

Елизавета Бабанова

К ДЗЕНУ НА ШПИЛЬКАХ

Как создать новую жизнь и дело мечты с нуля



Москва
Издательство АСТ

УДК 159.922
ББК 88.52
Б12

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

Бабанова, Елизавета.

Б12 К дзену на шпильках: как создать новую жизнь и дело мечты с нуля / Елизавета Бабанова. — Москва : Издательство АСТ, 2019. — 320 с. — (Инстаблог).

ISBN 978-5-17-110517-4

Елизавета Бабанова – психолог, писатель, жена предпринимателя, автор 24 научных публикаций и 15 образовательных программ для женщин. С 2012 года ее блог помогает сотням тысяч людей раскрыть свои таланты, найти любимое дело и построить счастливые отношения.

Если вы ищете себя, свое дело, своего мужчину – вливайтесь в сообщество современных женщин, где вы найдете поддержку в достижении ваших самых дерзких целей.

«Дважды я начинала с нуля.

Сначала в 15 лет, когда из маленького города одна уехала учиться в США, окрыленная американской мечтой.

Второй раз, когда взобравшись по карьерной лестнице, получив деньги и статус, я полностью разочаровалась в своей жизни. Тогда я бросила все и отправилась на поиски себя настоящей.

К чему привели эти поиски – в этой книге».

УДК 159.922
ББК 88.52

ISBN 978-5-17-110517-4

Содержание

Пролог	7
Часть 1. Рождение Достигатора	12
1.1 Made in Ivanovo	12
1.2 Рождение силы духа.....	15
1.3 Меняем доллары.....	17
1.4 Я поеду в США.....	20
1.5 Отъезд.....	23
Часть 2. Рождение личности	26
2.1 Первая семья	26
2.2 Санта-Моника.....	34
2.3 Надо что-то менять.....	38
2.4 Первый поцелуй	40
2.5 Перемены.....	44
2.6 Конец второй серии.....	48
Часть 3. Welcome to Texas	51
3.1 Новый шанс.....	51
3.2 Встреча с первым учителем.....	54
3.3 доктор Стрингер.....	58
3.4 Вызовы.....	62
3.5 Откат.....	65
3.6 А теперь яма	69
3.7 Оттолкнуться от дна.....	71

Часть 4. Университет и первые серьезные отношения	75
4.1 Новый вкус к жизни.....	75
4.2 Если я такая классная, то почему одна?.....	79
4.3 Феномен удачи.....	83
4.4 Новый статус.....	88
4.5 Скунс.....	91
4.6 Мэйсон и Франческо.....	94
4.7 Муки выбора.....	101
4.8 Диагноз.....	103
4.9 Свобода или временная передышка?.....	108
4.10 Можешь ли ты поверить?.....	109
4.11 Сан-Франциско.....	113
4.12 Решение.....	118
4.13 Плиточка, держи меня.....	124
Часть 5. Хедж-фонд	129
5.1 Как влюбить в себя других людей.....	129
5.2 Бабанова так и прет, или «Привет, Муссолини!».....	131
5.3 Можно целовать тебя, поджюста?.....	136
5.4 Горячая русская штучка.....	138
5.5 Октава.....	142
5.6 Красные трусы, люстра и волшебство.....	145
5.7 Грандиозное видение.....	150
5.8 Сила намерения, или Победа над Муссолини.....	153
5.9 Язык любви.....	154
5.10 Сферическая женщина.....	162
5.11 Нетворкинг и Мистер Фрост.....	166
5.12 Как поднять самооценку.....	170
Часть 6. Точка невозврата	175
6.1 Достойна.....	175
6.2 Новые стандарты.....	179

