



Центр Обучения и Консультирования Деловых Женщин



КРАТКОЕ ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ДЛЯ ЖЕНЩИН ПО ВЫХОДУ ИЗ КРИЗИСА 30 ЛЕТ

Эль Жене | www.lady-leader.com

Первое издание

2014 год

Оглавление

От автора	2
10 признаков кризиса 30+	3
1. Поезд уходит	3
2. Мечты не сбываются	3
3. На сколько я выгляжу?	3
4. Зависть	3
5. Самозванка	3
6. Уход в себя	4
7. Чуть тронь	4
8. Во все тяжкие	4
9. Обнуление	4
10. Ностальгия	4
Вы не уникальны	4
7 источников кризиса	5
1. Высокая планка	6
2. Комплекс Питера Пэна	6
3. Рожденные в СССР	7
4. Тело плачет	8
5. Гражданский долг	8
6. Неправильные пчелы	9
7. Она идет по жизни смеясь	9
4 главные ошибки, которые допускают женщины, проходящие кризис 30+	10
Я в домике. Отрицание проблемы	10
Химия и терапия	10
Капитуляция	10
До основанья, а затем	11
Вершина треугольника	11
День тишины	12
Путеводная звезда	13
Деньги	14
Энергия	14
Красота	15
Отношения	15
Будущее	15
P.S. Если одной будет трудно	16

От автора

Я написала эту маленькую книгу для тех, кто оказался на развилке жизни. Для тех, от кого ждут ответственности, взрослых поступков, трезвости мыслей, а получают грустный взгляд и растерянность.

Однажды я была на приеме у доброго дантиста. Представляете себе такое чудо? Вот, и я не представляла. Не могу назвать себя трусихой, но поход к зубному никогда не вызывал у меня приятных чувств. А тут – нормальная рядовая процедура. Нет, это не потому, что пожилая женщина в белом халате была похожа на мою маму, и не потому, что она не сделала мне больно. Больно было, но терпимо. «Добрым дантистом» я ее назвала потому, что она комментировала свои действия и предсказывала, как я себя буду чувствовать. «Сейчас будет немного больно, потерпи», - говорила она, поднося ко рту жужжащий прутик. «А сейчас прополощи горькой водичкой», - она впрыскивала мне какую-то дезинфицирующую жидкость. И тот факт, что я была подготовлена к неприятным процедурам, намного облегчил мое состояние.

И я подумала, вот бы и в жизни так: кто-нибудь заранее предупреждал нас о том, что будет трудно, больно, неприятно. Нам было бы намного легче справляться с кризисами.

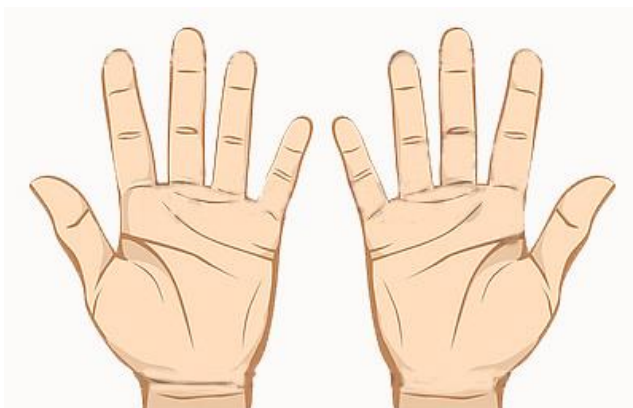
Когда вы в кризисе, вы испытываете не только характерные для него чувства (страх, неудовлетворенность, сомнения), вы еще и «переживаете по поводу переживаний». В НЛП это называется «метасостояния». Вы стыдитесь своего страха, вы злитесь на свою неудовлетворенность, вы испытываете отвращение к своим постоянным сомнениям. И весь этот клубок чувств и мыслей превращает вашу жизнь в ад.

Эта книга призвана быть «добрым дантистом» для вас. Она не убережет вас от переживаний, но предупредит и подготовит. И надеюсь, поможет вам пройти очень важный этап вашей жизни с максимально позитивными результатами.

Нет ничего постыдного в том, чтобы переживать кризис. Стыдиться кризиса 30 лет – это то же самое, что стыдиться быть левшой.

