



## Содержание

	<i>Самолет взлетает против ветра, или О чем эта книга</i>	7
Шаг 1.	Создайте желаемый образ своей жизни через один год	11
Шаг 2.	Укрепите корни в своей зоне комфорта	19
Шаг 3.	Примите вызов от самого себя для расширения зоны комфорта	26
Шаг 4.	Скажите «СТОП» любой необязательной активности	33
Шаг 5.	Отделите недостаток энергии от осознанного саботажа	40
Шаг 6.	Возведите барьеры от хронофагов	48
Шаг 7.	Замените критику на похвалу и поддержку	56
Шаг 8.	Устройте информационный детокс на неделю	64
Шаг 9.	Нейтрализируйте пассивных агрессоров в своем окружении	72
Шаг 10.	Определите три ведущих фактора стресса	80
Шаг 11.	Вернитесь к прошлым мечтам, от которых было тяжело отказаться	88
Шаг 12.	Создайте глобальную цель на пять лет вперед	96
Шаг 13.	Замените вынужденную деятельность на перспективную	104
Шаг 14.	Отделите свои цели от соответствия чужим ожиданиям	112
Шаг 15.	Научитесь быстро расставлять приоритеты	119
Шаг 16.	Признайте свои слабые стороны и прекратите их напрягать	127
Шаг 17.	Обновите свое окружение	135
Шаг 18.	Включите в распорядок дня свои ресурсные занятия	143
Шаг 19.	Прокачайте ключевые навыки для перехода на новый уровень жизни	150
Шаг 20.	Освойте умение говорить «нет»	158
Шаг 21.	Откройте личный счет в «Банке внутренних ресурсов»	166
Шаг 22.	Прекратите ломиться в закрытые двери	173
Шаг 23.	Напишите свой психологический портрет	181
Шаг 24.	Вооружитесь «биохимией интереса» против усталости	188
Шаг 25.	Нейтрализируйте тревогу обдуманно	196
	<i>Заключение</i>	204

## Укрепите корни в своей зоне комфорта

**П**рактически каждый из нас неоднократно слышал про «зону комфорта», но чаще всего это понятие употребляется в довольно искаженном формате. Согласитесь, что обычно нам предлагают выйти из зоны комфорта, и данный призыв преподносится как нечто совершенно необходимое для того, чтобы наконец обрести счастье и внутреннюю гармонию. Однако к подобным утверждениям стоит относиться с большой долей скепсиса, ибо если вам где-то комфортно, то зачем же выходить из этого состояния?



*Если вы устали и чувствуете, что ваши силы на исходе, то самое нелепое, что можно сделать — мужественно взвалить на себя дополнительную нагрузку без острой на то необходимости.*

А именно это и происходит, по логике вещей, когда мы покидаем нечто уютное и комфортное. И самое первое, что обычно здравый смысл советует уставшему человеку — найти для себя то место или создать ту ситуацию, в которой он будет чувствовать себя наиболее комфортно. То есть никак не покидать зону комфорта, а наоборот — стремиться в нее всеми силами.

Хорошо, спросит внимательный читатель, но как быть с теми ситуациями, которые провоцируют усталость и отток энергии? Например, у кого-то есть привычная и высокоопла-



чиваемая работа, которая выматывает всю душу в течение рабочего дня. Не оставаться же на ней навсегда, отказываясь от других предложений? А значит, вполне логично предположить, что такую зону комфорта надо покинуть. Но все-таки подобный ход мыслей — серьезное заблуждение.

Что такое нелюбимая, но хорошо оплачиваемая или привычная работа? Это все-таки зона дискомфорта с одним-единственным плюсом — привычностью. Именно привычность и предсказуемость придают этой работе эффект «старой футболки»: и выбросить жалко, но и даже дома ходить в ней как-то не хочется. В случае с работой вы уже точно знаете, кто из коллег может плести интриги против вас, как вычислить дурное настроение шефа и по каким числам на вашу карту приходит зарплата. Иными словами, вы ясно представляете, откуда ждать проблем и какого рода они будут. Но все — на этом бонусы заканчиваются, и я бы назвала эту и подобные ей ситуации «зоной дискомфорта». Вот из нее-то и надо выбираться всеми доступными способами, никак не путая ее с зоной комфорта.

