



ЗАП

Тренер саморазвития, бодиарт
и ню-модель, инструктор по йоге,
писательница, ведущая тренингов
о любви, творчестве и сексе,
частица света, летящая сквозь
пространство и время!

vk.com/zapzapzapzap
zapzapzap.ru
zap4.me
instagram.com/zap4zap

tesoro
notes

Давайте знакомиться

Меня зовут Зап, и моё знакомство с телом началось не так давно — лет восемь назад, когда мне было 25. Даже, наверное, жаль, что так поздно. Я всегда завидовала танцовщицам и, посмотрев в юности фильм «Show girls», мечтала стать стриптизёршей. Мечтала и горестно вздыхала, год за годом обнаруживая, что этого со мной не происходит. Почему-то я не догадывалась о том, что для осуществления этой мечты нужно хоть что-нибудь сделать.

Моё тело начало просыпаться тогда, когда я занялась йогой. Почти сразу после этого оно запросило хоть какого-нибудь движения, и я начала жонглировать. Тело осмелело и отправило меня танцевать. Первыми проснулись руки и зазмеились в психоделических волнах, которые я назвала затем «танец водоросли».

Год ушёл на то, чтобы сообразить, что у меня есть ноги! Ещё год, чтобы понять, что я могу танцевать когда и где угодно, по собственному желанию. Ещё год, чтобы вернуться к простой и непреложной истине: вся моя жизнь, каждая её секунда — это движение. Кто знает, может быть, через много лет я пойму, что жизнь — это покой?

А пока этого не случилось, я с удовольствием поделюсь с вами маленькими секретами, которые помогут подружиться с телом, полюбить его и начать получать от него массу энергии, одаривая его благодарностью. «Ты — это не тело, у которого есть душа. Ты — это душа, у которой есть тело», — даже не помню, где мне попало высказывание, но готова добавить: мы — это восхитительное взаимопроникновение тела, ума и души, занимающихся друг с другом любовью.

Жить в гармонии тела, ума и души — вот чему на самом деле мы будем учиться!

ЗАДАНИЕ 1

Привет, тело!

Как-то так получилось, что в данный момент вы оказались в своём теле. Какое оно? Давайте с ним знакомиться.

Встаньте перед зеркалом и хорошенько рассмотрите своё тело. Осмотрите руки и ноги, туловище и голову. Особенно внимательно рассмотрите лицо и глаза. Полюбуйтесь на вид сзади.

Напишите минимум 10 эпитетов, которые первыми приходят вам в голову, когда вы наблюдаете своё тело. Можно больше!
Как если бы вы прочитали описание главного героя в романе.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

.....

.....

.....

.....

.....



ЕЛЕНА РЕЗАНОВА

Консультант
по самореализации
и стратегиям карьеры для
взрослых профессионалов.
Автор проекта «Life is
Now». Живёт в Монако,
работает со всем миром.

facebook.com/ElenaRezanova.career
www.life-is-now.org

tesoro
notes

В своей практике я встречала много трудоголиков и абсолютно правильных людей. При этом – совершенно не получающих удовольствия от работы. И рискующих никогда не получить его. Увы.

В чем же подвох? Что они делают не так? Подвох как раз в том, что они всё делают ТАК.

Раз. Они думают не о себе, всегда соответствуют ожиданиям и ощущают ответственность и чувство долга.

Два. Они последовательны и логичны. Доводят до конца начатое, часто дочитывают до конца даже не интересную книгу, завершают проекты и вообще не совершают неразумных поступков.

Три. Они сосредоточены на задаче, которую должны выполнить, и не привыкли прислушиваться к себе и задаваться вопросами типа «интересно ли мне это и чего я хочу». То есть правильный человек себя не слышит.

Четыре. Знают только те свои сильные стороны, за которые их ценят на работе. Но ещё лучше знают слабые стороны, которые надо подтягивать и развивать. Внимательно изучают критику и исправляются в соответствии с ней. За всю карьеру они толком не изучали себя как себя. Они и не подозревают, что у них есть какой-то свой уникальный набор способностей, в отрыве от данного рабочего контекста.

Пять. Всё время заняты и не тратят время на ерунду и что-то просто интересное, а возможность остановиться и подумать выпадает им только при болезни либо во время отпуска. Иногда декретного.

Шесть. Если уж всё их достало окончательно, и они начинают думать «а что дальше», – они попадают в ловушку, потому что ищут один правильный ответ на вопрос «кем быть», ибо верят, что любая задача всегда имеет один правильный ответ.