6.3 Путешествие туда и обратно.....	184
6.4 Домой.....	189
Часть 7. Поиск себя	191
7.1 Победа или капитуляция?.....	191
7.2 Не для Жмеринки	196
7.3 Верность мечте или мужчине?	201
7.4 Открытие портала	205
Часть 8. Бизнес в партнерстве	208
8.1 Снятие маски.....	208
8.2 Миллионеры из трущоб.....	211
8.3 Ангел по имени Родион.....	216
8.4. Как стать удобной женщиной	219
8.5. Три предсказания	222
8.6 Болгария.....	225
8.7 Как найти свое призвание.....	228
Часть 9. Свое Дело	233
9.1 Предательство и главный бизнес-урок	233
9.2 Что такое личностный рост?.....	237
Часть 10. Рождение женщины	241
10.1 Вот бы	241
10.2 OOps I did it again	245
10.3 Смена парадигмы: я – любовь	248
10.4 Активация женственности.....	250
10.5 Как изменить прошлое.....	253
Часть 11. Отношения	263
11.1 Как встретить своего идеального мужчину.....	263
11.2 «Это».....	268

11.3 Две минуты	273
11.4 Прыжок веры	280
11.5 Семь признаков крутого мужчины	282
11.6 Три главных женских заблуждения	287
Часть 12. Духовность.....	293
12.1 Стадии духовной эволюции.....	293
12.2 Как найти своего идеального духовного учителя?	295
12.3 Упаковать чемодан	299
12.4 Главное правило жизни	302
12.5 Пять эффективных духовных практик.....	309
12.6 Сцена.....	310
Эпилог	312
Примечания.....	314
Благодарности	317

Пролог

Два часа ночи. Дикий заповедник Корковадо, юг Коста-Рики, побережье Тихого океана. Проливной дождь.

На мне огромный рюкзак, в котором промокло все. Я чувствую, как капли дождя катятся по животу и бедрам. На ступнях 28 мозолей, каждый новый шаг – пронзающая боль. Я не ела с полудня и еды больше нет. Мы уже давно должны быть на месте, где нас ждут ночлег и горячий ужин, но несколько часов назад начался шторм.

Я дико устала, у меня все болит, я хочу есть и спать, но я делаю еще один шаг и... моя нога внезапно проваливается, я оказываюсь по пояс в воде.

От страха я кричу:

– ААААААА.

Откуда здесь столько воды? Ведь всего пять дней назад мы проходили это место без проблем. Я смотрю на размытый диск полной луны и понимаю – прилив. Прилив образовал ручей между озером и океаном, и теперь, чтобы пройти это место, нам надо идти вброд. Смотрю на бойфренда и спрашиваю:

– Что делать?

– Еще один шаг, – говорит он и берет меня за руку. – Если остановимся, застрянем здесь на всю ночь.

Мы вместе делаем шаг, и вода с уровня пояса поднимается до солнечного сплетения.

– Мы сейчас утонем! – кричу я.

– Я проверю, – говорит он и делает несколько шагов вперед. Я почти ничего не вижу, луна затянута тучами, из которых дождь хлещет мне в лицо. Он протягивает мне руку и говорит:

– Идем, дальше мельче.

Мы проходим несколько метров и оказываемся на суше. Перед нами еще одна река. Мы еле-еле видим ее, зато хорошо слышим. Очень быстрое течение, очевидно, что пересекать ее опасно, может затянуть в океан. А там – бешеные волны.

– Что будем делать?
– Ждать, пока шторм закончится и начнется отлив.
– Аааааааааааааааа, – кричу я снова, теперь со всей злости. – Факфакфакфакфакфак! – Я знаю, что меня никто, кроме него, не услышит.
– Ну почему, почему мы не рассчитали время? Почему не учли прилив?
Он игнорирует мои вопли и спокойно говорит:
– Давай поднимемся на скалу и найдем дерево, там будет безопаснее.
Я ненавижу этот момент, и, мне кажется, я ненавижу его за то, что он заставил меня идти в этот поход. Мы поднимаемся и садимся под огромной пальмой, но даже ее огромные листья не могут защитить нас от ливня.
Я всхлипываю:
– Это самое ужасное путешествие. Это худший день и худшая ночь в моей жизни. Хуже быть не может!
И в этот момент я слышу зловещий рев дикого зверя.

Правило жизни №0. Никогда не думай, что хуже быть не может.

