**Содержание**

**Вместо вступления** . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . ..8

**Что такое жизненные сценарии**. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . …..15

*Какие бывают сценарии*. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 16

*Как менять жизненные сценарии, которые вас*

*не устраивают*. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . …22

*Ревизия ваших проблемных установок и сценариев*. . . . . . . . . 24

**Путеводитель для женщин — FREE ДАМ** . . . . . . . . . . . . . . ….27

*Дорожная карта* . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .. 27

*Концепция личного счастья* . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .30

*ЖЕН НЕЖЕН ЗОВ* . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 35

*Начало пути к своему счастью*. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 36

*Что взять в путь* . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 37

*Превращение недостатков в достоинства* . . . . . . . . . . . . . . . 39

**Конкурентные преимущества зрелой женщины** . . . . . . …….43

*Путь к сердцу мужчины* . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 46

*Секреты роковых женщин* . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 50

*Удача — дитя дерзости* . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .56

**Достойная жена для достойного мужчины** . . . . . . . . . . . ……60

*Понять себя* . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 63

*Счастливая история*. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 64

*Почему надо действовать* . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 67

*Алгоритм действий успешных невест*. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 69

**Мужчина моей мечты — МММ** . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . …...73

*Типология дам* . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 76

*Мы выбираем, нас выбирают...*. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .93

**Секс и управление отношениями — как сделать**

**приятное полезным** . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . …96

*Что не устраивает вас в сексуальной жизни* . . . . . . . . . . . . . .97

*Сексуальные предпочтения ваши и партнера* . . . . . . . . . . . . 100

*Как оживлять сексуальную жизнь* . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 104

**Мифы и оправдания женской несчастливости** . . . . . . . . ….110

*Как сохранить себя в жизненных передрягах* . . . . . . . . . . . . . .114

*Гиблые места — негатив и обиды* . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 116

**Повышаем самооценку** . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . ..120

*Кто виноват? И что делать?*. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 122

*Ваш образ и образ избранника* . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 125

*Наши страхи* . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 126

**Ваш сценарный код — путеводная нить** . . . . . . . . . . . . . . ….130

*Типы союзов* . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .131

*Выбрать достойного и нормального* . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .135

*Мотивация и мотивирование мужчин*. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .141

**На что надеемся**. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . ..144

*Конкуренты* . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 145

*Вы, он и ваши родственники* . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 148

*Комплекс холостяка* . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 151

**Этапы большого пути**. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . ..154

*Выбор «рыбного места»* . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 155

*Разведка* . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .161

*План действий* . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .166

*Самопрезентация* . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 169

*Адаптация* . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 174

*Подсечка* . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 176

*Выигрыш — замужество*. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 179

**Как найти подходы к подходящему мужчине**

**и перекрыть выходы** . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . ...181

*Как стать подходящей для подходящего мужчины* . . . . . . . . . .182

*Женственная самопрезентация* . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 185

*Как проверить его чувства* . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 188

*Если вам сказали «Свободна!»* . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 189

**Мужские радости** . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . …192

*Мужские слабости и страхи* . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .193

*Самый главный миф про успешное замужество*. . . . . . . . . . . . .197

*Его мотивы, интересы и потребности* . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 205

*Как выявить манипулятивное поведение своего партнера* . . .209

*Как не поддаться манипулированию* . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . ..211

*Как противостоять манипулятору*. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . ..212

**Адаптация роли** . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . …215

*Легенда как часть образа*. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .218

**Как изменились проблемные жизненные сценарии?**. . ……..225

*Марина. Справляемся с неврозом навязчивых состояний*

*и находим исключение из правил* . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . …..225

*Татьяна. Альфонсы нам не нужны!* . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .228

*Алла. Не стоит прогибаться под изменчивый мир* . . . . . . . . . 232

*Инна. Если очень захотеть, можно в космос полететь* . . . . . 234

*Елена. Выходим из депрессии в светлое будущее* . . . . . . . . . . 239

*Светлана. Как выйти из треугольника*. . . . . . . . . . . . . . . . . . . .241

*Три истории*. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .253

*Что вы теряете и что находите?* . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 256

**Приложения**. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . … 258

*Приложение 1*. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .258

*Приложение 2*. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .330

*Приложение 3*. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .332

***Вместо вступления***

Марина попросила о срочной консультации. Когда мы встретились, она сообщила, что не может справиться с паникой и депрессией, которая длится уже несколько дней.