Семь. Они ставят только реалистичные личные цели и потом честно борются с прокрастинацией на пути к этим невдохновляющим точкам.

Восемь. Иногда они чувствуют, что способны на большее, но в ответ на любые свои мечты трезво осаживают себя аргументами, что чудес всё же не бывает, точка. Все тянут лямку, такова жизнь.

А наиболее прилипчивая мечта рискует довольно быстро «не пройти оценку рисков» — и всё, воз и ныне там — и запаркован ещё более основательно.

Вот это всё — логически выверенная идеальная клетка, где правильный человек является тюремщиком самому себе, и несёт эту службу гиперответственно и честно. И рискует из этой клетки никогда не выйти, то есть провести всю жизнь на нелюбимой работе. В которой может не быть ничего интересного, живого и настоящего за плотно забитыми строчками расписания.

Это про вас? Тогда вам стоит знать и ещё один важный момент: переход от состояния несчастного профессионала в состояние счастливого профессионала не такой длинный и сложный, как многие привыкли думать. Не надо бросать нажитое непосильным трудом в нынешней карьере, не надо ломать себя и выпрыгивать, аки в прорубь, за зону комфорта, и вообще (мои клиенты знают) через год, «ничего такого» не делая, можно много чего успеть. Я — фанат бережных решений и плавных стратегий. Идеально, когда человек создаёт себе рабочее счастье, не уходя далеко от своей нынешней темы, но хорошо разобравшись с собой.

«Но как?» — спросите вы. Путь к этому только один — в вашем самоотверженном вращении колеса вам нужно научиться делать короткие паузы, а также включать себя в своё плотное расписание. И данный блокнот создан именно для этого. В конце концов, гипер-занятость и загруженность уже не означают успешность.

На первой неделе вы познакомитесь с новыми для вас практиками.

На второй неделе с помощью двух техник посмотрите на свою ситуацию со стороны.

На третьей неделе вы расставите приоритеты в своих задачах и поймете, какие из них самые выигрышные для вас.

На четвёртой неделе вы очень плавно «финализируете», создадите новое осознанное расписание и сделаете один маленький шаг в будущее.

Задача этого блокнота — стать первой ступенькой на пути от гиперответственного загруженного трудоголика к счастливому профессионалу.

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

Супер-пауза

Эта практика станет вашим еженедельным ритуалом.

Запланируйте время ничегонеделания в своём расписании. Просто расчистите себе час и побудьте в полном и пугающем безделье. Никаких гаджетов, никаких почт, ничего отвлекающего, пока не прозвонит таймер. Пусть мысли скачут, куда хотят, только не на работу.

«Поразительная активность мозга, которая возникает только когда мы ничегошеньки не делаем, была обнаружена случайно, пока участники экспериментов просто лежали в томографах и скучали. Я расширю это лабораторное определение, включая в него любое время в течение дня, когда мы не действуем по внешне заданному плану и имеем возможность по-настоящему ничего не делать или же позволяем мыслям бродить свободно и обдумываем любые темы, какие только приходят в голову в отсутствие занятости. Подлинные озарения, художественные или научные, эмоциональные или социальные, случаются только в эти слишком редкие моменты праздности. Мысли, которые приходят нам на ум в периоды безделья, зачастую поднимаются из глубин бессознательного — и не всегда бывают приятными. Однако мозг привлекает наше внимание неспроста» — пишет нейрофизиолог Эндрю Сمارт в книге «О пользе лени. Инструкция по продуктивному ничегонеделанию».

Всё. Больше ничего на первом этапе. Если всё сделаете честно, и если это будет ваш обычный рутинный час хотя бы раз в неделю, то он имеет шанс сработать круче, чем любой тренинг по саморазвитию. Вы зададите себе нужные вопросы, вы услышите мысли, которые за шумом вообще не были слышны, и, самое главное, — вы услышите ту, чей голос даже не сразу узнаете, — себя.



ВАРВАРА ЛЯЛЯГИНА

Консультант, тренер, блогер,
журналист. Автор блога
«Дом, в который хочется
приходить». Руководитель
проекта Start Blog Up.

hometocome.com
starblogup.com
info@startblogup.com
facebook.com/varvara.lyalyagina
facebook.com/startblogup
instagram.com/startblogup

tesoro
noce

Привет-привет!

Меня зовут Варвара Лялягина. Моё самое любимое занятие — помогать творческим предпринимателям верить в себя и быть успешными благодаря блогингу и коммуникациям.

Я закончила факультет журналистики Санкт-Петербургского государственного университета и как журналист сотрудничала с газетам, журналами и радио. Несколько лет работала PR-менеджером и почти 10 лет — в сфере коммуникаций и обучения в международной корпорации.

