

Константин Дыкин

и

мастерская

«НОРД-АНТИКРИЗИС»

Как самостоятельно выйти из кризиса

Практическое руководство



2013 г.

Зачем я написал эту книгу?

В мастерской «Норд-Антикризис» я помогаю людям и организациям, оказавшимся в кризисе, уже много лет. Много лет я исследую и изучаю кризис как явление, переходы человека из состояния в состояние, из пространства в пространство. На сегодняшний день мне очевидно, что 70% кризисов – это несложные, одноуровневые кризисы. И понимая, что такое кризис вообще, и устройство кризиса, в частности, любой человек легко может выйти из такого кризиса. Выход из кризиса – это всегда радость, счастье, воодушевление, расширение, новые планы, надежды, мечты. Это потрясающе, когда человек выходит из своего кризиса и видит перед собой свободный путь – его собственный жизненный путь без препятствий. Когда я вижу, как это происходит с людьми, с которыми я работаю – я счастлив, я чувствую, что я на своем месте, что мое предназначение в этом мире реализуется.

И я понял, что универсальной методикой работы с кризисом можно и нужно делиться, ее можно и нужно распространять – бесплатно и свободно, и как можно более широко. Знания должны быть доступны тому, кто в них нуждается. Таким образом, эта книга – мой подарок вам, дорогие читатели. И дело не в том, что я хочу вас «завлечь» таким образом, покорить щедростью и сделать своими клиентами ☺

Просто для меня настало время двигаться по своему пути дальше. Сейчас меня интересуют более сложные кризисы, более глубокие исследования, более запутанные жизненные ситуации. То, что другому покажется концом света и ужасными обстоятельствами, для меня – вызов и профессиональный интерес «сумасшедшего» исследователя. «Тебя хлебом не корми – только дай разобраться в интересном кризисе!» – смеется иногда жена...

*Константин Дыкин,
руководитель мастерской «Норд-Антикризис»*

Итак, эта книга является практическим пособием по исследованию кризисов и руководством по эффективному выходу из них. Каждый читатель сможет найти выход из своего кризиса самостоятельно с помощью этой книги, выполнив простые шаги - упражнения, и получит в качестве приятного бонуса-дополнения описание универсальной методики работы с кризисом с помощью путешествий и поездок.

Максимальную пользу книга принесет в том случае, если сразу выполнять описанные в книге упражнения применительно к вашему конкретному кризису.

Безусловно, бывают и более сложные кризисы, из которых самостоятельно выйти затруднительно, и которые требуют дополнительной углубленной работы и сопровождения. В нашей **мастерской «Норд-Антикризис»** разработаны и применяются антикризисные методики следующего уровня сложности, «продвинутой». Если вы чувствуете, что они вам нужны – добро пожаловать! Мы объединили эти методики (следующего уровня) в **3 ступени «Антикризисной школы»**.

1 Ступень. Мои опоры, и состояние «в себе».

Работаем над тем, чтобы прийти «в себя», и прочно стоять «на своих ногах».

2 Ступень. Цели, мечты, предназначение.

Нарабатываем способность «желать желания», и понимать, какие цели движут нами.

3 Ступень. Дело жизни и индивидуальное стратегическое мышление.

Идеальное решение в случае так называемого «кризиса среднего возраста»

Спецкурс «Как выводить из кризиса».

Спецкурс для тех, кто хотел бы помогать другим людям выходить из кризиса, и использовать наши методики в собственной деятельности.

И еще для вас всегда есть возможность заказать персональное сопровождение выхода из вашего кризиса. Также работает корпоративная программа – антикризисное сопровождение и выход из кризиса для организаций.

Подробная информация об Антикризисной школе и о деятельности мастерской «Норд-антикризис» размещена на нашем официальном сайте [HTTP://NORD-ANTICRISIS.RU](http://NORD-ANTICRISIS.RU)

Заходите на сайт, работайте со своими кризисами, используйте наши знания для себя и своих близких - мы будем очень рады!

Оглавление

Как получить 100% эффективности от этой книги?	4
Подготовка к работе	6
ТЕОРИЯ 0. Что такое кризис?	7
ТЕОРИЯ 1. Еще одна точка зрения на жизнь человека	9
ТЕОРИЯ 2. Когда возникает кризис?	11
ТЕОРИЯ 3. А зачем кризисы нужны?	13
ТЕОРИЯ 4. Полезные свойства кризисов	15
ТЕОРИЯ 5. Итак, что же такое кризис?	16
ПРАКТИКА. ШАГ № 1. Как понять: есть у меня кризис или нет?	19
ПРАКТИКА. ШАГ № 2. Если кризисов несколько, то какой из них выбрать для работы первым?	20
ПРАКТИКА. ШАГ № 3. Что я чувствую, находясь в кризисе?	21
ПРАКТИКА. ШАГ № 4. Очищение пространства кризиса	22
ПРАКТИКА. ШАГ № 5. Мой кризис и его устройство	25
ПРАКТИКА. ШАГ № 6. Кризис и его красота	27
ПРАКТИКА. ШАГ № 7. Выход из кризиса: что нужно изменить?	28
ПРАКТИКА. Бонус. Как самостоятельно выйти из своего кризиса, используя поездки и путешествия	30
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	32

Как получить 100% эффективности от этой книги?

Эта книга нужна для того, чтобы после ее прочтения любой человек смог ясно представить себе свой кризис и имел возможность найти эффективный выход из своих кризисов разного происхождения. Часто, после прочтения книги и выполнения описанных в ней заданий, у человека появляется способность видеть свои кризисы глубже и яснее, а также предугадывать будущие кризисы заранее. Это – сухая официальная версия. 😊

А посмотрев **чуть глубже**, мы увидим, что книга помогает читателю для исследования кризисов сначала прийти «в себя» и немного «затормозить», затем избавиться от острых переживаний и перейти к рассмотрению кризиса, как части жизненного пути человека. Той части, где движение к текущим целям человека нарушилось или совсем прекратилось.

Рассматриваемая в книге **методика выхода из кризиса является универсальной**, и применима для работы с кризисами в личной, семейной, учебной, производственной и иных сферах человеческой деятельности.

Принцип действия предлагаемой методики предельно точно описывается выражением А. Эйнштейна: «Невозможно решить проблему на том же уровне мышления, на котором она возникла. Нужно стать выше этой проблемы, поднявшись на следующий уровень мышления». При работе с книгой вам будет предоставлена возможность осознать, как можно изменить ситуацию кризиса и ее восприятие, как посмотреть на свой кризис иным взглядом, подойти к выходу из кризиса максимально эффективно.

Я настоятельно рекомендую вам при чтении этой книги заранее выбрать любой свой кризис и, читая главу за главой, сразу применять прочитанное на практике. Такой подход позволит быстро оценить практическую эффективность предлагаемой методики и даст возможность получить быстрый результат в виде своего исследованного и проясненного кризиса. Тем более, что книгу можно читать по главам, двигаясь шаг за шагом, осваивая материал по мере сил.

Что нужно для работы с кризисом в рамках освоения предлагаемой методики?

Для эффективной работы со своим кризисом вам понадобятся:

- шариковая ручка,

- простой карандаш,
- ластик,
- рабочая тетрадь не менее 24 листов,
- 7-10 листов белой обычной бумаги формата А4.
- Желательна папка или некий кейс, где это все будет складываться на время перерывов между вашими занятиями по прочитанным главам книги.

Материалы занятий нам будут нужны до конца работы с книгой, так что постарайтесь сохранить все рабочие материалы до завершения чтения.

Процесс работы с книгой может очень походить на своеобразные «археологические раскопки», в процессе которых выбранный для работы кризис очищается от закрывающего его покрова, из пространства кризиса удаляется всё лишнее, наносное, скрывающее его действительное содержание.



