

Елена Муся

Про меня и про тебя

20 стандартов мышления, чтобы поддерживать себя
и достигать высоких результатов

Москва
Writer's Way
2024

УДК 159.99:658.3

ББК 88.9

М91

ЛИТЕРАТУРНОЕ АГЕНТСТВО WRITER'S WAY

Все права защищены. Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Муся, Е.Н.

М91 Про меня и про тебя. 20 стандартов мышления, чтобы поддерживать себя и достигать высоких результатов / Елена Муся. — Москва : Writer's Way, 2024. — 472 с.

ISBN 978-5-521-89676-9

«Про тебя и про меня» — книга, разделенная пополам с читателем. Одна часть рассказывает историю жизни автора, бизнес-консультанта и коуча: детские воспоминания, работа учителем, переезд в столицу, профессиональный рост, управленческий опыт, открытие собственной компании и собственное развитие. Другая часть посвящена практическим, конкретным навыкам, упражнениям и знаниям, которые помогут вам лучше узнать себя, вырасти над собой и стать более уверенными и счастливыми. Эта книга поможет определить свои зоны гения, ценности, цели, убеждения и стратегии в жизни; расширить картину мира; усилить внутреннюю опору и приводить себя в ресурсное состояние; перестать критиковать себя и выбирать то, что помогает вам; вовремя отпускать контроль и разрешать жизни случаться. На этих страницах вы найдете принятие и поддержку в начинаниях, которые сделают вашу жизнь осознаннее и лучше.

УДК 159.99:658.3

ББК 88.9



ISBN 978-5-521-89676-9

© Муся Е.Н., текст, оформление

Содержание

Предисловие

Глава 1. Опора на себя

Что такое опора на себя и зачем она нужна	18
Из чего состоит внутренняя опора	21
Практика	26

Глава 2. Чтобы увидеть, нужно поверить

Как расширение картины мира влияет на человека	39
Почему расширять картину мира страшно	41
Как расширить картину мира	44
Расширение границ как способ найти цель	45
«Внутренняя емкость» и способы ее увеличения	46
Практика	48

Глава 3. Быть примером возможного для других

Вдохновлять и мотивировать	55
Ловушка позитивного примера	57
Подражание или наставничество?	59
Положительный пример в корпоративной культуре	61
Практика	64

Глава 4. Каждый день с чистого листа

Каждый день начинать с чистого листа	79
Страх чистого листа	80
Борьба с перфекционизмом	82
Толерантность к неопределенности	83
Каждый день с чистого листа	84
Практика	85

Глава 5. Я выбираю веру в то, что мне помогает

Лучше синица в руках, чем журавль в небе	92
Учитель всегда прав и знает, что делать	94
Один раз и на всю жизнь	96
Все сама, или дети – это дело женщины	100
Не мысли думают меня, а я думаю мысли	104
«Магниты» и «фильтры» мыслей	106
Сценарии и установки	108

Трансформация установок	109
Практика	112

Глава 6. Развернутое мышление

Развернутое мышление	127
Практика	135

Глава 7. Чудеса случаются, но мечты могу осуществить и я сама

Зачем нужны мечты	147
Магия – от слова «могу»	148
Давайте помечтаем	151
А если мечты нет?	155
Практика	156

Глава 8. Это не про тебя, это для тебя

Сделали выводы и пошли дальше	168
Это случается не со мной	170
Это случается для меня	172
Практика	174

Глава 9. Почувствуй самооценку

Самоценность	187
Эгоизм и самооценку	188
Нарушение самооценки	190
Откуда берется низкая самооценку	192
Дуальность самооценки	193
Как повысить самооценку	195
Практика	197

Глава 10. Я выбираю быть гением и не прятать свою ранимость

Я выбираю быть гением	210
В чем я гений	213
Как это работает	215
Тень гения	217
Практика	218

Глава 11. Я действую, и это дает ясность

Я действую	227
«Дары действия»	230
Отказ от действий	232

Нужно ли побеждать страх действия?	236
Практика	237

Глава 12. Что бы вы сделали, если бы по-настоящему любили себя?

Любовь и страх	246
Зачем это вообще нужно	248
Что будет, если себя не любить	249
Любовь к себе – это как?	251
Как полюбить себя	254
Любовь к себе – это баланс	256
Новая компетенция	257
Практика	259

Глава 13. Или с удовольствием, или никак

Почему все важно делать с удовольствием	272
Как полюбить дело	274
Это с какой стороны посмотреть	277
А это точно надо?	279
Практика	286

Глава 14. Проявляйся!