Кризис – в переводе с греческого означает «решение», «поворотный пункт», а вовсе не «шеф, все пропало». Вы на развилке, и у вас есть выбор – в какую сторону повернуть. Сделайте этот выбор и продолжайте путь.

10 признаков кризиса 30+



Если вы скачали эту книгу, но все еще сомневаетесь, что «Кризис 30+» это про вас, предлагаю вам проверить себя по **технике 10 пальцев**.

Загибайте пальцы, если обнаружили у себя одни из перечисленных ниже **признаков**:

Поезд уходит. Вы часто ловите себя на мысли «Мне уже 30, а я все еще не...» Продолжение фразы может быть любое: «... не замужем», «...не родила ребенка», «...не живу самостоятельно», «...не зарабатываю достойно», «...не открыла свое дело», «...не побывала в Новой Зеландии», «...не знаю, в чем мое предназначение»

Мечты не сбываются. Вам кажется, что вы живете не своей жизнью, что все в вашей жизни не так, как вы хотели. Все это время вы словно писали черновик своей жизни, думали о будущем, что все еще впереди. Однако сейчас вы осознаете, что будущее уже наступило, а мечты не сбываются.

На сколько я выгляжу? Вы пытаетесь удержаться в более юном возрасте: ищете подтверждение того, что молодо выглядите, одеваетесь как подросток, разговариваете подростковым сленгом.

Зависть. Вы сравниваете себя со своими ровесницами, и эти сравнения не в вашу пользу. Вы рассматриваете в соцсетях их фотографии из путешествий, из счастливой семейной жизни, и понимаете, что вы неудачница. Или вы сравниваете свою жизнь с жизнью вашей мамы: она-то в свои 30 уже была вон где, а вы...

Самозванка. Вы пытаетесь приукрасить свою жизнь и вызвать зависть окружающих. Каждое интересное событие выкладываете в инстаграм или фэйсбук. И самое интересное, у вас это неплохо получается. Все думают, что вы в порядке.

Уход в себя. Вы сторонитесь своих друзей и близких, замкнулись в себе, вам не хочется ни с кем общаться.

Чуть тронь. Вы стали раздражительной или плаксивой, любое маленькое замечание вызывает у вас бурную реакцию.

Во все тяжкие. Вы пытаетесь забыться и разлагаетесь: смотрите сериалы, покупаете ненужные вещи, просиживаете часами в Интернете, обедаетесь сладостями.

Обнуление. Вы не можете себя ни за что похвалить, вам кажется, что у вас нет достижений, или они настолько ничтожны, что и говорить не о чем.

Ностальгия. Вы все чаще вспоминаете детство и юность: как там было здорово. Вам кажется, что так хорошо уже не будет никогда.

Если вы загнули больше 5 пальцев, поздравляю – вы в кризисе.

Вы спросите, с чем тут поздравлять? «Шарик, поздравляю тебя, ты – дурак», - писал когда-то Матроскин на бланке телеграммы.

Однако в моих словах нет сарказма. Кризис может стать для вас действительно хорошей новостью. При условии, что вы сможете его преодолеть достойно. Но давайте по порядку.

Вы не уникальны

Обычно мои клиенты очень удивляются этому факту. Когда нам плохо, мы страдаем, нам кажется, что мы инопланетяне, что больше никто и никогда не испытывал ничего подобного в своей жизни. Спешу вас разочаровать – вы совсем не уникальны. Таких как вы среди 30-летних женщин – каждая третья. Представляете? Каждая третья испытывает те же чувства, что и вы. Так что ваши подруги на фэйсбуке почти наверняка такие же самозванки.

Вообще-то кризис 30 лет считается разновидностью кризиса середины жизни. Точнее, нечто среднее между кризисом 25 лет (бывают и такие) и кризисом среднего возраста).

Вся жизнь человека состоит из кризисов и периодов стабильности. Мы как по ступенькам продвигаемся по нашим кризисам на пути развития. Вы, наверное, уже не помните своего кризиса 13 лет, а уж тем более 3-х лет. Но вы можете наблюдать за своими детьми или детьми своих друзей и знакомых – в эти годы тоже ад, и бывает похлеще, чем у вас сейчас.

