы не знаем, что думает компьютер: может, он считает, что он неудачник и ему достался не тот программист, о котором он мечтал! Давайте будем программистами (или хакерами?) собственной судьбы!

ЧУДИЩЕ С СЕРДЦЕМ ЗАЙЦА

...Два монаха дали обет, что обойдут вокруг горы и все это время не только будут жить молитвами, но и не станут ни с кем разговаривать и ни к кому не прикасаться. И вот выполнили они свой обет и все еще молча возвращаются в монастырь. Идти оставалось совсем чуть-чуть, когда дорога повернула к реке. А на берегу реки сидела девушка. Увидев монахов, она обрадовалась и говорит: «Ой, как хорошо, что вы мне встретились. Вы мне можете перебраться через реку! Я упала и сильно повредила ногу. Идти не могу. Перенесите меня на тот берег, пожалуйста, там мой ослик!» Один из монахов, думая, что это искушение, гордо прошел мимо, будто бы не замечая девушку. Второй участливо откликнулся: «Да, пожалуйста, так не больно?» Взял ее на руки, перенес на тот берег, посадил на ослика и вернулся к товарищу. Остаток пути первый с ужасом и презрением поглядывал на второго. Как только они перешагнули порог монастыря и обет молчания закончился, его гнев вылился наружу: «Как ты мог! В последний час пути ты осквернил все наше путешествие! Во-первых, ты разговаривал, во-вторых, ты прикасался, а в-третьих – ты

прикасался к женщине, к девушке. Ты – самый большой грешник!» На что его товарищ ответил: «По-моему, самый большой грешник – это ты! Я оставил ту девушку у реки, а ты до сих пор несешь ее в своей душе».

Люди, с которыми я как психолог работаю, часто говорят: «Я хочу начать новую жизнь!» Нормальный вопрос: как ты себе представляешь эту будущую жизнь? А человек неожиданно теряется. Обычно говорят так: «Я не знаю, чего я хочу, я просто знаю, чего не хочу. Мне надоело быть неуверенным в себе, на вторых ролях, я хочу быть сильным, но как это будет – не могу представить. Как только я начинаю об этом думать, меня скручивает неуверенность, ужас». Мало того, происходит еще одна интересная вещь. Если мы изобразим нормальное развитие человека от точки рождения в виде графика, то это будет ровная линия вверх на 45 градусов по возрастающей. Но если человек пережил какую-то неудачу, неуспех, то линия, которая до этого случая стремилась вверх, направится вниз. И эта схема начнет множиться в будущем, повторяться снова и снова. Такой человек не может ни фантазировать, ни спланировать свой успех, ни управлять им. Психологически все его естество пугается этого. Ему кажется, что неудачи как вирус прочно вошли в его жизнь и могут нарушить даже хорошо продуманную кампанию.

Доля истины в этом, безусловно, есть. Такое развитие событий объясняет старая сказка Жил да был маленький трусливый зайчик, который всех в лесу боялся и мечтал о большой и прекрасной морковке. «Эх, подумал он однажды, если бы у меня были такие мощные лапы, как у медведя, какой сильный был бы я!» В этот момент над ним пролетала волшебная птичка, которая сказала: «Ку-кук!» И лапы зайчишки вдруг стали большими и сильными. «Вот это да! – восхитился он. – А вот бы мои зубы были бы такими же мощными, как у волка!» Волшебная птичка снова чирикнула, и у зайчишки вмиг выросли волчьи зубы. Дальше – больше. «А если бы у меня отрос такой хитрый хвост, как у лисы!» Хвост появился. «А если бы я стал вообще большой-пребольшой, как слон!» Ку-кук! И зайчишка стал огромным, как слон. По лесу стал разгуливать жуткий монстр, которого все панически боялись. Но этот монстр в душе по-прежнему мечтал о самой большой в мире морковке. К сожалению, он не смог бы съесть ее волчьими зубами, предназначенным для мяса. И когда случайно в лес забежала вместе с охотником собака и залаяла, этот огромный зверь попытался забиться под куст. Внутри его осталось жить сердце

