


ТАТЬЯНА МУЖИЦКАЯ  
психолог, бизнес-тренер

# БРАТЬ, ДАВАТЬ И НАСЛАЖ ДАТЬСЯ

КАК ОСТАВАТЬСЯ В РЕСУРСЕ,  
ЧТО БЫ С ВАМИ НИ ПРОИСХОДИЛО

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва 2023

# ОГЛАВЛЕНИЕ

|   |     |
|---|-----|
| Предисловие. ЧТО ТАКОЕ БДН .....                                    | 6   |
| Часть первая. ЗАГОТОВКИ .....                                       | 14  |
| БАЙКАЛ ДАЕТ СОВЕТ,<br>ИЛИ РОЖДЕНИЕ КОНЦЕПЦИИ .....                  | 17  |
| ПО ПРАВИЛАМ И БЕЗ, ИЛИ КАК ЛУЧШЕ ВСЕГО ВОЙТИ<br>В СПИРАЛЬ БДН ..... | 27  |
| Часть вторая. БРАТЬ ИЗВНЕ .....                                     | 54  |
| ДАЮТ — БЕРИ! .....  | 57  |
| ВСЕГДА ГОВОРИ «ДА» .....  | 69  |
| БАНК(А) РЕСУРСОВ .....  | 77  |
| У МЕНЯ НЕТ СИЛ .....  | 88  |
| Часть третья. ДАВАТЬ МИРУ .....                                     | 94  |
| КОГДА РЕСУРС ЛЬЕТСЯ ЧЕРЕЗ КРАЙ .....                                | 97  |
| ДЕЛИТЬСЯ ПО ЗАПРОСУ .....   | 112 |
| РАЗВЕЕМ СОМНЕНИЯ .....  | 118 |
| ПОЧУВСТВУЙТЕ РАЗНИЦУ .....  | 122 |
| ОТДАЙ ЛИШНЕЕ .....  | 128 |

|  |     |
|--|-----|
| Часть четвертая . НАСЛАЖДАТЬСЯ ТЕМ, ЧТО ИМЕЕШЬ ..... | 134 |
| НАПИТЫВАТЬ = НАПИТЫВАТЬСЯ .....                      | 137 |
| МОРАТОРИЙ НА «ПОТОМ»! .....                          | 146 |
| Часть пятая . БРАТЬ В СЕБЕ .....                     | 156 |
| ТО, ЧТО ВСЕГДА СО МНОЙ .....                         | 159 |
| Я ВСПОМНИЛ ЧУДНОЕ МГНОВЕНЬЕ .....                    | 167 |
| ВСЁ МОЁ — МОЁ .....                                  | 171 |
| Часть шестая . ДАВАТЬ ЛЮБОВЬ .....                   | 180 |
| ПОЛЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ .....                              | 183 |
| ВСЕ КАК ДАР .....                                    | 192 |
| Часть седьмая . НАСЛАЖДАТЬСЯ ЖИЗНЬЮ .....            | 198 |
| ЛОВИ ВОЛНУ .....                                     | 201 |
| ОБРАТНАЯ СТОРОНА МЕДАЛИ .....                        | 207 |
| УПАКУЕМ ОЩУЩЕНИЯ .....                               | 214 |
| Часть восьмая . ГЛОБАЛЬНОЕ МОЖНО .....               | 218 |
| БЕЗ ЛЮБВИ — ВСЁ ГРЕХ .....                           | 221 |
| ВЕСНА ПРИШЛА .....                                   | 228 |
| ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ . БЕРЕГИТЕ ДУШЕВНЫЙ СВЕТ .....    | 234 |
| КЛАДОВАЯ РЕСУРСОВ .....                              | 249 |
| Благодарности .....                                  | 254 |



Предисловие

ЧТО ТАКОЕ БДН



Вот одно из чудес, творимых любовью:  
она дает очарованному ей человеку силы  
смотреть на мир, не разочаровываясь.

© Клайв С. Льюис

Я чувствую, что падаю. В груди становится холодно и пусто. Ноги подкашиваются.

Директор моей тренинговой компании, Макс Дранко, обреченно повторяет:

— Понимаешь, я проанализировал ситуацию с ковидом. Все очень серьезно. Потому ставим «Зеркало» на паузу. Не будем проводить тренинг, пока пандемия не закончится.

Мир на мгновение затягивает влажная пелена, и в следующую секунду щеки горячат от слез. Я начинаю рыдать. Макс ошалело смотрит на меня. Он не ожидал такой реакции. Я от себя, если честно, тоже.

— Ты чего? — мой партнер округляет глаза. — Я же за тебя волнуюсь. За твое здоровье. Уберечь хочу...

— Так ты меня не убережешь, а угробишь! — я задыхаюсь. — Тренинги наполняют мою жизнь смыслом. А ты хочешь меня их лишить!

Пытаюсь сдерживать рвущиеся наружу рыдания и не могу.

— Послушай, Таня, — Макс старается говорить вкрадчиво. — Это слишком опасно для тебя и для участников.

Но я не хочу его слушать. Тренинги — вся моя реальность! Я ими живу! Я дышу ими! Где же мне теперь брать кислород?..

Тогда, в начале пандемии, я была не одинока в своем отчаянии. Похожие чувства испытывала добрая половина планеты.

Человек — удивительное существо. Когда у него полно энергии, сил, здоровья, ему не приходит в голову даже задуматься о том, где и как восполнять израсходованный ресурс. Просто потому что здесь и сейчас он есть.

Мы много лет жили в режиме свободы действий, перемещений, принятия решений. Привыкли к этому. Буквально три года назад жизнь была просто невероятно хороша! Заявляю как 49-летний человек, которому есть с чем сравнивать. Пожалуй, это было лучшее время в новейшей истории нашей страны!

Кто-то заряжался на работе: самореализация, дружный коллектив, улыбки, флирт, покурили, поругались — бурная жизнь! Кто-то черпал силы в путешествиях. Заработал денег — смотался в Ниццу или в Тай на неделю. Нам казалось, что теперь будет только так и не иначе. Люди игрались в жизнь, мечтали, строили планы, публиковали в соцсетях списки целей.

