



Иллюзии
страха



Полина Цветкова

ИЛЛЮЗИИ страха

14 *упражнений, которые
помогут вытащить себя
из эмоциональной ямы*



Москва 2022

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Ц27

Цветкова, Полина.

Ц27 Иллюзии страха. 14 упражнений, которые помогут вытащить себя из эмоциональной ямы / Полина Цветкова. — Москва : Эксмо, 2022. — 192 с.

ISBN 978-5-04-166471-8

Многие наши страхи не имеют под собой реальной почвы. Это иллюзии, которые мешают нам достичь целей. В этой книге коуч и предприниматель Полина Цветкова рассказывает, как избавиться от ментальных установок, мешающих вам жить жизнью мечты. А еще предлагает 14 упражнений, с помощью которых вы выберетесь из ямы прошлого, проработаете свои обиды и полюбите себя.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-166471-8

© Цветкова Полина, текст, 2022
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2022

*«Только ты сам
способен утянуть себя на дно
и вытащить себя оттуда»*

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОТ АВТОРА	9
ГЛАВА 1. Обо мне	14
ГЛАВА 2. Крыса	18
ГЛАВА 3. Блинчики	26
ГЛАВА 4. Притча «Будда»	30
ГЛАВА 5. Родители	33
ГЛАВА 6. Иллюзия счастья	39
ГЛАВА 7. Молочный зуб	45
ГЛАВА 8. Официант	48
ГЛАВА 9. Клининг	53
ГЛАВА 10. Свинья	56
ГЛАВА 11. Буся	59
ГЛАВА 12. Внутренний ребенок	63

ИЛЛЮЗИИ СТРАХА

ГЛАВА 13. Штаб	69
ГЛАВА 14. Стекланный коридор	75
ГЛАВА 15. Успех у тебя под носом	81
ГЛАВА 16. Советы	86
ГЛАВА 17. Паразиты	91
ГЛАВА 18. Жертва обстоятельств	97
ГЛАВА 19. Личные границы	104
ГЛАВА 20. Притча про девочку	113
ГЛАВА 21. Систер	117
ГЛАВА 22. Не хочу!	122
ГЛАВА 23. Хочешь поесть?	129
ГЛАВА 24. Поговорим о сексе?	136
ГЛАВА 25. Магия утра	141
ГЛАВА 26. Мой сосуд полон	149
ГЛАВА 27. Сто желаний	153
ГЛАВА 28. Дреды	160
ГЛАВА 29. Водопад	164
ГЛАВА 30. Кусочек сахара вприкуску	168
ГЛАВА 31. Путь — это смысл	176
ГЛАВА «КРАЙНЯЯ». Волшебство уже с тобой!	183
СЛОВА БЛАГОДАРНОСТИ	189

ОТ АВТОРА

Если вы держите в руках эту книгу — скорее всего, вы в полной заднице. Ну, или почти там.

Если книга у вас — значит, я смогла преодолеть свой страх и выпустить ее, такую долгожданную и желанную, о которой мечтала семь лет. Сделав это, я доказала в первую очередь самой себе, что страхи — всего лишь иллюзии, оберегающие нас от несуществующих проблем. С помощью этой книги вы сможете выбраться из ямы уныния, на дне которой сейчас находитесь, используя мой опыт и маленькие хитрые приемы.

ИЛЛЮЗИИ СТРАХА

Для кого эта книга? Для вас — самого дорогого человека на свете. Вы сделали шаг — открыли ее и начали читать, а значит, осознаете, что в вашей жизни нужно что-то менять. Теперь у вас есть шанс на выздоровление, и он вполне реальный.

Почему я хочу, чтобы вы прочли эту книгу? Ну, во-первых, я была в той самой яме уныния, потеряв абсолютно все: и семью, и бизнес, и друзей, и какой-либо контакт с родными, а поэтому точно знаю, насколько там сыро, одиноко и страшно. Во-вторых, сейчас, находясь в любви с собой, хочется, чтобы вокруг были такие же здоровые люди, которые, не боясь иллюзий, говорят то, что думают, делают то, что хотят. С ними легче. С ними гораздо проще. И я верю, что, дочитав мою книгу до конца, вы станете именно такими.

Итак, о чем эта книга? О самом главном в жизни человека. О Любви.