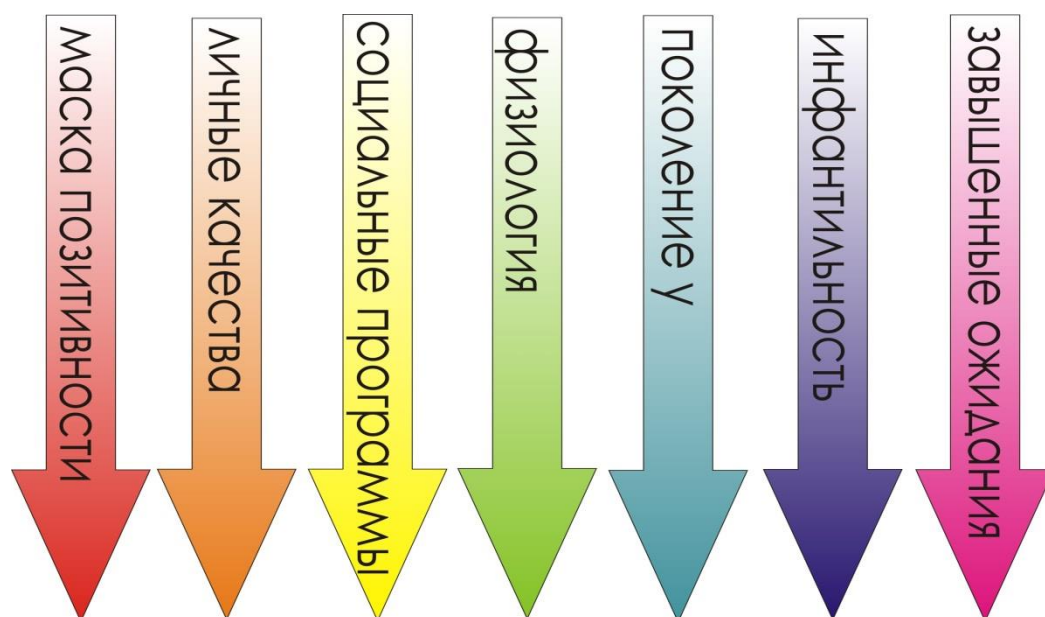
Более того, все живое на Земле развивается скачками: вспомните хотя бы гусениц, куколок и бабочек. То же самое с растениями: вроде не проклевывается петрушка в огороде, а потом вжик – и поперла.

Но самое главное, что нам важно осознать из всей этой теории, что во время кризиса появляются **новообразования**. Вас колбасит, плющит, вы страдаете, вам больно, а потом раз – и вы другая. Новая, счастливая, взрослая.

Вы спросите, а как же быть с теми, у кого нет кризиса? Я вам отвечу – у них он был, но в менее выраженной форме. И не факт, что для них это лучше. Эта встряска нам жизненно необходима, и если мы не пройдем через нее, возможно на следующем этапе, нас шарахнет еще сильнее.

7 источников кризиса

Откуда берутся все эти переживания? Существуют объективные причины его обострения.



1. Высокая планка

Это, пожалуй, самая важная причина. Возможно, вам с детства прочили славное будущее, вы всегда были пятерочницей, красавицей, талантливой девочкой. Все вами восхищались и раздували ваше Эго до невероятных размеров, чем оказали вам медвежью услугу. Вы были уверены, что возможно все. У вас были дерзкие планы, и не было никаких сомнений в том, что они воплотятся. При этом, вы не привыкли пахать в поте лица – ведь вам всегда все давалось легко и свободно.

А взрослая жизнь работает по другим законам. Недостаточно просто обладать высоким потенциалом – необходимо его реализовывать: набивать шишки, преодолевать трудности. А у вас не вырос этот таинственный орган под названием воля. Завышенные ожидания почти всегда оборачиваются разочарованием.

Удовлетворенность жизнью – это и есть реальные достижения, поделенные на притязания. Соответственно повысить удовлетворенность своей жизнью можно лишь двумя способами: либо снизить уровень притязаний, либо повысить уровень достижений. Я бы не рекомендовала вам снижать планку. Я видела многих женщин, которых сломали временные трудности. Они сейчас успокоились, притихли, и всем вроде бы довольны – но нет в их жизни огонька.