Третьего дня Марине исполнилось 29 лет. По обыкновению отметила она сию дату на работе — шампанское и торт. И вот среди всяких банальных, традиционных пожеланий ее начальник произнес тост, в котором выразил надежду на то, что свое тридцатилетие Марина встретит в статусе счастливой супруги, и игриво подмигнул. Вроде ничего обидного и неприятного в этих словах не было. Но то ли ей не понравилось, как это было сказано или как отреагировали коллеги, вдруг настроение у нее испортилось и появилось какое-то тоскливое ощущение пустоты. Кое-как дождавшись окончания застолья, Марина не поехала сразу домой, просидев несколько часов в машине, в горестных размышлениях о своем грядущем тридцатилетии.

За следующие несколько дней цифра 30 приобрела какое-то сакральное значение, связанное со стихией Огня. Поначалу это были горящие свечки, воткнутые в именинный торт. Но потом она стала представлять 30 как загогулину и обруч, охваченные языками пламени, влекущие и призывающие ее прыгнуть в эту огненную пустоту нуля. И ощущала, что сзади ее подталкивает неведомая сила, а она беспомощно оглядывается в поисках спутника, который вроде должен быть рядом. На улице Марина завороженно смотрела на табличку с номером 30 на соседском доме, стала приглядываться и искать число 30 на номерных знаках авто. И даже набирая чей-то номер телефона, с благоговением отмечала присутствие там 30. А если в течение дня Марина не находила в тех или иных контекстах цифру 30, она начинала сильно беспокоиться и паниковать. Апогеем ее невротического состояния стала реакция на древнюю песенку про Светку Соколову, которой 30 лет. Марина ехала утром на работу и когда услышала заунывный припев «розовые розы», то внезапно разрыдалась и чуть не врезалась в автомобиль перед ней.

К Марине мы еще вернемся, а пока — история Татьяны (38 лет), у которой есть мужчина с повадками замаскированного альфонса, от которого она никак не может избавиться. И это несмотря на то, что она, успешная бизнес-леди, легко «продавливает» или отказывает партнерам, с которыми ей не выгодно сотрудничать. Татьяна давно мечтала создать семью, и когда появился Ренат, она решила, что именно он — ее будущий муж. Татьяну всегда окружали интересные и перспективные мужчины, но как только доходило до «серьезных намерений», она все портила. Начинала хамить, придиралась ко всему — делалась невыносимой. В ней включалась установка «проверки чувств». Потом, после очередного расставания, она объясняла себе такое поведение тем, что если он не смог выдержать ее резкие слова, то в трудную минуту, тем более ее предаст. И значит, относится к ней недостаточно серьезно.

У Татьяны уже было несколько продолжительных союзов, но тогда она особо и не рассчитывала на серьезные отношения, т. к. партнеры были либо «немножко женаты», либо подходили ей только для секса, не обладая ни культурными, ни интеллектуальными, ни статусными достижениями. Ренат тоже был женат, но сильно зацепил ее и вдобавок горячо уверял, что с женой очень несчастлив и вот-вот расстанется с ней.

У Рената были «временные трудности», не хватало средств на запуск большого проекта. И Татьяна всячески помогала ему с поисками партнеров и инвесторов, используя свои связи. А потом и предоставив ему очень большую сумму в долг на погашение кредитов по проекту. И только через несколько лет она поняла, что Ренат ее использовал и уходить из семьи не собирался...

Алле 43 года, есть дочь-первоклассница.