Для того чтобы наверняка попасть в зону комфорта, очень важно определить заранее то, что является для вас дискомфортной ситуацией. Это может быть работа, отношения с кем-то из друзей или близких либо какие-то финансовые вопросы. Очень важно избегать расплывчатых формулировок типа «у меня не складываются отношения с окружающими». Придайте вашей зоне дискомфорта максимально конкретные очертания, дайте ей название.

Например, вы чувствуете, что в компании «N» вам по-настоящему тяжело работать — это и есть та зона дискомфорта, из которой надо выбираться. Или вы понимаете, что девушка, которая выдает себя за вашу лучшую подругу, просто беззастенчиво пользуется вашими связями или любит частенько высмеивать вас при других людях. Что ж, вот еще один конкретный пример того, что является для вас зоной

дискомфорта — ситуацией, с которой вам следует распрощаться. Желательно — без промедления, но с ясной головой и без наспех придуманных решений.



**Приятный бонус: наша зона дискомфорта, то есть болевая точка, высасывающая львиную долю энергии, точно указывает и на зону комфорта. Как правило, это та же сфера, только наполненная приятными впечатлениями или ожиданиями.**

Продолжим пример с работой. Вы уже поняли, что работа в компании «N» для вас переполнена негативными эмоциями, и готовы сменить это место на другое, более подходящее. Более того, вам совершенно четко понятно, что именно вас не устраивает в компании «N» и что вы не хотели бы видеть на своем будущем рабочем месте. Считайте, что так вы уже сделали первый шаг к своей зоне комфорта.

Теперь важно понять, что вы хотите видеть на своей будущей работе, и опять-таки лучше очерчивать все максимально конкретно. Например, для вас важны дружелюбная атмосфера поддержки в коллективе и отсутствие соперничества. Или вы больше всего цените прозрачность карьерного роста и желаете точно знать, в какие сроки и за какие заслуги можете рассчитывать на повышение. Вот это и есть те самые очертания зоны комфорта, в которую и надо стремиться именно вам. Впрочем, примеры здесь могут быть самыми разными, важны именно конкретика и ощущение комфортности этих образов.

Однако как быть, если комфортную работу еще надо найти, а пока вам все-таки приходится трудиться в столь нелюбимой компании «N»? Ведь надо же как-то оплачивать счета и поддерживать привычный уровень жизни. И вот тут-то самое время обратиться к тому, что уже сейчас, в настоящем моменте, наполняет вас энергией. Наверняка есть какое-то занятие, которое дает вам ощущение бодрости и прилив сил. Это мо-

✓ Юлия Чалова. Чек-лист для уставшего от жизни человека

жет быть не только хобби или увлечение — какое-то место или общение с определенным человеком тоже может подарить чувство радости. Если вы нашли то самое вдохновляющее занятие или цель, то поздравляем — вы нашли свою зону комфорта. Не абстрактную, из «светлого будущего», а именно настоящую — ту, в которой вам хорошо здесь и сейчас.

Хотя и здесь могут быть сложности, ведь у каждого из нас бывают такие дни, когда все валится из рук и кажется, что все очень плохо. Я говорю о том самом моменте, когда весь мир воспринимается исключительно в мрачных тонах, а видение собственного будущего напоминает сценарий третьесортного фильма в жанре «нуар». И где в этом случае искать зону комфорта?

Тут тоже есть выход, особенно если более пристально рассмотреть в те ресурсы, которыми вы обладаете.



Но не забывайте об одном важном правиле — оценивать только те ресурсы, которые доступны именно здесь и сейчас, в настоящем времени. Желательно не замахиваться сразу на что-то крупное, а поискать небольшие, но вполне доступные вам радости уже в первом приближении.

Одна моя знакомая в минуты тревоги и обеспокоенности мрачными перспективами просто идет на кухню и начинает готовить варенье или печь пироги. И это вовсе не желание сбежать от проблем или спрятать голову в песок. Таким образом она переключается на приятное занятие, наполняющее ее внутренним ресурсом радости, и ее мысли перестают бегать по кругу, как уставшие цирковые пони.

Кстати, хобби может быть одной из таких зон комфорта, в которой неплохо бы основательно укорениться, особенно в штормовые периоды жизненных неурядиц. И более того, в эту маленькую личную зону комфорта нужно «нырять» как мож-

но чаще, особенно если на вас валятся какие-то неприятности. Но вот только приглашать туда стоит далеко не каждого.