Подготовка к работе

В этой книге, уважаемый читатель, будет предлагаться делать то, что выходит за рамки обыденности. Для того, чтобы ваша работа над своими кризисами принесла максимальный эффект и не была для вашего внутреннего мира разрушительной, выполняйте при работе над книгой несколько простых рекомендаций:

- **все задания вы выполняете только на своей собственной силе**, то есть, работаете, пока есть силы и желание работой заниматься, и вольны в любой момент отказаться от продолжения выполнения того задания из книги, которым сейчас занимаетесь;

- вы сами **наблюдаете за своим внутренним состоянием**, то есть, вы сами контролируете свое состояние во время работы над книгой. Если ваше состояние неожиданно меняется, что-то идет не так, становится некомфортным или даже разрушительным для вас - сразу прекращайте делать ту часть работы с книгой, которой занимаетесь в настоящий момент, и приступайте к продолжению работы только когда вернетесь в свое нормальное состояние;

- на время работы с книгой постарайтесь **отключить внутреннюю оценку происходящего и внутреннюю цензуру**, то есть, в течение работы с книгой попробуйте ничего не оценивать по шкале «Плохо – Хорошо», «Нужно – Не нужно» и так далее. Это нужно для того, чтобы уже имеющиеся у вас знания не мешали эффективному освоению и работе с новыми «инструментами», а также - если вы действительно хотите освоить способ самостоятельного выхода из кризиса;

- **во время работы над книгой** некоторые понятия покажутся вам неочевидными и не совсем знакомыми, и потребуют некоторого осмысления. Исследование таких понятий не является темой нашей книги, однако мы постараемся определить такие понятия в объеме, достаточном для работы в рамках исследования кризисов.

В знак того, что вы принимаете рекомендации на время работы с книгой - напишите об этом в свободной форме в своей рабочей тетради.

ТЕОРИЯ 0. Что такое кризис?

Кризис.

Значение слова по словарю Ефремовой:

1. Резкий поворот в каком-либо положении, состоянии.
2. Переломный момент в течение болезни, ведущий к улучшению или ухудшению состояния больного.
3. Тяжелое состояние общества, вызванное противоречиями в развитии какой-либо одной или многих составляющих его жизни.
4. Разговорная практика: Затруднительное положение (обычно вызванное финансовыми неурядицами или сложностями душевного состояния).

Значение слова по словарю Ожегова:

1. Затруднительное, тяжелое положение.
2. Резкий, крутой перелом в чем-нибудь.

В Энциклопедическом словаре:

1. Резкий, крутой перелом в чем-либо, тяжелое переходное состояние (напр., духовный кризис).
2. Острое затруднение с чем-либо (напр., с производством или сбытом товаров); тяжелое положение.

Кризис в переводе с греческого (krisis) –

Решение, поворотный пункт, перелом тенденции, исход.

Кризис в переводе с китайского (危机) –

危 [wēi]

1. опасность, опасное положение, опасная угроза; вред, беда; гибель, смерть
2. наклон, обрыв, крутизна, круча; искривление, кривизна
3. гребень крыши
4. подвергаться опасности, быть в угрожающем положении
5. гибнуть, умирать; разрушаться, распадаться
6. принять опасный оборот (о болезни), привести к гибели (смерти)
7. покоситься, склониться; потерпеть поражение (неудачу)
8. вредить; портить, разрушать, нарушать; подвергать опасности (риску); губить
9. считать опасным; опасаться, бояться, остерегаться; иметь опасения о...; беспокоиться о..., тревожиться за...

10. сомневаться в (ком-л.); подозревать
11. скашивать, ставить (класть) наискось

机 [ji]

1. функция, действие (напр. машины); толчок, стимул; движущая сила; творческая сила (природы)
2. начало (явления); предвестье, признак; корень, исходный момент; принцип
3. удобный случай; важный (подходящий) момент
4. тайна, секрет; секретный; важный, главный

Можно увидеть, что кризис в жизни человека – это некая часть жизненного пути, некое **пространство, где было и прекратилось продвижение к выбранной цели**. Где человек уперся или сильно ударился (нужное - подчеркнуть :-)) в сформированную мирозданием плотность, и дальше к выбранной цели выбранным способом двигаться не может, хотя охота двигаться к намеченному имеется.

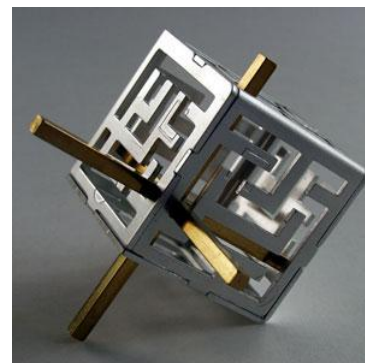
Кризис не бесконечен, он имеет **границы – пространственные и временные**.

Например, на работе - кризис, а в личной жизни – все в порядке.

Или - вчера было все хорошо, а сегодня ощущается наступивший кризис.

Другими словами – кризис не навсегда и не везде!

Прекрасной иллюстрацией явления «кризис» является игрушка-головоломка.



Давайте возьмем любую головоломку, металлическую или деревянную и внимательно ее рассмотрим. Головоломка устроена так, что привычным, очевидным путем, или обычным способом головоломку не решить. Нужно знать секрет головоломки – невидимое, на первый взгляд, движение или непривычный, необычный способ решения головоломки.

Головоломка является упрощенной моделью кризиса. Выбрана цель - решить головоломку. Однако, не зная способа решить головоломку, не выбрав точного образа действия, мы к цели продвинуться не можем. Движение к выбранной цели прекращается, достичь ее невозможно, и мы попадаем в пространство кризиса. Причем, кризис сейчас - только с решением головоломки, а в других сферах деятельности человека кризис вполне может отсутствовать.

То есть, в пространстве кризиса тем образом действия, тем путем, которым мы продвигались к достижению выбранной цели, уже идти невозможно. Для продвижения к выбранной цели необходимо образ действия изменить.

ТЕОРИЯ 1. Еще одна точка зрения на жизнь человека

В рамках этой книги, как, впрочем, и в рамках любой книги на свете, невозможно точно и полно определить, что это такое - жизнь человека. Существует огромное количество точек зрения на это явление. Я предлагаю на время работы с этой книгой принять следующую точку зрения - жизнь человека можно воспринимать как некий путь, протяженный во времени и пространстве.

Путь от одного события к другому, из одного пространства – в другое.

В течение жизни, на своем жизненном пути, мы все и всегда подвергаемся изменениям. Постоянно происходящие изменения – это явление, которое существует в окружающем нас мире. И существует до тех пор, пока мы можем воспринимать окружающий нас мир. Изменения порождают события, которые могут стать источником благоприятных возможностей. Сталкиваясь с изменением, мы вынуждены изменять свои решения, изменять свои действия и – меняться сами, соответственно тому, с каким явлением мы столкнулись.

Рассуждая таким образом, можно представить движение человека по своему жизненному пути как циклическое действие. В начале каждого нового цикла находится некое Изменение, которое вызывает появление набора

Возможностей. Затем происходит выбор конкретной Возможности для реализации и принятие Решения использовать конкретную, выбранную Возможность для движения. После этого, совершается непосредственно Движение к определенному результату, который становится Достижением человека и, в свою очередь, инициирует следующее Изменение. Которое опять становится источником Возможностей. И так по кругу (а точнее – по спирали), цикл повторяется виток за витком. Как в мелких, практически незаметных Изменениях, так и в глобальных переменных человеческой жизни. Примерно так, как показано на Рис. 1.

