

**ТОЧКА  
БАЛАНСА**



**Г О А Р   Д А В Т Я Н**

коуч по лидерству, член Международной Федерации Коучинга ICF

# **ТОЧКА БАЛАНСА**

**КАК ПОБЕДИТЬ ВЫГОРАНИЕ  
И СТАТЬ СЧАСТЛИВЫМ**

**БОМБОРА™**

Москва 2021

«Очень рекомендую прекрасную книгу Гоар для тех, кто ценит процесс самопознания и хочет сделать мир лучше. Каждый человек – Вселенная, и заслуживает кропотливого изучения не меньше, чем мир вокруг нас»

– *Софья Кодыкова,*  
*директор по персоналу Pfizer Восточная Европа*

*Эта книга посвящается великому учителю всех времен и народов, который придает смысл происходящему, учит и развивает, иногда выбирая жесткие, но точные инструменты. Не перестает удивлять и вдохновлять.*

*Смиряет души и наполняет их мудростью.*

*Эта книга посвящается жизни и всем, кто находит великий смысл: совершенствоваться и развиваться, несмотря на трудности. Всем, кто, даже если и падает, встает, не предавая свои ценности.*

*Тем, кто не унывает и, невзирая на препятствия, двигается вперед – к вечному источнику любви и созидания.*

*Эта книга посвящается вам.*





## ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие . . . . .	9
Глава 1. <b>В</b> ПОИСКАХ СЧАСТЬЯ . . . . .	12
Счастье = успех? . . . . .	12
От чего зависит успех? . . . . .	18
Парадокс . . . . .	21
Золотой ключик . . . . .	24
Снимите маску, сударь! . . . . .	34
Жизнь изнутри наружу . . . . .	48
Глава 2. <b>В</b> ПОИСКЕ СЕБЯ . . . . .	54
Кто я? . . . . .	55
Кто формирует реальность? . . . . .	66
Карта мира . . . . .	72
Критическое мышление . . . . .	81
Ты всегда найдешь то, что ищешь . . . . .	83
Глава 3. <b>Я</b> у себя дома . . . . .	95
Ценности . . . . .	95
Действия — ничто, намерения — все . . . . .	106
Зáмок кривых зеркал . . . . .	119

Глава 4. Кузнец своего счастья . . . . .	145
Азбука счастья . . . . .	145
Универсальные принципы мироздания . . . . .	147
Источник жизненной энергии . . . . .	165
Любовь — это сила! Полюби себя . . . . .	197
Сундук с драгоценностями. Четыре дара . . . . .	212
Меняю, принимаю, ухожу! . . . . .	229
Новое видение . . . . .	239
Заключение . . . . .	245
Сказка «Секрет счастья» . . . . .	245
Сила исцеляющей любви . . . . .	272
Эпилог . . . . .	278
Благодарности . . . . .	281





## ПРЕДИСЛОВИЕ

Мы приходим в этот мир с широко открытыми глазами, и нам интересно все, что творится на свете. Но в какой-то момент начинаем направлять взор внутрь себя и понимаем, что на многие вопросы можно и нужно найти ответы именно там. Иногда у меня появляется ощущение, будто мы сидим на сундуке с драгоценностями и некто словно говорит: «Откройте его, там хранятся дары для вас». А мы отвечаем: «Не верю!» А если не верим, значит, его и нет. Мы добровольно отказываемся от того, что **уже** принадлежит нам по праву рождения, и тратим жизненную силу и энергию на изменение всех, кого угодно, кроме себя. А разве можно изменить человека без его на то согласия? Конечно, нет! Но мы упорно продолжаем путь слепого, сжигая энергию впустую.

Инструменты самопознания могут быть совершенно разными, но результат, как правило, — мощная поддержка для человека, особенно в трудные минуты жизни. Благодаря самопознанию можно найти свое место в жизни, обрести веру в себя и свои возможности, гармонию с внешним миром. Особенно сейчас, когда во многих странах решены вопросы материального по-

рядка, человек все больше понимает, что ощущение гармонии и чувства счастья — не внешний атрибут, а внутренний.