Привет! Меня зовут Елизавета. Или Лиза. Близкие ласково называют меня Лизонька, родные – Лизаветка. А вот в США, как только меня не звали. Элизабет, Элиза, Эви, Иви, Лиса (с ударением на «и»), Лиз, Лиззи, Лиз, Вета, Бэта, Бэс. Начальница в хедж-фонде называла меня по первой букве моего имени «И». Казалось бы, должно быть «Е», но нет – «И». Вы тоже можете называть меня так, как хотите.

Для каждой истории, которую я собираюсь вам рассказать, подходит свое имя. Вот, например, история о том, как я подростком подожгла рясу священника во время свадьбы сестры. Хорошо, что случайно и церковной свечкой. Это Лиззи. А вот история о том, как я впервые надела роликовые коньки и, до того, как научилась тормозить, полетела под автобус. Этот опыт меня ничему не научил. Поэтому, когда я встала на горные лыжи, первым делом забралась на вершину. В тот день вместе с лыжами я освоила и сальто – полный кувырок с драматическим концом: лицом и лыжами в снег. Эту героиню, которой понадобилась эвакуация, пожалуй, можно было бы назвать Бэс. Бэсумная. Или Лизец.

Зачем же вам мои истории? И для кого эта книга?

Книга, дорогая читательница, для вас. Ее цель – вдохновить вас на позитивные изменения. А может быть, даже на лучшую версию своей судьбы.

– Что-то вы говорите? Вам сложно поверить, что человек по имени Лизец может сказать что-то вразумительное?

Если сейчас вы в поиске своих истинных желаний, стратегий раскрытия талантов и создания лайфстайла мечты, то да, эта книга вам поможет. Но даже если она не изменит вашу жизнь, то пусть хотя бы развлечет. Возможно, во многих историях вы узнаете себя – женщину, которая отчаянно ищет свой путь и мечтает прожить интересную судьбу. Женщину, которая хочет счастья, любви, реализации.

Эта книга о том, как я, закомплексованная девочка, которая родилась в провинции и выросла без папы, которую многие считали серой мышкой, набралась храбрости и в 15 лет поехала за своей первой мечтой.

Мне было сложно, потому что еще в детстве я поверила в то, что неполноценна и многого недостойна.

Но я все равно поехала.

Как в хорошей драме – ничего не шло гладко.

За каждой победой был откат.

В первый год я совсем осталась без денег. На следующий – мне пришлось остаться на третий год обучения в двухгодичном колледже. А на четвертый – работать на трех работах, чтобы выжить.

Потом я получила путевку в большую жизнь и устроилась в крутую компанию, где работала по 14 часов в день. Только для того чтобы потом бросить все и поставить крест на карьере.

Зачем? Чтобы найти не карьеру, а дело мечты. Чтобы обрести себя настоящую. Чтобы научиться жить, любить и творить по полной.

И если вы тоже мечтаете жить полной жизнью, то у меня есть большая надежда. Я надеюсь, что, когда вы узнаете количество сокрушительных провалов, которые я пережила за 20 лет становления, вы получите мощный прилив уверенности в себе. И к вам придет осознание: «Ну, если эта женщина смогла сделать что-то со своей жизнью, то я точно смогу».

А еще эта книга про приключения. Однажды я оказалась на границе с Колумбией, наркотической столицей мира, в нескольких сотнях метров от наркоторговцев, для которых второй по прибыльности бизнес – туристы-заложники. Еще в 2000 году я облазила все пирамиды Мексики, а спустя 15 лет встретила там современного «Дона Хуана», словно вышедшего из книг Карлоса Кастанеды.

Эта книга о том, как окружить себя классными людьми, в том числе миллиардерами и монахами. И о том, как находить великолепных учителей, которые помогут постичь тайны бытия.

А еще эта книга про одержимость саморазвитием. Я танцевала на всех тренингах Тони Роббинса так, как будто это был мой последний танец. Я освоила стойку на голове и фэншуй, рейки и танцы дервишей. Я молилась в синагогах, мечетях и христианских церквях пяти разных конфессий. Учила каббалу и веды, тестировала юбки на предмет привлечения мужского внимания и финансового изобилия. Я прочитала более 1000 книг о том, как стать лучше. На основе лучших идей из книг и моего богатого ЖО (жизненного опыта) я записала *свои правила жизни*. А то, что особенно помогало мне, превратила в полезные практики. Скоро я поделюсь ими с вами.