Ведь без любви ничего не происходит. Даже цветок в новый горшок нужно пересаживать с любовью, иначе он погибнет. Младенец плачет без тепла, ласки и, конечно же, без любви матери. Семья рушится, если потеряно чувство

любви и уважения друг к другу. Любовь — правит миром!

Я открою вам небольшой секрет: внутри каждого из нас сидит маленький и робкий, но с невероятно сильным характером ребенок. И он больше всех нуждается в этой самой Любви. Внутри вас бьется сердце. Оно начало биться еще в утробе матери. Оно билось, когда вы впервые появились на свет. Билось, когда вы пошли в первый класс, одной рукой сжимая букет, другой — крепко держа руку мамы от страха перед чем-то новым. Сердце билось от волнения, когда вы шли в ЗАГС с избранником или избранницей. Оно с вами и сейчас, бьется в предвкушении чего-то неизведанного, читая эти строки. Положите руку на сердце. Слышите? Закройте глаза и прокрутите мысленно свой жизненный путь, самые яркие его моменты. Прочувствуйте, как сердце единой нитью соединяет вас младенца и вас сегодняшнего. Побудьте в этом, не торопитесь, прочувствуйте биение сердца.

Поблагодарите свое сердце, что оно трудится на протяжении столь долгого времени. Что переживает вместе с вами и радуется, ра-

ботает на вас, несмотря ни на что. Не ленится, не ищет отговорок, а просто делает все, чтобы вы могли жить. Оно не получает благодарности или финансовых выгод, а трудится просто так. Ради вас. Подарите мысленно любовь своему сердцу.

Сделайте глубокий вдох, словно вдыхаете аромат сирени, лаванды, морозного утра, морского бриза. Мысленно произнесите: «Я Люблю себя» и выдохните, как будто задуваете свечу. Выдохните все, что у вас накопилось, освободите внутреннего ребенка от навалившихся хлопот, проблем, подарив тем самым ему любовь. Запомните это упражнение, мы еще не раз к нему вернемся. Я называю его «Аромат-Свеча».

Получая порцию любви и благодарности, ваш внутренний ребенок способен творить невероятные вещи! Подсказывать вам, как преодолеть страх и правильно решить проблему, направлять на верный путь, где встретятся яркие события и близкие вам по духу люди. Он знает ту самую дорогу к счастливой жизни и бережно за руку проведет вас по ней. Все просто. Нужно полюбить его, поблагодарить за прой-

ОТ АВТОРА

денный путь, и для вас откроется новый мир, полный чудес и исполнения самых сокровенных желаний, о которых вы боялись подумать, даже оставшись наедине с собой.

У вас все получится! Смогла я, значит, сможете и вы.

Вперед?

ГЛАВА 1

ОБО МНЕ

Два года назад, сидя на диванчике на балконе и затягиваясь электронной сигаретой (мама, прости, я действительно курю), я размышляла о том, что с моей жизнью не так. Бизнес скатился на дно, менеджеры, самые лучшие и топовые, уволились, контакта с дочерью-подростком нет, в постели холодная спина мужа, любая попытка заговорить с которым заканчивалась очередным скандалом, а вокруг одни неблагодарные люди и... у меня дикое желание убить любого, кто подходит ближе чем на полметра. Я понимала, что внутри меня села какая-то батарейка, там стало жутко, тем-

но, сыро, и мне срочно нужно что-то с этим делать.

Полистав соцсети, наткнулась на пост милой женщины-психолога, которая без заумных и заезженных фраз писала о том, что проводит арт-психологические сеансы, во время которых клиент рисует и ничего более.

«Хм... Интересно. И необычно. Даже рассказывать ничего не нужно. Стоит как-нибудь попробовать», — подумала я и пошла на улицу.

Зайдя в лифт, я застыла от изумления! Передо мной стояла та самая женщина-психолог, которую я только что видела в соцсети! Мурашки по коже. Совпадение? Не думаю (улыбаюсь). Наверное, в тот момент во мне зародилось чувство, что случайности — не случайны. Что существует НЕКТО (все зовут его по-разному: Разум, Бог, Вселенная, Хранитель и т. д., я называю просто «Моя Вселенная»). Так вот этот НЕКТО создает ситуации и сводит нас с нужными людьми в нужный момент. И, что самое главное, очень любит нас и поэтому ведет только самым безопасным путем, даже если он кажется не таким привлекательным и логичным. Даже если кажется, что все плохо, все рухнуло

и нас покинули самые близкие люди. На самом деле все не так, но об этом позже.

