

ХОЧУ  
МОГУ  
НАДО



# МАРИНА МЕЛИЯ



**Узнай себя и действуй!**

**БОМБОРА™**

Москва 2021

УДК 159.92  
ББК 88.53  
М47

Редактор *Лариса Самохина*

Дизайнер обложки и макета *Михаил Астахов*

**Мелия, Марина.**  
М47 Хочу — Могу — Надо. Узнай себя и действуй! / Марина Мелия. — Москва : Эксмо, 2021. — 272 с. — (Марина Мелия. Психология успеха).

ISBN 978-5-04-117259-6

В жизни каждого бывают моменты, когда мы оказываемся на перепутье. Значит, пришло время остановиться, подумать о себе, своих желаниях, своем будущем и привести жизнь в соответствие с собственными устремлениями и мечтами.

Марина Мелия — профессор психологии и коуч-консультант первых лиц российского бизнеса — предлагает действенные инструменты саморазвития, проверенные и отшлифованные десятилетиями практической работы. Объединенные в одной книге, они представляют собой уникальный авторский метод, которым можно пользоваться без помощи психолога-консультанта.

Метод «хочу — могу — надо» помогает найти свою дорогу в жизни, быть верным себе в любой ситуации, опираться на свои сильные стороны и не бояться действовать с «непредрешенным результатом».

УДК 159.92  
ББК 88.53

ISBN 978-5-04-117259-6

© Марина Мелия, текст, 2020  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

*А мы всё ставим каверзный ответ  
И не находим нужного вопроса.*

**Владимир Высоцкий**

# СОДЕРЖАНИЕ



## Найти свой путь к счастью 10

---

глава	<b>1</b>	<b>Модель жизни: что это такое?</b>	17
		Какие бывают модели жизни? Почему у одного жизнь — подвиг, у другого — рок, у третьего — борьба, у четвертого — грезы? Можем ли мы что-то изменить в нашей базовой модели и пересобрать ее под себя?	

---

глава	<b>2</b>	<b>Жизненные сценарии: как влияют на нас родительские предписания?</b>	39
		Почему кто-то становится любимцем фортуны, а кого-то преследуют неудачи? Что такое сценарное программирование? Как разгадать свой жизненный сценарий и стать режиссером собственной жизни?	

---

глава	<b>3</b>	<b>Как любимые сказки помогают понять себя?</b>	61
		Могут ли сказочные сюжеты и герои повлиять на нашу жизнь, «заколдовать» нас и заставить действовать по определенной схеме? Как избавиться от «заклятья» или обернуть его себе на пользу?	

---

глава	<b>4</b>	<b>Что мешает нам сделать выбор?</b>	77
		Почему мы медлим, принимая решение? Какие факторы нам мешают? Как научиться управлять собой и в ситуации выбора действовать свободно и решительно?	

---

глава	<b>5</b>	<b>На что мы опираемся, принимая решение?</b>	89
		Мы считаем, что принимаем решения самостоятельно, но так ли это? Чем мы на самом деле руководствуемся? Каков наш глубинный механизм принятия решений и не пора ли его скорректировать?	

---

глава	<b>6</b>	<b>Деньги: кто как тратит?</b>	103
		Какую роль играют деньги в нашей жизни? О чем говорит наш тип «денежного поведения» и можно ли его изменить?	

- глава **7** **В каких мы отношениях со временем?** 115
- Что такое «временная перспектива»? Как сделать ее более гибкой, научиться ею управлять и улучшить свои отношения с прошлым, настоящим и будущим?
- 
- глава **8** **Что заставляет нас «подняться с дивана»?** 127
- Как понять, что нас мотивирует, а что подавляет и лишает энергии? Как найти дело по душе в зависимости от своего типа личностной активности?
- 
- глава **9** **Как найти свои преимущества?** 139
- Мы привыкли искать у себя недостатки, а потом беспощадно их искоренять. Но стоит ли бороться с самим собой? Где зарыты наши таланты и как усилить свою силу?
- 
- глава **10** **Чем мы рискуем, когда стремимся к успеху?** 151
- Почему мы не всегда чувствуем себя счастливыми, когда добиваемся поставленных целей? Какие ловушки подстерегают нас на вершине и как их избежать?
- 
- глава **11** **Куда приставить карьерную лестницу?** 167
- Всегда ли карьера по вертикали приводит к успеху? Какие еще виды карьерного развития существуют, и что помогает понять, движемся ли мы в правильном направлении?
- 
- глава **12** **Что делать, если нам «не работается»?** 179
- Почему «не лежит душа» к работе и хочется все бросить? Что в наших силах изменить и с чего начать переворот на рабочем месте?
- 
- глава **13** **Как выбрать цель и реализовать задуманное?** 199
- Из каких звеньев состоит алгоритм достижения цели у действительно успешных людей? Для всех ли целей он подходит?