Сколько книг уже написано на темы «Как найти гармонию?», «Как быть успешным?», «Как найти счастье?». Меня часто спрашивают: чем отличается ваша книга от тысяч других работ о личном росте и самопознании?

Признаться честно — не знаю, потому что не читала все книги о самопознании. Да и не уверена, что это необходимо. Могу сказать одно — мне самой не нравятся сочинения, которые призывают позитивно мыслить, уважать других, отпустить все негативное и при этом не разъясняют, **как** это сделать, не говорят, зачем это важно и как изменится наша жизнь в результате.

Все религии мира, философские трактаты, труды по психологии призывают **жить в любви**. Вопрос — как? Как этого достичь? Вот вопрос, на который я и старалась дать ответ в моей книге. Потому что сама всегда нахожусь в увлекательном поиске ответов.

Мечтаю, чтобы моя книга помогла людям открыть для себя заветный путь к гармонии. Хочу предложить тому, кто ищет истину, золотой ключик, который отворит двери гармоничной и осмысленной жизни через великое таинство познания, совершенства и принятия себя.

Этим золотым ключиком может быть наш характер. Работа над собственным характером вознаградит вас необыкновенными дарами в виде улучшения качества жизни. Всего лишь меняя вектор движения мыслительного процесса (изнутри наружу), можно добиться очень многого. Меняя себя, потратив драгоценную жизненную энергию на создание лучшей версии себя, вы

с удивлением начнете замечать волшебные изменения вокруг. Я хочу, чтобы вы научились поправлять себя, отказываясь от бессмысленного старания поправлять других, и не тратить энергию на изменение других, что практически невозможно. Вы станете свидетелем того, как чудесным образом можно влиять на окружающий мир через внутренние трансформации, становясь **творцом** своей жизни.

На своем жизненном опыте и многолетней практике коуча я постараюсь показать, как работают законы Вселенной. Хочу убедить вас, что понимание этих законов помогает находиться в более безопасном и радостном круге бытия.

И все же хочу сказать сразу: если, прочитав книгу, вы проникнетесь и даже вдохновитесь моими историями, но при этом ничего не захотите менять — она станет очередной пустышкой. Тем не менее верю в своего читателя. Меняйте себя, начните сейчас, вместе со мной, создайте счастливую версию самого себя.

Я верю в ваш успех!



## ГЛАВА I В ПОИСКАХ СЧАСТЬЯ

### СЧАСТЬЕ = УСПЕХ?

Стремление к счастью естественно для человека. Поэтому для многих людей основная цель жизни — поиск счастья. Но часто поиск счастья превращается в поиск успешности. Поэтому стараются найти лучшую работу, продвигаться по карьерной лестнице, получить власть, заработать больше денег — чтобы создать идеальные условия для жизни. Мы все хотим быть счастливыми и ради этого стремимся к успеху. Но в итоге люди часто, даже достигая успеха, получают не радостное чувство, а, наоборот, тревожное состояние и даже полную растерянность. Получается, погоня за счастьем может человека сделать успешным, состоятельным, но не принесет долгожданных радостных эмоций.

Если посмотреть статистику Всемирной организации здравоохранения, мы увидим, как растет количество депрессий и самоубийств — несмотря на то что по всем объективным параметрам жизнь улучшается. Однако все больше людей находится в подавленном состоянии, чувствуя себя одинокими и ненужными. ВОЗ сравнила депрессию с эпидемией, охватившей все

человечество: эта странная болезнь, заставляющая человека видеть мир в кривом зеркале, которое так хорошо описал Ганс Христиан Андерсен в прекрасной сказке «Снежная королева», вышла на первое место в мире среди причин неявки на работу и на второе – среди заболеваний, приводящих к потере трудоспособности. Ежегодно около 150 миллионов человек в мире лишаются сил и желания работать из-за депрессии. Только экономике США она наносит ежегодный ущерб более \$50 миллиардов. Если не принять соответствующие меры, прогнозы неутешительны: депрессия парализует экономическую жизнь как развитых, так и развивающихся стран и выйдет на первое место в мире среди всех заболеваний.