И, конечно, как все нормальные женщины, генетически запрограммированные на уютные формы, я всю жизнь худею. Я испробовала на себе все: и веганство, и сыроедение, и детокс из лимона, кайенского перца и кленового сиропа. И даже 21-дневную Панчакарму в Индии, где из меня вытрясли все токсины и, по-моему, чуточку души.

В поисках самосовершенства и смысла жизни я много рисковала. Летала на всем, на чем можно подняться вверх, – гидросамолете, парaparlane, «Сессне». Восходила на пики гор, неделями ночевала в палатках и лазила по горам в полной экипировке скалолазки, хотя ненавидела сам процесс.

Отдельно хочется рассказать про мои попытки создать отношения. Я много терпела, шла на компромиссы, боролась за внимание, изменяла, мне изменяли. Ради того, чтобы производить впечатление на мужчин, я научилась танцевать свинг и латино, играть на гитаре, быстро плавать и великолепно готовить. Меня даже занесло на тантрический тренинг, где я с ходу подняла кундалини.

Для чего же вам все эти истории? Вы, конечно же, занятая женщина. У вас, скорее всего, есть семья, работа, любимые сериалы и сотня интересных аккаунтов в инстаграме, на которые вы подписаны. У вас мало времени. Так вот представьте, что я – ваша сумасшедшая подруга, и я проделала все эти эксперименты, чтобы вам не нужно было так издеваться над собой. Чтобы сэкономить вам кучу сил и денег.

Последние 20 лет жизни я изменяла содержимое моей головы. Я училась мечтать и действовать. Изучала нейрофизиологию и психологию в поисках способов менять плохие привычки на хорошие через любовь к себе, а не за счет силы воли. И не на неделю-две, а насовсем. Я вложила десятки тысяч долларов в программы по бизнесу, в личных тренеров и коучей, в астрологов и холистическую медицину.

Как создать новую жизнь и дело мечты с нуля

Я избавилась от токсичных мыслей и токсичных людей. Когда я начинала этот путь, я мечтала однажды проснуться в новом теле и в новой реальности. Где я счастлива и люблю, где меня любят и носят на руках. Где я здоровая и энергичная. Где я занимаюсь любимым делом, предпочтительно на берегу океана. Где у меня есть смысл жизни и понимание, как реализовать мой потенциал.

Спустя 15 лет я перестала притягивать людей, которые смеялись над моими мечтами и обесценивали таланты. Я перестала идти на поводу у самосаботажа и трендов, которые идут против моих принципов. Я перестала производить впечатление и «казаться», я научилась быть верной себе и просто «быть».

Да, я странная. И я перепробовала в своей жизни кучу странных вещей. Возможно, ради того, чтобы вам не пришлось этого делать. Много лет я делилась своими открытиями и тем, что сработало для меня. Иногда, когда меня об этом не просили. Но чем заметнее преобразовывалась моя жизнь, тем чаще ко мне обращались с вопросами:

- Как измениться без насилия над собой?
- Как найти свое предназначение?
- Как найти любимое дело и хорошо на нем зарабатывать?
- Как встретить идеального мужчину?
- Как создать классное окружение?

Спустя какое-то время ко мне стали прислушиваться. Те, кто внедрил мои жизненные стратегии, тоже начинали получать результаты. Стройнели и хорошели, создавали счастливые отношения, обретали любимые профессии и увеличивали доходы в разы, иногда в десятки раз.

Так что позвольте смело сказать вам: эта книга может реально изменить вашу судьбу. Если вы будете не только читать мою, но и писать свою судьбу вместе со мной.

Я протягиваю вам свою руку и готова держать ее до тех пор, пока вы не скажете: «Я сделала это! Я создала жизнь своей мечты!»

И когда вы напишете мне об этом, на моем сайте или в социальных сетях, вот тогда я отпущу вашу руку и скажу: «Лети, моя дорогая сестра по духу. Лети к своим новым достижениям, а я буду парить где-то рядом и восхищаться тем, что ты сделала с собой и со своей жизнью».