маленького зайчика. И когда он не смог спрятаться, он заплакал: «Если бы я снова смог стать маленьким зайчиком, меня бы никто не заметил!» На его счастье, волшебная птичка улетела недалеко. «Ку-кук!» – и он стал собой и был счастлив. О чем эта история? Самый ужасный монстр внутри остается все тем же маленьким зайчиком. И многие люди, стараясь скрыть трусливое сердце зайчика, обвешивают себя цацками, дорогими машинами, крутыми корочками. Только когда дело доходит до реальной ситуации, чувства вновь возвращают их к себе, маленькому и настоящему.

Неужели все так безнадежно? Нет, существуют технологии, как выпрямить «ломаную» линию судьбы. Причем они не придуманы из головы, а основаны на опыте разных культур. Например, тем, кто читал Кастанеду, знакомо такое слово, как «перепросмотр». Дон Хуан предлагал уединиться и с помощью определенных дыхательных упражнений в одиночестве перепросматривать свою личную историю. И из всех случаев, которые случались, вытаскивать эмоции, как положительные, так и негативные.

Мы пойдем несколько другим путем. У нас тоже будет возможность вернуться в прошлое, но не для того, чтобы снова пережить неприятные ситуации и поплакать над ними, прожить все ужасы, которые мы не допереживали в детстве, и получить все кошмары. Нам нужно найти, в чем корень зла. Нам не дано предугадать, чем слово наше отзовется, и нам кажется, что сердце трусливого зайчика можно победить мощными лапами медведя. Однако может оказаться, что причины нашего поведения – глубоко в детстве. И если мы сможем «отмотать историю назад», найти эти причины и изменить внутренние связи, то тогда мы сможем и будущее запрограммировать уже по-другому. Тогда мы действительно сможем совершить изменения на уровне сердца зайчика, научить его жить с другим сердцем. Ведь если наша судьба запрограммирована, а в программу проник вирус, самое время запустить антивирусную программу и перепрограммировать судьбу. Чем и займемся с азартом и любопытством.

НАЗАД, В БУДУЩЕЕ!

Откуда ребенок понимает, что надо есть ложкой? Он же изначально не рождается с этим умением! Однако после

наблюдения за родителями, их активного подкрепления ребенка понимает, что так надо делать. Откуда ребенок понимает, что не надо лезть пальцами в розетку? Во-первых, потому, что его ругают каждый раз, во-вторых, если ему удастся совершить этот потрясающий поступок, достаточно одного удара током, чтобы он больше так не делал. Мы все, как биологические существа, реагируем на условные рефлексy. Точно так же условным рефлексам подчиняются и сложные эмоции, и стратегические решения, потому что это затрагивает важнейшие сознательные уровни эмоций. Я провожу много тренингов по работе с аудиторией и презентациям и часто сталкиваюсь с одной проблемой. Люди говорят: «Я боюсь публичных выступлений». Что значит «Я боюсь»? На самом деле никакого отношения к биологическому страху это не имеет. Я не верю, что человек, заходя в аудиторию, боится, что аудитория набросится на него и съест. Имеется в виду, что у него при мысли об этом начинается волнение, его прошибает пот, сбивается дыхание, колотится сердце, он не может посмотреть на аудиторию, даже если она супердружелюбная. Это связано не с аудиторией! Он боится не ее, его страх связан с условным рефлексом, который родился когда-то в детстве. Возможно, когда ему было лет шесть, и он встал перед нетрезвыми гостями читать стишок, над ним посмеялись. А потом он выступал на утреннике в детском саду, у него лопнула резинка на брючках, и они упали. И все так же смеялись, он почувствовал себя неловко, забыл все слова и в слезах убежал. Этих двух случаев может быть достаточно, чтобы 45-летний руководитель компании упирался всеми силами, только бы не идти на трибуну. Это не значит, что он каждый раз думает, что у него лопнет ремень и с его большого пуза упадут шикарные брюки от Гуччи. Он вообще может не помнить, что с ним что-то случилось. Но в его физиологии, в его программе есть такая запись: выступление перед аудиторией связано с негативными эмоциями, позором и страхом, поэтому лучше его всячески избегать.