Последние годы Алла живет в состоянии безнадежной опустошенности. Нет, внешне все нормально — она выглядит прекрасно, проводит много времени в спортзале, спа-салоне, косметолог стала ей как подруга из-за частого общения. Регулярные омолаживающие инъекции, подтяжки, подкачки, накачки, откачки и т. д. и т. п. На вид ей не дашь более 30, и на улице или в кафе у нее пытаются взять номер телефона не только солидные мужчины, но и молоденькие студенты. Но Аллу это не радует и даже злит. Жизнь ее отравляет мысль о том, что, несмотря на ее героические усилия в борьбе за молодость, рано или поздно она проиграет. А мужчины, которые сейчас толпой тянутся к ней, с отвращением отшатнутся от нее постаревшей...

Как-то раз я вел тренинг в одной компании и заметил, что во время упражнения по поиску внутренних ресурсов одна участница внезапно опустила голову и попросилась выйти из аудитории. Потом она тайком, в перерыве обратилась ко мне с просьбой поработать с ней индивидуально. Звали ее Инна. Выяснилось, что ей нечего вспомнить, не было у нее ничего воодушевляющего, дающего силы и вдохновение. До Инны вдруг дошло, что в 37 лет жизнь ее безрадостна, а будущее бесперспективно.

Инна всегда старалась не выделяться и профессию выбрала незаметную — бухгалтер. Она называла себя то «серой мышкой», то «старой девой», хотя в ее жизни было несколько мужчин. Первым стал случайный знакомый на отдыхе. Потом сокурсник «отблагодарил» ее за активную помощь в подготовке к курсовым и экзаменам и даже стал ее мужем.

Брак был неудачный. Мать Инны отказалась его прописывать, утверждая, что он женился только из-за ее беременности и чтобы решить жилищную проблему, т. к. приехал из Сибири на учебу. Через месяц после рождения ребенка развелись. Когда она осталась одна с сыном, то сразу вышла на работу и стала отдавать ей всю себя. Через пять лет Инна выросла до заместителя финансового директора крупной компании. И теперь почти десять лет вся ее жизнь — это работа. Сыном раньше занималась ее бабушка, теперь мать, которая вышла на пенсию. Коллектив на работе женский, а мужчин представляют только начальник и охранники. Но они совершенно не замечают в ней женщину, как, впрочем, и она сама.

Елена недавно пережила драматичный развод. Муж ее, влиятельный политик, во время избирательной кампании в регионе обзавелся предприимчивой любовницей, которую перевез в Москву. Та, немного освоившись, забеременела и стала настаивать на разводе. И теперь будущее казалось Елене безнадежным. Ей уже 54 года, и единственной отрадой стали внуки, появившиеся недавно. Да и бывший муж активно навязывал ей роль бабушки, программируя переключение из роли жены. Хотя сам, наоборот, активно возрождал в себе мужское начало...

А вот история про Светлану (34 года). Она пять лет встречалась с Алексеем, преуспевающим бизнесменом, ему было около пятидесяти. По примеру некоторых серьезных бизнесменов, Алексей решил вкладывать свои свободные средства в искусство. Он посещал выставки, антикварные салоны, частные коллекции и присматривал для себя картины. На одной из выставок они и встретились.

Она не искала мужа намеренно и знакомство с Алексеем считала случайностью. Счастливой или несчастливой, — она сама точно не знала. Но он помог ей выйти из депрессии, избавиться от одиночества, она снова почувствовала себя привлекательной и желанной женщиной. Ей было интересно с ним: общее увлечение, подарки, веселые уикенды.

Все бы ничего, но Алексей был несвободен — жена, ребенок. И, несмотря на свою мужественность, он не всегда был состоятелен в постели.

Впрочем, она смирилась с этим. Для нее важен был не секс, а отношения. Но со временем ей захотелось большего. У Светланы появилось ощущение, что Алексей ею пользуется. И вот тогда она стала «напрягать» его, регулярно устраивая сцены, в которых демонстративно называла его «калиф на час». И не упускала случая съязвить по поводу своей незавидной роли. Это его раздражало и, само собой, не добавляло теплых чувств к Свете.

