



## ГЛАВА ИЗ КУРСА

Вейтер перемен: как  
поймать волну и не  
улыбаться по течению

# Ветер перемен

У нас вышел новый готовый электронный курс - авторский курс Елены Тихомировой

## **"Ветер перемен: как поймать волну и не уплыть по течению".**

Этот курс написан на основе реальных событий, которые мы все переживали весной 2020 года:

"Пандемия. Полупустые улицы, вирус, каждый день растет количество заболевших. Сумасшедшие массмедиа, которые способны довести даже очень спокойных людей для состояния крайней тревоги. И ограничения, к которым мы не привыкли. Большое изменение в жизни практически любого человека".

Изменения происходят в нашей жизни. Этот курс будет полезен всем, кто хочет уметь адаптировать свою жизнь под изменившиеся условия. Он об инструментах и установках, о малых шагах и о системе, которые дают новые возможности в самые непростые времена.

Нам кажется, что этот курс настолько нужен нам всем, что решили поделиться его частью со всеми и опубликовать полностью одну из глав.

Будем рады, если вам понравится!

Подробнее о курсе можно посмотреть [здесь](#)

# Большие решения не работают

**Едва ли не самая большая ошибка, которую можно совершить в период изменений**, это предположить, что начнется новая жизнь и вы станете новым человеком. Может быть, это и хорошая картинка, но скорее всего, она не будет работать. Вы, вероятно, останетесь тем, кто вы есть на самом деле. И скорее всего - это хорошо. Но в вашей жизни могут поменяться процессы, привычки, ритуалы.

Снова посмотрим на решение заниматься спортом. Это может быть спортзал или регулярные упражнения дома. Чаще всего мы говорим себе, что должны (или хотим), стать "спортивным человеком". Эта формулировка имеет очень большую связь с самоидентификацией, потому что определяет, какой вы человек и личность. Скорее всего, вы не сможете встать на спортивный путь с первого раза. Потому что это большое изменение и оно требует времени. Что произойдет при первом же откате в обычное состояние? Появится ярлык "неспортивный человек" и вместе с этим предположение, что это - "не мое". Мотивация на следующую попытку дается уже намного сложнее. Потому что это вопрос, имеющий отношение к вашей личности, к тому, кто вы. Аналогично с продуктивностью на работе. Стать "продуктивным человеком" нельзя, можно попробовать, но скорее всего, произойдет то же самое, что и со спортом. Не с первого раза и большой трещиной в самооценке и мотивации.

Это про размер изменений с одной стороны. А с другой - про то, что мы не можем поменять свою личность, чтобы нам ни говорили. Как быть? Посмотреть на ситуацию с другой стороны. Нет "спортивных людей", есть люди, которые занимаются спортом регулярно. Им, может, это совершенно не нравится, но они приняли такое решение и ему следуют (и точно не с первого раза, в большинстве случаев). Нет "продуктивных людей", есть люди, которые достаточно часто эффективно работают. Им, может быть, это не просто дается, но они нашли инструменты, которые им помогают.

# Большие решения не работают

**Как только мы пытаемся менять свою личность, проблемы с уверенностью в себе уже ждут нас за углом.** Потому что получается, что мы вроде как неправильная, "не до-" личность, которая не может быть тем, кем нужно быть. Из этой ситуации выходить уже очень сложно.

В какой-то момент нам приходится переступить через себя и начать делать то, что мы считаем правильным. Именно мы, для нашей жизни и для той ситуации, в которой мы находимся. Это не глобальная перемена, а набор действий, которые мы решили выполнять по собственному выбору. В том числе - эксплуатируя свою силу воли в разумных пределах. Да, мы должны понимать, что мы не можем принять слишком много таких решений одновременно, потому что самоконтроль истощится. Но мы можем действовать так, как считаем правильным, даже если это не ключевая черта нашей личности.

Совет, который дает Марк Мэнсон в книге "Тонкое искусство пофигизма" (очень правильная книга для тех, кто хочет или вынужден что-то поменять в своей жизни) - если вы хотите принять решение, которое сработает, уберите свое "я". Потому что чаще всего ваше решение не про вас, а про то, что вы считаете правильным делать. Мэнсон говорит о том, что менять себя, свою личность - очень трудно, если вообще возможно. Менять нужно свои действия, привычки и поведение, но не свою сущность.

Именно попытка в период изменений изменить еще и себя в или само по себе изменение своей личности как основная задача и создают невероятный масштаб перемен. Перемена становится слишком большой, чтобы ее переварить. Иногда - просто невозможной. Менять нужно не себя, а свои действия в заданной ситуации. Может быть, действуя определенным образом, вы в какой-то момент меняетесь сами. Но не обязательно и по сути - уже не важно. Потому что новые действия приведут к нужному результату.