Но все изменилось.

Но путешествия. Но корпоративы. Все источники наполнения: рестораны, кинотеатры, спортзалы, бильярдные и прочие клубы по интересам оказались перекрыты в одно мгновение.

Самоизоляция.

И все. Два ребенка, три кота и четыре стены. Жизнь нас к такому не готовила. Где брать ресурсы? Как наполнять себя? Откуда взять силы на то, чтобы снова сделать жизнь комфортной?

Все привычные схемы подпитки рухнули. В воздухе повис стойкий запрос на то, чтобы:

**ВСТРЯХНУТЬСЯ,**

**ОЖИВИТЬСЯ,**

**ОБНОВИТЬСЯ,**

**СПРАВИТЬСЯ С ВЫГОРАНИЕМ,**



## **ПРЕОДОЛЕТЬ КРИЗИС В ОТНОШЕНИЯХ, НАЙТИ НОВЫЕ ИСТОЧНИКИ ЭНЕРГИИ.**

Это экзистенциальная мировая история. Человечество приблизилось к состоянию реальности из мультика «Валл-и». Помните? Видимо, и мы достигли той степени ожирения, когда Вселенная решила пнуть нас с комфортных диванчиков со словами: «Люди, жить завтрашним днем — глупо».

В новой реальности мы не знаем, что будет завтра. И речь не о падающих на голову кирпичах, а буквально об отсутствии возможности строить планы. Купили билеты в Турцию? Забудьте. Границы закрываются. Хотели отпраздновать день рождения с родителями? Откажитесь. Если в вашем городе резкий всплеск заболеваемости, не стоит подвергать стариков опасности. Мы больше не можем опираться на план. Теперь опорой становятся только собственные силы, связь с внешним миром, с людьми, природой, временем. В наших силах окружить себя доступными источниками энергии, создать свой микромир, микросадик, и стать его садовниками.

На страницах этой книги я расскажу, как это сделать. Как вернуть себе равновесие здесь и сейчас, не прибегая к проверенным средствам вроде походов в кино, на бокс или в бар. Мы будем обращаться только к тем ресурсам, которые есть в вашем распоряжении. Мы будем создавать внутренние опоры, которые никто никогда не выбьет. Потому что они — часть нас. И все это мы сделаем легко и радостно!

В этом основа предлагаемой мною концепции БДН — «Брать, давать и наслаждаться». Именно она позволит вам без труда находить и получать энергию, даже если все вокруг летит к чертям. И концепция эта до безобразия проста.

**Чтобы жить и радоваться, необходимы только две вещи: во-первых, жить, во-вторых, радоваться.**

**#изподсмотренного**

Именно так! Я предлагаю вам научиться брать, давать и наслаждаться! Просто? Не совсем.

В каждое из этих слов я упаковала целую систему психологических практик. Мы шаг за шагом, день за днем, глава за главой будем изучать самих себя, своих близких, свое пространство и извлекать из неожиданных, доступных нам каждую минуту мелочей массу энергии для жизни и счастья.

Что брать? Кому давать? Чем наслаждаться? Давайте вместе пройдем этот путь и найдем ответы на все вопросы. Как это сделали более пятисот участников одноименного марафона, который прошел осенью 2020 года. В спирали «Брать, давать и наслаждаться» с нами кружились люди со всего мира, из всех социальных слоев, в возрасте от 18 до 73 лет. В основном женщины, но и мужчины тоже.

Я до сих пор получаю огромное количество писем благодарности. Метод работает! Каждый из участников марафона сделал БДН частью своей жизни, чем навсегда изменил ее. Будем считать, что они насовсем остались здесь, на страницах этой книги, подобно мухе в янтаре. Чтобы нам проще было понять, как еще это может работать.

Вы узнаете обратную связь, которую дали участники марафона, по *курсивному* шрифту.

Так как выборка вполне репрезентативна, мы, опираясь на свой антинаучный подход, считаем, что теория на практике успешно проверена. Мин нет!

И да, я проверила это сама!

Я и вся моя жизнь изменилась. Помните, с чего все началось? С падения в пропасть во время пандемии. Так вот, именно новые опоры не позволили мне провалиться. Я прошла (и все еще прохожу) круги БДН, открываю новые грани самой себя и этого мира. И честно делюсь этим с вами.

Красной нитью в ткань книги вплетена история моей любви. Это одна из самых сильных опор. Она родилась, росла и проходила все стадии развития вместе с концепцией БДН. Я психолог, а психологи тоже люди.

История продолжается. Я проживаю ее прямо сейчас, пока работаю над рукописью. И я не знаю, что будет с ней на момент выхода книги. То есть нахожусь в довольно уязвимой позиции, без всяких гарантий. Но с любовью иначе и не получается.

Если вам хочется романтической комедии, каковой стала моя жизнь во время работы над книгой, вы можете совершенно спокойно читать только выделенный оранжевым цветом текст и не пудрить себе мозги прочими заморочками. Или наоборот — оранжевые буквы пропускать и идти строго по теории и практике.

Вы увидите, как с каждой страницей меняется жизнь автора, как изменяется жизнь участников марафона БДН. Возьмите себе открытия, которые они совершали на этом пути. Возьмите себе эти простые практики и внедрите их в жизнь. И тогда сможете увидеть, как преобразуется мир вокруг вас.

Наверняка что-то из написанного здесь вам уже знакомо. Ничего удивительного: я не первооткрыватель, я — популяризатор. И судя по тому, что читатели пишут о предыдущих книгах, у меня это получается хорошо. Поэтому я продолжу придерживаться выбранного направления — популяризировать и интерпретировать существующие знания. И зову вас с собой. Раз, два, три — поехали!