Когда Алексей в очередной раз поставил ее на место после «серьезного разговора» о ее роли в его жизни, Светлана решила, что с ней что-то не так. Что — она не понимала: хороша собой, чувственна, изысканна, умна, принципиальна, ответственна. Но все-таки серьезно к ней не относились и замуж не звали...

Таких безнадежно-безрадостных (на первый взгляд) историй в моей практике было множество. У меня есть немало клиенток, которые мужественно (женственно?) борются со старением и одиночеством...

Но довольно о грустном! Наша книга несет в себе массу позитива и конструктива, которым вы обязательно проникнитесь по ходу и в результате прочтения. Вы узнаете, как сложилась дальнейшая судьба Марины, Татьяны, Аллы, Инны, Елены, Светланы (имена и обстоятельства в целях конфиденциальности изменены) и других моих клиенток.

В чем особенность нашей книги? В процессе чтения вы не только разберетесь в себе, поймете, чего хотите и чего не хотите. Но и научитесь создавать установки, жизненные сценарии и стратегии осуществления своих желаний.

Кому эта книга вряд ли будет полезна?

Тем, кто еще не созрел до ощущения собственного счастья и застрял в «зоне комфорта», рутинного и бесцветного. Тем, кто настолько низко себя ценит и настолько не уверен в своих женских достоинствах, что сочтет за счастье хоть как-нибудь пристроиться к какому-нибудь завалящему представителю мужского пола. И часто в таких союзах самооценка женщины падает все ниже, а самооценка мужчины вдруг начинает расти, прогибая и перемалывая последние надежды своей спутницы на то самое искомое счастье. Но поверьте, не бывает безнадежно заниженной самооценки. Ведь самооценка подобна планеру: если обуздать силу ветра (внутреннюю энергетику и энергетику окружающего социума) и умело маневрировать в холодных и горячих потоках, то будешь подниматься все выше и выше. Все дело в желании и в правильной методике. Главное, не зацикливаться на прошлых невезениях и не отдавать в руки оказавшегося рядом неудачника свою будущую удачу, свое счастье. А значит, нужно настроиться на позитив, подавить глобальное неприятие и обиду на всех плохих мужчин, встречавшихся на вашем пути, завистливую злобу на женщин, ставших счастливыми или стремящихся к успеху, и воспринимать эту книгу не как раздражитель, а как возможность измениться, усилить или восстановить в себе Женщину, Личность, Госпожу своей жизни.

Вы готовы к переходу из негатива в позитив, из самобичевания и поиска вины к самосовершенствованию и поиску радости? Тогда не будем терять времени и приступим к созданию вашего сценария счастливой, любимой и успешной!

**Что такое жизненные сценарии**

Хотим мы того или нет, но все наши действия являются реализацией жизненных сценариев. У кого-то они с хорошим концом, у кого-то печальные или трагические, у кого-то невнятные — ни о чем. Эти сценарии мы приобретаем в детстве, усваиваем их на бессознательном уровне, и в дальнейшем, под влиянием обстоятельств, они либо меняются, либо усиливаются в нашем поведении. В их основании лежит либо базовое доверие, либо недоверие к миру. И это влияет на то, как мы оцениваем себя и окружающий мир. Можно выделить четыре типа оценочных отношений.

**Я — ОК, Ты — ОК.** Если вы доверяете себе и окружающим, верите в лучшее, то у вас протокол победителя, сильной и здоровой личности.

**Я — ОК, Ты — НЕ ОК.** Вы не любите людей, считаете себя выше, лучше, достойнее, вините их во всех своих проблемах. Есть опасность развития директивности, безаппеляционности и даже садизма в ваших отношениях.

**Я — НЕ ОК, Ты — ОК.** Это позиция неудачников, лузеров, мазохистов. Человек считает себя недостойным, не заслуживающим уважения, счастья.