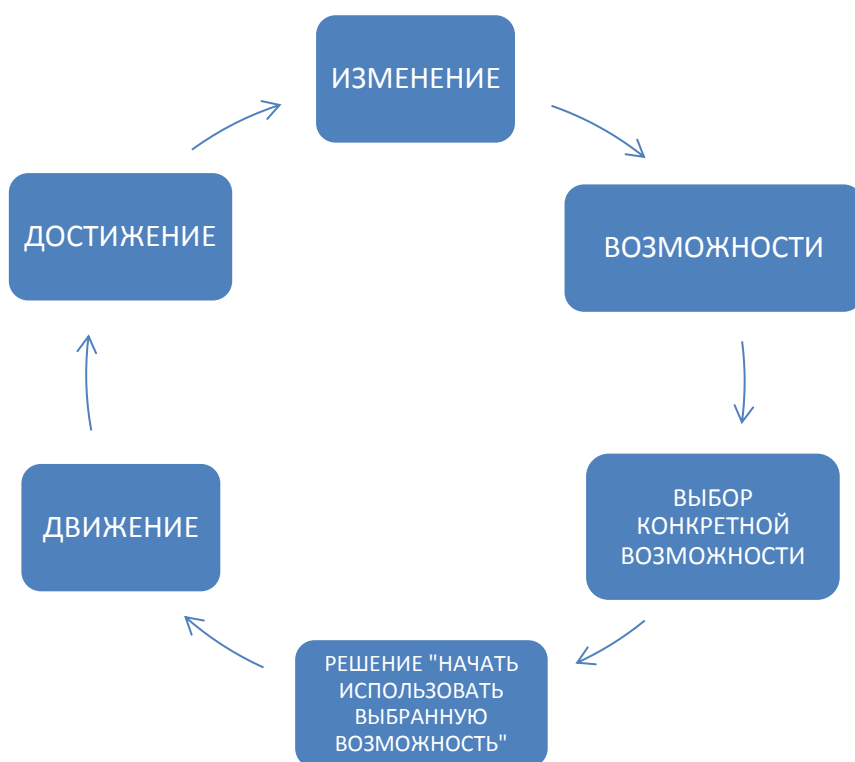


Рис. 1

Другими словами, каждая выбранная Возможность, вызванная Изменением, приводит к принятию Решения, которое инициирует Движение, Достижение и следующее Изменение. В результате, мы сталкиваемся с новой реальностью и с новым набором благоприятных возможностей. ☺

ТЕОРИЯ 2. Когда возникает кризис?

Если от Изменения к Изменению жизнь человека течет как свободная полноводная река - этому можно только порадоваться!

А что если человек чувствует, что его движение по жизненному пути замедлилось, затормозилось, застопорилось? Если после очередного Изменения и появления Возможностей для движения, выбрав конкретную Возможность и приняв Решение ее реализовать, человек начинает это делать, а движение «не идет»? Тогда логично предположить, что очередной выбор конкретной Возможности и Решение ее реализовать привели человека к самой настоящей Проблеме! Для решения Проблемы человеку приходится тратить время и другие свои ресурсы. Сначала, чтобы решить Проблему, появившуюся на жизненном пути человека, мы обращаемся к памяти и к образцам того, как нужно действовать в таком или похожем случае. То есть, мы выбираем уже знакомые нам способы действовать. Состояние человека при этом не меняется сильно, а движение по жизненному пути всего лишь замедляется в той или иной степени. В результате решения Проблемы человек получает Достижение и очередное Изменение в своей жизни. Как это показано на Рис. 2.



Рис. 2

Теперь давайте представим такую ситуацию. Очередное действие человека или его бездействие вызвали Проблему. Движение человека по жизненному пути замедлилось. Человек пробует один за другим разные знакомые способы решения Проблемы. Но они не приводят к желаемому результату. Время идет, движение человека по жизненному пути вот-вот остановится, а решения Проблемы все не видно и не видно! Человек же так устроен, что ему необходимо двигаться по жизненному пути. Его как будто толкает невидимая сила – назовем ее «Жизненная охота», или «Охота жить». С каждым днем все сильнее и сильнее! И если движения долгое время нет, то состояние человека начинает изменяться, появляется ощущение сдавленности, тоски, обреченности, безысходности...

Каждому, наверняка, знакомо нечто подобное.

И вот когда движение человека по жизненному пути останавливается совсем, способов решения Проблемы не видно, состояние человека меняется на крайне дискомфортное, кажется, что перспективы отсутствуют – тогда, со всей уверенностью можно сказать: у человека наступил Кризис! Примерно так, как это показано на Рис. 3.



Рис. 3

Другими словами, пока человек живет, он будет сталкиваться с изменениями постоянно, получая и благоприятные возможности и проблемы. А проблемы, если они не решаются, могут превращаться в кризисы. В этом случае важно уметь распознавать надвигающиеся кризисы на ранней стадии их формирования и научиться работать с ними уверенно, спокойно и эффективно.

В любом случае, для обретения способности легко обнаруживать и надёжно классифицировать кризисы, необходимы опыт и усердие, как при изучении иностранного языка: вначале мы воспринимаем лишь тональность фразы, потом начинаем улавливать её общий смысл, и только потом начинаем различать и понимать все слова и оттенки. Очевидно, что прежде, чем это случится, мы должны выделить слова, и запомнить их. Если рядом окажется человек, уже знающий их смысл и готовый помочь, процесс обучения может значительно ускориться.

Совершенно аналогично происходит освоение умения видеть кризисы. А также – способность более разумно взаимодействовать с ними. Поначалу мы распознаем лишь общую тональность происходящего, потом начинаем различать некоторые, возможно, не всегда ясные особенности, и лишь со временем начинаем четко видеть всю конструкцию кризиса. А кроме того учимся понимать, что нам хочет сказать Вселенная с помощью этого кризиса. И в итоге – начинаем лучше чувствовать и понимать себя, общаясь со Вселенной легко, сердечно, излишне не напрягаясь и не задумываясь. Кризисы, как знаки препинания в нашей беседе, лишь помогают осознать услышанное.

ТЕОРИЯ 3. А зачем кризисы нужны?

Мои исследования неопровержимо доказывают, что кризисы имеют прекрасную функцию – они осуществляют стимуляцию человека к изменениям себя и своей жизни, формируют механизм перехода и подталкивают человека к переходу в новое, изменившееся, состояние. Во время перехода кризисы очищают жизнь человека от дряхлого и отжившего, то есть, работают как своеобразные «очищающие врата». Прохождение через кризис помогает отделить то, что уже точно в новом пространстве использоваться не будет, то, что в новых, изменившихся условиях посткризисного пространства просто не жизнеспособно.

Кроме функции очищения от старого и отжившего, кризисы несут в себе уникальную возможность увидеть и привнести в жизнь человека что-то новое, то,

чего в жизни раньше не было, или было утрачено. А еще кризисы позволяют выделить и сохранить в жизни человека то неизменное, основное, что пройдет через кризис и перейдет в неизменном виде в новое, посткризисное пространство. Другими словами, кризисы не только позволяют найти и использовать «зародыши» чего-то нового, но и выявляют то неизменное, что нужно сохранить и перенести дальше, в новую жизнь. И именно **выявление** чего-то **нового**, необходимого в посткризисном пространстве, новых черт, новых способностей, договоров, правил, новых опор, **с одновременным сохранением неизменного**, базового, **делает кризис уникальным и прекрасным эволюционным инструментом** практически в любой сфере деятельности.

Иначе говоря, кризисы принуждают людей выбирать – изменять себя и свою жизнь или отказаться от перехода в новое пространство или состояние, в новый этап своей жизни.