Если вы фанат утренних пробежек и это является для вас одной из зон комфорта, не стоит приглашать присоединиться к вам еще и коллег из той самой, уже упомянутой выше, нелюбимой компании «N». А вот идея разделить любимое занятие с по-настоящему приятным для вас человеком — вполне хороша, ведь таким образом вы значительно расширяете уже привычную зону комфорта, не пытаясь ее при этом покинуть.

Если обратиться к языку психологии, то зона комфорта — это то, что обогащает ваш внутренний запас ресурсов. Радость, ощущение гармонии, чувство свободы и доверие — вот те бесценные ресурсы, которые делают человека счастливым и наполняют его ощущением бодрости. И если есть какое-то занятие или место, наполняющее вас этими ресурсами, — значит, это и есть ваша зона комфорта.

Примечателен тот факт, что зон комфорта у каждого человека может быть сколько угодно, это не обязательно что-то одно. Вы любите заниматься йогой, вам нравится печь пироги или общаться с теми, кто принадлежит к вашей профессии? Вот уже несколько зон комфорта, которые вполне могут быть совмещены одним человеком. Постарайтесь перечислить все то, что наполняет вас внутренним ресурсом, и вы удивитесь тому, насколько потенциально велика ваша уже существующая зона комфорта.



**Зона комфорта — это тот самый форпост, который надо укреплять и в котором надо укореняться как можно прочнее.**

Да, безусловно, его можно и даже нужно расширять, и об этом мы поговорим уже в следующей главе. Но сначала надо закрепиться на уже имеющихся позициях.

Очень сложно чувствовать себя счастливым и бодрым, если с интересными людьми вы общаетесь от силы раз в год,



Юлия Чалова. Чек-лист для уставшего от жизни человека

а до приятных занятий у вас руки не доходили вот уже который месяц. Да, тут можно запросто истратить все свои силы на изнурительную борьбу с тем, что вам неприятно или тягостно.

Продолжаем пример с нелюбимой работой: скорее всего, под вечер, приходя домой, вы устало приляжете на диване с тарелкой не самой здоровой еды на скорую руку и будете смотреть какой-нибудь сериал. Но время от времени ваши мысли будут возвращаться к работе и к тому, что завтра снова все повторится. Держу пари, что и спать вы пойдете не слишком-то отдохнувшим, а проснетесь с сожалением о том, что сегодня не выходной.

Если же определить для себя несколько небольших зон комфорта, то можно и нужно находить для пребывания в них хотя бы немного времени, но каждый день. Допустим, вы наконец-то пришли домой с работы, устали и взялись за чтение любимой книги, а потом решили испечь слоеный пирог с начинкой из домашнего варенья. Или если ресурсом вас наполняют совершенно другие занятия, то найдите хотя бы полчаса именно для них. Повторюсь еще раз: главное — каждый день находить любое доступное для вас количество времени для того, чтобы наведаться в свою зону комфорта. Согласитесь, что лучше заниматься любимым делом всего 15 минут в день, чем 2–3 раза в год, как выпадет случай.

## Практическое задание «Определение своих личных зон комфорта»

*Вам понадобится:* лист бумаги, ручка.

*Суть задания.* Составьте список всех тех занятий, которые наполняют вас радостью или чувством удовлетворения. Это могут быть совершенно разные



и, на первый взгляд, малосовместимые занятия. Но ваша задача — именно сейчас создать список того, что дарит вам радость. Если это связано с общением с определенным человеком или социальной группой, то тоже смело вписывайте это отдельным пунктом. Важно выписывать только те занятия, которые вам доступны уже сейчас, по умолчанию. Как только список будет готов, выделите в нем семь пунктов, заняться которыми вы готовы уже в течение ближайшей недели, начиная с завтрашнего дня. Может быть и так, что вы вполне способны совмещать ежедневно по несколько приятных занятий из вашего списка «зон комфорта». Но поначалу добейтесь того, чтобы каждый день радовать себя чем-то из составленного списка. И да, еще одна приятная новость — этот список можно расширять сколько вам угодно.

## Выводы

- ➤ Вместо того чтобы покинуть зону комфорта, лучше как можно быстрее выбраться из зоны дискомфорта. У каждого человека может одновременно быть множество личных зон комфорта.
- ➤ Укрепляясь в своей зоне комфорта, вы не прячетесь от проблем, но накапливаете ресурсы для их успешного решения.
- ➤ Важно регулярно «наведываться» в одну из своих зон комфорта, тем самым пополняя свои внутренние ресурсы.