#БУДЬ

#ДОВОЛЕН

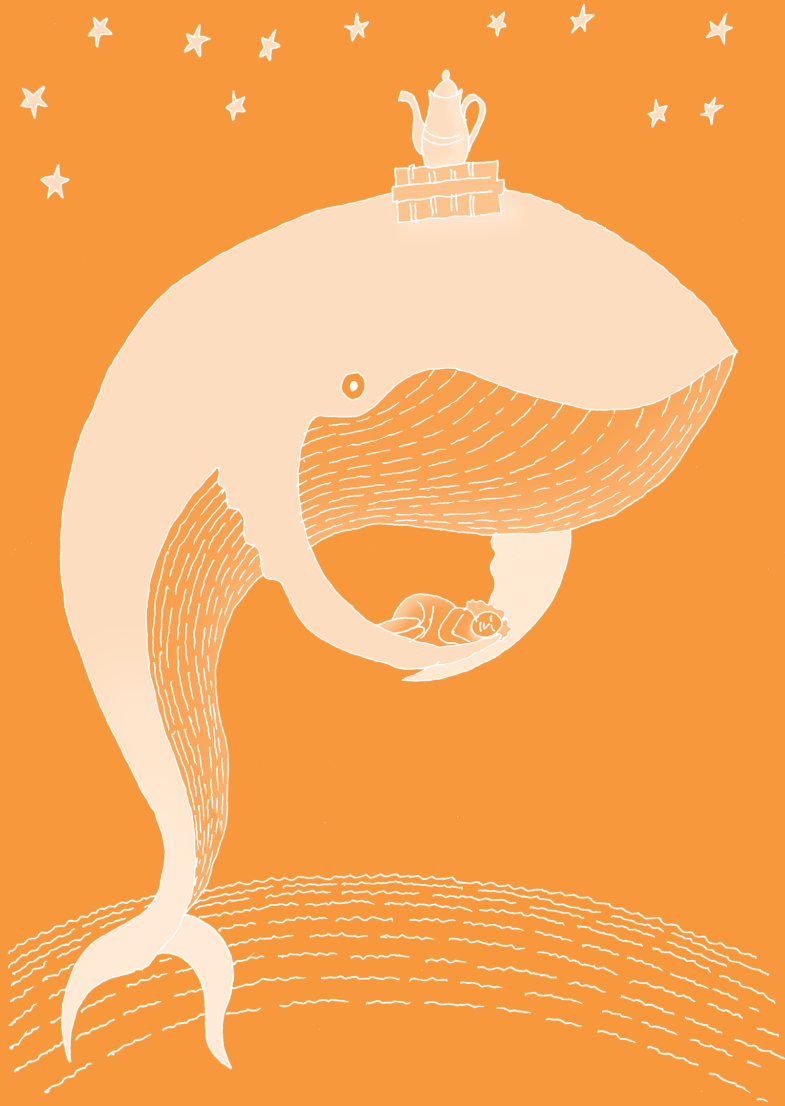
#НОВИЗНОЙ



Часть первая

## ЗАГОТОВКИ

Здесь мы поговорим о том, откуда взялась концепция БДН, как я нашла ей подтверждение на практике и что нужно сделать, чтобы подготовиться к работе с книгой



на самом деле очень просто  
на этом свете люди жить  
вы просто правил не читали  
нажали сразу ай эгри

© Вадимолёб

# БАЙКАЛ ДАЕТ СОВЕТ, ИЛИ РОЖДЕНИЕ КОНЦЕПЦИИ

Ольхон. Август 2020-го. Я лежу в гамаке и не отрываясь смотрю в небо. Оно такое большое. Попрошусь — возьмет на ручки, покачает.

Маленькая рыжая девочка внутри меня растекается усталостью. Ей хочется плакать. Этот остров — мое место силы. Здесь я питаюсь от всего: от земли, воды, ветра, деревьев, облаков — подключаюсь к каждой доступной вселенской розетке. Чтобы потом заряжать других. Даже когда весь мир летит в тартарары. Это моя работа.

Вся моя жизнь — работа. Работа с людьми. Давно, лет с восемнадцати, моя реальность строится вокруг нее. Все мои друзья из психологии. Вместе со вторым мужем я вела тренинги. Да, работа у меня фантастически прекрасная, самая лучшая на свете, но все же...

Я вдруг осознаю, что не умею жить. Вне работы. Просто так. Для себя...

Слезы текут по щекам, смешивая весь мир вокруг в одно бесконечное полотно неба. Набухшие звезды срываются с места и медленно падают, оставляя золотистый след... Мелкие звездочки

вспыхивают и исчезают в мгновение ока. Ну как тут успеть загадать желание?

А чего я желаю?

Любви. Да! Я хочу любить! Хочу снова в этот бесконечный источник вдохновения и силы, хочу весну и крылья! Я совсем позабыла, как это... Заархивировала после развода все файлы с таким названием. Положила на себя болт. Но хочу я именно этого.

Хочу любить так, будто это последний миг на земле! И чтобы мои чувства были взаимны. Чтобы для него время со мной было таким же ценным, как и для меня — с ним. Чтобы мы захлебывались в резонансе направленных друг на друга любящих глаз. И не могли наговориться... Чтобы нас физически влекло друг к другу совершенно иррационально, неостановимо.

И пусть это будет легко! Очень легко! Дорогая Вселенная, можно мне вот такие отношения? Для меня! Для радости! Можно?..

— Конечно, можно, — вдруг отвечает Байкал.

Что это? Мне показалось?

— Плачь, смейся, — снова слышу я незнакомый, но такой родной, сильный голос.

— ОТКРЫВАЙ СЕРДЦЕ ДЛЯ ЛЮБВИ, ДЛЯ ВСЕГО МИРА, И ДА ПРИБУДЕТ С ТОБОЙ СЧАСТЬЕ! ВЕДЬ РЕЦЕПТ ПРОСТ, И ТЫ ЗНАЕШЬ ЕГО: БРАТЬ, ДАВАТЬ И НАСЛАЖДАТЬСЯ. БОЛЬШЕ НИЧЕГО НЕ НУЖНО...



И тут я вернулась в реальность.

