



СТАНЬ РЕЖИССЕРОМ СВОЕЙ ЖИЗНИ

АЛЕКСАНДР ДОНСКОЙ

Александр Донской

Стань режиссером своей жизни

«Издательские решения»

2018

Донской А. В.

Стань режиссером своей жизни / А. В. Донской — «Издательские решения», 2018

ISBN 978-5-44-902675-0

Перед вами книга-тренажер, разрушающая шаблоны о том, что в этой жизни можно. Автор А. Донской прошел путь от мальчика с окраин Архангельска до мэра города, основателя корпорации музеев, коуч-тренера. Вы овладеете инструментами, позволяющими: полюбить себя, признать свою ценность и свободу, убить страхи, сформировать вдохновляющее окружение, построить личный бренд, превращать мечты в цели и достигать их. Не ждите эффекта волшебной таблетки. Просто не будет. Но как раньше не будет тоже.

ISBN 978-5-44-902675-0

© Донской А. В., 2018

© Издательские решения, 2018

Содержание

Предисловие	6
Сцена 1. Честность: раздеваемся перед зеркалом	7
Сцена 2: Любовь к себе: активируем созидательную силу	9
Сцена 3: Ответственность за свою жизнь: не перекладываем с больной головы на здоровую	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Стань режиссером своей жизни

Александр Донской

© Александр Донской, 2018

ISBN 978-5-4490-2675-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Прежде всего я должен тебя предупредить. Если ты ждешь от моей книги вялого петтинга своих душевных ран, как в обычных пособиях по саморазвитию, тебя постигнет разочарование. Я затеял все это не для того, чтобы вытирать твои сопли. Это не инструкция «Как похудеть на 40 кг до Пасхи». Не справочник «Обмани себя сам». Не пособие «1001 способ морального онанизма». Я хочу подарить тебе свободу. Свободу быть собой. Свободу стать режиссером своей жизни. И подарить не в красивой подарочной коробке с бантом, а в виде мощного пенделя. Такого увесистого, что ты сразу улетишь в космос. И уже не захочешь вернуться к роли марионетки. Ты готов к предельной честности? Переменам? Победам над собой и другими? Тогда камера, мотор, поехали!

Сцена 1. Честность: раздеваемся перед зеркалом

Истинно честен тот, кто всегда спрашивает себя, достаточно ли он честен.

Плавт Тит Макций, комедиограф

Истории всех самодостаточных людей начинаются с честности. С абсолютной честности перед самими собой. Для того чтобы быть честным, нужна отвага. Проверим твои возможности в этом вопросе. Когда ты просыпаешься утром в теплой постельке, какие чувства испытываешь, открывая глаза? Душевный подъем? Готовность выскочить из-под одеяла с энергичностью кролика «Энерджайзер»? Или полную эмоциональную импотенцию при мысли, что нужно снова выполнять чьи-то надоевшие распоряжения и отбывать номер на ненавистной работе? Кем ты себя ощущаешь в первые минуты пробуждения: режиссером или статистом? И главное, нравится ли тебе то, что ты чувствуешь? Честно ответь самому себе на эти вопросы. Не вздумай заниматься самообманом, чтобы самого себя впечатлить. Нет в мире ничего тупее этого. Вполне вероятно, что тебе нравится быть шестеренкой в механизме, которым управляет система. Это не плохо и не хорошо. Это всего лишь твой выбор. И чтобы признать, что большее тебе в принципе не нужно, тоже требуется честность и смелость. Но раз уж у тебя в руках оказалась моя книга, скорее всего, роль серой мыши, бегающей внутри колеса, тебе опостылела. Ты хочешь сам создавать «колеса» и заполнять их дрессированными мышами. Звучит амбициозно и очень честно.

