

УДК 159.922  
ББК 88.53  
М89

В оформлении обложки использованы иллюстрации  
*Марии Клава-Янат*

**М89 Мужицкая, Татьяна**  
Мне все лъзя / Татьяна Мужицкая. — Москва : Эксмо, 2020. — 208 с.  
ISBN 978-5-04-103490-0

Найти дело жизни, реализовать свой потенциал и заработать денег — согласитесь, хороший план. Только почему-то неосуществимый для большинства из нас. Известный психолог и бизнес-тренер Татьяна Мужицкая утверждает: порой причины, по которым мы не можем найти себя, — бессознательные самозапреты. Эта книга помогает избавиться от внутренних ограничений и наконец-то вычислить тот вид занятий, который вам по-настоящему подходит. И речь не о хобби. Речь о деле жизни, которое будет вас кормить, вдохновлять и делать абсолютно счастливым человеком.

**УДК 159.922**  
**ББК 88.53**

**ISBN 978-5-04-103490-0**

© Мужицкая Татьяна, текст, 2019  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

— Кем ты хочешь стать, Форрест?  
— А разве я не могу быть самим собой?

«Форрест Гамп»

мой внутренний тюремщик злится  
бессильно пальчиком грозя  
но я решил что мне отныне  
все лъзя

(с) перашки

# ОГЛАВЛЕНИЕ

ТВОЯ ДОРОГА — ТОЛЬКО ТВОЯ. Вместо предисловия .....	9
Часть первая. ЗНАТЬ=ЛЮБИТЬ=ВИДЕТЬ .....	20
ТЕРНИСТЫЙ ПУТЬ К СЕБЕ .....	23
МЫ ИЩЕМ ЛЕГКИХ ПУТЕЙ .....	30
«ЭТА СВОЛОЧЬ ЕЩЕ И ПОЕТ!» .....	33
СИЛА ПРИТЯЖЕНИЯ ВОЗМОЖНОСТЕЙ .....	38
10 ТЫСЯЧ ШАГОВ К ЛЕГКОСТИ .....	41
МАРШРУТ ПОСТРОЕН! .....	45
Часть вторая: ЧЕТЫРЕ ЧЕТВЕРТИ ПУТИ .....	54
<b>1</b> Квадрант «направлено на себя» — «пассивно». ВДОХНОВЕНИЕ .....	56
ВНУТРЕННИЕ РЕСУРСЫ И ГДЕ ИХ БРАТЬ .....	60
ЛЮДИ С РАЗНЫХ ПЛАНЕТ .....	63
А ПОГОВОРИТЬ? .....	67
«ЛИБО ДЕНЬГИ ВСЕРЬЕЗ, ЛИБО СЧАСТЬЕ ВСЕРЬЕЗ» .....	71
ИСТОЧНИК ВОДЫ ИЛИ ИСТОЧНИК НЕФТИ? .....	81

<b>2</b>	<b>Квадрант «направлено на себя» — «активно».</b>	
	<b>ПИШЕМ В СТОЛ</b> .....	98
	ПОЗИЦИЯ НОВИЧКА – ВЫИГРЫШНАЯ! .....	103
	ПОРА ВЫХОДИТЬ НА РЫНОК .....	108
<b>3</b>	<b>Квадрант «направлено наружу» — «активно».</b>	
	<b>МОНЕТИЗАЦИЯ</b> .....	114
	ДОГОВОРИТЬСЯ С КРИТИКОМ .....	117
	ПОПРОБУЙТЕ СХОДИТЬ НА СТАЖИРОВКУ! .....	122
	ВЕЧНЫЙ ДВИГАТЕЛЬ ПОДДЕРЖКИ .....	129
	«ЗАРПЛАТОМЕР» .....	145
	ЧТО МЫ МОНЕТИЗИРУЕМ? .....	151
	ДЕЛО НЕ В ДЕНЬГАХ .....	154
	БЕЗУМНЫЙ БИЗНЕС .....	157
	ДОВЕРЯЙТЕ СЕБЕ! .....	163
<b>4</b>	<b>«Направлено наружу» — «пассивно».</b>	
	<b>МОЖНО</b> .....	168
	ОЧИЩАЕМ ШКАЛУ НАСТРОЕК .....	174
	НАЗАД В БУДУЩЕЕ .....	185
	<b>ГЛУБИНА В НЕБЕ. Вместо послесловия</b> .....	198



Вместо предисловия

Твоя дорога — только твоя



У меня растут года,  
будет и семнадцать.  
Где работать мне тогда,  
чем заниматься?