И еще обязательно следует отметить одно важное обстоятельство, сильно влияющее на понимание функций кризисов. Давайте еще раз обратимся к Рисункам 1-3 из предыдущих частей книги и отметим тот факт, что **переходы между фазами одного циклического движения всегда плавные**. Возможно – очень быстрые, но никогда в циклическом движении переход от фазы к фазе не происходит резко, формирование нового и угасание старого происходят плавно. Этот переход всегда имеет протяженность во времени. И заранее, за некоторое время до перехода, нарождаются **предпосылки к предстоящему переходу**. **Эти предпосылки, как правило, бывают уже полностью сформированы в предшествующей переходу фазе движения**. И это свойство относительно раннего зарождения предпосылок к будущему переходу можно эффективно использовать как для раннего прогнозирования наступающего кризиса, так и для поиска выхода из своего кризиса.

Каким образом?

Необходимо увидеть и принять то обстоятельство, что в самом пространстве начинающегося кризиса всегда присутствуют элементы обновленной, посткризисной системы, обновленного посткризисного пространства, которые во время кризиса проявляются и крепнут.

Понимая это обстоятельство, можно более детально представить себе суть изменений, которые несет человеку каждый кризис. Если принять предстоящие человеку изменения как задачу, то можно увидеть, что ее решение сводится к трем этапам.

На первом этапе необходимо определить старое и отжившее, то, от чего следует отказаться для успешного выхода из кризиса.

На втором этапе необходимо определить то неизменное, что пройдет с вами любые кризисы и потрясения.

На третьем этапе необходимо увидеть те новые элементы вашей жизни, которые уже образовались, окрепли и существуют, но почему-то до момента прихода кризиса так и не приняты вами и не вошли в вашу повседневную жизнь.

ТЕОРИЯ 4. Полезные свойства кризисов

Практика показывает, что пространство кризиса обладает двумя интересными свойствами, весьма полезными для эффективной работы с кризисом.

Во-первых, кризис всегда показывает человеку, куда, в какую сторону ему следует двигаться.

Здесь я имею в виду не то свойство кризиса, показывающее, куда точно не пройти, где в пространстве кризиса на пути человека сформирована плотность. Я имею в виду, другое, более тонкое наблюдение. В предыдущей части мы выяснили, что в пространстве кризиса всегда есть приметы и знаки, показывающие, в каком месте зарождаются элементы нового посткризисного пространства. И для эффективной работы с кризисами имеет смысл понаблюдать за этими приметами или знаками-маяками или хотя бы попытаться их разглядеть.

А вот тут вполне уместен вопрос: а как?

Для меня ответ представляется очевидным. То, что однозначно пройдет в этом мире все человеческие кризисы - это душа человека. В какую сторону двигаться в кризисе? А туда, куда душа «смотрит», куда душа стремится. Нужно позволить себе делать то, что по душе. Не давить свои душевные движения, доверять своей душе, ощущать душевные порывы и позволять им реализовываться и совершаться. В таком случае именно ваши душевные желания станут самым надежным «маяком», показывающим, где выход из кризиса.

Во-вторых, кризис помогает нам создать условия, в которых легче, чем обычно, удастся отменить или перестать использовать прежние договоры, правила, технологии, опоры.

Особенно кризис полезен тогда, когда разнообразные отношения, договора, соглашения, взаимодействия становятся обременительными. Очень часто именно в таких случаях кризис и проявляется, устраивая своеобразный «форс-мажор», который при желании можно использовать разумно, чтобы перестроить договора и соглашения, отменив то, что уже не является важным для вас, или аннулирував обременительные элементы взаимодействия.

Итак, любой кризис ставит человека, попавшего в его пространство, перед выбором: сохранить старые свойства, образы действия, договора, технологии, соглашения и отношения, или измениться, чувствуя важность и соглашаясь с направлением этих изменений.

При этом важно помнить, что **в каждом кризисе уже есть элементы нового пространства**, обновленной системы, не только **инструменты, но и все необходимые ресурсы для изменений к новому**. Их только необходимо увидеть и начать использовать для начала выхода из кризиса.

В пространстве кризиса внутренняя энергия человека (она же – жизненная охота) как будто сжимается в своеобразную тугую пружину. Эффективный выход из кризиса всегда эту энергию высвобождает. У человека появляется ощущение прилива внутренних сил. Чаще всего это происходит на фоне точного видения своих ближайших планов. И тут **принципиально важно не упустить время** и начать немедленно реализовывать задуманное, используя волну освобождающейся из пространства кризиса внутренней энергии, как это делают серфингисты на океанских волнах! Если удастся так сделать, то движение по жизненному пути возобновляется. А совершающиеся в результате выхода кризиса переходы (из состояния в состояние, из пространства в пространство) будут прекрасным результатом обновления.

ТЕОРИЯ 5. Итак, что же такое кризис?

Теперь суммируем и визуализируем то, что мы выяснили про кризис. И изобразим это на рисунке 4. В начале книги мы договорились рассматривать в рамках нашего исследования жизнь человека как движение по некоторой траектории, иначе говоря – по жизненному пути. На этом пути Мироздание разговаривает и общается с человеком, помогая направлять его движение к реализации своего Предназначения или иначе - Призвания.

Язык Мироздания крайне разнообразен. Один из диалектов этого языка использует для общения с человеком «плотности» и «пустоты» мира. В «плотности» можно «ударяться», «упираться», их можно «обходить», их можно видеть и чувствовать. По «пустотам» как раз удобнее всего двигаться. Последовательность «пустот» («цепочка») формирует «туннели» для свободного и радостного движения человека по своему жизненному пути.

Человека по жизненному пути ведет (или подгоняет – кого как!) Охота жить, Охота двигаться к реализации своего Предназначения. И человек, проживая свою жизнь, движется на встречу к своему Предназначению.

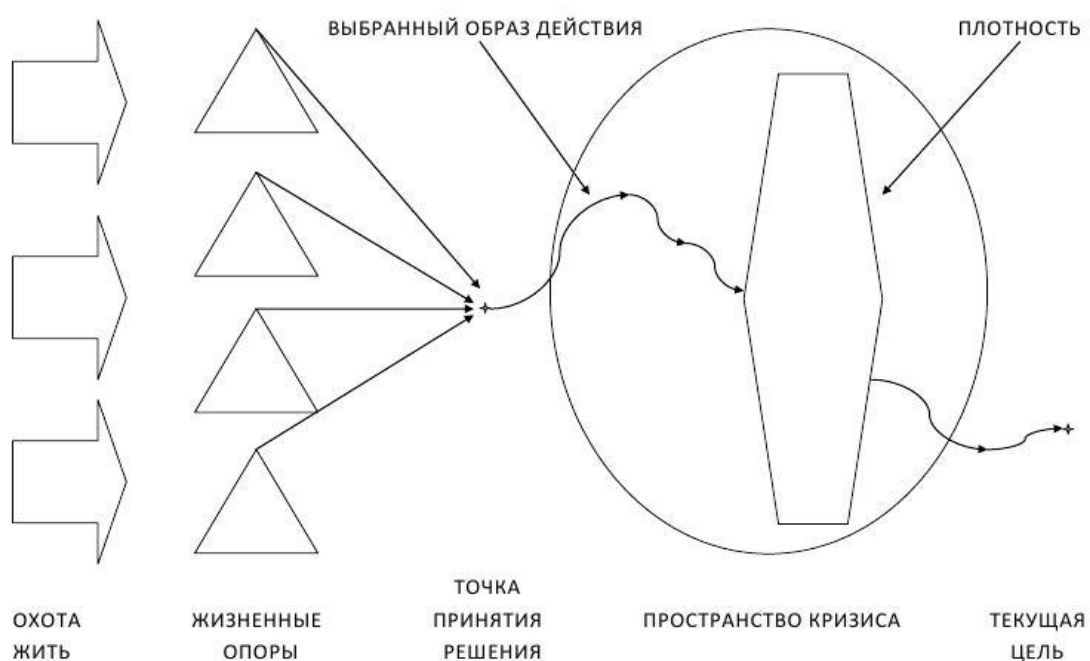


Рис. 4

Время от времени в своем движении человек упирается в плотность. При этом мы можем представлять себе, что эта плотность объективно существует в этом месте (условно говоря, «мир так устроен»), а можем представлять, что эту плотность Мироздание сформировало для достижения человеком очередного осознания, перехода на новый этап своей жизни. И человек либо переходит туда, либо начинает двигаться в пространстве кризиса хаотично или по кругу, на новый «виток» жизни не переходя.