глава	<b>14</b>	<b>Как не сбиться с намеченного курса?</b>	211
		Воплотить в жизнь свои мечты не так-то просто. Какие правила стоит соблюдать, чтобы двигаться к цели? И какие качества помогут нам добиться своего?	
глава	<b>15</b>	<b>Когда лень полезна?</b>	227
		Чем лень отличается от прокрастинации? Как она становится нашим защитником и помощником? О чем пытается нам сказать?	
глава	<b>16</b>	<b>Формула успеха: как понять, своим ли делом мы занимаемся?</b>	237
		Что объединяет профессионально состоявшихся людей? Какие пять «ингредиентов» необходимо смешать, чтобы получился «энергетический коктейль успеха»?	
глава	<b>17</b>	<b>Как найти баланс между работой и личной жизнью?</b>	247
		Можно ли нарушить work-life balance и быть счастливым? Как примирить непримиримые сферы нашей жизни и что именно нам нужно сбалансировать для полного счастья?	
		<b>Заключение</b>	256
		<b>Выражение признательности</b>	259

# Найти свой путь к счастью

Мы хотим быть счастливыми. И в попытках изменить жизнь к лучшему покупаем книги, слушаем лекции, ходим на тренинги. Но полученные советы, увы, не всегда помогают, ведь нам нужно счастье не универсальное, не штампованное, а неповторимое – ручнойковки. Именно в этом я вижу смысл поговорки «Каждый сам кузнец своего счастья». Счастливая жизнь – это результат нашего творчества, и, чтобы стать счастливыми, нужно понять, что такое счастье конкретно для нас.

Казалось бы, все это настолько очевидно, что вряд ли кто-то станет возражать. Но почему тогда мы «куем» свое счастье с оглядкой на других, по чужим лекалам, по навязанным образцам? Потому что человек – существо социальное. Мы принадлежим обществу, в котором свои стандарты, устоявшиеся представления, в том числе о счастье. Считается, что счастье – это прежде всего успех. Типичный образец предполагает, что нужно иметь определенный статус, уровень дохода, семью, дом, детей, круг друзей. В рамках этой «потребительской корзины», конечно, допускаются варианты – размер дома, количество детей, престижность учебных заведений, где они получают образование. Но в целом набор более или менее универсален. И если в нашем чего-то не хватает, нам кажется, что счастье обошло нас стороной.

Социум коварен, он давит на нас через значимых людей: жена грустно вздыхает каждый раз, когда садится в старый автомобиль, школьный приятель зовет на финансово неподъемные для нас Мальдивы, сокурсник разместил новый статус в Фейсбуке, чтобы похвастать очередной высокой должностью. Мы чувствуем, что подводим своих близких, не оправдываем их ожиданий и включаемся в гонку за пресловутым успехом.

А между тем многие «состоявшиеся и состоятельные», у которых для счастья есть все «по списку», часто недовольны своей жизнью. Один в погоне за статусом сделал блестящую карьеру, но томится и мается, потому что нет возможности заниматься реальным делом, любимой профессией. Другая бросила работу ради того, чтобы создать «идеальную» семью. Теперь у нее «дом – полная чаша», но ее не радуют ни комфорт, ни финансовые возможности: она в отчаянии от того, что ее жизнь полностью подчинена интересам мужа. Третья стремилась к славе, популярности, а став наконец королевой Инстаграма, поняла, что делать селфи, рассказывать о покупках и несколько раз в неделю записывать видео уже невозможно, но профессии нет и ничего другого она делать не умеет. Бывает, человек жизнь положил, чтобы достичь успеха, а значит, счастья, но вдруг осознал, что бежал не за тем и не туда.