Владимир Маяковский

Ох, какой же это жестокий вопрос. Им достают ребенка с детского сада: «Кем ты хочешь стать?» А уж ближе к выпускному человек просто обязан выбрать себе дело жизни раз и навсегда! Да? По крайней мере, мое поколение выросло именно на таких установках. А что может решить человек, не знающий жизнь? Что с ним будет, если на него упадет китайское проклятие «чтоб тебе жить в эпоху перемен»? И если он однажды поступил и окончил инженерный вуз, то никогда-никогда не стать ему уже ни артистом, ни историком, ни хозяином гостиницы? И сколько у нас есть попыток в этом квесте под названием «найди дело своей жизни»? Кто это знает вообще?

Я вот, например, училась в математическом классе. При этом мечтала стать режиссером, но знала, что это невозможно. Тогда бытовало мнение, что в театральные поступают только дети великих



деятелей искусств. Мне нравилась профессия тренера. Я неплохо занималась фехтованием. Но была уверена, что не смогу сдать спортивные экзамены в институт физкультуры. Я любила общаться с людьми и читать книги. Возможно, подошла бы профессия учителя? Но представить себе педсовет, оценки и одну и ту же программу каждый год я не могла совершенно. Что оставалось? Может, журналист? Бабушкина сестра-журналистка грустно смотрела на меня и объясняла, насколько непроста и зависима эта профессия в Советском Союзе. Все говорили, что у меня просто талант — талант быть хорошим человеком. Но, конечно же, они сразу добавляли: «Хороший человек — это не профессия, Таня!» Что же делать-то? Кем быть? Куда идти?

Помните, как Алиса в Стране чудес спросила у Чеширского кота: «Скажите, пожалуйста, куда мне отсюда идти?» — «А куда ты хочешь попасть?» — «Мне все равно!» — сказала Алиса. «Тогда все равно, куда и идти! Куда-нибудь да попадешь...» — ответил Кот.

Поэтому я поступила в Институт стали и сплавов. Логично, правда? Что? Вам не понятна логика? Сейчас поясню. У меня был целый список пунктов — критериев для выбора. Ну, во-первых, если все равно куда идти, так почему бы не продолжить семейную традицию? Мама тогда работала в сфере порошковой металлургии, я фактически выросла у нее в кабинете, меня все знали и уже даже приготовили мне стол. Он ждал, когда я получу диплом. К столу, кстати, прилагался весьма неплохой по тем временам оклад. Важная штука, между прочим, для 1989 года!

Во-вторых, в институте была отличная команда КВН, клуб авторской песни, газета — то есть возможность заниматься творчеством. Ну и что еще важно для московской семнадцатилетней дылды? Чтобы была хорошая материально-техническая база, чтобы близко было ездить... И чтобы мальчиков было побольше! Ну что? Теперь ведь логично?

И, в общем-то, у меня почти получилось. На младших курсах я постоянно находила компромисс между не очень интересной учебой и увлекательной общественной жизнью. Но рано или поздно профессиональные предметы стали забирать все больше времени и жизненных сил. И вот представьте: я учусь на третьем курсе, еду домой после седьмой пары, то есть около шести вечера. Три часа я чертила схему гидromеталлургического производства. Вам не надо знать, что это такое. Из восьми ватманских листов я на чертила пока всего три и уже сыта этим по горло. Голова у меня слегка кружится. Руки покрыты до локтя какой-то коростой. Врачи говорят, мол, это аллергия на химикаты. А я что?