Дорогие читатели, вспоминайте, от чего бы вам хотелось избавиться! От волнений перед походом к начальству? От впадения в ступор перед белым листом? От страха взять на себя ответственность? От неспособности ответить на грубость? От боязни что-то попросить для себя? От невозможности выступить с инициативой? Возможно, когда вы этого в очередной раз не

делаете, вы успокаиваете себя тем, что обязательно сделаете ЭТО, когда будете лучше себя чувствовать, когда получите третье высшее образование, когда будете зарабатывать больше 4 тысяч долларов в месяц. На надейтесь! Этими средствами ваша цель не достигается. Это будет тысяча первая история про медвежьи лапы у зайчика.

В идеале нужно сходить на тренинг или к консультанту, но помочь себе можно и собственными силами. В это путешествие я вас и приглашаю. Давайте попробуем посвятить время тому, чтобы создать себе самое лучшее будущее, где появятся возможности, которых просто не существовало прежде. Как это сделать? Я расскажу историю Карины, предлагая вам следовать за нами. Ставя себя на ее место, вы можете получить собственный результат.

Карина – заместитель директора крупной компании. Она очаровательная женщина, очень энергичная, с двумя высшими образованиями. Она хочет дальнейшего карьерного роста. Но все упирается в то, что она не может оказываться на виду – ни у аудитории, ни у коллег, ни у партнеров. Она прекрасно выглядит, она стильно одевается, у нее нет никаких объективных причин стесняться. В быту и на работе она прекрасно ладит с людьми, у нее легкий и дружелюбный характер. Но чем выше ступенька карьерной лестницы, чем больше ей приходится быть на виду, чем больше публичности от нее требуется, тем более она избегает этого. Когда мы с ней планировали ее карьеру, она говорила, что ее тянет к творчеству, что ей очень нравится работать с людьми, ее привлекает PR, но туда они на за что не пойдет, потому что «это не для нее». Поэтому она выбрала для себя финансы, работу «с бумажками», с цифрами. Правда, при этом на ее лице было написано, что на самом деле никакой радости такая карьера ей не принесет. И мне стало совершенно понятно, что, если у человека стоит эмоциональный блок, никакой позитивной цели не сформулируешь. Вся его биология будет восставать против. Пора запускать антивирусную программу.

И тогда мы пошли в ее прошлое. Я спросила ее:

– А почему ты говоришь «но»? «Но это не для меня». Что это?

– Это что-то, что меня сковывает, как липкая паутина, – ответила она.

– На что это похоже, ты можешь описать? Попробуй сохранить это чувство, наметить его и зафиксировать. Причем нам нужна гомеопатия – не нужно, чтобы ты задохнулась в этом чувстве. Оно нам нужно в минимальной концентрации для того, чтобы за него ухватиться, и, как по ниточке Ариадны, идти в прошлое, вспоминая те ситуации, где ты переживала то же самое чувство.

На что мне Карина возразила:

– Но я ничего не помню! Я не помню то, что со мной было три недели назад, а вы хотите, чтобы я вспомнила всю жизнь!

– Нет, я не хочу, чтобы ты вспоминала головой. Потому что, действительно, в нашем сознании хранится только необходимая информация. Но наше подсознание помнит все. А ключ к нашему подсознанию – это чувство, это эмоция. И вот мы должны взяться за эту тонкую ниточку эмоций и начать этот клубок разматывать. Я прошу, чтобы ты видела, как перед тобой проносятся некоторые кадры твоей жизни, как лента, как киноплёнка. Не обязательно знать, какое тогда было число. Главное, чтобы ты видела себя со стороны и отмечала галочкой маркером: в этом кадре такое чувство было, и в этом кадре такое чувство было, и еще в этом. Предлагаю тебе эдакое путешествие в прошлое а-ля Алиса в Стране чудес.