Что объединяет людей, которые не чувствуют себя счастливыми? Независимо от количества денег и статуса, все они не ощущают полноты жизни, им не хватает положительных эмоций. Как их вернуть? Простой ответ – жить своей жизнью, не пытаться соответствовать модели, которую нам навязывают.

Известный психолог Эрих Фромм писал, что наши действия направляют два вида совести. Первая – авторитарная, она заставляет нас соответствовать тому, чего от нас ожидают другие: наше ближайшее окружение и общество в целом. Вторая совесть – гуманистическая. Это наш внутренний голос, который побуждает следовать собственным принципам и устремлениям, иногда вопреки желаниям окружающих. Если мы отступаем от веления второй совести, мы сразу чувствуем неблагополучие. Вроде все нормально, но не оставляет какое-то смутное беспокойство – пропал азарт, интерес к жизни, ничего не хочется, мы понимаем, что надо что-то менять.

В жизни каждого из нас бывают моменты, когда мы оказываемся на «перекрестках судьбы». Мы знаем, что кризис – это, с одной стороны, проблемы, а с другой, возможности, но редко признаемся даже самим себе, что переживаем кризис: «Все не так уж плохо. Просто подустал, с другом поругался, жена

из себя вывела, работой завалили. А так все нормально». Это вполне адекватная защита, которую мы выстраиваем ради того, чтобы ничего не менять, ведь всякая система стремится к покою, и человек в этом смысле не исключение. К тому же мы должны соизмерять свои поступки с интересами людей, которые от нас зависят. В конце концов, даже если нынешняя жизнь не приносит радости, где гарантии, что перемены изменят ее к лучшему?

Согласиться с тем, что мы зашли в тупик, значит признать, что мы шли по ложному пути. Получается, жизнь прожита напрасно? Нет, кризис – это просто кризис, он не обесценивает прошлого. Наши достижения позволили нам подойти к нынешнему этапу. Мы посвятили годы образованию, работе, семье, набирались ума-разума, развивали полезные навыки, влюблялись, дружили, путешествовали, читали книги – все это имеет значение. Плюс ко всему мы создали плацдарм, с которого можно двигаться дальше.

Осознание необходимости перемен не означает, что надо немедленно разрушить все, что было построено к этому моменту. Просто пришло время остановиться, подумать о себе, о своих истинных желаниях и нарисовать образ будущего. А значит, стоит разобраться, что нами движет, что управляет. Своим клиентам в подобных ситуациях я обычно предлагаю провести самоанализ по схеме «хочу – могу – надо». Я называю ее триадой стратегического самоопределения.

Начнем с «хочу». Ответить на вопрос «чего я хочу?», оказывается, совсем не просто. У каждого из нас есть некие глубинные устремления, которые часто настолько задавлены, запорошены, что мы забываем о самом сокровенном, что живет в нашей душе. Мы не решаемся признаться себе в своих желаниях, и они, как подземная река, размывают здание нашей жизни. Поэтому важно осознать, что там закопано, зарыто, забетонировано и что не дает нам покоя.

Стоит переосмыслить составляющие навязываемого нам «нормативного благополучия» и поразмышлять: что мне на самом деле интересно? что приносит радость и удовлетворение? где и как я в полной мере хочу себя реализовать? Возможно,

мы не сможем сразу сформулировать свое «хочу». Да счастье и боится четких формулировок. Его нельзя загонять в прокрустово ложе жесткой конкретики – показателей, цифр, отчетов, сроков. Счастье – это то, к чему мы готовы идти.

Но как удостовериться, что это «хочу» – действительно мое, а не надуманное, скомпилированное из чужих, «правильных» представлений? Спросим себя: чем бы я занялся, если бы не семья, кредиты, ипотека, обязательства? Насколько все то, к чему я стремлюсь, созвучно моему «Я»?

Как только мы определяемся со своим «хочу», у нас появляется перспектива. Жизнь начинает наполняться содержанием, творческой силой, позитивной энергией. Наше «хочу» направляет все наши поступки, стимулирует развитие и одновременно запускает процесс поиска возможностей.