Таким образом, можно представить кризис как некую часть жизненного пути, как отдельное пространство. В пространстве кризиса было и прекратилось продвижение к выбранной цели. Человек там уперся или сильно ударился в сформированную Мирозданием плотность и дальше к выбранной цели используя прежний образ действия двигаться не может, хотя желание двигаться к выбранной цели имеется.

Отмечу еще одно обстоятельство. Часто получается, что первоначально появляясь в жизни человека в одном месте, кризис начинает «генерировать» дополнительные кризисы в других местах. Например, кризис в работе или неожиданное увольнение становится предшественником разрушения семьи или отношений с близкими людьми, затем возникают проблемы со здоровьем, рушатся жизненные планы человека и так далее. За короткий срок создается удивительная слоистая конструкция. Работа с такими кризисами состоит из выделения отдельных слоев, отдельных кризисов, с последующей планомерной работой над каждым из них.

Мастерская «Норд-Антикризис» специализируется на работе со сложными и «слоистыми» конструкциями кризисов. И если у вас возникнет необходимость в поддержке вашей работы с кризисом – смело обращайтесь по адресу WWW.NORD-ANTICRISIS.RU. На сайте вы найдете материалы по кризисам и контакты с нашими экспертами.

А в следующей части этой книги – практические задания, с помощью которых можно выйти из кризиса самостоятельно, за 7 простых и понятных шагов-упражнений.

ПРАКТИКА. ШАГ № 1. Как понять: есть у меня кризис или нет?

Как определить – есть у вас сейчас кризис или нет?

Попробуйте в спокойной обстановке, когда вас ничего не отвлекает, а телефон, компьютер и интернет - отключены, удобно устроиться на некоторое время и внимательно рассмотреть свое внутреннее состояние.

Закройте глаза. Послушайте себя. Что вы чувствуете внутри? Что происходит у вас в душе?

Ключевыми маркерами присутствия кризиса в вашей жизни могут быть следующие ощущения:

- отсутствие радости в жизни;
- внутренняя “сосущая” тоска;
- невозможность дальнейшего движения к выбранной цели;
- отсутствие конструктивного развития ситуации;
- внутреннее напряжение и слабость одновременно;
- ощущение, что ничего нельзя сделать или изменить.

Отметьте в рабочей тетради из перечисленных маркеров самые близкие и точные для вашего текущего состояния. Добавьте что-то свое, что не вошло в предлагаемый список маркеров.

Итак: если было и прекратилось движение в жизни к какой-нибудь намеченной цели выбранным способом. Если вы чувствуете, что вас начинает “сдавливаться” с течением времени все больше и больше. Если жизнь сначала становится некомфортной, а потом жить так, как раньше, и вовсе становится невозможно из-за неудовлетворенности и разочарований – то, скорее всего, это - кризис!

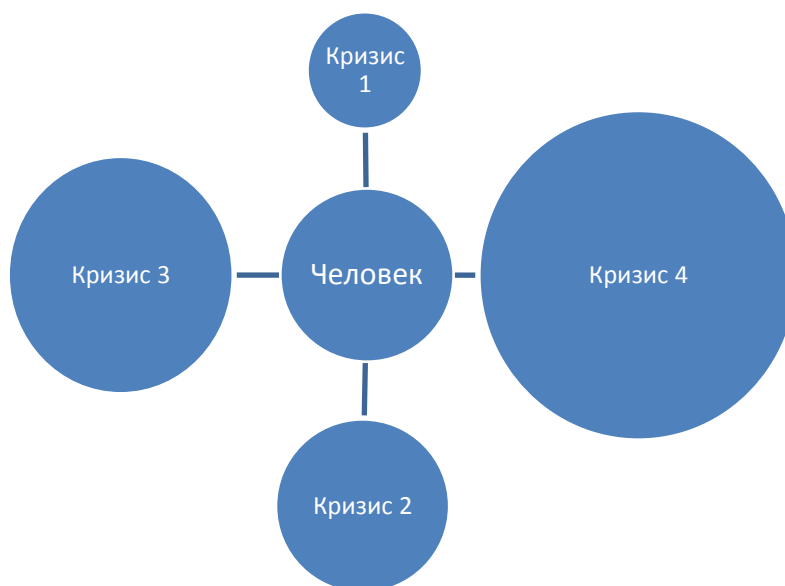
ПРАКТИКА. ШАГ № 2. Если кризисов несколько, то какой из них выбрать для работы первым?

Для того, чтобы научиться работать со своими кризисами, уместно выбрать для тренировки самый заметный сейчас, отнимающий больше всего внимания и сил. То есть то, что тревожит прямо сейчас. Если таких кризисов несколько – для начала работы со своими кризисами выбирайте по ощущениям самый простой и легкий.

Почему именно так?

Дело в том, что способность человека воспринимать большой объем новой информации, анализировать ее и делать выводы, зависит от объема свободного сознания. Можно представить себе, что объем сознания поделен на своеобразные ячейки и каждое дело, каждое событие, каждое переживание занимает свою ячейку. Чем сложнее проблема, чем больше действий и переживаний, тем больше свободных ячеек нужно для работы с ней. А количество ячеек сознания ограничено. И получается, что когда вокруг бушует кризис и вертится куча других дополнительных проблем, на все это расходуется объем сознания. И сил.

Желая разобраться с кризисом, мы должны выделить ресурсы – объем свободного сознания и силы, необходимые для работы. При кризисе свободных сил и свободного сознания немного – часто все силы находятся в кризисе и сопутствующих ему проблемах. Но какая-то свободная часть все же остается, и этого вполне может хватить на решение первого кризиса. Следовательно, берем небольшой кризис, на работу с которым у нас и сил и свободного сознания хватает, и занимаемся его решением. Решаем один небольшой кризис, освобождаем сознание для более сложного кризиса и занимаемся его решением. И так по возрастающей, подбираемся к решению главного, самого сложного и тяжелого кризиса. Одновременно, стараемся не попадать в новые кризисы, пока все имеющиеся не решим. После успешного решения большинства кризисов, объем свободного сознания, который раньше был занят, освобождается, и становится возможным решение уже более сложного кризиса.



В такой очередности заниматься своими кризисами и легче и эффективней!

Итак, запишите в рабочей тетради, какой кризис вы выбираете для работы.

ПРАКТИКА. ШАГ № 3. Что я чувствую, находясь в кризисе?

Напишите в рабочей тетради в столбик по форме, приведенной ниже, 5-7 ваших главных чувств и ощущений от кризиса. Описываем каждое ощущение одним, максимум двумя словами. Не более, это важно!

Итак:

«Для меня кризис – это:

-.....;

-.....;

-.....;

-.....;

-.....;

-.....»

ПРАКТИКА. ШАГ № 4. Очищение пространства кризиса

Если и дальше рассматривать кризис как пространство, то можно увидеть, что в пространстве кризиса существует два больших раздела, две больших составляющих.