Скоро рассвет. Как я умудрилась уснуть в гамаке? На ветру. Но как было хорошо на ручках у Байкала. М-м-м... А любовь я загадала во сне или наяву? Почему на этот запрос мне был дан такой странный ответ? Брать... Давать... Наслаждаться... Катаю слова на языке. Брать-Давать-Наслаждаться. Бэ-Дэ-ЭН...

Мое желание ведь не про замужество и не про мужчину. Оно про наслаждение. Про энергию. Про то, что я хочу находиться в сильном чувстве. И тогда все вокруг обретет совсем иной смысл.

Только я — Фея Можно — понятия не имею, как такое желание исполнить. Его реализация лежит за пределами моей ответственности, от слова СОВСЕМ. Я могу своими руками построить дом, заработать денег, придумать курс или сочинить стихи, накормить детей могу, организовать их обучение — много всего могу. А тут... История любви больше меня. Я не в силах ею распоряжаться.

Во всем этом, конечно, есть смысл. Мое бессознательное неспроста выдало такое решение. Теперь задача сознания — разобраться в нем. Ну что ж, поиграем в Менделеева. Попробую превратить полученное послание в систему.

С того дня фокус моего внимания безвозвратно сместился. В последующие дни на Ольхоне мой инженерный мозг погрузился в переработку информации.

Беру ли я? Даю ли я? Гавно ли я? Ой, это не отсюда... Наслаждаюсь ли я?.. Да! Получать удовольствие я умею. На все сто наслаждаюсь жизнью, работой, людьми!

Точно умею?

Не одна я зациклила свою жизнь на работе. Многие так живут. Кто-то беззаветно отдает себя делу, ничего не получая взамен,

кто-то черпает в самореализации энергию, а кто-то спасается от быта. Но во всех этих случаях история получается какая-то кривенькая, однобокая. Если работа — источник ресурса, то на что же мы приобретенный ресурс расходуем? Редко встретишь человека, летящего домой на крыльях. Чаще мы приползаем без сил и падаем на пороге, параллельно раздраженно покусывая близких.

- **Вы кто?**
- **Добрая фея!**
- **А почему с топором?!**
- **Настроение что-то не очень...**

**#изподсмотренного**

С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ЗДРАВОГО СМЫСЛА, МЫ ДОЛЖНЫ СПЕРВА НАПОЛНЯТЬСЯ, А ПОТОМ УЖЕ ПОЛУЧЕННУЮ ЭНЕРГИЮ РЕАЛИЗОВЫВАТЬ В ТВОРЧЕСТВЕ. ЛЮБОМ ТВОРЧЕСТВЕ — БУДЬ ТО ФИНАНСОВЫЙ ОТЧЕТ, ГЛИНЯНЫЙ КУВШИН ИЛИ КОУЧИНГОВАЯ СЕССИЯ.

Так устроен мир. Сперва заправляем бак автомобиля, а потом едем. Заряжаем телефон, а потом звоним. Сначала нужно напитаться энергией, а потом только трансформировать ее в результат. Но почему-то у современных людей по-другому? Какой-то диссонанс.

Если решение в этих трех буквах — «Б», «Д» и «Н» — значит моя основная задача — превратить их в концепцию. Концепцию эту изучить и трансформировать в набор конкретных действий. А уже затем с ее помощью изменить свою жизнь. И не только свою.

Рассуждая так, я вдруг осознала, что сказал мне Байкал.

БДН — это формула постоянной энергетической наполненности. Решение, которое так необходимо людям постковидного мира. Да, я пока не понимаю, почему этой формулой Байкал ответил мне на просьбу о любви. Но чувствую, что объяснение скрывается здесь же.

Брать.

Давать.

Наслаждаться.

Я действительно всегда живу так, но никогда не задумывалась об этом. Для меня это как дыхание. Теперь, когда сконцентрировалась на построении системы, каждое из этих трех слов стало наполняться для меня новым, особым смыслом. И началось все со слета шаманов — тайлагана.

Меня пригласили на него через несколько дней после диалога с Байкалом. Я не хотела ехать, но мне сказали: «От такого не отказываются. Если тебе что-то дают, не важно кто: друзья, начальник, судьба — бери».

Это становится первым ключом к пониманию принципов БДН. И я формулирую для себя правило, первое заклинание:

**«Если предлагают — бери».**

Поехала брать. И совсем не пожалела! Вернулась, напитанная энергией, впечатлениями, новыми знаниями... Например, шаманы рассказывали, что дары природе или духам можно преподносить

песней, танцем или сказкой. Это очень впечатлило меня. И переключило на следующий пункт в концепции — давать.

Через пару дней после тайлагана к нам пришел Семен, хозяин маленького ольхонского турагентства, и сказал: «Ребята, нужна помощь. Загорелся автобус. Пассажиров мы спасли, но вся кладь пропала. Не могли бы вы помочь, собрать что-нибудь из одежды?» И я отдала свою сумку со всеми вещами. Ни на секунду не задумываясь. Но знали бы вы, сколько тепла я получила в ответ! Среди пострадавших оказалось много женщин моей комплекции, им эти вещи были как нельзя кстати. Не за «спасибо» я делилась, даже не думала об этом, но их благодарность согревала меня несколько дней.

Это был порыв! Рождение второго заклинания:

**«Если хочешь и можешь — давай».**

Тогда я стала наблюдать за этой связкой «брать и давать» — в чем ее сила и как с ней правильно взаимодействовать. Ведь важно не брать чужое и не отдавать лишнее. Система правил вырисовывалась все более четко.

В одной из ближайших поездок по острову я осознала, как мне нравится арендованный автомобиль. Hyundai Sonata шла по ухабистым дорогам Ольхона, словно по зимнему зеркалу Байкала.

После поездки я сфотографировала машину со всех сторон, отправила ребятам в прокат отзыв с благодарностью: «Спасибо, что посоветовали именно эту машину. Мне она виделась совершенно дурацкой для Ольхона, а оказалась идеальной!» Отправила. И испытала еще большее ощущение восторга!