Карина очень удивилась и сказала:

– Ну хорошо, давайте попробуем. В конце концов, это даже любопытно – неужели мне удастся что-то вспомнить? Итак, вот чувство противной беспомощности и страха... иду по этой ниточке в прошлое... О! Буквально на прошлой неделе было у меня подобное чувство. Я, правда, не понимаю, какое отношение это имеет к моей проблеме. Это вообще никак не связано с моей работой и карьерой. Это был разговор с любимым человеком относительно того, идти на корпоративный вечер в красивом костюме или нет.

– Это неважно! Не надо, чтобы твоя логика выбирала, здесь надо, чтобы подсказывало твое тело, потому что это чувство может возникать в разных контекстах.

– Так вот, молодой человек сказал, что красивые костюмы там никому не будут нужны, и я вообще не пошла на вечеринку. Но это же не имеет отношения к нашей проблеме?

– Карина, у нас с тобой сейчас показателем того, что правильно, является не твой сознательный выбор, а чувство. Если ты видишь по кадрам, что там этот случай отмечен, значит, он имеет прямое отношение.

– Я вижу, – сказала Карина, – что эти кадры – замутненные, серые. Они как будто в паутине, я ее отчетливо вижу. И случай с костюмом – среди них.

– Отлично! Мотай пленку дальше. Очень важно смотреть глазами исследователя, эксперта!

Карина так и смотрела. Во-первых, ей было просто интересно, во-вторых, она очень хотела получить результат. «Мне будет удобнее крутить рукой ручку воображаемого проектора», – сказала она. Она стала крутить эту ручку, и появились следующие кадры. Вот Карина в институте перед сдачей диплома, очень волнуется, вся опутана этим липким страхом. Вот Карина на первом курсе на конференции. Вот Карина в 6 классе защищает честь школы на олимпиаде по математике. Заметьте, это не те моменты, когда она потерпела поражение! Она получила пятерку на выпускном экзамене. Она хорошо выступила на олимпиаде. Но она испытывала там этот ужас и вынуждена была проделать колоссальную работу по преодолению этого страха. Это вызывало у нее холодный пот и падение сердца в пятки, а потом она несколько дней приходила в себя. Идем еще дальше!

– Я не помню своего детства, – вдруг говорит Карина.

– Тебе не надо его помнить, давай смотреть по кадрам.

И вдруг Карина восклицает:

– Вот это да! Я вообще забыла, что это было!

И рассказывает, как в первом классе она стоит у доски, и большая толстая учительница Марьсергевна орет на нее по непонятно какой причине.

– Еще более ранняя ситуация, – говорит Карина с еще более округлившимися глазами («Я не могу в принципе этого помнить!»): маленькая семилетняя девочка заблудилась в лесу и думает, кого бы позвать на помощь. Но никого нет. Казалось бы, какое отношение имеет эта ситуация к работе с аудиторией? А вот поди ж ты! Если наше подсознание нанизало это на одну нитку, значит, имеет. Тут Карина в изумлении хлопает себя по колену и говорит:

– Но вот этого я точно не могла помнить! Я вижу себя пятилетней девочкой, которая пытается отстоять свое мнение перед родителями, а они ее не слушают. Она говорит правильные вещи: она знает дорогу, а родители ее не слушают, и в итоге вся семья попадает в неудобную ситуацию. Дело было на вокзале, и они опаздывали на поезд. Ришка (так ее называли родители) тогда

поняла, что не стоит выражать свое мнение, все равно ее совет бесполезен.

Дальше ничего нет, – говорит Карина. – И что же теперь с этим делать? Обвинить родителей в том, что они мне испортили жизнь?