Знаете, это те, кто довольствуется нелюбимой работой, «плохоньким мужичонкой» и серым существованием. Жалкое зрелище. Но если не снижать уровень притязаний, нужно повышать уровень достижений. Об этом мы еще поговорим чуть ниже.

2. Комплекс Питера Пэна

Помните этого озорного мальчишку, который не хотел взрослеть? Этот феномен хорошо описан у мужчин: они играют в видео игры, не хотят заводить семью, все деньги тратят на развлечения.

У женщин тоже есть этот комплекс. Особенно он выражен у «младших сестер» (т.е. тех, кто в семье был младшенькой). Эти девушки привыкли, что о них все время кто-то заботится, оберегает от невзгод взрослого мира.

Они даже замуж выходят и детей рожают, оставаясь этакой капризной принцессой. Их хорошо видно, т.к. они часто обижаются, не идут на уступки, закатывают истерики, если вдруг не получают свою «шоколадку» или «барби».

3. Рожденные в СССР

Все мы - люди, родившиеся в начале 80-х годов прошлого века – относимся к так называемому «Поколению Y». Мы родились, когда СССР уже практически не было. Мы росли в эпоху «лихих 90-х», когда наши родители выживали.

Но мы знали, что нам уготована другая доля, что у нас есть свобода заниматься любимым делом (а не просто тем, что приносит деньги). У нас впитаны западные ценности: индивидуализм, стремление к независимости, к защите личного пространства.

С одной стороны, у нас неограниченные возможности. По скайпу мы можем общаться с человеком из любой точки мира. Однако на нас сваливается каждый день огромный поток информации. Мы можем быть многозадачными – делать несколько дел одновременно, но это лишает нас концентрации и вовлеченности. И мы рано или поздно понимаем, что замкнуты в своем мирке, и, в сущности, одиноки. Девушки поколения Y более раскрепощены, чем их предшественницы, более смелы в своих мечтах. Чтобы хоть как-то направить свое внимание и сконцентрироваться, нам нужен наставник – кто-то, кто направит нас на путь, кто подскажет, поддержит в сделанном выборе. Неслучайно, именно наше поколение стало смелее обращаться к психологам, ходить на тренинги – нам это нужно, мы этому открыты, и это действительно дает свои плоды. Именно у поколения Y родилась эта фраза: «Страшно не то, что мы взрослые, а то, что взрослые – это мы». Нам нужен «взрослый» за спиной, который подстрахует, подскажет в случае чего.

4. Тело плачет

В возрасте 28-33 лет у женщин происходит множество изменений на уровне физиологии. Мы впервые начинаем всерьез (а не из кокетства) задумываться о возрасте. Появляются мимические морщины, лишний вес сбросить уже труднее, так как замедляются процессы метаболизма. Мы быстрее устаем, и дольше восстанавливаем силы. При этом наш возраст считается расцветом сексуальности и активности в отношениях с мужчинами. И если по какой-то причине женщина не реализует свою сексуальность, ее это очень тяготит.

Многие словно проскальзывают этот этап превращения в женщину. Вроде бы еще вчера была девочкой-подростком в джинсах и бейсболке, а сегодня уже думаешь о том, как бы юбку надеть правильной длины. Нас захватывает круговорот необходимостей: быть деловой женщиной, женой, матерью; и мы не успеваем побыть женщиной.

5. Гражданский долг

Социальная программа - система норм, правил, установок, ожиданий и предписаний, которым необходимо соответствовать, чтобы быть принятым в обществе. Программа закладывается в раннем детстве и закрепляется на протяжении всей жизни человека с помощью социальных институтов: семья, школа, университет, а также средств массовой информации: телевидение, литература, кино. Зачастую требования социальной программы идут вразрез с истинными устремлениями человека. Однако она действует в человеке как внутренний пусковой механизм, как некий инстинкт, которому трудно сопротивляться. Подкрепляется всем окружением человека - родными, коллегами, предложенными обществом образцами (известными людьми, чье мнение и образ жизни считается эталоном). Например, элементами социальной программы являются такие необходимые вехи в жизни каждого человека как вступление в брак, рождение детей, получение образования, владение материальными благами: квартира, машина. В социальную программу могут входить негативные сценарии жизни, которые приемлемы в обществе: мать-одиночка обладает более высоким социальным статусом, чем женщина,