Вот оно — тесное **сплетение состояний «брать» и «давать»**. Этот гармоничный круговорот энергии открывает возможность еще ярче наслаждаться моментом, **наслаждаться жизнью!**

КОГДА ТЫ БЕЗ СОМНЕНИЙ БЕРЕШЬ ПРЕДЛОЖЕН-  
НОЕ, ИСКРЕННЕ, БЕЗУСЛОВНО ДЕЛИШЬСЯ ТЕМ, ЧТО  
У ТЕБЯ ЕСТЬ, ТО СТАНОВИШЬСЯ ПРОВОДНИКОМ  
ЭНЕРГИИ, И ОНА ПИТАЕТ ТЕБЯ.

И от этого ты получаешь удовольствие! Бинго! Я близка к разгадке!

В тот же вечер мы с детьми и друзьями сидели дома.

Пошел сильный дождь — на улицу не выйти. Но есть-то хотелось! Тогда мы начали изучать закрома и обнаружили банку меда, варенье из шишек, вязаные носки, новую настольную игру и... запасы доширака! Мальчишки приготовили из него пирожки. Это оказалось очень вкусно! Было так здорово, что за удовольствием не надо никуда ходить. Все было прямо здесь: вода, камин, дрова, огонь, куча книг и настольных игр, море еды. Дождь запер нас в доме, чтобы мы осмотрелись вокруг, посидели и оценили то, что имеем. Ведь мы вечно носимся без оглядки, не можем даже понять, в каком прекрасном месте живем!

В чудесной компании мы **наслаждались** моментом.

И тогда концепция «Брать, давать и наслаждаться» стала для меня полностью понятной. Родилось третье заклинание:

**«Наслаждайся жизнью здесь и сейчас».**

Действительно, это так просто! И так непросто одновременно. Но я знаю, как с этим работать. БДН оформилась, я поняла, как сделать из нее систему конкретных практик. Поняла, что готова делиться ею с миром!

И в этот момент мне пришло сообщение в Telegram. Молодой парень по прозвищу Кит — один из участников тренинга в Москве. Мы как-то списывались по несущественным вопросам, просто так.

Было уже прилично поздно и безумно хотелось спать... Но вспомнилось, как он написал мне последний раз: «Какую музыку слушаешь сейчас? У меня в наушниках это», — и пока я писала ответ, что слушаю Dead Can Dance, прислал мне песню именно этой группы. Посмеялись совпадению.

В голове снова зазвенело: если предлагают — бери.

Я открываю его сообщение: «Остановись, мгновение, ты прекрасно!», — пишет Кит и добавляет фотки с собственноручно отснятыми пейзажами Камчатки. А еще снова присылает музыку.

Это разогнало сон. Мне стало бесконечно хорошо.

— Что за песню ты мне прислал? — спросила я его. — Почему именно эту?

— Ну, просто попалась... А что?

— Как тебе сказать... Я тут размышляю над вопросами бытия. Весь июль слушала Гребенщикова «Не судьба». Там для меня главными были строчки: «Да, надвигается шторм. Шторм — это я». Недавно задала вопрос себе, мирозданию, Байкалу: ну хорошо, я умею быть штормом. А что после шторма? И вот ты присылаешь мне какую-то англоязычную песню, которая начинается со слов «After the storm...» Прямо то, что я спрашивала! И дальше про смелость открыться свету и неизвестности. Ты что, мысли читаешь?

Мы погрузились в переписку почти на три часа. Я отправляла ему фотки с Ольхона и рассказывала про шаманов, и как

мы с друзьями играли на варганах деревьям. Он очень удивился и попросил подробностей. Мы делились мурашечными историями из жизни, из детства.

В эту ночь мы открыли друг другу такие переживания, которые поднимают на поверхность самые глубокие внутренние слои. Это не просто «Какая музыка тебе нравится?»

На прощание он прислал смайлик со словами: «Обнял». А я...

Со мной произошло что-то удивительное и прекрасное. Как будто бетонный саркофаг, под которым много лет находился атомный реактор моего сердца, дал трещину. Я совершенно неожиданно на большом расстоянии вдруг почувствовала, ощутила этого человека. Нет, мужчину. И... ой, не может этого быть...

**мы познакомились в дороге  
смеясь играли в города  
и незаметно скоротали  
года**

© Кисычев

Что же это получается? Когда ты честно берешь, даешь и наслаждаешься жизнью, ты меняешься. Тогда неизбежно меняется мир вокруг тебя и твои желания начинают исполняться.

На страницах этой книги я не раз повторяю: любовь — бесконечный источник ресурса. Любовь к противоположному полу, детям, животным, жизни, ко всему миру — все это может наполнять, буквально питать нас, как технику заряжают от розетки. Это самый первый путь к наслаждению. Самый верный источник и благодарный приемник даров. Наверное, поэтому в моей жизни БДН и любовь сплелись в одну историю. В одну книгу.

**когда нет веры и надежды  
семен не плачет как слабак  
он набирает номер любви  
алло любовь ну я зайду**

© Покемон

Но не любовью единой! И я приглашаю вас пойти со мной дальше изучать все доступные источники подпитки. Доступные даже тогда, когда весь мир катится к чертям.

Я абсолютно уверена, что мы — люди — способны получать ресурс из всего. Как растения умудряются из всего добывать воду. На моем любимом Ольхоне много разных цветов, трав и кустарников. Но так как там очень ветрено и сухо, у всех растений мелкие, покрытые ворсинками листья. С помощью этих ворсинок они могут запасаться влагой.

В каждом человеке есть свои ворсинки. В нас природой заложен механизм, который позволяет аккумулировать гигантское количество энергии. Ее хватит, чтобы взорвать Вселенную, построить город, зажечь пару тысяч звезд, родить сотню детей и всех воспитать отличными людьми. Но мы привыкли жить в условиях тотальной экономии. Мы постоянно повторяем себе: эй, я потратил сегодня слишком много сил, мне срочно нужно закрыться ото всех... Обнять кота, съесть полкило мороженого и надеяться, что за вечер я накоплю чуть-чуть энергии, чтобы прожить следующий дурацкий день.