Шаг номер один – позволь себе признаться в этом. Соверши, так сказать, каминг-аут. Стань перед зеркалом, набери в грудь побольше воздуха и проори во всю глотку о своем желании. Не прошепчи, не пробормочи, тужась и краснея, а именно проори. Представь, что ты птенец, который вылупляется из яйца. Только вместо скорлупы, которую надо разбить, на тебе путы навязанных мнимых желаний, ложных идеалов и дорог, по которым тебе совсем не в кайф идти. Не прет тебя от них, и все тут. Признайся себе в этом. Признайся, что ненавидишь всю эту безотрадную канитель до зубовного скрежета. Ты позволил обстоятельствам впихнуть себя в костюм с чужого плеча. В итоге воротник натирает шею, а выточки на брюках больно впиваются в мошонку при ходьбе. Не говоря уж о том, что выглядишь ты крайне смешно и несуразно. Прочувствуй всю горечь этой ситуации. Ты ощутишь такую ярость, гнев и прилив энергии, что просто не сможешь выразить эмоции иначе, чем криком. Если с первого раза не хватит смелости, пробуй до тех пор, пока голос не польется из твоего нутра, как песни победы из динамиков на Красной площади 9 мая. Напугай соседей. Взбаламуть дрыхнущую на диване кошку. Всполоши домочадцев. Сотряси основы своего привычного мира.

Пойми: быть честным выгодно. Потому что честность все упрощает. Тебе не надо притворяться заинтересованным в том, что на деле вызывает зевоту. Тебе не нужно дружить с людьми, от которых ты не чувствуешь ни вдохновения, ни тепла, ни поддержки. Ты не должен изображать то, чем не являешься. Представляешь, какой это бесконечный кайф – просто быть собой? Общаться с теми, кто с тобой на одной волне? Честность раскрепощает и дарит внутреннюю свободу. А все промежуточные компромиссы для слабаков.

Итак, что тебе нужно делать? Учиться быть честным. Абсолютно искренне признавать ошибки, оценивать поступки и мотивы, которые руководят твоими действиями. Научись правдиво воспринимать себя с ног до головы, от макушки до пяток: со всеми моральными ценностями, принципами, надеждами, амбициями, страхами, сильными и слабыми сторонами, достоинствами и недостатками. С запасом жизненного опыта, скопившегося в воображаемом рюкзаке за плечами. Достаточно розовых очков и инфантильного самообмана. Ты не страус, чтобы вечно прятать голову в песок, укрываясь от вопросов, которые не дают покоя. Сперва

будет трудно, непривычно и неудобно. Но ты привыкнешь. И когда честность станет естественной чертой характера, ты осознаешь, сколько возможностей и привилегий она дает, какую мощную фору ты получил по сравнению со стадом робких овечек, предпочитающих зажиматься при малейшем дискомфорте. Они думают, что легче быть съеденными, чем признаться, что перед ними волк. Ты же знаешь, что волчья шкура замечательно согревает ноги, и место ей возле камина.

А теперь ответь на вопросы, приведенные ниже. Доверься ощущениям и позволь себе абсолютную честность:

Кто ты есть?

Чего ты хочешь от своей жизни?

Счастлив ли ты здесь и сейчас?

Доволен ли ты собой?

Гармонична ли твоя жизнь в целом?

Каковы твои моральные ценности?

Какие у тебя мечты, желания, цели?

В чем ты видишь свою личную миссию в жизни?

Какие привычки стоят между тобой и успехом?

Какие новые пути и возможности ты видишь для реализации своей личной миссии?

Боишься ли ты старости, смерти?

Как ты можешь описать себя в пяти словах?

Кто твой пример для подражания, источник вдохновения?

Каким ты видишь себя через 10 лет, если сейчас ничего не изменишь и откажешься от всего, о чем мечтаешь?

Каким ты видишь себя через 10 лет, если сейчас разрешишь себе быть честным и пойдешь по пути достижения своих глобальных целей?

