



Инструкция

по работе с картами Анны Бабиц
«Мой удивительный год»



Я верю: человек получает то, что хочет.

Но есть один затык. Большинство людей не знают ответа на вопрос: чего я хочу?

Эти карточки — прекрасный инструмент, чтобы поговорить с умным человеком (самим собой, естественно) и получить от него ответы на свои вопросы.

Часто мы перетаскиваем свои смутные желания из одного года в другой, потому что у нас нет пространства и возможности сесть и подумать: к чему я хочу двигаться? что для меня важно?

Я предлагаю наметать свой следующий год, чтобы последовательно идти к той жизни, которую вы хотите жить. Даже несмотря на непростые сюрпризы, которые подбрасывает внешняя жизнь. Ваше внутреннее направление от этого ведь не меняется?

Также я верю в то, что важно бережно обрабатывать свой прожитый опыт, говорить себе спасибо за физический и душевный труд и, собрав урожай предыдущего года, идти в следующий.



Поверьте, это восхитительное время с самой собой и своей жизнью. Вы создадите для себя возможность прожить замечательные и важные для души события еще раз. И завершите свой год, говоря спасибо и себе, и тому, что происходило.

Отдельным блоком я вынесла работу с мечтами. Ежедневная жизнь бывает такой прозаичной, правда? Задачи, цели, заботы, рутина — все это приземляет. И мечты, живущие в сердце, смиренно ждут своей очереди: когда же придет их время. Ждут, ждут, ждут...

Мечты — это крупные мазки, это смелые ориентиры, которые человек задает сам себе. Это то, что раздвигает рамки привычной жизни, рушит шаблоны, дает вдохновение и позволяет прикоснуться к волшебному ощущению «Возможно все!».

Мечтайте, мои дорогие!



✿ Провожая ✿ прошедший год

Почти каждый человек высокопрофессионален и неутомим в одной штуке. В обесценивании.

Обесценивание — это психологический процесс, при котором мы лишаем значимости свои результаты, людей, события и другие части нашей жизни.

Почему так происходит?

Потому что красная ручка, подчеркивающая ошибки, плотно сидит на подкорке и внутренний голосок шепчет: «А почему так мало? Что так медленно? И это все?! Негусто».

Наш взгляд все время устремлен на то, чего мы еще не достигли, чего не успели, что не получилось. Мы ругаем себя за лень, за недостаток дисциплины, за слабую волю. И это больно для самооценки и самоуважения, потому что, если мой взгляд все время устремлен туда, где я недо, мне совершенно не на что опираться. У меня под ногами пустота.

Я предлагаю вам проводить прошедший год, ощутить и увидеть у себя под ногами фундамент из того, что вам удалось сделать в этом году.

Я предлагаю вам простое и невероятно эффективное упражнение, в процессе которого вы буквально переводите свой взгляд с поля «я не сделала» в поле «я сделала».

Когда вы будете заполнять эти карточки, у вас могут быть разные ощущения.

Может быть, ваш мозг, не привыкший мыслить в формате «что у меня получилось», испуганно замрет, и в голове случится звенящая тишина. Отнеситесь к этому спокойно. Если вы не привыкли обрабатывать свои результаты и достижения, вполне нормально, что сначала процесс пойдет, немного спотыкаясь. Будьте к себе терпеливы и продолжайте спокойно, но настойчиво спрашивать себя: а еще что было? И вскоре вы почувствуете, как что-то внутри вас крепнет, сердце наполняется радостью, мозг подкидывает все новые и новые идеи и вот уже вы не можете остановиться — пишете, пишете, пишете про свой уходящий год.

Что еще может помешать вам получить удовольствие от этой работы?

Если, вспоминая свои события, достижения, реализованные цели, вы будете говорить себе: «Да в этом нет ничего такого... Наверное, это недостойно того, чтобы оказаться на карточке, тоже мне достижение...»

Это снова механизм обесценивания: вы обесцениваете свои достижения, отказываетесь признавать их значимыми, и вот год как будто утек у вас сквозь пальцы.

Смотрите на моменты и события, которые вы проживали в этом году, с любопытством и уважением.

И выписывайте на карточки то, что приходит в голову. Большие или маленькие события вы отметите — не так уж и важно. Главное, что их автор — вы.

Акцент, который нужно держать в голове:

я с благодарностью и уважением
прикасаюсь к прошедшим событиям
в моей жизни.