Сейчас я живу в Петербурге, пишу статьи в журнал «Лиза» и другие издания, веду блог «Дом, в который хочется приходить» и занимаюсь проектом Start Blog Up.

Блог «Дом, в который хочется приходить» я завела три года назад, и он сильно помог мне набраться смелости, уйти с корпоративной работы и стать независимым предпринимателем.

В рамках проекта Start Blog Up я провожу индивидуальные консультации, организую тренинги и тематические встречи для творческих предпринимателей и помогаю им продвигать свой бизнес с помощью блога и коммуникаций.

Перестать быть перфекционистом, о котором никто не знает, потому что его проект неидеален, а значит, пока не существует, быть смелее и начинать здесь и сейчас — это то, чему я учу творческих предпринимателей. И это как раз то, о чём блокнот.

Моя история

В 2004 году моя сестра вернулась из Америки с фотоальбомом о годе своей учёбы там. В альбоме, кроме фотографий, были фантики, билетки, буклетки. От него просто дух захватывало! Это чудо называлось скрапбукинг. Я тут же захотела себе что-то такое же. В России никто понятия не имел, что такое «скрапбукинг». Не было ничего: ни бумаги, ни материалов, ни инструментов, но я самоотверженно вырезала картинки из гляцевых журналов и мастерила странички.

Прошло два года. На запрос «скрапбукинг» Яндекс всё ещё ничего не выдавал. Домен scrapbooking.ru был свободен. Я мечтала о том, чтобы как можно больше людей в России узнали об этом хобби и подумывала купить домен и открыть сайт. Мечтами всё и закончилось. Мне казалось, что создать сайт слишком сложно, а уж интернет-магазин – тем более. Закупать материалы на Западе и привозить в Россию? Но я же не знаю, как организовать процесс доставки и как работает таможня. Мне казалось, что я ещё не готова.

Скоро появился первый русскоязычный сайт о скрапбукинге, потом начали возникать онлайн магазины, издаваться журналы. Сейчас, спустя десять лет, уже сложно найти кого-то, кто не слышал хотя бы краем уха о том, что такое скрапбукинг. Но я к этому не имею никакого отношения. Эта история научила меня тому, что нельзя рассусоливать. Не нужно стесняться и ждать, пока всё будет идеально и пока научишься. Нужно делать.

Следуя этому принципу, три года назад я запустила блог «Дом, в который хочется приходить». Потратила вечер на то, чтобы сформулировать концепцию. Вечер, чтобы покопаться в интернете и выбрать платформу. Несколько вечеров, чтобы написать первые посты и страницу о себе. И всё. Объявила в социальных сетях друзьям, что запускаю свой блог.

То, с чего три года назад начинался блог, очень далеко от того, какой он сейчас. Начиная с формы и заканчивая содержанием. Но если бы я ждала, пока сделаю всё идеально, скорее всего, мой блог ожидала бы та же участь, что и мой проект по скрапбукингу. Он так бы и не был сделан, потому что я всё ещё была бы не готова!

Моя история была бы волшебной сказкой, если бы я сказала вам, что с этого момента я перестала ждать, начала смело действовать, и всё всегда у меня получалось. Увы! Несмотря на то, что блог развивался, а умение с ним работать стало перерастать в собственный бизнес-проект, меня по-прежнему грызли сомнения. Я считала, что в блоге недостаточно посетителей, подписчиков и комментариев. Я сомневалась в том, что моё мнение достаточно экспертно. Мне снова начало казаться, что я пока не готова к чему-то большему.

В тот момент я приехала в США на конференцию по блогингу ALT и там познакомилась с Тиффани Хан, консультантом для творческих бизнесов. От Тиффани я узнала о проекте «100 писем с отказами». Она бросила вызов самой себе: получить за год 100 отказов. Публично заявила об этом в своём блоге и целый год писала письма с предложениями сотрудничества, приглашением дать интервью и даже с рекомендацией напечатать свою книгу. Я решила попробовать этот метод на себе.

Составила первый список тех, с кем я бы хотела поработать, и начала писать им письма и сообщения в социальных сетях. Меня не взяли в качестве ведущей мастер-класса. Мне отказали люди, у которых я хотела взять интервью. Несколько сайтов, которым я написала письма с предложениями о партнёрстве, попросту мне не ответили. Отказы я отмечала звёздочкой.