Прежде чем начать делиться опытом, расскажу о себе.

Итак, я — Полина. Мне сорок два, я замужем. Мама замечательной, умной девочки-подростка и любознательного с шилом в попе 8-летнего сына. Владею бизнесом по железнодорожным перевозкам, созданным абсолютно с нуля¹. У меня есть своя баскетбольная команда. Я строю Дом мечты, занимаюсь спортом, получаю юридическое образование. У меня яркая, насыщенная жизнь, практически ни минуты покоя. И я люблю себя.

Но яркой и красивой моя жизнь была не всегда. Скажем так, жить я начала всего два года назад, как раз после той загадочной встречи с психологом.

Я родилась в самой обычной семье, где деньги — это стыдно. Свое «Я» задвинь подальше, помогай людям, последнюю рубашку отдай соседу,

¹ Об этом скоро выйдет моя следующая книга, в которой я поделюсь опытом управления бизнесом как женщина-руководитель со всеми вытекающими трудностями и методами их преодоления. — Прим. авт.

ОБО МНЕ

держи мнение при себе и помалкивай в тряпочку, ибо родители знают, как правильно, и все для тебя делают, а ты неблагодарная и не ценишь! Ну, я думаю, вы представили. Ничего не хочу сказать плохого о родителях, они действительно старались для нас как могли и передавали ту любовь, какую получили от своих родителей, а те, в свою очередь, от своих. Эдакий сундучок с любовью, передаваемый от поколения к поколению. В советское время этот сундучок был у всех примерно одинаковый. Как и игрушки, одежда, суждения, взгляды и красный в горошек бидончик для сметаны. Мы воспитывались «как все», и не дай Бог выделиться из толпы. Ворон белых не любили, осуждали и высмеивали.

В шестнадцать я выскочила замуж за первого встречного солдатика, а вернее, сбежала из правильной семьи и начала жить «по-другому, точно не так, как мои родители», имея в руках сундучок любви от мамы и крепко сидящих в голове как-нужно-и-как-правильно-устоев и взглядов на мир.

ГЛАВА 2

КРЫСА

Посреди поляны стоял старый ветхий дом. Пустой, одинокий и темный внутри. Крыса притащила свою добычу под пол. Это была рыба, пойманная ею ранним утром. Утолив свой голод половиной рыбы, крыса сдохла от пережора и старости. В доме стало жутко вонять. Дохлой крысой, тухлой рыбой. Брррр. Мерзость.

Хозяин дома, вернувшийся из длительного путешествия, воодушевленный яркими событиями от поездки и открывшейся картиной на свой полуразрушенный дом, решил начать жизнь заново и починить его. Выбросил старую

мебель, отремонтировал крышу, заменил старое крыльцо и даже покрасил фасад новенькой краской. Вечером, сидя на сколоченном из сосновых досок новом крыльце, укрывшись теплым пледом и попивая горячий кофе, он наслаждался проделанной работой, но почувствовал — что-то не то. Дом новый, красивый, а стоит какой-то смердящий и невыносимый запах тухлой рыбы.

Когда вы решаете начать с чистого листа, будь то налаживание старых отношений, или самопознание, или перемены в бизнесе, бессмысленно прикрывать проблему шаблонными вещами, не откопав и не выкинув из-под пола тухлую рыбу. Как бы вы ни старались надевать красивую одежду или вести себя по-другому с любимым, широко улыбаться в коллективе или прекратить ругаться матом и говорить только хорошее людям. Если вы не добрались до сути и причины внутреннего конфликта, который привел вас на это самое дно, в эту точку пути, до той самой рыбы, все вернется на круги своя. Протухшая туша будет давать о себе знать все больше и больше. Ненависть и уныние вернуться с большей силой и будут направлены не только

на людей, но и на самого себя. В голове крепко поселится иллюзия «Я — неудачник!».