Я ЕДУ ДОМОЙ И ГРУЩУ ОТ ТОГО, ЧТО ПРОПУСТИЛА УЖЕ ЧЕТВЕРТОЕ ЗАНЯТИЕ В КЛУБЕ АВТОРСКОЙ ПЕСНИ, А КАВЭЭНОВСКАЯ КОМАНДА В ЭТОМ СЕЗОНЕ ИГРАЕТ БЕЗ МЕНЯ, ПОТОМУ ЧТО УЧЕБА ЗАНЯЛА АБСОЛЮТНО ВСЮ МОЮ ЖИЗНЬ.

И никакого просвета нет. И вот в этот распрекрасный момент Провидение хватает меня за локоть рукой моей одноклассницы Оли Лякишевой.

— Танюха, это ты? Сто лет не виделись! Ты сейчас куда? Домой? А поехали со мной! На тренинг.

— А что такое тренинг? — спрашиваю я.

— Я не знаю, если честно... Моя сестра оплатила, заболела, послала меня вместо себя. Я идти не хочу, у меня другие планы. А у тебя на лице зеленом написано, что тебе необходимы приключения. Поэтому пойдешь ты!

Я пыталась что-то возразить, мол, у меня дела, коллоквиумы, чертежи и вообще... но ноги сами идут за Олей, а слова, которые вырываются с губ — одно сплошное согласие.

И вот я на тренинге. Это какой-то совершенно неведомый мне доселе вид жизни. На пределе искренности. Много людей. Динамика развития сюжета. Слезы и смех. Открытия и инсайты. А вот упражнение, которое так и называется «Чего ты хочешь?». Давай, пройдишь по всей своей жизни, ну? Чего тебе не хватает? Чего ты хочешь? Чего?

Погодите, погодите! Я знаю! Я ЗНАЮ!!!! Тренинги!!! Вот оно, то, чем я хочу и буду заниматься всю жизнь! Ведь здесь сошлись все мои критерии. Это и учительство, но без оценок, и режиссура, и тренерство, и чтение книг, и журналистика... все, все, все сошлось в этой профессии. Я просто не знала, что она существует. Тренер-психолог. Ее как будто создали для меня.

ТАК МНЕ СТАЛО НЕ ВСЕ РАВНО, КУДА ИДТИ.

Я начала добиваться того, чтобы меня взяли в команду. Ради этого я готова была делать любую работу. На мое счастье, в меня поверил и взял к себе в ассистенты (а значит, в обучение!) Валера Силин. Психолог от Бога, глубокий и деликатный, с внимательными серыми глазами и негромким голосом. Он проводил со мной серьезные беседы, казалось, вкладывал в меня всю душу. Тогда еще не было понятия «жесткий диск» — сейчас я бы сказала, что он перекачивал на мой «жесткий диск» весь свой профессиональный архив. А я была благодатной почвой.

Кстати, руки мои удивительным образом очистились от коросты, хотя химические эксперименты оставались теми же, сил приба-

вилось в разы, успевать я стала гораздо больше. Порывалась бросить институт, но взрослые товарищи-психологи советовали получить диплом, а потом уж поступать на второе высшее по психологии.

Валера же продолжал растить меня, ввел в круг своих коллег, учил работать, познакомил с нужными людьми, показал мудрость профессии, да и вообще увидел во мне тренера. С тех пор прошло двадцать семь лет, а мы успели с ним пообщаться всего полгода.

ДО СИХ ПОР Я ВСПОМИНАЮ ЕГО СЛОВА,  
ПРИЧЕМ СМЫСЛ НЕКОТОРЫХ ИЗ НИХ ДОХОДИТ  
ДО МЕНЯ ТОЛЬКО СЕЙЧАС.

Когда же я стала тренером? Ритуал посвящения оказался спонтанным и совершенно мистическим. Валера тогда сильно болел. Когда я приехала к нему в очередной раз, он сказал: «Ты спрашивала про книги... Знаешь, у меня есть одна — лучшее, что выходило на русском языке о тренингах. Она редкая, и я никому ее не даю. Но тебе дам! В тебе есть свет, и он должен сиять! Но через три дня ты мне эту книгу вернешь. Она для меня — символ профессии!»