# Время узнать, что значит быть вами

**"Проект "Счастье"" - так называется одна из книг писательницы Гретхен Рубин.** Свою карьеру она начала как адвокат, но любовь к книгам и текстам сделала ее писателем. Она говорит, что всегда хотела превзойти свои ограничения. Перестать постоянно ходить в кроссовках, не есть одну и ту же еду каждый день, помнить про дни рождения друзей. Ходить в музеи и перестать бояться водить машину. Неплохой список изменений (и это еще не все), как вам кажется? Она хотела что-то поменять в своей жизни, чтобы все дни не сливались в один, чтобы в ней было что-то большее. И при этом понимала, что на самом деле у нее все уже есть: муж, квартира, прекрасные дети и дело, которое ей нравилось. Книга "Проект "Счастье" началась с осознания "Я могу быть более счастливой, и моя жизнь не изменится, пока я ее сама не изменю". Все, что в итоге вошло в книгу, - это способы и подходы, которыми можно поменять себя, свою рутину и свое видение. Очень полезная работа в период любых изменений.

Но все началось с 12 заповедей. Гретхен составила 12 заповедей своей жизни. Первая из которых - "Быть собой". Быть собой - значит понимать, что на самом деле вам нравится, а что нет. И если вам все равно приходится делать то, что не по вкусу, то находить такие способы, которые не будут создавать внутреннего конфликта. Важно понять, что приносит вам удовольствие. А дальше понять, как можно это реализовать в своей жизни. В момент любых изменений в вашей жизни должно всегда присутствовать то, от чего вам хорошо, весело и комфортно. И в любой ситуации хорошо убрать то, что вам на самом деле не нравится.

Что для вас значит "быть собой"? Узнав себя, мы в какой-то момент можем даже грустить - ведь в мире столько всего интересного, а нам интересно собирать паззлы или читать книги. А походы на модные театральные постановки не доставляют ровно никакого удовольствия. Это не значит, что пробовать не нужно. Обязательно нужно. Но потом важно понять, что из этого вам подходит, а что нет.

# Время узнать, что значит быть вами

## **Почему так важно знакомство с собой в период изменений?**

Изменения - это неопределенность. Даже самая небольшая переменна создает непривычную среду. Это повышение уровня неопределенности. Чем больше нового, непонятного и, возможно, некомфортного, тем выше уровень неопределенности. Он мешает принимать решения и действовать привычным образом, потому что в голове появляется очень много вопросов "А что если...?", ответов на которые нет. Понимание того, кто мы на самом деле, что нам нравится, а что нет, помогает добавить в жизнь понятные и более простые вещи. А значит, появляется немного больше стабильности.

Вместе с пониманием, что значит "Быть собой", приходят и способы, как лучше действовать относительно тех новых действий и процессов, которые появились в жизни. Есть больше шансов предположить, что и почему может не получиться. От чего-то можно отказаться сразу, потому что вы уверены, что это не будет работать для вас (даже если это отлично сработало у кого-то еще). В этом и заключается очень распространенная проблема: мы видим успехи и достижения других, изучаем чужие подходы, начинаем пробовать, но раз за разом может ничего не получаться. Несмотря на то, что поиск ярких пятен можно и нужно проводить среди примеров других людей, каждый такой пример нужно еще пропустить через фильтр "Кто я?" и только потом понять, будет ли это работать для вас.

Представление о себе можно разделить на 2 части: ваши фундаментальные особенности и то, что определяется текущими условиями. Например, вы можете очень любить вставать рано и работать. Это ваше. Но сейчас у вас маленький ребенок, которому только 1,5 года, и он нестабильно спит. А это значит, что после бессонной ночи вы вряд ли будете готовы встать в 5 утра и продуктивно работать. Скорее всего, лучше будет поспать несколько часов, а рабочий график временно поменять. В такой ситуации совет о продуктивном утре может быть очень ценным, но совершенно бесполезным. Сейчас ваши условия таковы. Чуть позже вы сможете действовать иначе, но сейчас нужно искать решение исходя из того, что вам комфортно и какие у вас на самом деле есть условия.

# Ветер перемен

Если вам понравился этот отрывок и вы хотите посмотреть весь курс, то зайдите на сайт с каталогом готовых курсов: [www.e-l-c.ru](http://www.e-l-c.ru) и откройте карточку курса:

[Ветер перемен: как поймать волну и не уплыть по течению](#)

<http://www.e-learningcenter.ru>  
+7 (495) 276 08 71  
[info@e-learningcenter.ru](mailto:info@e-learningcenter.ru)



fb-страница Живое обучение



Telegram-канал Живое обучение  
ведет Елена Тихомирова



Telegram-канал конференции  
eLearning elements



Живое обучение на Youtube



Живое обучение (про eLearning и не  
только) Личный блог Елены  
Тихомировой



Живое обучение в Twitter



Живое обучение в Instagram