

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