Но технология не в том, чтобы искать виноватых! Наоборот. Мы будем переделывать события из плохих – в хорошие, из травматичных – в веселые, из слабых – в сильные. Мы будем действовать скорее как технические специалисты, программисты, режиссеры, а не шаманы или маги. Технология основана на принципе трансдеривационного поиска. (Трансдеривационный поиск, как объяснит любопытному читателю Словарь психологических терминов, – это «процесс обратного поиска в массиве воспоминаний и психических репрезентаций опыта, на базе которого было построено текущее поведение или реакция»). Другими словами, мы будем делать перепрограммирование нашего внутреннего компьютера. И соответственно нам нужно заметить все точки, где это необходимо сделать так, чтобы кривая удачи пошла вверх, а не вниз. Все, что Карина сейчас назвала, – это и есть такие точки. То есть мы создадим некую виртуальную реальность, некую параллельную линию жизни. Именно сейчас есть возможность перевести стрелку на железной дороге нашей судьбы и пустить поезд в нужном направлении. Ситуации мы обозначили, и сейчас с каждой ситуацией мы будем работать.

ВО ВТОРОЙ РАЗ ВОЙТИ В ОДНУ И ТУ ЖЕ РЕКУ МОЖНО И НУЖНО!

Карина – очень творческий человек и отнеслась к делу с большим энтузиазмом. Я сказала ей, что сейчас мы будем работать на одного-единственного заказчика. Наш заказчик – это та самая маленькая девочка Ришка.

– Маленькая Ришка верит в добрых волшебников, фей, ей читали много сказок. Представь себе, Карина, что ты – большая, взрослая, замдиректора, тебе 35 лет, ты такая успешная, сильная, много знаешь. Твоя задача – одеться в красивый костюм доброй волшебницы, явиться к этой маленькой девочке и подарить ей те

силы, те ресурсы, те качества, которые ей необходимы, чтобы она была услышана. Что бы ты ей дала, Карина? У доброй волшебницы есть некий набор абстрактных качеств. Но когда мы перепрограммируем собственный «компьютер», мы будем опираться на собственный опыт. Карина, в твоём реальном опыте найди тот кадр, в любом возрасте, где ты знала, что ты действительно абсолютно права.

– Да сколько угодно таких ситуаций, я на работе каждый день в такие попадаю!

– Отлично! И если бы я спросила тебя, какого цвета это знание, эта уверенность в своей правоте, что бы это было?

– Наверное, это был бы мощный красный цвет!

– Ну, вот! Здорово! Теперь нам надо каким-то образом перенести этот красный цвет. Скажи, как его удобнее транспортировать? И вообще это что красного цвета? Какие-то предметы? Или свет? Или газ? Или жидкость?

– Ну, наверное, это такой газ. Он как будто искрится, как облачко...

– Теперь ты можешь, как волшебница-фея, взять из этого кадра и переправить девочке маленькое облачко красного газа, который называется «Я точно знаю, что это правильно!». Давай посмотрим со стороны: когда девочка получает от доброй волшебницы это качество, вдыхает, впитывает его, как это влияет на ситуацию?

– Она становится более уверенной, но... её все равно никто не слушает!

– Просто это означает, что требуется что-то ещё! Ещё ей, наверное, нужно умение находить подход к людям, умение убеждать. У взрослой Карины таких ситуаций тоже полно каждый день на работе, тебе приходится мотивировать людей, отстаивать свою точку зрения. Как тебе, опытному работнику с персоналом, найти подход к взрослым людям?

Отличие технологии от шаманизма в том, что здесь все повторяемо. Существует простой алгоритм: увидел проблемную ситуацию прошлого – заметил, чего тогда не хватало главному герою, нашёл случай из своей жизни, где как раз это качество присутствовало, взял оттуда «ресурс» в виде метафорического «предмета» перенес в проблемную ситуацию и, когда она изменилась в лучшую сторону, пережил новый вариант развития