**Я — НЕ ОК, Ты — НЕ ОК.** В лучшем случае вы пессимист, в худшем — паникер, постоянно впадающий в хандру или депрессию. Если жизнь беспросветна, пугающая, то зачем вам такая жизнь?..

И в зависимости от степени уверенности в себе, наличия успешного или неуспешного жизненного опыта, вы можете считать себя Победителем, НЕпобедителем или Неудачником. Когда вы разберетесь в своей роли и в сценарии, который вас не устраивает, то появляется большая вероятность переписать его, улучшить, изменить ситуацию и увеличить шансы на счастливое развитие.

**Какие бывают сценарии**

Часто встречается **сценарий «Всегда»**. У Марины есть два ключевых установочных вопроса: «Ну почему это всегда случается со мной?» и «Почему мне всегда попадаются плохие мужчины, начальники?» После многочисленных попыток найти «хорошего» мужчину и «хорошую» работу она прилепила себе ярлык «невезучей неудачницы». Устроившись на работу или познакомившись с мужчиной, Марина довольно быстро разочаровывается. И привычно жалуется подругам на то, что ее не устраивает в отношениях или на работе. Уходит. А через некоторое время у нее появляется такой же мужчина или начальник, с такими же недостатками. Ее не ценят и не видят ее достоинств. Вместо Приза Марина получает сюрприз, неприятный и втайне ожидаемый. Шило меняется на мыло, мыло на шило, привычное ощущение неудовлетворенности сохраняется, и положение никак не улучшается. И теперь, подходя к третьему десятку, она решила, что, скорее всего, ей снова нужно сменить работу, и вот тогда, может быть, появятся новые возможности. *Пример сценария «Всегда» — Арахна, которую Афина превратила в ткачиху, обреченную вечно ткать полотно...*

В **сценарии «Пока не»** человек считает, что с ним не может произойти что-то хорошее, пока не закончится нечто плохое или не случится какая-то неприятность.

У Татьяны была установка: «Пока не встану на ноги, не решу финансовые проблемы, строить семью не буду». У нее появилась склонность к самобичеванию, развивался перфекционизм, за которым таились неуверенность в себе и желание отложить окончательное принятие важного в жизни решения. Бессознательно она опасалась, что, выйдя из процесса, станет невостребованной. Нередко на нее «накатывало»: Татьяна думала, что не заслуживает счастья, и находила множество подтверждений тому, усердно занимаясь самокопанием и самобичеванием.

Долгое время она получала опыт, связи, набивая шишки. Потом, преодолев трудности, став «успешной», Татьяна так и не почувствовала удовлетворения, ведь у нее не было семьи. При этом она все еще ждала какого-то разрешения наконец-то начать жить счастливо.

Поэтому «отмазки» Рената, который умело тянул время, органично вписались в этот сценарий. Он понял, что на нее отлично подействуют фразы с установкой «нужно немного помучиться, а потом У НАС все будет хорошо!» Татьяне внушалось, что сейчас у него черная полоса, нет денег, они вложены в бизнес, и им вместе нужно пройти это испытание, а потом будет всем СЧАСТЬЕ. Ренат успешно использовал образ «светлого будущего», получая в «мрачном настоящем» ее связи. А потом и все ее накопления.

«Мы не ищем легких путей», награду нужно заслужить, считала Татьяна. Но она пока мало помучилась. И вообще ее лучше мотивировали трудности, процесс достижения, а не желаемый результат. *Пример сценария «Пока не» — Геракл, совершивший множество подвигов для получения прощения и изменения своего статуса.*

**Сценарий «После»** это тень, обратная сторона сценария «Пока не». Алла считала так: «Если я позволю себе что-то хорошее сегодня, то завтра за это будет расплата». Когда-то ее мать вышла замуж, сообщив о якобы беременности, но, как ни старалась, забеременеть получилось только через год. Это стало причиной недоверия и дальнейшего развода с супругом. И это ощущение изначальной фальшивости, обмана и собственной недостойности было вложено Алле с детства.