Первая составляющая пространства кризиса - это чувства, сильные переживания, странные состояния, недоговоренные отрывки внутренних диалогов, сумятица в голове и многое другое, что также является, по сути, переживаниями и что не дает эффективно работать с кризисом, закрывает от человека саму суть и конструкцию происходящего кризиса.

Вторая - это собственно конструкция кризиса.

Можно себе представить, что первая составляющая является как бы скорлупой у яйца или «насыпанным курганом» над «сокровищами». Под «насыпью» находится непосредственно конструкция кризиса.

И для целей нашего исследования очень важно понимание, что на кризис можно смотреть по-разному. Можно быть внутри кризиса, в переживаниях и странных состояниях. А можно, хотя бы на время, «вынырнуть» из пространства кризиса и посмотреть на кризис извне, с новой точки зрения – как на отдельное пространство. Внутри которого находятся элементы, составляющие его конструкцию.

Для более точного и ясного видения конструкции кризиса весьма уместно до начала работы очистить пространство кризиса от всего, что конструкцией кризиса не является. Очистить от сильных переживаний, захлестывающих чувств, остатков диалогов и т.д., выводя их, «сливая» доступными способами из пространства кризиса на внешний носитель.

Это необходимо сделать по нескольким причинам. Сильные переживания, как оболочка, заслоняют суть происходящего, не дают пробраться к конструкции кризиса. Кроме того, сильные переживания отнимают большое количество сил человека. И, попав в сильные переживания, эффективно найти разумный выход из кризиса практически невозможно.

В русской традиции известны разные способы «слива» переживаний на разные внешние носители. Об этом можно, при желании, прочитать в соответствующей литературе, например, у А.А. Шевцова, в его работах серии «Академия самопознания».

Мы для целей нашего исследования будем использовать письменный «слив» на бумажный носитель. Термин «слив» используется по аналогии с устройством плотин и запруд. Часто бывает так, что внутри накоплено много всего и стоит только разрешить себе освободиться от переживаний и мыслей, как из пространства кризиса выплескивается мощный поток! И сливается в подготовленную емкость. В нашем случае – на лист бумаги.

В целях безопасности, чтоб не допустить «разлива» содержимого из пространства кризиса на всю вашу жизнь и чтоб не «утонуть» навеки в этом содержимом, готовим лист бумаги для «слива» несложным образом. Для этого перед тем, как писать, отчеркиваем горизонтальной чертой сверху от края до края листа пространство, в котором будем писать «слив». А после того, как все «слили», закрываем, завершаем написанное еще одной горизонтальной чертой от края до края листа снизу. Таким образом, слитое содержимое заключено у нас в границы, из которых перелиться на другие области нашей жизни уже не сможет.

Теперь о том, как писать.

1. Возьмите чистую бумагу формата А4, ручку (которая легко пишет).
2. Направьте внимание в область пространства кризиса, которая беспокоит прямо сейчас, и пишите. Важно писать на том внутреннем языке, на котором вы думаете. И писать именно то, что сейчас пришло на ум.
3. Пишите все что угодно, все что захочется. Не следует стесняться в выражениях и заботиться о формулировках. Отключите внутреннего критика, цензора!
4. Пишите свои мысли, чувства, мысли по поводу чувств и чувства по поводу мыслей и подобное. Пробуйте их выписывать, сливать на бумагу, а не описывать и не рассказывать о них! Как бы «вынимайте», удаляйте из себя мысли, чувства и так далее, не «расплескивая» их, а перенося их на бумагу и фиксируя на листе бумаги.
5. Важно писать до тех пор, пока не почувствуете удовлетворение, облегчение, приятную усталость и некую пустоту. Это и есть знак, что цель «слива» достигнута. Тогда можно остановиться.

После завершения слива, отчеркните, закройте пространство «слива», спросите себя, кто вы, где вы сейчас находитесь и какая сейчас календарная дата. Это позволит нормализовать ваше состояние и отключиться от «сливаемых» переживаний.

Результаты слива – исписанные и исчерканные, иногда даже порванные от накала страстей листы – лучше сжечь, или мелко порвать исписанный лист и спустить в унитаз.

Может так получиться, что освободившись от одного, самого ближнего слоя переживаний, вы почувствуете, что за этим первым слоем находится второй, более глубокий, за ним третий и так далее. Пожалуйста, за один подход к работе по очищению пространства кризиса не сливайте больше одного слоя переживаний. Не применяйте «стахановских» методов к работе над собой! Будьте бережны к себе. Действуйте постепенно.

Для некоторых читателей на этом этапе начинает смутно или достаточно ясно проступать в голове понимание своей ситуации и возможное решение по выходу из своего кризиса. Или даже план действий. И действительно, иногда хватает просто четко описать ситуацию, или даже нарисовать ее схему, или душевно поговорить с человеком, который готов выслушать, не перебивая и не давая поспешных советов, чтобы увидеть нужное решение по выходу из своего кризиса. Часто такое решение приходит спонтанно, вдруг, как письмо по электронной почте. И сразу все становится ясно. Даже думаешь: «Почему я не догадался раньше?»

Это происходит из-за того, что объем сознания, высвобождаемый в процессе описания кризиса на внешний носитель (бумага) или «излияние души» в процессе разговора, позволяет вместить в себя и обработать дополнительный объем информации, нужный для того, чтобы увидеть и осознать решение своего кризиса.

Поэтому, если вам «повезло» и вы увидели решение по выходу из своего кризиса, можно дальше книгу не читать и радоваться, что все получилось быстро и сравнительно легко.

Но! В этом случае вы не освоите детали технологии работы с кризисами. И где гарантия, что через некоторое время следующий кризис удастся преодолеть так же легко? Таких гарантий никто не даст. А детально освоенная технология может стать прекрасным инструментом преодоления подавляющего большинства предстоящих кризисов. И еще подтянет за собой вашу уверенность в своих силах и умениях, сделает вашу жизнь более осознанной и предсказуемой.

ПРАКТИКА. ШАГ № 5. Мой кризис и его устройство

Итак, мы завершили все предварительные приготовления. Теперь можно приступить к работе непосредственно над своим кризисом.

Нашим первым действием будет своеобразная «инвентаризация». По итогам ее проведения мы с вами получим детальный ответ на вопрос: «А что мы, собственно, имеем за ситуацию?». Проводить «инвентаризацию» будем в письменном виде. То есть, зафиксируем на бумаге то ваше состояние и те события, которые есть в кризисе прямо сейчас, в текущий момент времени. Принципиальным в этой работе будет спокойная атмосфера того места, где вы эту работу собираетесь выполнять. Отключите телефон и выключите компьютер, оцените, мешает вам или нет музыка, которую вы сейчас слушаете. И если музыка ощущается как помеха – выключите музыку.

Для этого давайте опишем в рабочей тетради свой кризис в нескольких предложениях, максимум – на одну - две страницы.

Самое, на ваш взгляд, значимое и видимое сейчас.

Однако, как правило, наработанных навыков описания своего кризиса у читателей книги нет. Для того, чтобы упростить задачу описания кризиса, давайте сформируем несколько «маяков» и будем в своем описании на них ориентироваться.

Вот эти «маяки»:

1. Время начала кризиса: когда по вашим ощущениям вы впервые почувствовали проявления текущего кризиса? Это могло быть и пару дней назад и месяц назад и несколько лет назад. Хорошо, если точная дата возникновения кризиса понятна. Если вы точно не помните, когда почувствовали кризис впервые, то возможным ответом будет:

- когда перешел на другую работу;
- когда родился первый ребенок в семье;
- когда впервые увиделась с ним;
- когда путешествовал там-то;

и тому подобное.