открыто заявляющая о своем отказе иметь детей. Социальные программы возникают для сохранения стабильности государства, семьи, общества, однако убивают индивидуальность человека, пренебрегая его истинными стремлениями и желаниями, и препятствуя его личному развитию. Любое отклонение от социальной программы порицается в обществе - высмеивается, осуждается, вызывает сожаление. Естественно, что несоответствие этим придуманным рамкам угнетает и делает вас несчастной.

6. Неправильные пчелы

Причиной кризиса могут быть ваши личные особенности. Например, если вы слишком умная и привыкли копаться в себе, рефлексировать. Или вы ненавидите вранье, и вам тяжело притворяться благополучной (хотя, согласитесь, время от времени у каждого человека бывают в жизни неудачи, о которых он умалчивает). Но вы бескомпромиссны: вам нужно во всем разобраться, дойти до самой сути. А это одной сделать очень тяжело – примерно так же, как вытаскивать себя за косичку из болота. Или же вы можете быть очень эмоциональной и чувствительной – вас давит этот грубый саркастический мир, вас может выбить из колеи любая мелочь. И вы все чаще осознаете, что вы «какая-то не такая», неправильная, «не от мира сего», и поэтому вам так тяжело.

7. Она идет по жизни смеясь

Мы с вами живем в эпоху культа всеобщей позитивности. На каждом углу все твердят о том, что «мысль материальна», «думай о хорошем», «нужно говорить не о проблемах, а о задачах» и прочее. Вас тоже захватила вся эта волна позитивности, и вы тоже пробовали повторять аффирмации и обращения к «Дружественной Вселенной». Все считают вас оптимисткой, а у вас уже челюсти сводит от этой вынужденной улыбки. «И никто не замечает, как плачет ночами та, что идет по жизни смеясь».

Так или иначе, все эти причины влияют на ваше прохождение ответственной вехи жизни – 30 лет.

4 главные ошибки, которые допускают женщины, проходящие кризис 30+

Я в домике. Отрицание проблемы

Продолжать врать и лакировать свои проблемы – не самый лучший способ выйти из кризиса.

Самое трудное и смелое решение – признать, что у вас не все в порядке. Признаться хотя бы самой себе. Принять это, осознать, как частичку себя, своей жизни, своего развития.

Химия и терапия

Некоторые садятся на таблетки: успокоительные, антидепрессанты и прочее. Конечно, это происходит с подачи «доброжелателей-психотерапевтов», которые, подражая западным буржуйм-психоаналитикам, раскапывают вашу яму еще больше и наживаются на ней. Поверьте, таблетки не только не решат ваших проблем, это еще и очень опасно – вы просто-напросто превратитесь в овощ.

Запомните: каждой женщине под силу справиться с кризисом без вмешательства медикаментов.

Капитуляция

Главное не сдаваться. Никогда-никогда-никогда-никогда. Некоторые женщины настолько измучены своим состоянием, что просто махнули на свою жизнь рукой. «Ну, и пусть я неудачница, буду влачить жалкое существование, смирюсь со своей бедностью, убогостью, бессмысленностью существования».

Ваши страдания – признак того, что вы еще живы. Если вы сдадитесь, если вы задавите свои желания и мечты – вы умрете в самом расцвете. Умрете не физически. Умрете духовно – превратитесь в унылую, циничную и высосанную тетку.