БДН — подход или концепция, которая превращает нас в мощный энергетический перекресток. Делает нашу жизненную энергию неисчерпаемой. Дает нам силы сворачивать горы и... как мне, открывает способность любить!

И все же, тремя буквами концепция не исчерпывается. Нас ждут практики, работа над собой и своим пространством. Пройдем вместе этот путь трансформации. Обещаю, скучно не будет!



# ПО ПРАВИЛАМ И БЕЗ, ИЛИ КАК ЛУЧШЕ ВСЕГО ВОЙТИ В СПИРАЛЬ БДН

Знаете, как заготавливают на зиму консервы? Закатывают огурцы-помидоры, варят варенье? Так вот, моя мама когда-то замораживала дыню. А зимой, когда я болела или просто было тоскливо, она доставала ее из морозилки. Представляете? Настоящая дыня прямо посреди зимы! Для советского ребенка, у которого не больше килограмма мандаринов в одни руки, — это просто чудо!

Именно это ощущение из детства, ощущение чуда, мне и хочется вам передать, настраивая на дальнейшее чтение.

ЕСЛИ ВЫ ПОЙМАЕТЕ НАСТРОЙКУ,  
ВОКРУГ ВАС ЗАКРУТИТСЯ НАСТОЯЩЕЕ  
ВОЛШЕБСТВО! ВОЛШЕБСТВО ЖИЗНИ.  
ВОЛШЕБСТВО ТВОРЧЕСТВА.

Это возможно, когда вы в подходящем состоянии. Мы всегда находимся в **каком-то** состоянии. Только иногда это состояние нестояния, в котором нам хочется всех убить. Но мы, конечно, так не делаем, а просто говорим: «я на это не **настроен**», или «я **настроен** не на это», или просто «я не в **настроении**». Так вот, вся эта книга про то, как себя **настроить**. Книга для **настраивания** себя. Так к ней и относитесь.

В ее основе лежит правило: **выбирайте действие, исходя из того состояния (настроения), в котором вы находитесь.**

Если вы не в **настроении**, нужного результата не будет. Важно сначала настроиться на действие и только потом совершать его. Как это делать, я буду подсказывать вам по ходу.

В этой главе мы с вами определимся со своими состояниями. Подготовимся, создадим правильное **настроение** для погружения в концепцию БДН.

Для начала давайте определимся, быть в **настроении**, в ресурсе — это как? **Ресурсное состояние**, оно какое? Какое оно именно для вас?

Попробуйте сформулировать ответ.

Нужно ли его записывать? Я считаю, что нужно. В записях очень много ресурса. Через время вы будете перечитывать их как лучшую книжку. Они напомнят вам о важном. Блокнот — хороший собеседник.

Почему блокнот, а не телефон или компьютер? Потому что мелкая моторика рук напрямую связана с работой головного мозга. И процесс этот хорошо изучен. А какое влияние на мозг оказывает печатание, мы пока не знаем. Важно, чтобы наша работа шла и на уровне психофизиологии тоже. Не только в мыслях. Так что, если вы еще не разучились, попробуйте писать рукой и рисовать.

Для погружения в БДН вы можете:

- ограничиться заполнением предложенных в книге пустых строчек;

- взять первую попавшуюся под руку тетрадку;
- специально, с любовью, выбрать красивущий блокнот;
- воспользоваться разработанной для этого рабочей тетрадью «Брать, давать и наслаждаться».

Выбор за вами. Но я рекомендую работать не только головой, но и карандашом/ручкой.

Итак, сформулируйте, что такое для вас — «быть в ресурсе»?

---

---

Например, я под ресурсным, наполненным энергией (или просто наполненным) состоянием понимаю *способность и желание действовать*. Естественно, речь о действии, приводящем к позитивному результату. Потому что взять топор и нашинковать окружающих — это тоже очень даже действие, но итог не так прекрасен, как хотелось бы. Нас же интересует, чтобы на выходе получился некий творческий продукт: каменный цветок, финансовый отчет, вкусный шашлык, пост в Instagram<sup>1</sup>, чистые окна или сделанные вместе с ребенком уроки.

Чтобы получить творческий результат, **энергетически наполненный человек действует легко и радостно**. То есть он:

- а) может сделать это,
- б) хочет сделать это.

«Вот два необходимых условия», — ответственно заявляет Таня-инженер.

---

<sup>1</sup> Упомянутая здесь и далее социальная сеть Instagram запрещена на территории Российской Федерации на основании осуществления экстремистской деятельности.

ИМЕННО ПРИ СОЧЕТАНИИ УСЛОВИЙ  
«ХОЧУ И МОГУ» У НАС РАСПРАВЛЯЮТСЯ КРЫЛЬЯ  
ЗА СПИНОЙ, МЫ ГОТОВЫ СЕДЛАТЬ ПОДЖИГАЮЩИХ  
ИЗБЫ КОНЕЙ И ПОКОРЯТЬ ЭВЕРЕСТЫ.

Мы расцветаем, тянемся к солнцу. Это такая внутренняя весна, когда энергия рвется на волю, ищет воплощения.

Но, как мы уже говорили выше, чтобы быть в ресурсе, нужно себя питать. Буквально заряжать батарейку. Наполнять бак. Этим мы и будем заниматься на протяжении всей книги. Однако для чистоты эксперимента давайте определимся еще и с **безресурсным состоянием**. Потому что все мы умеем варить борщи, писать отчеты и делать уроки через желание убивать или удавиться. Да, каменный цветок тоже выходит. Вопрос в его качестве.

ЧАСТО МЫ ДЕЛАЕМ ЧТО-ТО ЧЕРЕЗ «НЕ ХОЧУ».  
НЕ МЕНЕЕ ЧАСТО ЧЕРЕЗ «НЕ МОГУ». НУ А ЧЕРЕЗ  
«НЕ ХОЧУ И НЕ МОГУ, НО НАДО» – ЭТО ВООБЩЕ  
НОРМА НАШЕЙ ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ.

Но я ответственно заявляю: можно делать любые дела легко и радостно!