Что же происходит с нами? Почему на борьбу со «снежной королевой» современного мира – депрессией – тратятся миллионы и люди вынуждены годами принимать антидепрессанты? Почему все больше успешных, состоятельных людей нуждается в психологической помощи и поддержке? Почему успех не помогает в приобретении душевной гармонии?

Может быть, потому, что, несмотря на успех и карьерный рост, нарастающий темп жизни вызывает у многих эмоциональные перегрузки, которые ведут к раздражению, гневу, тревоге и синдрому хронической усталости. Люди перестают обращать внимание на свое эмоциональное состояние, делают упор на внешнее, все больше подавляют чувства, закрывают сердца... Получается, не всегда успех равняется счастью. Полагаю, вам тоже знакомы сотни примеров, когда успеха достигают за счет потери счастья и гармонии. Тогда возникает вопрос: зачем успех, который нас делает несчастными и тревожными? Ведь мы изначально искали счастье!

Один современный художник из Японии изобразил очень интересную картину про нашу реальность — как меняется соотношение разума и сердца на протяжении жизни. На своем полотне он отразил динамику: вот человек рождается — с большим сердцем и крохотным разумом. С годами, по мере развития мыслительных способностей, сердце его становится все меньше и меньше, а разум — больше и больше. Проходя жизненный путь, мы часто фокусируемся лишь на развитии интеллекта, забывая открыть свое сердце. Отбрасываем от себя даже саму мысль о душе, без развития которой невозможно формирование полноценного человека. В суете будней не обращаем внимания на те качества, которые помогают развивать духовность. И лишаемся главной опоры в своей жизни.

А в итоге превращаемся в существо с крохотным сердцем и гигантским разумом. Эта картинка прекрасно иллюстрирует нашу реальность. В чем опасность общества, где все стремятся за успехом, за развитием интеллекта, а их сердца становятся крошечными? Безопасно ли жить рядом с существами, обладающими высоким интеллектом, но крохотными сердцем и душой? Наверное, нет.

Мы все хотим быть окружены в первую очередь добрыми, отзывчивыми и заботливыми людьми. И успех, ради которого жертвуем душевностью, не является самоцелью. Мы хотим быть успешными, чтобы стать счастливыми. Но в гонке за успехом часто идем против своей сущности, причиняя вред себе и другим и в результате утрачивая самое важное — гармонию и радость бытия. Это то, что часто случается с успешными людьми, слишком нацеленными на получение результата. То, что случилось однажды и со мной, и со многими моими коллегами — топ-менеджерами корпорации.

## История из практики

2005 год. Во Франкфурте собрались все директора по продажам из разных стран Европы. Я в то время работала директором департамента продаж и отвечала за Россию и страны СНГ. Топ-менеджмент концерна презентовал стратегию развития на следующие пять лет, представлял новую продукцию и требования по продажам от разных стран. Все директора напряжены, так как сильно завышен запрос на обороты по продажам, со многим не согласны, не верят, что смогут реализовать поставленные цели, есть претензии к высшему руководству, не вникающему в проблемы локального рынка, но никто их не обсуждает вслух. Практически все – в масках «успешных и позитивных», но внутри – страх и недоверие ко всему происходящему. Свое несогласие обсуждают только между собой, во время перерывов. Я тоже в недоумении, но, как новый руководитель, не имею смелости возразить.

И вот вечернее мероприятие. Все немного расслабились после выпитого вина. Рядом со мной сел один из высокопоставленных руководителей компании, и наконец-то появился шанс спросить: что же он думает о проблемах, которые существуют в разных странах и являются барьером для выполнения плана продаж. Почему все помалкивают, играя роль успешных бизнесменов, и никто открыто не обсуждает острые проблемы?

То, что я услышала в ответ, стало для меня большим сюрпризом.

— Извините, но так было и будет всегда, – в сердцах сказал собеседник. – Никто ничего не скажет, и с этим необходимо жить. Думаете, я не понимаю? И вообще – «My job is shit».

Думаю, перевод не требуется... Я была в шоке от обреченности и беспомощности, прозвучавших в его словах. Было