Придумываю следующий год

Вам знакомо ощущение, что вы катитесь по своей жизни, как будто по накатанной дороге? Все идет своим чередом, вы работаете, дети ходят в школу, времена года сменяют друг друга, и в целом все устаканено и вполне нормально, но есть один момент.

Неудовлетворенность. Там, за пределами накатанной дороги, по которой вы привычно двигаетесь из месяца в месяц, из года в год, лежит какая-то другая ваша жизнь. Желанная и немного пугающая...

Там новые цели, новые интересы, новые хобби, новые люди, новые знания, новые привычки. Там — человек, которым вам хочется быть.

И которым у вас никак не получается стать, потому что времени нет и руки не доходят спокойно сесть и с кайфом попланировать!

Что может вам помешать?

Все тот же сомневающийся голос в голове, который начнет нудить: «Да у тебя же нет на это времени, нет денег, и вообще так не принято».

Ощутите право жить свою жизнь так, как хочется вам. И рулить ею в том направлении, которое интересно вам.

А может быть, вы снова ощутите испуганную тишину внутри, потому что не услышите от себя быстрых ответов на вопросы — про цели, про желания, про новые направления.

И это тоже нормально. Оставьте этот вопрос висеть, переходите к следующему. А психика все равно продолжит делать свою работу, и вы удивитесь тому, что ответы будут приходить тогда, когда вы их даже не ждете.

Этот блок здорово поможет поисследовать ваши ценности.

Обычно, когда речь заходит о ценностях, человек немного теряется, потому что ему кажется, что сначала надо выстроить как-то правильно свою жизнь, а уж потом реализовывать ценности.

На самом деле все наоборот: наша задача — постоянно искать и делать то, что важно, и это и будет реализацией ценностей.

Эти карточки помогут вам сфокусироваться и определить направление вашего движения в следующем году. Сойти с накатанной и немного наскучившей дороги и начать творить новый этап своей единственной жизни, ориентируясь на то, что вам на самом деле важно и интересно.

Акцент, который нужно держать в голове:

**я сама творю свою жизнь
и наполняю ее тем, что мне важно.**

✦ Мечтаю ✦

В этом разделе я предлагаю вам похулиганить. Здесь мы с вами мечтаем по-крупному и играем на все деньги! Почему мечты не вошли в предыдущий блок?

Мечта может быть очень большой и просто не уместиться в блок планов и целей. И тогда вы ее не запишете, потому что не поверите, что она может осуществиться так быстро. Но ее очень-очень важно записать, чтобы она жила и крепла в вашей душе. Для таких мечт этот блок. Мечты часто не привязаны к конкретному году. Мечты — это не цели.

Цели имеют более четкие очертания, и к ним ведет более-менее понятная дорога.

А мечты — это смутные, иногда тайные и не до конца осознаваемые жители нашего внутреннего мира.

И когда мечта взмахивает своими крыльями и влетает в наше сознание, разгоняя обыденность, мы чувствуем, как в груди что-то расширяется и еле уловимо пахнет чудом.

Что может вам помешать?

Если вы на самом деле не считаете, что достойны быть счастливой, достойны хорошей и радостной жизни.

В таком случае человек как будто сам себе отправляет послание: тащи эту жизнь и не желай большего.

Ну нет. Ну не согласна.

Смысл жизни — в радости. Мечтать и исполнять свои мечты — дарить себе радость. Еще вам может помешать установка «ой, а я не умею мечтать, разучилась еще в детстве». Поздравляю! Пора учиться заново :)

Не получается? Пробуйте. Главный закон развития любого навыка: если тренироваться, всегда получается.

В этом блоке можно все! О чем вы мечтаете? Отпускайте фантазию! Раздвигайте собственные ограничения и пределы, мечтать — можно!

Описывайте свои мечты с подробностями и деталями. Не отделяйтесь от себя одним предложением — дайте своей мечте обрести тело, для этого нужны подробности.

Акцент, который нужно держать в голове:

**ХОТЕТЬ — МОЖНО;
мечтать — МОЖНО.**

✿ Об авторе ✿



Анна Бабич — дипломированный психолог, основатель онлайн-школы с более чем 35 000 учеников. Автор статей для журналов Psychology, Marie Claire, спикер на радио Business FM. Автор книги от издательства МИФ «Внутренняя опора».

Тренер компаний Сбербанк, «Мегафон», 2Gis, Movavi.