Внимательно проанализируй внутренние ощущения, которые испытал, отвечая на вопросы. Чувствовал ли ты душевный подъем, радость, легкость, вдохновение? Или от некоторых вопросов ты скатился в растерянность, самоуничижение, грусть, гнев? Эмоции, которые проявились во время выполнения задания – маркеры твоей внутренней жизни. Это голос, который говорит только правду, какой бы неудобной и неприятной она не была. Все, что ты чувствуешь, можно изменить. Но для этого сперва нужно принять и осознать все, что на самом деле происходит.

Будь честным. Не позволяй людям и обстоятельствам совершить ценностный подлог, подменив то, что для тебя важно, ложными идеалами и мечтами. Разреши себе быть собой. Стремись к тому, от чего тебя бросает в дрожь. Воюй за то, что для тебя действительно значимо.

Сцена 2: Любовь к себе: активируем созидательную силу

*Любовь дает тебе крылья и поддерживает в том, чтобы летать
как можно выше.*

Ошо, философ

Сейчас я произнесу фразу, которая наверняка тебя напугает. Ничего не получится, пока ты не полюбишь себя. Ну что, вспотели у тебя ладошки? Засосало под ложечкой? Бросило в озноб? Познакомься, это заработало во всю мощь твое внутреннее сопротивление, формировавшееся годами. Я ни капли не удивлен, и поверь, ты такой умник не один. Веками любовь к себе в человеческом обществе дискредитировали, приравнивая к эгоизму, самолюбованию, надменности и нарциссизму. Разве можно вообще любить себя? Это же постыдно, нелепо, несуразно! И как теперь проникнуться этим чувством, когда не считаешь себя кем-то неординарным, а, наоборот, весьма заурядным и обычным?

Любить себя не значит рукоблудить после работы. Это мощное созидательное чувство, в котором заключен гигантский потенциал для личностного роста. И начинается все с приятия себя. Абсолютного. От проглядывающей лысины на макушке до ногтей на ногах.

Встань перед зеркалом и внимательно себя рассмотри, как будто видишь собственное отражение впервые в жизни. Разгляди человека, стоящего напротив. Какие у него глаза? О чем могут рассказать морщинки на лбу? Как он улыбается? Какие у него руки, пальцы? О чем говорит его осанка? Через что ему пришлось пройти? Что он видел, в каких местах побывал? Какой уникальный опыт несет? Разве он не достоин полного приятия и любви? Разве он не заслуживает того, чтобы стать лучше, успешнее, красивее, счастливее? Проникнись симпатией к этому человеку, почувствуй, что хочешь во всем поддержать его. Заразись идеей найти ему дело по призванию, окружить интересными людьми, одеть в классную одежду, отправить в увлекательные путешествия по миру, развивать его потенциал, одерживать вместе с ним победы над собой и другими. Почувствуй, как волна тепла начинает заполнять все твое существо. Ты можешь даже расплакаться. Не стыдись своих чувств, это нормальная человеческая реакция. Если долгие годы ты сам себя не принимал и не удостаивал ни одним словом поддержки, сейчас ты испытываешь настоящий катарсис. И с этого чувства должна начаться история твоей любви с самим собой.

Запомни: пока ты сам себя не любишь, ты не можешь давать любовь другим. У тебя в организме дисфункция по выработке любви. А любовь – это энергетический ресурс, который дает топливо и тебе, и тем, кого ты хочешь замотивировать сам. На первых порах научись обеспечивать любовью самого себя. Ты удивишься, насколько это раздвинет границы твоего мироощущения и самовосприятия. Для того, чтобы лучше узнать себя, ответь на вопросы:

Чего я хочу для самого себя?

Сколько я хочу зарабатывать в месяц?

Чем я хочу заниматься?

Как я хочу проводить свое свободное время?

Какие люди должны меня окружать?

Какие места я хочу посещать?

Как я хочу выглядеть? (одежда, вес, физическая форма, состояние здоровья)

Какое впечатление я хочу производить на людей?

