

УДК 159.922
ББК 88.53
М89

В оформлении обложки использованы иллюстрации
Марии Клава-Янат

Мужицкая, Татьяна
М89 Мне все лъзя / Татьяна Мужичкая. — 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 Мужичкая 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

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

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

Татьяна Мужижка

МНЕ ВСЕ ЛЬЗЯ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *Л. Ошеверова*
Ответственный редактор *Л. Романова*
Младший редактор *Р. Муртазина*
Художественный редактор *М. Клава-Янат*

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Tayap belirici: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-магазин : www.book24.kz

Интернет-дүкен : www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 31.10.2019. Формат 70x90¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 15,17.

Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-04-103490-0



9 785041 034900 >

16+

В электронном виде книгу можно купить на все устройства
Есть и на www.litres.ru

ЛитРес:
Электронная библиотека



Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо»

Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д.1.

Телефон: +7 (495) 411-50-74. **E-mail:** reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: international@eksmo-sale.ru

International Sales: International wholesale customers should contact Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.
international@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.
E-mail: ivanova.ey@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksмо.ru

Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде

Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). **E-mail:** reception@eksmonn.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге

Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»
Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. **E-mail:** server@szko.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбурге

Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2Ц
Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре

Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»
Телефон: +7 (846) 207-55-50. **E-mail:** RDC-samara@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону

Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А
Телефон: +7(863) 303-62-10. **E-mail:** info@rnd.eksмо.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске

Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3
Телефон: +7(383) 289-91-42. **E-mail:** eksмо-nsk@yandex.ru

Обособленное подразделение в г. Хабаровске

Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703
Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006
Телефон: (4212) 910-120, 910-211. **E-mail:** eksмо-khv@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Тюмени

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени
Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Пермякова, 1а, 2 этаж. ТЦ «Перестрой-ка»
Ежедневно с 9.00 до 20.00. Телефон: 8 (3452) 21-53-96

Республика Беларусь: ООО «ЭКСМО АСТ Си энд Си»

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минск
Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outlet»
Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92
Режим работы: с 10.00 до 22.00. **E-mail:** exmoast@yandex.by

Казахстан: «РДЦ Алматы»

Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровскийого, 3А
Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91,92,99). **E-mail:** RDC-Almaty@eksмо.kz

Украина: ООО «Форс Украина»

Адрес: 04073, г. Киев, ул. Вербова, 17а
Телефон: +38 (044) 290-99-44, (067) 536-33-22. **E-mail:** sales@forsukraine.com

Полный ассортимент продукции ООО «Издательство «Эксмо» можно приобрести в книжных магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине: www.chitalai-gorod.ru.
Телефон единой справочной службы: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»
www.book24.ru

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру,
Тел.: +7 (495) 745-89-14. **E-mail:** imarket@eksмо-sale.ru



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

«Форрест Гамп»

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
1 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

2	Квадрант «направлено на себя» — «активно».	
	ПИШЕМ В СТОЛ	98
	ПОЗИЦИЯ НОВИЧКА – ВЫИГРЫШНАЯ!	103
	ПОРА ВЫХОДИТЬ НА РЫНОК	108
3	Квадрант «направлено наружу» — «активно».	
	МОНЕТИЗАЦИЯ	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
4	«Направлено наружу» — «пассивно».	
	МОЖНО	168
	ОЧИЩАЕМ ШКАЛУ НАСТРОЕК	174
	НАЗАД В БУДУЩЕЕ	185
	ГЛУБИНА В НЕБЕ. Вместо послесловия	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-