До основанья, а затем

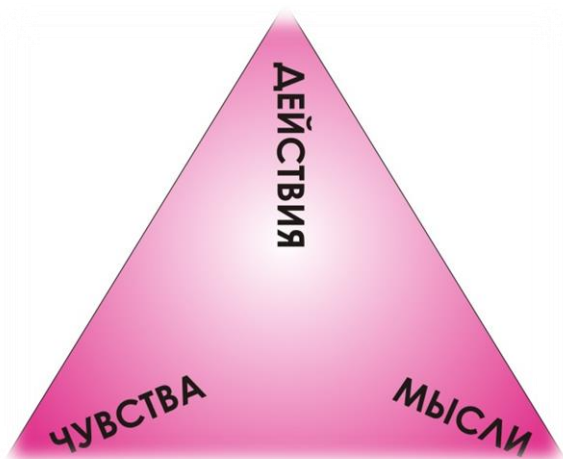
Другая крайность, к которой прибегают некоторые женщины – это превращение в эдакого терминатора, который крушит все живое внутри себя и вокруг. Они бросают любимых, работу, портят отношения со всем окружением, некоторые начинают пить и принимать наркотики. А потом все это усугубляется бесконечным самоедством.

Хватит себя изводить! Если вы еще не успели наломать дров – не спешите. Ваша жизнь до 30 лет – это ваши друзья, ваши любимые, ваши увлечения, ваши достижения. Постарайтесь сохранить это. Самое лучшее решение – это удалиться на время, сделать паузу. Удержитесь от непоправимых слов и поступков!

Вершина треугольника

Когда вы находитесь в кризисе, очень важен первый шаг к его преодолению. В самый темный час трудно говорить о дневном свете. Трудно думать про будущее, про предназначение, про мечты. Вы просто сейчас находитесь в другом слое жизни, который отторгает все эти явления как инородное тело.

Однако вам вполне под силу сместить направление своей активности. Что это значит?



Перед вами треугольник, который описывает нашу активность в этом мире. Все мы проявляемся в своих мыслях, чувствах и действиях.

Ваша трудность в том, что вы слишком много думаете (мысли) и слишком много переживаете (чувства).

Посмотрите на свою жизнь: что конкретного вы **сделали**, чтобы справиться с кризисом? Может, вы сделали генеральную уборку в квартире или начали бегать по утрам? Нет! Вы сидите и гоняете по своей голове навязчивые мысли: накручиваете себя, мучаете до тех

пор, пока совсем не остается сил. Только тогда вас отпускает, и вы просто спите, или просто листаете Интернет. Вам необходимо выскочить на вершину треугольника под названием «действия». Причем сейчас совсем неважно, что именно вы будете делать. Главное, делайте хоть что-нибудь. Лучше физическое: гуляйте до изнеможения, копайте грядки, рисуйте, пойте, начищайте раковину до блеска – все, что угодно. Только не сидите сложа руки. Вам нужна трудотерапия или арт-терапия! Как сказал Вольтер: «Труд освобождает человека от трех зол: скуки, порока и нужды».

День тишины

Устройте себе день тишины. Знаете, как обычно перед выборами устраивают. Это время для принятия решения. В этот день запрещена любая агитация и попытки перетянуть на свою сторону. Человек остается наедине с собой, чтобы спокойно подумать.

Предполагаю, что за то время, пока вы переживаете свой кризис, у вас было множество советчиков: беспокоящихся за вас родных и близких, книжек и психотерапевтов, начальников и сослуживцев. Однако, не смотря на всю вашу замкнутость, вы так по-настоящему не побыли наедине с собой.

Сходите в баню, или примите ванну – главное сотрите с себя всю прежнюю информацию. Будет здорово, если сходите к парикмахеру. Оденьтесь во все чистое, и отправляйтесь на прогулку. Возможно, в свое любимое кафе. Главное, чтобы вам никто не мешал. Возьмите новый блокнот или лист А4, разделите его на две колонки. В левой колонке напишите список всего, что так тревожит вас в вашей жизни. Все, что вам не нравится. А в правой колонке – список того, как вы хотите жить. Неважно, что сейчас это кажется нереальным. Главное, чтобы вы утвердились в своих намерениях. Это должны быть ваши личные желания – а не то, что навязало вам общество, друзья или родители.

Возможно, вам потребуется больше одного дня. Главный итог такой работы – ясность. Ясность ваших желаний и стремлений.

Путеводная звезда

Что делать дальше? Вы помните о том, что сейчас вам нужно концентрироваться на действиях? Чем меньше думать и переживать вы будете, тем лучше.