Скорее всего, когда ты впервые ответишь на эти вопросы, результаты будут весьма скромными. Я неоднократно обнаруживал эту проблему на своих тренингах личностного роста. Задаешь человеку вопрос: «Сколько тебе нужно денег в месяц для счастья?» Сперва стал-

киваешься с полным ступором и паникой. Потом после долгого раскачивания человек смущенно выдавливает из себя: «40000 – 60000 тысяч в месяц». Ты осознаешь масштаб катастрофы? Он может заявить, что хочет весь мир к своим ногам. А вместо этого звучит сумма в 40000 рублей. И когда я спрашиваю, почему ты не попросил больше, человек отвечает, что не знает, на что можно тратить такие огромные деньги. Это полный финиш. Кульминационный момент, буквально вопящий о нелюбви к себе и тотальном неприятии своей личности. Потому что когда ты любишь себя, то постоянно хочешь большего. И я сейчас не о шмотках и тачках, а о саморазвитии. Ты хочешь совершенствоваться – повышать квалификацию, заниматься спортом, преумножать свое здоровье, развивать дух, тело и ум, расширять кругозор. Вот для чего тебе деньги! Они – ресурс, дающий свободу! Но чтобы проникнуться магнетизмом этой свободы, нужно начать с любви к себе. Поэтому я настойчиво рекомендую тебе тренироваться давать адекватные ответы на вопросы, обозначенные выше. Буквально заставляя себя повышать планку. Учись хотеть большего для себя и своих близких. Учись мечтать, выбираясь из скорлупки скромных притязаний, в которую заключен твой ум. Составь отдельный вдохновляющий список заветных желаний, которые мечтаешь осуществить. Пусть их будет не меньше сотни. Самые крутые и ошеломляющие – от полета на воздушном шаре до виллы на берегу океана. Это здорово прокачает твои мечтательные мышцы. А они – прямое отражение того, насколько ты любишь себя на самом деле.

Главное, что ты должен осознать – для любви к себе не должно быть никаких причин. Не пытайся объяснить, почему ты достоин любви. Ты просто любишь себя и точка, абсолютно и безапелляционно. Считай это правом, полученным от рождения. И еще – никогда не сравнивай себя с другими. Всегда будет кто-то умнее, успешнее, красивее, притягательнее, талантливее. Такие люди должны вдохновлять, но не вызывать зависть или обнаруживать твое тотальное недовольство собой. Единственный в мире человек, с которым ты можешь себя сравнивать – это ты сам. Ты 10 лет назад, в прошлом году, вчера. Ты здесь и сейчас. Ты в будущем – такой, каким хочешь стать. Анализируй, растешь ли ты сам над собой, получается ли у тебя каждый день становиться на шаг ближе к лучшей версии себя. Фиксируй все моменты преодоления и триумфа. Они помогают проникнуться самоуважением и повышают самооценку. А это важные кирпичики, формирующие фундамент принятия себя.

Воспитывай в себе самоуважение. Цени и развивай свои достоинства и таланты. Относьись к своим достижениям с благодарностью и признанием. Уважай все, что делаешь. Научись получать удовольствие от времени, проведенного наедине с собой. Так выглядит настоящая осознанная любовь к себе. И другие всегда чувствуют ее за версту. О людях, научившихся всему вышеперечисленному, говорят, что они самодостаточны. Они притягивают, как магнит, вызывают уважение, восхищение и желание погреться в лучах их внутреннего сияния. И ты тоже можешь быть таким, если захочешь.