Я, счастливая, прижимая книгу к сердцу, примчалась домой, читала и конспектировала ее всю ночь... А утром мне позвонили и сказали, что этой ночью Валера умер. И вот я стою с телефонной трубкой в одной руке и книгой в другой. Меня трясет. И я понимаю, что произошло что-то из ряда вон выходящее. Что я получила прямую передачу. Что это действительно книга-символ. (Вот она,

кстати, стоит сейчас справа на полке, пожелтела и рассохлась за эти 27 лет, но..) В общем, в этот момент мне стало абсолютно все. Я вдруг поняла, почему у меня на руках нет больше экземы. И я поняла, что не вернусь в Институт Стали и Сплавов. Что нет у меня другого пути, кроме как стать психологом и тренером. Причем, очень-очень профессиональным. А разве вы на моем месте как-то по-другому подумали бы?

И если я еще в чем-то сомневалась, то после этого поняла, что у меня нет выбора, это мое призвание, и я буду идти в этом направлении. И это ключевое: НИКАКОГО ВЫБОРА НЕТ! Вот твоя дорога, и ты уже по ней идешь.

САМОЕ СМЕШНОЕ, ЧТО Я ПОТОМ МНОГО РАЗ  
ПЫТАЛАСЬ СБЕЖАТЬ ТО В СЦЕНАРИСТЫ, ТО  
В ИСКУССТВО, НО КАЖДЫЙ РАЗ ПРОВИДЕНИЕ  
ВОЗВРАЩАЕТ МЕНЯ, НЕЖНО БЕРЯ ЗА РУКУ.  
ВОТ ТВОЯ ДОРОГА. ИДИ. ЭТО И НАЗЫВАЕТСЯ —  
ДЕЛО ЖИЗНИ.

Найти свое дело и им заниматься — это не то же самое, что понять смысл жизни или предназначение. Смысл жизни — в самой жизни, а понятие «предназначение» лично мне немного напоминает диплом, в котором записана твоя профессия, но еще не факт, что ты будешь работать по специальности.

Я бы предпочла слово «самореализация». Словари его трактуют как «реализацию своего потенциала», а один из его синонимов — «воплощение». Воплотиться — то есть стать реальным собой. По-

тому что, как сказал Оскар Уайльд, все остальные роли уже заняты.

Что же это такое? Как понять: я уже самореализован? Или еще нет? А может быть, я способен на что-то большее? Именно с этим мы и будем разбираться.

Давайте договоримся: пусть это будет наше совместное исследование. Я буду предлагать маршруты и задания. А вы продвигайтесь по этим маршрутам с комфортной скоростью. И знаете, что еще... пожалуйста, не верьте мне на слово! Да-да, может, я сейчас вам выдам какой-то рецепт успеха, а вы посчитаете его единственно правильным. Не надо! Примеряйте, прикладывайте к руке. Возможно, вам подойдет не все. Но то, что заберете, останется с вами навсегда.

Ну что, приступаем к поискам себя — настоящего? Какое дело способно не только вас вдохновлять, но и кормить? Возможно, ближе к финалу мы с вами узнаем и это. Но только если будем идти сообща.

Давайте начнем с небольшого задания. Кстати, такое задание часто дают на своих консультациях психологи. вспомните, что вы любили делать в детстве? Каким хотели стать? Чем заниматься? Нет-нет, не кем стать! Космонавтов, пожарных и кинозвезд в каждом детском саду в избытке. Именно *каким* стать. Что вам нравилось делать? О чем мечталось? Во что вы играли в любое время? Все это так или иначе — неявные критерии дела жизни. Возможно, тогда не было термина, обозначающего конкретную профессию. Но в процессе чтения этой книги мы с вами обязательно пойдем, куда смотреть. На данном этапе достаточно просто мимолетного воспоминания.

Все по-честному. Я вам свои детские мечты рассказала же? Теперь ваша очередь.

БОЛЬШЕ ВСЕГО Я ЛЮБИЛ(А) ДЕЛАТЬ

---

---

---

---

---

---

---

---

Я МЕЧТАЛ(А)

---

---

---

---

---

---

---

---

В СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ Я

---

---

---

---

---

---

---

---