Представьте, что вы связали красивый длинный шарф, закрыли последний ряд, постирали и любуетесь проделанной работой. Но тут внезапно взгляд падает на середину шарфа, а там — спущена петля. Сначала вы пытаетесь на нее не смотреть, как будто ее не существует. Но предательское чувство, что шарф неидеален, не дает покоя. Вы пришиваете на это место яркий цветочек, но разочарование не отпускает. Тогда вы набираетесь смелости, распускаете шарф до той самой петельки и начинаете вязать заново. Вуаля, шарф выглядит абсолютно новым, и вы носите его с гордостью и великим удовольствием!

Так и в любых отношениях. Пока вы не найдете причину неудач, пока не осознаете, с какого момента ваши отношения с любимым пошли под откос, пока не найдете ту самую петельку, все повторится по кругу.

Множество семейных пар сталкивается с изменой. Некоторые находят силу и мудрость простить и жить дальше. Но если они не выяснят, из-за чего это случилось, и продолжат вести себя

в отношениях как раньше, поддерживать нездоровую обстановку в доме, измена повторится. Очень важно понимать, что в ней виноваты оба. Важно сесть и откровенно поговорить, разобраться в причине, отмотать клубочек до самого начала. Без упреков, стараясь по-настоящему понять друг друга. Только тогда будет результат, и пара сможет шагнуть на новый уровень.

То же самое касается людей, потерявших бизнес или работу. Отмотайте клубочек назад. Перестаньте винить работников или окружающих. Примите, что это уже случилось. Начиная что-то новое, проанализируйте: в прошлый раз я поступал вот так (был мягок или, наоборот, груб, ленился или много трудился и забыл о себе), и это привело к такому результату, значит, сейчас я буду делать ровно наоборот. Буду проживать день так, как никогда раньше. И вы заметите, как перемены начнут входить в ваш дом.

ЗАДАНИЕ «ПУТЬ»

Уединитесь. Закройте дверь, чтобы дети или родственники нечаянно не помешали. Отключите телефон. В наше время полно соблазнов:

ИЛЛЮЗИИ СТРАХА

заглянуть в социальные сети «буквально на минутку», которая растягивается на часы, проверить почту, лайкнуть фото. Это будут ваши первые шаги к встрече с самым дорогим человеком в жизни. К ней нужно подготовиться.

Итак, приступим. Возьмите листок бумаги, ручку, сделайте глубокий вдох и выдохните накопившееся (как в упражнении «Аромат-Свеча»).

Запишите все самые яркие события жизни, которые вас изменили. От рождения до сегодняшнего дня. Это могут быть как хорошие события, так и самые плохие. Отвечать нужно не «правильно», а первое, что приходит в голову. Это и будут ответы вашего внутреннего Я. На каждое событие поставьте точку и назовите его одним словом. Не торопитесь, но и не выдумывайте. Самое яркое проявится само, а то, что крепко забылось, специально вспоминать не нужно. Отвечайте искренне. Этот листок кроме вас никто не увидит.

Должен получиться путь из точек:

· _____ · _____ · _____ · _____ · _____ · _____

Он может состоять всего из двух-трех событий или растянуться на пару листов. Ответьте на примерные вопросы:

- **Что самое хорошее произошло со мной в возрасте 3–5 лет?**
- **Что самое плохое произошло в возрасте 3–5 лет?**
- **Чьи слова меня ранили в этот период?**
- **К чьим словам я прислушался и делаю это по сей день?**
- **Поступок, который я совершил и все еще жалею об этом?**
- **Расставание с кем ранило меня так, что я до сих пор ощущаю пустоту?**

Отвечая на них, вы прорисовываете свой жизненный путь на всех этапах: 3, 5, 10, 15, 20, 25 лет и до вашего возраста.

Посмотрите на получившийся результат. Это ваш жизненный путь, он наполнен яркими событиями — положительными и не очень. Давайте разбираться. Каждое событие — определенная точка пути. Она что-то изменила в жизни, чему-то научила. Проанализируйте каждую точ-

ИЛЛЮЗИИ СТРАХА

ку и напишите рядом то хорошее, что произошло или чему вы научились после этого.

.....

Любое событие в жизни —
это точка, после которой вы
изменились в лучшую сторону.

.....