Подарю тебе упражнение, которое поможет бороться с приступами острого недовольства собой, расправит твои плечи и станет первым значительным вкладом в создании нового внутреннего «Я». Оно называется **«Мои 50 причин для личной гордости»**. Перечисли события, обстоятельства, персональные победы, которые повышают твое чувство самоуважения. Не гонись за триумфами вселенского масштаба. Нам нужны победы всех мастей – скромные и грандиозные, решительные и неизбежные, долгожданные и быстрые, неожиданные и закономерные. Тщательно перебери воспоминания и выуди на свет божий 50 драгоценных переливающихся самоцветов преодоления себя и обстоятельств. Не забрасывай список: со временем дополняй их новыми победами. Пусть их станет 70, 100, 200. И каждый раз, когда в голову прокрадется коварная мысль-диверсант, науськивающая, что ты лузер, просто перечитай список. Тебе есть чем гордиться.

Когда ты активируешь созидательную силу любви к себе, выполни еще один важный ритуал. Напиши самому себе любовное письмо. В нем не должно быть ни слова критики.

Только тепло, поддержка, восхищение и вера. Взгляни на себя со стороны глазами человека, который тебя очень любит. В письме раскрой следующие вопросы:

Что ты в себе особенно любишь?

Почему близким хорошо рядом с тобой?

Какие качества своего характера ты считаешь самыми ценными?

Что в твоей внешности нравится тебе больше всего?

Что ты хочешь пожелать самому себе на будущее?

Послание, которое ты написал, обладает огромной созидательной силой. В моменты сомнений обращай к нему и перечитывай. Оно будет напоминать тебе о самом важном. Ты достоин любви и самоуважения. Ты абсолютно уникален. И у тебя обязательно все получится.

Сцена 3: Ответственность за свою жизнь: не перекладываем с больной головы на здоровую

*Тот день, когда вы полностью возьмете на себя ответственность
за собственное будущее, станет днем начала движения к вершинам.*

О. Дж. Симпсон, спортсмен

В нашем национальном менталитете популярно винить в своих неудачах всех вокруг, кроме самих себя. Ты унылое говно, которое ничего не добилось в жизни? Просиживаешь штаны на диване, поглощая жвачку, которую для тебя пережевывают на ТВ? Конечно же, в этом виноваты родители, неправильно тебя воспитавшие, государство, своей политикой вставляющее тебе палки в колеса, друзья, которые в нужный момент не поддержали, а еще РПЦ, ООН, НАТО, «Гринпис», Чубайс, Навальный, гомофобы и общество защиты домашних кроликов. Но ни в коем случае не ты сам. Нет, причем тут вообще ты? Разве ты имеешь какое-то отношение к собственной судьбе? Что за бредовое предположение? Разумеется, нет!

«Обстоятельства сильнее меня», «Куда мне, там же все по блату...», «Да за этими приежжими разве успеешь...», «В нашем государстве без денег и связей никуда не протолкнуться, разве что в дворники...». Знакомы тебе эти фразы? Сколько раз ты слышал их от близких или произносил сам? Если у тебя в руках моя книга, твой случай не клинический и еще можно все поправить. То есть диагноз «угэшечка» я тебе ставлю, но мы еще можем отстоять тебя у болезни и добиться полной ремиссии. Но для этого тебе придется полностью перестроить свое мировоззрение. И главное, что ты должен усвоить – никто не виноват в том, что у тебя что-то не получилось. Потому что в этом мире никто никому ничего не должен. Не существует предварительного сценария, по которому Вселенная обязана осыпать тебя благами, которые ты сам себе навоображал. Это твое личное субъективное ощущение реальности. И чем скорее ты от него избавишься, как от прокисшего в холодильнике салата, после которого можно неслабо продристаться, тем быстрее пойдешь по пути становления самодостаточной личности.