Я предлагаю вам руководствоваться путеводной звездой. Ее лучи – это не этапы, это направления развития. Вы можете начать действовать в любом из этих направлений.



Лучи путеводной звезды – это задачи, которые вам необходимо решить в своей жизни. Каждый шаг в одном из этих направлений тут же будет отзываться

во всех остальных, поскольку они взаимосвязаны – они работают по принципу сообщающихся сосудов.

Деньги

Решите для себя задачу финансовой независимости. Не думайте, что это слишком приземленно. Просто поверьте: если вы до сих пор не стали самостоятельной с финансовой точки зрения, то вы так и будете болтаться в неопределенности. Принято считать, что женщина к 30-ти годам уже научилась зарабатывать деньги. Но это далеко не так. Многие не удовлетворены своим финансовым положением.

Главное условие здесь – зарабатывать **свои хорошие деньги**. Деньги мужа, родителей, дядюшки-эмигранта – не в счет. Только то, что вы заработали сами. Причем неважно, как вы их заработаете (в пределах разумного, конечно, все же оставайтесь в ладу с совестью и законом государства). Вы можете устроиться уборщицей, официанткой или дворником. Сейчас неважно, что эти активности не имеют отношения к вашему призванию и предназначению. Главное, наладить приток денег.

Энергия

Восстановите свой уровень энергии. Вам нужно будет научиться расслабляться любыми доступными способами. Человек в кризисе очень часто настолько напряжен, что все тело его перекошено.

А следующим шагом будет – накопление энергии. Проще всего это сделать с помощью физических нагрузок и взаимодействия с природными стихиями. Чаще бывайте у воды, смотрите на огонь, дышите свежим воздухом, ходите по земле, а не по асфальту.

Отслеживайте реакции своего тела и духа на те или иные действия. Найдите свои излюбленные упражнения: те, что приносят вам радость и наибольший заряд энергии.

Красота

Красота – это очень важная задача. Вы должны чувствовать себя уверенно. А это будет у вас только в том случае, когда вы себе нравитесь. Красота складывается не только из внешности. Но начните с элементарных вещей: купите себе новую красивую одежду, сделайте стрижку, которая вам идет; похудейте (если были проблемы с весом), ухаживайте за кожей, волосами. Словом, аккуратно и внимательно выполняйте все эти женские ритуалы. Они нужны не столько для внешней красоты, сколько для внутренней настройки – вы накручиваете свое намерение жить лучшей жизнью.

Отношения

Возвращайтесь в социум, как бы это ни было сложно сейчас. Общайтесь с друзьями, коллегами, родственниками. Не скулите, не жалуйтесь – хватит уже их использовать как «плакательные жилетки». Лучше подумайте, как их можно порадовать, как позаботиться.

Попросите прощения за свои перепады настроения, признайтесь им в любви и желании быть вместе. Верните те отношения, которые успели разрушить за время кризиса.

Будущее

Возвращайтесь к своим мечтам. Вспомните, о чем вы мечтали в детстве и юности. Какие коррективы вы внесли бы в них сейчас.

Постепенно, не спеша переходите к ответам на главные вопросы своей жизни:

- Кто вы?
- Что вы здесь делаете?
- Зачем?
- В чем ваше призвание и предназначение?

P.S. Если одной будет трудно

Если вас по-настоящему достали бесконечные страдания и переживания, то этого краткого руководства будет вполне достаточно, чтобы сделать первый шаг. Поставьте себе простые выполнимые задачи по каждому из направлений путеводной звезды, и приступайте к их реализации.

Если же вы все-таки чувствуете, что не справляетесь самостоятельно, то пройдите мой курс [«Подъем переворотом»](#). Это серия видео-уроков, в которых я подробно разбираю, как реализовать все шаги этого руководства.

Если и этого будет не достаточно, записывайтесь на один из [курсов индивидуальных консультаций](#).

... Когда-нибудь наступит тот день, когда вы будете вспоминать о своих страданиях с улыбкой и благодарностью. Помните, что нам отпущено ровно столько, сколько мы способны преодолеть. Ваши глаза привыкли к темноте – и теперь вы можете увидеть первые проблески рассвета...

С любовью и почтением, Эль Жене