Проявляйся!	297
Как побороть страхи?	304
Практика	306

Глава 15. Там, где страх, там и рост

Что есть страх?	315
То, что кажется страхом	317
Где страх, там и рост	319
Стратегии реагирования на страх	320
Измененное восприятие	321
Что делать со страхом?	324
Практика	326

Глава 16. Ты и есть жизнь! Разреши жизни случаться!

Ты и есть жизнь. Разреши жизни случаться	345
Практика	359

Глава 17. Я выбираю путь, а не цель

Доверьтесь процессу	371
---------------------------	-----

Разные люди, разные цели	372
Целеполагание в бизнесе	375
Стадии развития целей	377
Виды пути	381
Что, если цель изменилась?	382
Процессные цели	384
Непрямые выгоды	386
Практика	387

Глава 18. Честность как способ взаимодействия с миром

Что такое честность?	401
Почему честным быть выгодно	403
Честность в личной жизни и в бизнесе	405
Почему мы не выбираем честность	408
Честность с самим собой	410
К чему приводит отсутствие честности	412
Практика	414

Глава 19. Лучший сценарий произошел, так как это реальность. Не спорь с реальностью

Лучший сценарий уже произошел	425
Выбор и сомнения	426
Почему мы отрицаем реальность?	433
К чему приводит отказ от принятия «лучшего сценария»?	435
Практика	437

Глава 20. Быть продуктом своего продукта

Ценность практики и опыта	455
Путь к росту	458
Откуда брать ресурс для внутреннего роста	461
Быть отражением своих ценностей	462
Начать с себя	464
Практика	466

Послесловие	469
--------------------------	------------

Предисловие



Теплое солнце ласково гладит по щеке. Адриатическое море беседует со мной шумом волн и порывами ветра. Это время – предвечерние прогулки по Черногорскому побережью – кажется «потайным

кармашком» моей Вселенной. В серой несгибаемой Москве остались бизнес-процессы, показатели эффективности и слова, переизбыток которых ведет к нервному тикю. Онлайн плотно накладываются задачи одна на другую, но я не заглядываю туда. Я здесь, у шелкового моря, и весь мир обнимает меня лучами солнца и нежным ветром. В душе у меня какой-то особый шорох. Не сразу могу понять его, но как только прислушиваюсь, понимаю – это шепот страниц книги, которую я напишу. О себе, о мире и о тебе.

«Про тебя и про меня» – книга, разделенная пополам с читателем.

Часть «Про меня» посвящена моей истории. Я – Елена Муся, и сейчас меня могут знать как бизнес-консультанта, тренера, ментора и коуча. Но в этой книге я проведу вас, читателей, не только по моему карьерному пути, но и познакомлю с другой Леной – Леной, которая когда-то не знала ничего про большой бизнес; Леной, которая переживала, боялась, сомневалась и боролась с трудностями. С Леной, которая научилась быть сильной и смелой, не отрицая своих слабостей.

Та же часть, что написана «Про тебя», посвящена практическим, конкретным навыкам, упражнениям и знаниям, которые помогут вам лучше узнать себя, вырасти над собой и стать более уверенными, эффективными и счастливыми.

В этой книге много сказано про бизнес, карьеру, управление персоналом и принятие сложных решений, но прежде всего это разговор между нами, про вас и меня, который начинается на страницах и продолжается внутри каждого читателя. Моей задачей было сделать этот разговор личным и откровенным, поэтому здесь много чувствительных и болезненных тем. И мне бы хотелось, чтобы вы во время чтения и размышлений над материалом были с собой столь же откровенны, сколь была и я во время написания книги.

Я хочу, чтобы это издание стало для вас не «марафоном», не «курсом» и не «волшебной таблеткой», за которыми обычно приходят к наставникам по бизнесу. Эта книга – уютный вечер в компании друга, где вы оба делитесь сокровенным, понимая и извлекая важные и полезные вещи из диалога.

И я хочу стать вашим другом. Другом, который многое пережил, многого добился, многое знает, но самое важное – другом, который остается на вашей стороне, как бы трудно вам ни было прямо сейчас, когда наш разговор только начинается.

Так давайте же начнем его скорее?

Про тебя и про меня.