Самое удивительное, что собрать 100 звёздочек оказалось непосильной задачей! Как только я перестала думать: «Я к этому ещё не готова», – и начала спрашивать, я получала позитивные ответы. Каждый такой ответ был победой. Каждый отказ – звёздочкой, которая показывала, что я двигаюсь к цели, а не сижу на месте. Я часто вижу тех, кто долго готовится к шагу, как к выходу в открытый космос. Не запускают проект, пока не сделан логотип. Не начинают продавать продукт, пока нет идеального сайта. Не затевают проект, потому что нет партнёров.

Дурацкий перфекционизм и страхи! Мне они знакомы. Но теперь у меня есть и средство борьбы с ними. И я приглашаю вас присоединиться. Давайте посмотрим, сколько звёздочек с отказами вы соберёте?

Вы в деле?

Как работать с блоком

Идея проекта «Попробуй откажись!» очень проста: за год получить 100 писем с отказами. Проект работает от обратного.

1. Процесс предложения идеи, услуг, текстов становится вызовом. Появляется азарт. Вы автоматически начинаете меньше переживать, что получите отказ, и больше делать.
2. Постепенно исчезает страх (ну ладно, не совсем исчезает, но всё-таки уже не парализует). В конце концов, что может произойти? Вам скажут «нет», и в рамках проекта это будет победа (рисуем звездочку!).
3. Вам приходится проявлять изобретательность и придумывать всё новые и новые варианты того, куда можно отправить предложение, с кем можно посотрудничать.
4. Вы заявляете о себе, о своём блоге, о своём проекте другим людям.

Вы научитесь формулировать предложение, представлять себя и вместе с тем начнёте... гордиться собой.

Призыв «попробуй откажись!» в первую очередь адресован непосредственно вам. Разве можно отказаться от того, чтобы испытать себя, когда любой ответ – это победа? Если вам откажут – это будет победа над собой. Ну, а если не откажут (и поверьте, таких ситуаций будет гораздо больше, чем вам кажется), вы получите, что хотели. Это же беспроигрышная лотерея. Попробуй откажись!

С другой стороны, призыв «попробуй откажись!», конечно же, направлен в сторону тех, к кому вы будете обращаться с предложениями и вопросами, с кем будете делиться идеями и приглашать к сотрудничеству.

Правильно составленное письмо с предложением* сложно оставить без ответа. Кроме того, подход «попробуй откажись!» зарядит всё, что вы делаете, совсем другой энергией. В ваших вопросах будет меньше страхов, больше уверенности в себе. Отказать вам будет очень сложно.

*письмо и технику «Простое “да”» скачайте здесь: www.skrebeyko.ru/varvara

Определитесь со своим видением

Возможно, вы уже готовы действовать и хотите броситься писать письма с предложениями. Это здорово, но всё-таки я вынуждена вас немного притормозить.

Перед тем, как начать действовать, будет неплохо разобраться с собой и понять свои цели. Иначе вы рискуете через некоторое время обнаружить себя с ворохом ответов «да» и с растущим списком дел, делать которые совершенно не хочется.

Предлагаю воспользоваться упражнением «Аэропорт», о котором я узнала из книги американского предпринимателя Пэта Флинна «Полетит ли?» (Will it fly?).

Представьте себя спустя год. Вы в аэропорту. Может быть, возвращаетесь домой из отпуска, а, может быть, летите в другой город на какое-то мероприятие. Между одним и другим рейсом достаточно времени, вы никуда не спешите, возможно, даже успели заглянуть в магазин Duty Free. И вот вы идёте по холлу аэропорта, катите за собой небольшой чемоданчик для ручной клади и вдруг слышите, как вас кто-то окликает по имени. Оборачиваетесь и видите старого доброго друга, которого вы давно не видели, но эта разлука не ощущается — так вы близки.

«Привет-привет! Надо же! — восклицаете вы, расплываясь в улыбке. — Сто лет не виделись!»

У вас есть время, вы начинаете разговаривать, и довольно скоро он спрашивает вас: «Как дела? Как жизнь?» Вы, не задумываясь ни на секунду, говорите: «Прекрасно! Лучше и быть не может!» «Страшно рад за тебя! Ты действительно вся сияешь, — отвечает ваш друг. — А что именно у тебя происходит? Расскажи подробнее».

Что вы ему ответите? Постарайтесь представить себя в состоянии «всё супер» через год. Что там будет, что вы ответили именно так?

Я знаю, некоторым подобные упражнения даются непросто. Честно признаюсь, я и сама не очень люблю визуализацию, но при грамотном использовании она может творить чудеса. Так что сосредоточьтесь, помечтайте и запишите всё, что вы можете себе представить.