2. Место, где начался и развивается кризис, его пространственные границы: это может быть конкретное место, которое можно точно назвать. Например: город, улица, дом. Это может быть конкретная деятельность, которой вы занимались на момент начала кризиса: например, кризис произошел в вашей трудовой деятельности. Это могут быть отношения с человеком или группой людей: например, кризис случился в семейных отношениях.

3. Какую задачу вы решали в тот момент, на пути к достижению чего, реализации какого желания разразился кризис: другими словами, чего вы хотели достичь, какого результата добиться, куда двигались, к какой цели в момент начала вашего кризиса.

4. Образ ваших действий в момент начала кризиса: как вы пытались желаемого достичь, что делали для этого, как действовали (или бездействовали – этот случай тоже надо описывать, если он имел место).

5. Изменение своих ощущений после наступления кризиса (телесные, душевные и др.): что изменилось и стало по-другому, когда начался кризис.

Отдельно определите и напишите в столбик критерии, при соответствии которым вы будете считать кризис завершившимся, а выход из кризиса – успешным.

Факультативное задание для тех читателей, которые успешно справились с описанием своего кризиса по первым пяти пунктам:

6. Ощущается ли, что мироздание что-то хочет вам сказать, устраивая этот кризис, дает понять, что он вам для чего-то нужен? Если ощущается, то включите это обязательно в свое описание кризиса.

Теперь внимательно перечитайте получившееся описание вашего кризиса и попытайтесь ощутить красоту происходящего с вами! Скорее всего, ничего не получится. Это же кризис!

Но все-таки попытайтесь. Эти события, этот кризис – это часть вас, часть вашей жизни, прекрасной и уникальной. Что нам мешает наслаждаться вашей жизнью и радоваться ей? Кризис всегда делает подарки попавшему в него человеку и полезен, как стимулятор новых осознаний. После выхода из кризиса можно увидеть, зачем он был дан, что подарил вышедшему из него человеку.

Попробуйте! Не сразу, но вполне возможно, что у вас получится и получится достаточно быстро. И очень вероятно, что решение задачи выхода из кризиса придет сразу, само собой и дальше читать книгу необходимости не будет, а будет освобождено много времени для других, очень важных дел.

ПРАКТИКА. ШАГ № 6. Кризис и его красота

После проведенной «инвентаризации», когда у нас есть описание кризиса, давайте для придания наглядности процессу работы с кризисом будем использовать такой инструмент, как визуализация информации.

Для этого нарисуйте на отдельном листе формата А4, расположив его как вам будет удобно, свой кризис в виде карты старинного графства или княжества. Или схемы. Или домика на фундаменте, на опорах, где кризис – крыша, чердак, а стены и опорные балки – это то, из чего ваш кризис состоит. Или еще какой-нибудь картины, которая вам придет в голову, и подойдет для иллюстрации вашего кризиса. Например, один мой знакомый, изображая свой кризис, нарисовал очень сложный и красивый веревочный узел, завязанный с помощью восьми веревок, каждую из которых он аккуратно надписал и даже попробовал проследить связи между разными веревками, рисуя дополнительные узлы из них вокруг основного узла.

Обязательно все элементы рисунка кризиса **подписываем и надписываем**, делаем это красивым, четким почерком. Получаем в итоге уникальную картину - изображение пространства вашего кризиса. И пусть оно будет красивым, это пространство.

И этим результатом тоже имеет смысл попробовать полюбоваться, внимательно и с приязнью его рассматривая. Ведь этот рисунок – это тоже вы, уникальные и прекрасные!

ПРАКТИКА. ШАГ № 7. Выход из кризиса: что нужно изменить?

Ничего не меняя в себе и своей жизни пройти ваш кризис невозможно!

Другими словами, для того, чтобы выйти из своего кризиса, вам необходимо измениться.

1. **Примите со всей неизбежностью следующее: Кризис – это катализатор ваших изменений.** Изменились – преодолели кризис. Нет – кризис вас разрушил.

2. **В каком направлении изменяться?**

Продолжая делать то, что вы делали до попадания в кризис, вы снова и снова в него будете попадать.

Не следует достигать выбранной цели тем способом, которым вы действовали, попав в кризис. Для выхода из кризиса необходимо перестать делать то, что вы делали, попав в кризис. Необходимо изменить образ ваших действий. Необходимо начать действовать другим образом действия.

3. **Не пытайтесь изменить мир вокруг вас – ЭТО НЕ ПОМОЖЕТ! Меняйтесь сами!**

Необходимо изменить себя и свою жизнь в той части, где произошел кризис.

Если кризис в отношениях – изменяйте свои взгляды и поведение, применяйте другой способ общения, меняйте цель общения.

Если кризис в работе – изменяйте образ действия, способ или место работы.

Если текущий уровень ваших знаний и умений не дает продвижения к поставленной цели – изменяйте, повышайте уровень своих знаний и умений, корректируйте цель.

И так далее.

4. **Внимательно посмотрите на нарисованную вами в предыдущем упражнении конструкцию вашего кризиса как на «головоломку».**

В каждом кризисе есть очевидная подсказка направления своих изменений, зародыш чего-то нового, что необходимо принять и осознать, что будет именно тем изменением, к которому вас подталкивает кризис. Ищите такую подсказку!

Иногда увидеть подсказку, путь выхода из кризиса, получается не сразу.

Но как только вы начнете меняться, почувствуете направление и станете действовать по-другому, возможно, тем способом, каким кризис требует

от вас, вы тут же из кризиса выйдете. Выйдете измененным, полным сил и воодушевления, которые вы освободили из пространства кризиса для реализации ваших планов.

Однако, если вы после размышлений об изменениях все-таки испытываете сложности с определением их направления, у вас есть возможность оценить еще один метод выхода из своего кризиса.

Для вас следующая глава ПРАКТИКИ!

ПРАКТИКА. Бонус. Как самостоятельно выйти из своего кризиса, используя поездки и путешествия

Как мы уже выяснили, кризисы ограничены. Ограничены во времени и пространстве.

Рассмотрим, как можно эффективно использовать это свойство кризиса - ограниченность в пространстве - для самостоятельного выхода из этого кризиса.

Самостоятельно попытаться найти выход из своего кризиса может оказаться проще, если переместиться на некоторое время из пространства, где с вами произошел ваш кризис, в другое пространство, где этот кризис не проявляется.

Известно, что у человека в каждом жизненном пространстве – на работе, дома, в магазине, на отдыхе, на свидании – свой состав жизненных приоритетов. Более того, приоритеты человека в разных пространствах обладают разной степенью важности. Например, такой приоритет, как обязательное владение английским языком, может иметь на работе или во время учебы самую высокую степень важности, а во время прополки грядки на даче – самую низкую степень важности.

Это значит, что на работе или во время учебы переживания человека по поводу знания английского языка будут иметь самый высокий накал, а на даче этих переживаний у человека вообще может не быть. То есть, пространство сознания человека на даче будет свободно от огромного количества переживаний по поводу знания английского языка. И этот свободный объем сознания можно использовать для спокойного, без лишних переживаний, анализа ситуации и поиска решения по выходу из кризиса.

И если у человека кризис заключается в том, чтобы срочно достичь цели – хорошо выучить английский язык, который все не получается выучить, а потребность использовать его становится все сильнее ввиду реализации жизненных планов человека – то самостоятельным анализом такой кризисной ситуации эффективнее заниматься в том пространстве, где не будет особых переживаний по поводу срочного использования английского языка. На даче, в лесу, в горах, на отдыхе в не англоговорящей стране и так далее.

В такой ситуации методика самостоятельного поиска выхода из кризиса может быть следующей.