Часть 1.

Рождение Достигатора

1.1 Made in Ivanovo¹

Неважно, откуда ты пришла.

Важно, куда ты идешь.

Элла Фицджеральд

Летом 1975 года, в возрасте 25 лет, моя мама в третий раз стала командиром студенческого строительного отряда. Мама не была строителем, она работала в университете, но ее предпринимательская жилка и зарплата в 40 рублей не оставляли ей другого выхода, как каждое лето ехать на заработки.

Студенческий строительный отряд состоял из 40 молодых студентов. Мама вдохновила их на то, чтобы быстро и качественно построить объект. К концу лета они заняли первое место в общероссийском соревновании. Награда за победу была ошеломляющей: поездка в Соединенные Штаты Америки. В холодной войне между Америкой и СССР началось потепление, и коммунистическая партия направила делегацию молодых комсомольцев в США.

Это был первый выезд мамы за границу, что было чрезвычайно необычно и даже опасно. Она миновала более дружественные социалистические государства Восточной Европы, куда выпускали более охотно и где контраст между социализмом и капитализмом был не настолько шокирующим, и в своей первой заграничной поездке попала в сердце демократии.

Мама с делегацией побывала в Нью-Йорке, Бостоне, Вашингтоне и Вермонте, где их принимали настороженно, но все же доброжелательно. А вот когда они оказались на кампусе либерального колледжа Милдберри, который стал первым вузом, открывшим свои двери для афроамериканцев и женщин в истории США, их группу закидали помидорами.

На встрече со студентами им задавали жесткие вопросы о советском строе. Но это не мешало нашей делегации получать впечатления. Они жили как в пятизвездочных отелях, так и в обычных американских семьях. Там мама впервые

почувствовала к себе теплое отношение и поняла, что американцы, по своей сути, не сильно отличаются от русских.

Она посетила Конгресс США, Белый дом, Empire State Building² и побывала на олимпийском горнолыжном объекте.

Больше всего маму поразили две вещи:

1) Постройка небоскреба на пересечении двух больших улиц в Нью-Йорке с большим потоком движения машин. Удивила чистота и порядок вокруг, строителей было практически не видно. Это был ценный урок управления, который мама практиковала 40 лет со своими студентами.

2) Компьютеризация университетов.

Она увидела большой контраст между нашими странами. Ей казалось, что в СССР она была больше защищена, имея хорошее бесплатное образование, медицину, квартиру, но Америка... она рождала простор мысли.

Когда мама вернулась домой, впечатления от увиденного в США преследовали ее несколько месяцев. Чистота на улицах и западная архитектура, изобилие еды и вещей, роскошь великолепных отелей и вкус возможностей, которые ей открылись в США, привели ее к мысли, что ее ребенок должен увидеть страну, настолько отличающуюся от Родины.

Спустя годы мама посетит ФРГ, Югославию, Чехословакию, Польшу и всю Прибалтику, но именно ее первое впечатление о США оставило в ней самый глубокий след. Именно в США она впервые «замечтала» о новой жизни.

Так начинается моя история. История, которая появилась задолго до моего рождения.



Практика №1. Принять Мечту

Что первично – человек или цель? Человек, который реализует цель, или цель, которая реализуется через человека?

Ответ, вроде бы, очевиден: нет человека, нет и мечты. А что, если это не так? А что, если мечта уже есть, задолго до того, как рождается малыш вместе со своими эгоистическими желаниями и нуждами? Что, если мечта присматривается к каждой из нас в поисках своего места?

Когда малыш вырастет, мечта приходит к нему и шепчет: «Может быть, это ты? Может быть, ты возьмешь меня, и я буду твоей?» И смотрит на наш внутренний отклик. Да или нет.

Если мы решаемся принять ее, то становимся партнерами. Мечта питает нас, дает нам энергию, подбадривает. Она становится нашим костылем, когда у нас что-то ломается – самооценка или вера, и кажется, что все пропало. Мечта тестирует нас, создает барьеры, проверяет на прочность нашу силу. Достойны ли мы ее? Достаточно ли смелы? Готовы ли мы ради нее меняться и расти?