Она считала, что обманывает мужчин, улучшая внешность и борясь со старением. Она боялась влюбиться, считая, что ее вскоре бросят, хотя нынешний мужчина был от нее без ума. Боялась своих успехов, хорошего отношения к себе. Опасалась добрых и отзывчивых людей. Поэтому в поведении Аллы были крайности: либо она была холодна и равнодушна, либо, наоборот, старалась быть очень «хорошей», чтобы ее не оставили. В итоге в ее роли сквозной линией проходила то суперстервозность, то виктимность (жертвенность). Не могла Алла насладиться настоящим, готовясь к мрачному будущему.

Такое состояние бывает у онкологических больных. У людей под следствием, знающих, что их скоро «закроют». У религиозных фанатиков, опасающихся получать земные радости, дабы не попасть за это в ад. У тех, кто обманывает и боится, что их обман раскроется. Человек решает, что он не на своем месте, и боится разоблачения, расплаты за неправильное поведение. *Такое состояние, наверное, испытывал Дамокл[[1]](#footnote-1)*.

Инна считала, что никогда не получает то, чего больше всего хочет, потому что у нее был **сценарий «Никогда»**. Вроде она уже вплотную приблизилась к цели, и готова получить то, чего желает. Ан нет! Цель ускользает как мыло из рук, просачивается как песок сквозь пальцы. *Хорошим примером является история Тантала, который мучился от того, что не мог пить и есть, хотя все это было совсем рядом*.

На работе много лет ее обещали назначить финансовым директором, но все время что-то мешало. И вот уже 10 лет Инна является замом, который все тянет на себе.

Как-то у них с генеральным директором состоялся откровенный разговор, и он сказал, что для повышения она должна стать более уверенной, самостоятельной, инициативной. А пока с лидерскими качествами у нее проблема. Инна и сама это понимала. Например, на совещаниях она часто отмечает сырые или ошибочные идеи коллег и время от времени у нее появляется желание выступить с критикой, поправить говорящего. Но ей неудобно, не хочется подставлять коллегу, наживать врага. Поэтому в лучшем случае она просто ухмыляется мысленно. А потом ругает себя за нерешительность.

Так, постепенно, она смирилась с ролью «вечного зама».

В детстве она впитала установку бабушки «Не высовывайся!» и прилежно следовала ей. На уроках, даже если знала ответ, руку не тянула. В школе и потом в институте у Инны были истории дружбы с мальчиками, но когда она думала, что ей вот-вот признаются в любви, ей давали понять, что она просто хороший друг и не больше. По совету подруги она взяла ситуацию в свои руки и все же сама призналась однокурснику в любви. Тот снисходительно принял ее признание. Они начали встречаться и даже поженились. Но семейная жизнь быстро завершилась. Он стал ей изменять, мать не захотела его прописывать в их квартиру. Последовал развод. При этом Инна выслушала много неприятных признаний о себе от бывшего мужа, что здорово понизило ее женскую самооценку. Так она подтвердила для себя установку бабушки и матери: «Лучше быть одной — мужчинам нельзя верить». Вот так и жили в квартире три одиноких и разочарованных в мужчинах женщины, считающих, что никогда семья не станет обителью счастья...

У Елены был наиболее драматичный **сценарий** под названием **«Открытый конец»**. В семейной жизни он сопровождается синдромом «пустого гнезда». Когда дети подросли, создали новые семьи, а постаревшие родители не знают, как и зачем жить дальше. У меня есть немало клиентов, которые, прожив счастливую семейную жизнь, или получив высокую позицию в проекте, или создав успешную компанию, вдруг ощущали пустоту. И тогда кто-то решал заполнить ее «отжигом», пускаясь во все тяжкие, кто-то открывал в себе новые таланты и резко менял сферу деятельности, а кто-то впадал в хандру или депрессию с приобретением различных нехороших зависимостей. *Кстати, многие герои А. Чехова проживали этот безрадостный и безнадежный сценарий...*

В силу обстоятельств Елена была вынуждена кардинально менять свою жизнь. Она была в отчаянии, когда узнала, что муж, с которым прожили тридцать лет, с которым она, как боевая подруга, прошла множество испытаний на пути к политическому Олимпу, теперь уйдет от нее. Она напоминала себе садовника, который долго и кропотливо выращивал редкое растение, а когда настала пора получить волшебные плоды, какая-то воровка выкопала ночью его и пересадила на свой участок.