УПРАЖНЕНИЕ ПУТЕШЕСТВЕННОЕ! ☺

1. Для того, чтобы найти выход из кризиса самостоятельно, необходимо в начале определить, на пути к какой цели у вас разразился кризис. И какой приоритет имеет для вас достижение этой цели.
2. Затем нужно любым удобным способом затормозить или отложить события в пространстве кризиса на два-три дня или больше, если возможно. Можно, например, договориться о вашем срочном кратковременном отсутствии по уважительной причине. Здесь важно, если позволяет ситуация, просто перестать делать то, что вы делали на момент начала кризиса.
3. После создания себе временной передышки выбираем относительно доступное место, где приоритет цели, на пути к которой у вас разразился кризис, самый незначительный, самый маленький.
4. Перемещаемся в выбранное пространство и проводим там остаток дня. Ужинаем, умываемся (а лучше – купаемся в открытом водоеме, если сезон позволяет, или идем в баню) и ночуем.
5. Утром следующего дня просыпаемся сами, выспавшись, и не используем будильник. Сразу после завтрака, берем ручку и бумагу (тетрадь или блокнот – что удобней) и занимаемся сливом переживаний по методике, описанной ранее. Затем, после смены состояний, вызванной сливом, подробно описываем на бумаге, в чем заключается ваш кризис. Описание ведем с учетом примерных вопросов для описания своего кризиса, которые были даны ранее.
6. Закончив описание своего кризиса, спокойно живем остаток дня и ночь в этом пространстве.
7. Утром нового дня высыпаемся, завтракаем. После завтрака приступаем к анализу и обдумыванию своего кризиса. Для этого внимательно читаем описание своего кризиса, сделанное вчера. И пытаемся найти выход из кризиса. Как правило, на свежую голову с описанием кризиса перед глазами, выход из него находится достаточно быстро. Записываем его в виде плана действий на самое ближайшее время, очень желательно – достаточно мелко детализированного, чтобы можно было один или несколько пунктов плана выполнять за один день.
8. С готовым планом возвращаемся обратно в пространство кризиса и реализуем план выхода из кризиса. Причем, обязательно заранее определяем, что является для вас критериями выхода из кризиса. Как только ситуация с кризисом стала удовлетворять вашим критериям выхода из кризиса – радуемся и хвалим себя обязательно!!!

Удачи вам! Не бойтесь и начинайте, у вас все получится!

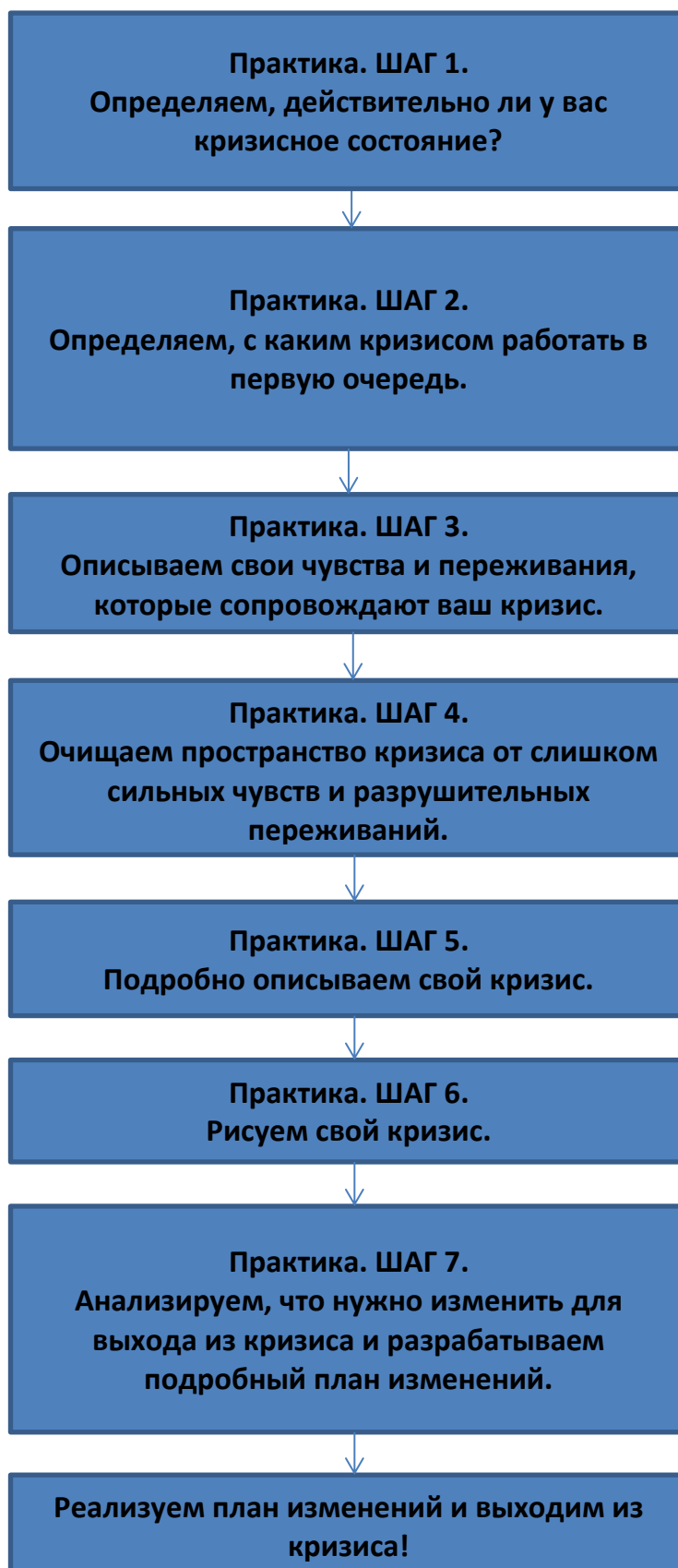
ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Итак, дорогой читатель, работа над этой книгой подходит к концу, и в заключение давайте еще раз повторим ключевые пункты теории и практики работы над кризисами.

ТЕОРИЯ:

- ✓ Кризис в жизни человека – это некая часть жизненного пути, некое **пространство, где было и прекратилось продвижение к выбранной цели.**
- ✓ Кризис не бесконечен, он имеет **границы – пространственные и временные.**
- ✓ **Изменения** в жизни человека **происходят постоянно**, даруя нам **постоянно** целый набор новых возможностей
- ✓ Иногда изменения влекут за собой **проблемы**, иногда – **кризисы**. И то и другое – лишь знаки пути. Научиться вовремя распознавать кризисы, а также легко, разумно и эффективно выходить из них – возможно.
- ✓ Кризис – **прекрасный эволюционный инструмент** в любой сфере деятельности. Кризис принуждает людей изменять себя и свою жизнь, отказываться от старого, отжившего, и принимать новое, необходимое. Кризис – катализатор изменений.
- ✓ То **неизменное что пройдет все кризисы** – это душа человека. В какую сторону двигаться в кризисе? А туда, куда душа стремится!
- ✓ В каждом кризисе **уже есть элементы обновления** и необходимые для изменения ресурсы.

ПРАКТИКА:



Я желаю всем своим читателям удачи и успехов в работе над своими кризисами. Уверен, что информация и практический метод, описанный в этой книге, принесут вам пользу.

В том случае, если вам или вашим знакомым потребуется сопровождение для выхода из особо сложного и запутанного кризиса – обращайтесь в нашу мастерскую «Норд-Антикризис». Мы обязательно найдем способ вам помочь.

Наши контакты:

Телефон: 8 903 003 02 63

Email: nord-anticrisis@yandex.ru

Сайт: <http://nord-anticrisis.ru>

*Константин Дыкин,
руководитель мастерской «Норд-Антикризис»*