«А если я не готов? – возможно, захочешь возразить мне ты. – Если я не могу уложить в своей голове эту возмутительную формулу? Как можно не ждать от родителей материальной поддержки и помощи с образованием? Как не требовать от государства социальных гарантий? Они ведь должны заботиться обо мне!» Я не буду тратить много времени на то, чтобы тебя переубедить. Просто озвучу дальнейший сценарий твоей жизни исходя из тех установок, которые сейчас правят бал в твоей голове. В самом ближайшем будущем тыполнишь ряды многомиллионной армии неудачников. Распознать их в толпе на улице проще простого: одеты они плохо, выглядят несвежими, замученными и озлобленно-недовольными, взгляд у них мрачный в вечном поиске за что бы зацепиться, чтобы раскритиковать это в пух и прах. Зачем? Да потому что это дает повод привязать к своей унылой картине мира еще одно событие, подтверждающее философию, что все вокруг ужасно. Нравится тебе такая картина? Милости прошу, кушай, не обляпайся. Принимая такую концепцию, ты просто признаешь, что в принципе не хочешь ничего менять, что тебе так жить удобнее и, по большому счету, ты ко всему привык. Если же тебе от обрисованных перспектив стало тошно, пора выходить на другую дорогу. Идти по ней сложно. Но это тот случай, когда результат стоит всех затраченных усилий. По этому пути идут победители. Личности. Люди, управляющие своей судьбой и обстоятельствами, а не болтающиеся на волнах, как покорные продукты жизнедеятельности. Они не ждут от мира милостей. Они просто берут то, что считают для себя важным. И благодарят себя и Вселенную за то, что не упустили ни одной из предоставленных возможностей.

Вообще-то взваливание ответственности за свою жизнь на других у нас обострено по историческим причинам. Восемь веков крепостного права это тебе не бык чихнул. Только

представь, сколько поколений людей все эти столетия жили чужими указаниями. Им давали готовый жизненный сценарий, расписанный по минутам. Сейчас время работы в поле, после обеда надо помочь дворовым, потом молитва, как станет смеркаться – пора и баньки, нечего лучину понапрасну жечь. В 1861 году, когда крепостное право отменили, для крестьян это стало таким же шоком, как немного позднее для американских рабов юга новость, что им больше не надо собирать хлопок для хозяина-плантатора. Что делать-то с этой хваленной свободой, кто подскажет? И с жизнью своей что делать, когда барин никаких указаний больше не дает? Каково это вообще – жить своим умом, а не чужим? Послушай, но ведь это идеология раба. Разве ты раб? Ты свободный здоровый половозрелый человек. Какого ж хрена ты все ждешь какой-то манны небесной то от семьи, то от знакомых, то от нежно любимого правительства? Перестань немедленно. Требуй по максимуму от себя. Запрети себе довольствоваться малым. Не воспринимай среднячковый результат как результат. Ты должен выкладываться на 10% больше, чем тебе кажется, ты в принципе способен выложиться. Закручивай вокруг себя настолько мощные событийные воронки, чтобы потом самому не верилось, что это все ты накуролесил.

Когда ты обнулишь ожидания относительно окружающего мира, то заметишь, как сильно изменилось твое мировоззрение. Это коснется прежде всего твоих отношений с близкими. Освободившись от иллюзий насчет их способности повлиять на твою жизнь, ты избавишь всех от своей гипертрофированной ответственности за чужие судьбы. Проще говоря, ты поймешь, что не должен никому навязывать свои решения. Конечно, ты имеешь полное право желать близким счастья, волноваться по поводу их здоровья, успеха, самореализации. Но ты не вправе навязать им готовый сценарий жизни. Как и они тебе. Потому что выбор каждый должен делать сам.

У всех нас есть определенные ожидания относительно близких. Но это всего лишь ожидания, а не обязательная для исполнения программа. Осознание этого факта переводит отношения на кардинально новый уровень общения психологически зрелых личностей.

Итак, что тебе нужно сделать прямо сейчас:

– **Довериться подсознанию.** Напиши небольшое вольное эссе на тему «Почему в моей жизни все не так, как мне хотелось бы». Порассуждай об этом, максимально отключившись от всего, что мешает погрузиться в суть вопроса. Выпусти на свободу подсознание и пиши все, что приходит в голову, не думая над красотой формы. Потрать на эту работу хотя бы полчаса.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.