У Елены были мысли о суициде, и пару раз она даже попыталась это сделать, но вовремя останавливала себя. Было желание, чтобы муж умер, и ее все жалели с уважительным сочувствием, а не с унизительной снисходительностью. Когда она узнала, что любовница на его машине попала в аварию, то хотела, чтобы она не выжила и стала инвалидом. Но и любовница, и муж остались живы-здоровы, а вот Елена на насколько месяцев попала в неврологическое отделение Кремлевки.

Мы начали работать с запросом на выход из депрессии и выход нашли...

Если вы любите начинать, но не хватает интереса, терпения, выдержки завершить начатое, значит, вы проигрываете **сценарий «Почти»**. По этому сценарию живет и Светлана, которая, подобно Сизифу, усердно работает над собой, над отношениями, и когда она почти у цели, вдруг что-то (или кто-то) мешает, отвлекает, становится скучно, грустно, неинтересно, страшно и... Цель не достигнута.

Когда я спросил, кого она себе напоминает в отношениях с мужчинами, Светлана, подумав, ответила, что, пожалуй, лисицу из басни Крылова «Лиса и виноград». Все подпрыгивает, но никак не может достать плод. А потом уходит и объясняет себе, что, мол, не сильно и хотелось. Когда мы стали выяснять, почему так получается, то определили, что или цель она ставила не по силам, или прыгать высоко Светлана не умеет.

Вместе с тем было много мужчин, мечтавших, чтобы она их покорила, но они ей были неинтересны. Непокоренную очередную высоту под именем Алексей Светлана пыталась постепенно перевести в категорию «не сильно и хотелось». Но «неинтересным» он никак не становился, и поэтому снова и снова она шла на штурм...

**Как менять жизненные сценарии, которые вас не устраивают**

Наши сценарии могут точно соответствовать описанным выше, а могут быть смешанными или неявными. Если вы определили свой жизненный сценарий и вас он не устраивает, его можно изменить, подкорректировать, добавить позитива, убрать негатив. Жизненный сценарий — это наш бессознательный план действий, а значит, такой план можно либо перепрограммировать на том же бессознательном уровне, или перевести на сознательный уровень и вносить осмысленные, понятные и принятые вами правки. Для работы с вашим бессознательным я предусмотрел систему скрытых суггестивных установок, к которым не буду привлекать ваше внимание, чтобы усилить их эффект. А вот осознанные изменения мы проструктурируем в дальнейших главах, где подробно рассмотрим алгоритм действий по изменению проблемного сценария.

Во-первых, сделайте ревизию ваших негативных установок и сценариев и поймите, какие они у вас и как влияют на вашу жизнь. Это позволит создать психоэмоциональную защиту — аффирмации, которые опровергнут негативные установки и будут вас программировать на уверенность и позитивность (об этом позже).

Во-вторых, займитесь поиском новых смыслов, постановкой новых целей. Более масштабных или других, в новой для вас сфере. И составьте план действий.

В-третьих, сделайте ревизию вашего окружения. Кто ваши союзники, кто попутчики, а кто — вредные и бесполезные для вас люди?

В-четвертых, научитесь навыкам перепрограммирования. Меняйте внутреннюю установку, и тогда постепенно изменится и ваш сценарий.

Вместо проблемной установки: «У меня проблема, все пропало, почему это произошло и кто в этом виноват?», нужно создать ресурсную: «Я получил вызов, новые задачи, как я буду их решать?»

