

УДК 17.021.2
ББК 88.52
М89

Редактор А. Черникова

Мужицкая Т.

М89 Измени жизнь, оставаясь собой: Личный ребрендинг / Татьяна Мужицкая, Ирина Белашева. — 4-е изд., перераб. и доп. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 281 с.

ISBN 978-5-9614-2412-6

Современный мир сегодня задает высокую планку. Социальные сети пестрят «идеальными картинками» — потрясающих карьер, мам, играючи справляющихся с тремя детьми, бесконечных путешествий, успешного бизнеса и квартир с дизайнерским ремонтом, красивых ужинов в дорогих ресторанах.

Мы хотим быть «хорошими», красивыми, хотим «соответствовать» и жить по этим же шаблонам, хотим казаться, но не быть.

Психолог Татьяна Мужицкая и журналист Ирина Белашева рассказывают, как менять жизнь к лучшему, не ломая себя. Почему чувство вины искажает нашу реальность и не дает действовать разумно? Как услышать свое подсознание и начать жить в гармонии с собой? Почему перфекционисты не могут достичь высот в карьере?

На примере реальных историй из жизни авторы анализируют самые распространенные проблемы и рассказывают, как их преодолеть.

УДК 17.021.2
ББК 88.52

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru.

ISBN 978-5-9614-2412-6

© Мужицкая Т., Белашева И., 2019
© ООО «Альпина Паблишер», 2019

Содержание

Вступление	7
Предисловие	11
Глава 1. Власть несбывшегося	
<i>Лучшее где-то там</i>	17
<i>Куда бежать?</i>	21
<i>Добро пожаловать в мир иллюзий!</i>	23
<i>Быть здесь и сейчас</i>	27
Глава 2. Почему мы говорим одно, а делаем другое	31
<i>Хотеть и сделать — не одно и то же</i>	31
<i>Кто подо что «заточен»</i>	35
<i>Оно тебе надо?</i>	39
<i>В стране несбывшихся желаний</i>	41
Глава 3. Неравная война с собой:	
как победить вредные привычки?	45
<i>Заплатки вместо шоколадки</i>	45
<i>Осознанный и позитивный процесс</i>	51
Глава 4. В сетях шопоголизма	57
<i>Купить мечту и удовольствие</i>	57
<i>На крючке у супермаркета</i>	61
<i>Лекарства от магазинной лихорадки</i>	64
Глава 5. Страхи делают вас самим собой	69
<i>Поблагодарите ваши страхи</i>	69
<i>«Самостоятельный»: страх потерять свое «я»</i>	72

	«Заботливый»: страх одиночества.....	77
	«Педантичный»: страх перед хаосом	81
	«Артистичный»: страх не быть уникальным	84
Глава 6.	Сам виноват!	87
	...За это будешь наказан!.....	87
	Вина на больших оборотах.....	89
	Вина = страх потери?.....	93
	Лисий хвост вины.....	95
	Другие правила игры.....	98
Глава 7.	Люди-пылесосы и люди-распылители	103
	Стрелка наружу и стрелка вовнутрь	103
	Экстраверты: только ради тебя!	105
	Интроверт или эгоист?.....	109
	Два сапога не пара.....	113
Глава 8.	Скажи мне, кто твой сын, и я скажу, кто ты!	117
	Яблоня от яблочка недалеко ушла.....	117
	«Где он этому научился? В сказке такого нет!»	119
	Дети — наши лучшие коучи	124
Глава 9.	Кино смотрит нас	131
	Сам себе персонаж.....	131
	Кино как путь к себе.....	133
	Фильмы, перевернувшие жизнь.....	135
Глава 10.	Тесты — зеркало души	141
	Измерители душевного состояния.....	141
	Тесты от работодателей: кто кого тестирует?	144
	Повод спросить себя: а я какой?.....	148
Глава 11.	Подружиться с подсознанием	151
	В тени подсознания.....	151
	Диалог с бессознательным.....	153

Глава 12. Вам и не снилось!	159
<i>Подсознание работает</i>	
<i>в ночную смену</i>	159
«Надо с этим переспать...».....	164
<i>Хеппи-энд для сновидения</i>	168
Глава 13. Вторая жизнь старого смысла	171
<i>За каждым словом что-то стоит</i>	171
<i>Выбирайте выражения!</i>	173
<i>Чем ворон похож на письменный стол?</i>	177
<i>Карточный домик — это всерьез,</i> <i>но надолго ли?</i>	181
<i>Специ для речи: придают аромат</i> <i>и подчеркивают смысл</i>	183
<i>Сказки для взрослых</i>	185
Глава 14. Церемоньтесь, пожалуйста!	191
<i>Посидеть на дорожку и другие ритуалы</i>	191
<i>Порядок слов и действий не меняется</i>	194
<i>Надел халат — включи голову</i>	196
<i>...и сбоку бантик!</i>	200
Глава 15. На переднем крае совершенства	205
<i>Отличники тоже плачут</i>	205
<i>Корни перфекционизма</i>	208
<i>Во имя идеала</i>	211
<i>Без права на ошибку</i>	214
<i>Стать фанатом самого себя</i>	218
Глава 16. Обратная сторона славы	221
<i>Плата за популярность</i>	221
<i>Зависимость первая. Жизнь за аплодисменты</i>	222
<i>Зависимость вторая. Искусство резонанса</i>	226
<i>Зависимость третья. Маня подглядывания</i>	228

	<i>Зависимость четвертая.</i>	
	<i>Комплекс гуру</i>	231
	<i>Зависимость пятая. Домашний оракул</i>	233
Глава 17.	Полуфабрикаты — лень большого города	237
	<i>Магазины готовой жизни</i>	237
	<i>Творчество из-под полы</i>	240
	<i>Авторская работа. Автор — вы!</i>	242
	<i>Получая — отдавай</i>	246
	<i>Если вы не можете писать романы — живите их!</i>	247
Глава 18.	Виртуальный черновик	253
	<i>Зазеркалье монитора: здесь все в нашей власти</i>	253
	<i>Пространство для всех граней личности</i>	256
	<i>Интернет-тренинг</i>	259
Глава 19.	Ребрендинг себя	265
	<i>Как выявить свой бренд?</i>	265
	<i>Техника ребрендинга</i>	267
	<i>Бренд на службе имиджа</i>	271
	<i>Спешка неуместна!</i>	274
Послесловие		279