Конечно, если вы, например, ненавидите свою работу, со слезами просыпаетесь по утрам, никогда не хотели быть бухгалтером,

а мама заставила, потому что престижно, то тут одной только концепцией БДН дело не поправишь. Может быть, вам для начала и не в эту книгу вовсе. Хотя... Давайте дойдем вместе до конца главы, а там уж и решите — по пути нам или нет.

Сформулируйте для себя, что вы понимаете под своей безресурсностью. «Я не настроен» — это для вас как?

---

---

Все мы разные. А потому нет двух одинаково однозначных трактовок этого понятия. Как нет одинаковых мнений, фантазий или реакций на какую-то ситуацию. Мы наполнены чем-то своим, и ровно это каждый раз преломляет реальность. Кто-то наполнен кофе, и лучи солнца сквозь него не проходят, кто-то — кристальной водой, а кто-то — шампанским. Метафорически, конечно. Поэтому давайте с этим фокусом внимания будем жить дальше.

Но так как вы сейчас на моей территории, я предлагаю взять за основу, что безресурсное состояние — это *апатия, нежелание двигаться дальше, господство прокрастинации и деспотия внутренних критиков*. Когда все вокруг теряет краски, листья вместе с хвостом отваливаются, лапы ломит и хочется тихонько плакать под одеялком. Пусть это будет наша внутренняя осень.

Выгнали с работы, ушел муж, дети выросли, денег нет — в жизни осень приходит не по расписанию. И тогда совсем непросто планировать реальность, намечать цели и задачи. Непонятно, как это делать.

Давайте возьмем осень в качестве метафоры для дальнейшей работы. Вполне оправданный получается образ. Состояние «ты все пела — это дело, так поди же, попляши» приходит примерно в октябре. Вроде бы тепло, но в спину то и дело дует холодный ветерок. И вся природа тихо начинает готовиться к долгому сну.

Становится тоскливо и страшно. Набрасываются всякие там мысли о том, как пережить зиму. Поэтому метафорически за точку отсчета мы возьмем октябрь. В той или иной степени.

Обычно вопрос о нехватке энергии возникает в двух случаях: если предстоит выполнить невероятно большой объем работы, и ты не знаешь, хватит ли бензина на сложный путь, или если энергии банально не хватает даже на обычный ритм жизни. Предлагаю принять решение, что причина нашего безресурсного состояния не важна. Дальше на этих страницах вы найдете примеры печальных первопричин потери сил и желания действовать. Но сейчас давайте сосредоточимся на том, **для чего сегодня вам нужна энергия.**

### Задание «Ресурсный я»

Ответьте на вопрос: для чего вам нужна энергия?

Ваша персональная весна, она какая? Какой вы будете, когда она придет? О чем вы мечтаете там, в вашей весне? В какой момент ваше наполненное, ресурсное состояние будет самым наполненным и самым ресурсным?

Собираетесь поступать в вуз — значит в своей весне вы уже студент. Мечтаете о новой работе — воображайте себя в новом офисе. Ваша цель — построить дачу? Представьте полностью законченный дом на дачном участке. Хотите выйти замуж? Родить здорового ребенка? Написать поэму? Выступить на конференции? Какой вы человек в этот момент? Стройный, отдохнувший, душевный? Что вы чувствуете? Во что одеты? Чем от вас пахнет, чем пахнет вокруг? Представьте состояние своей души и тела. Визуализируйте ваши желания о себе женственной (или о себе мужественном), цельной, красивой, восхитительной...

Какая она, ваша персональная весна?

Даже если сейчас вы в тяжелой жизненной ситуации, пожалуйста, уделите внимание этому вопросу. Ведь невозможно уйти откуда-то. Чтобы сознательно изменить ситуацию, исправить ее, нужно сформулировать цель — отправиться куда-то.

Найдите цель. Какой она будет, ваша весна?

Определились? Идем дальше.

Если вы смотрели сериал «Игра престолов», то помните, что там целый народ жил под лозунгом «Зима близко!» Подразумевалось, что расслабляться не стоит, мол, скоро придут холода, и всем будет несладко.

Как вы понимаете, я из другого лагеря. Если бы я возглавляла этот народ, то лозунгом стала бы фраза «Весна близко!» Потому что я все время так живу. В любой ситуации.

Давайте поисследуем: как это — жить с таким слоганом.

В природе каждое дерево знает, каким оно проснется весной. Всю зиму в нем формируется так называемая образовательная ткань, из которой потом возникают новые клетки. Как любое семечко, чтобы прорасти, набирает питательные вещества, так мы сотворим свою собственную образовательную ткань в практиках БДН. Но для начала мы создадим образ этого весеннего дерева.

Вторая практика, которую я предлагаю, основывается на терапевтической метафоре. О ее силе писали и Эриксон, и Юнг, и Татьяна Черниговская. Метафора позволяет человеку включить образное мышление, которое идет в обход сознания, стереотипов и психологических защит. Когда человек начинает думать метафорически, в анализ включаются совсем другие нейронные связи.

Нам становится доступно больше информации, скрытой в бессознательном. А значит, появляется больше вариантов для принятия решения.

Поэтому, чтобы скорее достичь того самого желанного ресурсного состояния, давайте представим, что весна близко!

### Задание «Весна близко!»

Задание будет состоять из двух частей. Прежде чем приступить к выполнению, пожалуйста, найдите возможность сесть в уединенном месте, сосредоточиться. Убедитесь, что вас не потревожат близкие и не будет трезвонить телефон. Можно зажечь свечи, включить приятную музыку. Настройтесь на работу со своим бессознательным. Помогите ему. Итак...

#### ЧАСТЬ 1

Ваша персональная весна наступила!

Помните, как это? Помните ваши ощущения? Представьте, что та цель, которую вы выбрали для себя как «внутреннюю весну», достигнута.

А теперь вообразите себя деревом. Какое вы в вашей весне? Что произойдет с вами, когда придет весна? Неважно, что будет твориться в стране, в мире. Это не имеет никакого значения... Важно, в каком состоянии хочет находиться ваше Я.