Когда мы вытащим на свет и осознаем наши «хочу», наступит время разобраться с нашими «могу»: понять, каков наш реальный потенциал, таланты, жизненный, профессиональный опыт, чего нам недостает и что надо «подкрутить», чтобы реализовывать свое «хочу». Например, мы можем обладать талантами, но нам не хватает знаний и навыков, чтобы их реализовать. А может быть, сложившиеся с детства установки и предубеждения мешают нам получить желаемое? Наше «хочу» приведет нас к успеху лишь в том случае, если оно нацелено на расширение границ нашего «могу», на самореализацию, раскрытие потенциала. Когда это условие выполняется, мы переживаем прекрасные мгновения творческого подъема, испытываем позитивные эмоции, ощущаем прилив энергии, особенно если видим, что преодолели еще одну ступень. И тогда некоторые наши «не могу» легко превращаются в «могу», у нас растет самоуважение, появляются новые стимулы для саморазвития.

Важно определиться и с третьим элементом триады – нашим «надо»: насколько востребовано то, чем мы хотим заниматься? Не стоит бояться этого вопроса. Даже если кажется, что задуманное нами никому не нужно, это не повод отказываться от мечты. Возможно, пока не пришло время. Просто будем держать этот аспект в поле зрения. Важно понять, полезна ли наша деятель-

ность в принципе, именно это позволяет чувствовать свою нужность, свою связанность с другими людьми, идеями, ценностями.

Единство «хочу – могу – надо» наполняет жизнь смыслом, дает нам ощущение внутренней упорядоченности, равновесия, баланса и в то же время позволяет действовать на пределе своих возможностей, преодолевать препятствия, подниматься на новый уровень.

Часто мы просто не знаем, как реализовать свою мечту, как к ней подступиться. Мы не хотим выглядеть странными и нелепыми, боимся оказаться в роли неудачника: погонимся за журавлем в небе и упустим синицу в руке. В этой непростой ситуации важно сделать первый шаг (даже если он едва заметен). Какой же именно?

Прежде всего, чтобы лучше разобраться со своими «хочу – могу – надо», необходимо хорошо понимать себя. Для этого я рекомендую конкретные психологические инструменты, которые считаю глубокими и действенными. Это не тесты, заполнив которые, можно получить количественные оценки своей личности или удовлетворенности жизнью – на мой взгляд, они мало что дают думающему человеку. Я предлагаю посмотреть на свою жизнь с разных ракурсов: распознать свой жизненный сценарий, вспомнить детство и любимые сказки, подумать о своих отношениях с деньгами и временем, о мотивации, о том, как мы принимаем решения, как реагируем на успех.

Такие, на первый взгляд, досужие размышления на самом деле очень практичны, они помогают создать объемный образ самого себя. Мы начинаем видеть и чувствовать наши особенности, нашу уникальность, то, что отличает нас от других. Нам становится понятно, почему, например, когда-то мы поступили так, а сегодня делаем иначе. Мы осознаем, как наши желания, возможности и ограничения привели нас в ту точку, где мы находимся сейчас. Мы понимаем, куда двигаться дальше, чего мы на самом деле хотим, что можем и что в силах предложить другим.

Методы, которые я предлагаю читателям в этой книге, проверены и отобраны в ходе моей работы с клиентами на протя-

жени десятиков лет. Я уже писала о них на страницах деловых изданий и в предыдущих книгах. Но каждый год приносит новые открытия, меняются среда и запросы клиентов, поэтому неизбежно совершенствуются и сами методы.

Используя эти инструменты, очень важно быть абсолютно честными с самими собой. Да, нам может открыться что-то неприятное, чего мы от себя не ожидали. Но знание себя – это «клад», большая ценность, которой мы сможем распорядиться по своему усмотрению. Если мы безоценочно принимаем в себе и условно хорошее и условно плохое, мы становимся в разы сильнее.

Такой самоанализ не разовое мероприятие, научившись понимать и принимать себя, мы возвращаемся к этим размышлениям снова и снова: одно мы отбраковываем, другое выбираем в соответствии со своими ценностями, идеями, представлениями. Так мы ищем и находим свой жизненный вектор. Это энергетически затратный и одновременно наполняющий нас свежей энергией процесс.

Мы понимаем, на что можем опереться, а что необходимо держать под контролем, чем нам стоит заниматься, потому что мы проявим себя в лучшем виде, а во что не стоит ввязываться – это не принесет нам ни славы, ни радости. Наши особенности больше не будут мешать нам двигаться вперед. Мы откроем в себе способность управлять собственной жизнью.