Мечта требовательна. Она тяжело переживает моменты нашей внутренней слабости. И сокрушается, если не относимся к ней серьезно, воспринимаем как короткий подростковый роман. Поэтому она снова и снова тестирует наше намерение: «Ты точно хочешь именно Меня?» Если мы не готовы войти с ней в самые серьезные отношения, если кокетничаем с другими мечтами или слишком часто сомневаемся – она может бросить нас и уйти.

Тогда мы вздыхаем и говорим: «Это была ложная мечта».

Может быть, и так. А может быть, мы просто не удержали ее. Она почувствовала предательство и стала искать себе другое прибежище.

Что, если не Гагарин мечтал оказаться в открытом космосе, а Мечта хотела вывести человечество на новую орбиту познания. И нашла для этого молодого, отчаянного, амбициозного летчика?

Что, если не Рахманинов был великим композитором, а хотела Мечта создать новый вектор в музыке? Мечта увидела, что у Рахманинова есть талант, а родители воспитывают в нем трудолюбие. И Мечта пришла к нему вместе с желанием и способностью сочинять шедевры, и дала ему силы для упорной работы.

Что, если сейчас где-то рядом с вами живет Мечта. Она присматривается к вам, а вы присматриваетесь к ней. И вы думаете: «Моя ли это мечта, или не моя?»

Запишите сейчас свою главную мечту :

Скоро вы отправитесь на свидание с вашей мечтой. Но сначала я расскажу вам, как моя мечта нашла меня.

1.2 Рождение силы духа

Я училась в одной из лучших школ города. Школа была расположена в центре, а мы жили в самом живописном районе, но на окраине. Большинство моих одноклассников добирались до школы либо пешком, либо с родителями на машине.

У нас не было машины, и я ездила в школу на автобусе. Сначала я ждала его на остановке по 30–40 минут, а потом еще 45 минут ехала до конечной. Все школьные годы я мерзла по дороге в школу и домой, и тех холодов мне хватило на всю жизнь. Это одна из главных причин, почему зимовать я предпочитаю в теплом климате.

Моя учительница начальных классов была профессионалом, но, к сожалению, без тонкой душевной организации. Когда я в третий раз за месяц опоздала на первый урок из-за сбоя работы автобусов, она посмотрела на меня и сказала: «Дети, давайте пустим шапку и соберем деньги Бабановой на будильник. А то она постоянно опаздывает».

Да, я помню это дословно.

Людмила Петровна всегда умела задеть так сильно, чтобы мы не повторяли свои ошибки. До этого я никогда не чувствовала себя материально ущербной, но эти ее слова ранили очень глубоко. Ведь в 7 лет ты еще не понимаешь: то, что ты думаешь о себе и что твоя семья думает о тебе, куда важнее, чем то, что о тебе думают окружающие люди.

Следующие несколько недель я жила в ожидании очередного «удара» от Людмилы Петровны. Когда я видела ее каждое утро – внутри все сжималось, а когда она смотрела на меня или вызывала к доске, я испытывала такой панический страх, что мне хотелось сбежать подальше из класса и даже из школы. Иногда я мечтала о настоящем побеге.

Но бросить учебу я не могла. Тогда я интуитивно понимала, что единственный способ больше никогда не быть униженной – заслужить уважение. А кто имеет уважение? Успешные люди. Я пообещала себе – как только вырасту, перестану быть зависимой от расписания автобусов. Я решила, что заработаю не на один автомобиль. Мне было 7 лет, и до покупки первого автомобиля было далеко, а публичного позора больше не хотелось. Поэтому я начала вставать еще на 30 минут раньше и приходить в школу первой. Я не высыпалась, но отсутствие насмешек было для меня дороже.

Спустя несколько недель после того, как я перестала опаздывать, ударил сильный мороз. Я посмотрела на градусник – было -30 градусов, но я собралась и как обычно вышла из дома. Была сильная метель, и мой автобус не пришел.