Например,

— точка «В детстве отец нас бросил (или много пил), и нам было очень тяжело», но благодаря этому я стал бережнее относиться к своей семье/сблизился с мамой/не пью/стал ответственным и устроился на отличную работу;

или

— точка «Моя мама постоянно работала, и мне было одиноко», но благодаря этому я выросла самостоятельным человеком, умеющим принимать взрослые решения и брать на себя ответственность;

или

— точка «Мне изменил муж, и семья распалась», но благодаря этому я стала посещать психолога и, наконец, обрела себя.

КРЫСА

И так далее. Ваша задача найти для каждой точки положительный исход. Увидеть, для чего вам была дана та или иная ситуация.

Посмотрите сейчас на этот путь. Те события, которые были в вашей жизни, уже не вернуть. Это иллюзии. Иллюзии — змеи, которых вы тащили всю жизнь, из-за которых отказывались от радости, боялись начать что-то новое. Тех людей и событий уже нет, а если и есть, то они давно забыли о своих поступках и сказанных сгоряча словах. А вы продолжаете держать весь этот клубок змей-иллюзий в своей голове, тем самым делая хуже только себе и никому другому. Любите себя.

Отложите в сторону получившийся результат, мы вернемся к нему чуть позже.

ГЛАВА 3

БЛИНЧИКИ

И так, как я уже говорила, в шестнадцать лет я выскочила замуж за первого встречного, имея в руках сундучок любви от мамы и крепко сидящие в голове ненужные чужие убеждения и взгляды на мир.

Забегая вперед, скажу, что брак продлился восемь лет. Я была примерной женой, делая все, как учили: готовила, стирала и в целом была отличной домработницей. В свободное от домашних дел время я бегала на работу. Сначала сутками продавцом, но мужу не очень нравилось мое дневное отсутствие и ночное мытье полов в квартире, и я нашла работу «полегче». Это

БЛИНЧИКИ

была работа на железной дороге, всего два километра пешком в одну сторону, ночная смена, но зато после ночной смены на работе я могла днем ни в чем себе не отказывать: убираться, гладить, готовить вкусные кулинарные блюда. Красота! Но спустя восемь лет муж (почему-то) загулял, и мы мирно разошлись. Очень надеюсь, что вы читаете весь сарказм между строк.

Мужчины, переверните страничку, далее вам будет неинтересно, пойдет женский треп.

Девочки, запомните. Хорошая жена — горе в семье. Скажу больше: хорошая жена — это конец семьи! Им скучно от всех ваших накрахмаленных простыней, фартуков, блинчиков и прочей ванильной ерунды. Мужчине нужна просто ТЫ — настоящая и искренняя. Та, которая, если не хочет готовить, так и скажет: «Любимый, не хочу, сегодня устала, но завтра испеку твои самые любимые рогалики». Или «Любимый, я не хочу смотреть этот фильм, хочу сопливаю мелодраму, и давай полежим и посмотрим ее вместе». Или «Дорогой, мне будет приятно, если ты купишь мне букет сирени». Без намеков, подтекста, подтекста в подтексте. Прямо, четко и доступно. Это ценят! С таки-

ИЛЛЮЗИИ СТРАХА

ми легко. Таких не то что не бросают. В таких вцепляются крепко руками и никуда не отпускают.

.....

Хорошая жена —
любящая и уважающая
себя жена.

.....

А пока ты ненавидишь блинчики, потому что не хочешь их жарить, но твоя мама всегда их готовила отцу. Пока ты уставшая и злая как собака гладишь ему рубашку, потому что «надо». А потом гордо проходишь мимо, как будто только что покорила босиком Эверест, и во взгляде: «Цени, гад, я для тебя подвиг совершила!», и он, бедный, вжимается от этого взгляда в диван вместе со своими «фаберже». И пока все это не потому что «хочу», а потому что кто-то сказал, в сундучке передали или в какой-то книге написано «так надо, так должно быть» (хотя уже и автора не вспомнить, да и была ли та книга?), супруг чувствует холод и потихонечку начинает сматывать удочки от злой и вечно

БЛИНЧИКИ

чем-то недовольной жены в поисках доброй тети. И ты уже стоишь одна в квартире, в одной руке — поглаженная рубашка, в другой — раздавленный блинчик, который уже никому не нужен, и в голове пульсирует вопрос ... Хотя нет, в этой ситуации обычно вопросов нет, только фраза: «Все мужики — зажавшиеся козлы».

Немного позже я передам вам в пользование словарь «Как понять мужчину — если он молчит».