Не: «Я думаю, что это невозможно!», а: «У меня появилась мысль, что надо найти новые способы».

В-пятых, создайте аффирмацию, построенную на новой установке, и произносите ее регулярно, интегрируя позитивную программу в свое подсознание.

В-шестых, выберите эффективную и комфортную жизненную позицию, которая станет хорошей основой для изменения деструктивного сценария. Конечно, вы можете сделать вид, что проблемы не существует. Вы можете начать избегать людей, которые указывают вам на проблему. Вы можете занять выжидательную позицию. Но намного перспективнее адекватно оценивать ситуацию, веря в себя и доверяя другим людям. В прошлом разделе мы рассмотрели типы оценочных суждений. Так вот, ваша позиция должна быть, конечно же, Я — ОК, Ты — ОК. А значит, вы должны понять и принять окружающих, понять и принять себя, свои особенности, определить личную «зону роста» — каких компетенций, навыков, знаний вам не достает для реализации своих целей.

В-седьмых, начните действовать прямо сейчас, улучшая, оптимизируя собственную жизнь. Отметьте в своем телефоне, ноутбуке, компьютере сегодняшнюю дату и время и обозначьте отметку подписью: «Начало Большого пути к Счастью!»

А теперь подробнее о том, как действовать и что для этого нужно.

**Ревизия ваших проблемных установок и сценариев**

Для того чтобы начать ревизию, познакомьтесь с основными родительскими установками, которые влияют на ваш негативный жизненный сценарий, лишая его и, соответственно, вас самих энергии. Эти табу неосознанно усваиваются в детстве и превращаются в комплексы, мешающие и во взрослой жизни.

«Не живи» — бывает у «незапланированных», нежеланных детей, создает ощущение ненужности, часто приводит к алкогольной или наркозависимости.

«Не будь собой» — свойственно перфекционистам, недовольным собой, стремящимся все и вся бесконечно совершенствовать.

«Не будь ребенком» — установка бывает у тех, кто чересчур серьезно и ответственно относится к жизни, лишая себя непосредственного, радостного ощущения.

«Не расти» — бывает у тех, кто пытается навсегда остаться наивным, беззащитным и милым дитем, не готовым к серьезным отношениям.

«Не будь первым и успешным» — это условие тех, кто предпочитает жить тихо и скромно, не выделяться и не высовываться, боится лидерства.

«Ничего не делай» — табу живущих по принципу: не ошибается тот, кто ничего не делает, поэтому лучше не рисковать.

«Не принадлежи» — указание на мизантропов и одиночек, чувствующих себя чужими на этом празднике жизни.

«Не будь близким» — свойственно тем, кто боится предательства и разочарования и поэтому ведет себя с другими холодно, отчужденно и даже подозрительно.

«Не будь здоровым» — установка тех, кто с детства привык своими болезнями привлекать к себе внимание и получать заботу, и теперь собственные болячки и хвори являются единственным способом быть интересным и значимым для окружающих.

«Не думай» — следствие деспотизма родителей, которые не научили мыслить и действовать самостоятельно.

«Не чувствуй» — комплекс тех, кто не умеет и не хочет выражать свои чувства и желания, т. к. бессознательно боится осуждения или наказания за вольности.

В основе наших комплексов при тщательном поиске можно обнаружить и проблемные фреймы. Для этого вспомните: какие фразы любили говорить ваши родители? Как они жили? Что запрещали вам? Что одобряли, поощряли?

Теперь займемся изменением жизненного сценария. Чуть раньше я описал основные. Определите, какой из них похож на ваш, и подумайте, что и как вы бы изменили в том, что вас не устраивает.

А еще составим-ка мы «дорожную карту моего мира». Предлагаю совершить путешествие в себя, в свои комплексы, желания и мечты, в прошлое и будущее и осмотреться вокруг повнимательнее.

1. *.* [↑](#footnote-ref-1)