Каким деревом вы будете? Эвкалипт, осина, сирень? Какая будет крона? Она только начинает формироваться под лучами ласкового весеннего солнца? Вообразите, как набухают почки, образуются завязи... Или ваше весеннее дерево уже покрыто густой шевелюрой из листьев?



Если есть желание и возможность, нарисуйте себя в весне, перенесите на бумагу свое дерево. При этом держите фокус на цели и ощущениях. На марафоне БДН в ответ на вопрос «Какой или каким я хочу быть весной?» одна из участниц написала: *«Хочу быть энергичной и счастливой»*.

Каким вы хотите прийти в вашу весну?

Если вы впали в ступор на этом этапе только потому, что не умеете рисовать, то вспомните основной закон: **выбираем действие, исходя из того состояния, в котором находимся**. Внутренней отличнице (отличнику) даем выходной. И действуем по шагам:

1. Детально представьте идеальный образ себя в вашей собственной весне. Не идеального себя! А идеальный, желаемый образ.
2. Задокументируйте этот образ любым доступным и приятным вам способом. Не умеете или не хотите рисовать — найдите в интернете картинки и составьте из них коллаж. Можно детально описать свое дерево словами, если это умение вам ближе. Кто-то находит нужные описания в стихах. Каждый человек по-своему может зафиксировать в реальности какой-то фантазийный образ. Самое ценное здесь — именно работа воображения и стремление к изменениям. Сила намерения творит чудеса!

## ЧАСТЬ 2

Вы — прекрасное весеннее дерево. Из этого наполненного жизнью, возрожденного состояния обернитесь назад — в осень — в сегодня. Представьте себе тропинку, канатную дорогу или провода. Соедините два момента: момент вашего расцвета весной и настоящий. Перекиньте такой мостик

во времени. Украсьте его ступеньками или декоративными резными столбами. Ну! Мы же в воображении! Запускайте свое внутреннее VR-кино. Мы сами можем создавать невероятной красоты дополненную реальность.

Проложите сверкающий мост, путь, трубопровод, кабель-канал, чтобы вы точно знали: эти моменты соединены. Да, в этом есть немножко магии. И да, я немножко волшебница! И если вы читали «Теорию невероятности», то, возможно, в этом даже не сомневаетесь.

А что делать, если мост получается корявый, провисший, с гнилыми досками и дырой посередине? Ой...

Жизнь разваливается, вкуса к ней нет, и всевозможные радужные перспективы совершенно не убеждают? Чувствуете, что к тому светлому, легкому и счастливому дереву не добраться по этому мосту? Так бывает... Просто позвольте себе чувствовать это.

Вот вам новый фокус внимания: что нужно сделать с этим мостом, как его починить, укрепить и украсить, чтобы путь к весне стал легким и радостным?

Выберите самые качественные материалы, подберите цвета и фактуры, составьте список необходимых инструментов. Может быть, нужно чуть-чуть сдвинуть точки опоры? Так бывает при строительстве новых мостов: их воздвигают в нескольких метрах от старых, чтобы потом безболезненно присоединить к дорогам.

Теперь, когда мы представили свою весну и так или иначе построили к ней мост, давайте посмотрим: *наше путешествие по мосту — это испытание или приключение?*

И с этим вопросом мы плавно переходим к следующей практике. Она основана на чисто интерпретационной работе с убеждениями. Бывают ограничивающие убеждения, а бывают — поддерживающие. Об этом много пишут Роберт Дилтс, Грегори Бейтсон и Бертран Рассел. От того, какие убеждения сформированы в человеке, зависит, какие ресурсы он пропускает в жизнь, а какие — нет.

ВСЕЛЕННАЯ ВОКРУГ НАС НЕЙТРАЛЬНА.  
ЭТО МЫ САМИ, ЛЮДИ, ОПРЕДЕЛЯЕМ,  
ХОРОШИЕ ИЛИ ПЛОХИЕ СОБЫТИЯ  
В НЕЙ СЛУЧАЮТСЯ.

Если ты думаешь, что происходящее с тобой — испытание, значит, в твоём сознании господствуют ограничивающие убеждения. Испытание формирует фактор сопротивления, провоцирует на борьбу.

Но если ты уверен, что попал в приключение, тогда в твоей власти наблюдать за сюжетом этого кино и наслаждаться им. Тебе решать, что это будет за жанр.

**перед оксаной в темном парке  
олег распахивает плащ  
под ним второй а дальше третий  
оксана терпеливо ждет**

© MarkII

Она ждет, чтобы узнать, что это вообще: хоррор, эротика или комедия?

ЕСЛИ Я ДУМАЮ, ЧТО МОЯ ЖИЗНЬ — ИСПЫТАНИЕ,  
ТО ПУТЬ МОЙ УСЕЯН СРАЖЕНИЯМИ, БОЯМИ  
И БИТВАМИ. А ЕСЛИ ЖИЗНЬ — ПРИКЛЮЧЕНИЕ,  
ТО ВСЕ РАССМАТРИВАЮ КАК ЭЛЕМЕНТ  
НЕВЕРОЯТНО ИНТЕРЕСНОГО КВЕСТА.

Лично моя жизнь — Тани Мужичкой — именно такая! И я буду вас активно к этому призывать. Как говорили на марафоне, «*писсиздить я не люблю!*»

**пусть каждый сам поставит букву  
как при прочтении поймет  
напоминает жизнь птичий  
по\*ет**

© bu6lik

Да, с нами, конечно, порой случаются события, которые сложно расценивать как что-то увлекательное. Например, близкий человек погибает от боли в ожидании скорой помощи, а затем его увозят в больницу. Это испытание или приключение?

Возможно, это настоящее испытание. И таких в жизни немало. Наша задача с достоинством пройти его. А возможно, это приключение, за которое потом от Создателя игры прилетят какие-то особые ништяки.

Я помню, когда ехала в карете скорой в больницу со сложным переломом ноги, загадывала себе лучшую палату, место у розетки, хорошего хирурга и быстрое возвращение в строй... Все сбылось! Это про приключение.