

Анна Калантерная

АВТОР ЖИТТЯ

ЯК СТВОРЮВАТИ
УСПІШНИЙ
ЖИТТЄВИЙ
СЦЕНАРІЙ

Одеса
2026

Літературна редакторка
Наталія Афанасьєва

Калантерная Анна Андроніківна.
Автор життя. Як створювати успішний життєвий
сценарій.

У цій книзі — концентрат особистого досвіду та авторських методик Анни Калантерної, які допомагають вийти з кругообігу злиднів, безнадійності, залежних стосунків і стати Автором Власного Життя.

Анна не дає інструкції, а ділиться інструментами. Візьміть і переписіть власну долю так, як цього хочете саме ви.

«Ні батьки, ні уряд, ні хтось сторонній не відповідає за те, як ви проживаєте своє життя. Ви рівно в тій точці, в яку прийшли своїми ногами і з власної волі. Ця книга допоможе не просто усвідомити відповідальність за те, що відбувається. Вона дасть інструменти, щоб змінити хід речей. Зрозуміти, що стоїть за страхами, сумнівами, болем, і переписати їх на рівні підсвідомості на той сценарій, який близький саме вам. Читайте книгу, застосовуйте знання в своєму житті і ставайте кращою версією самого себе! Я вірю в вас і тримаю за руку».

© Калантерная А., 2026

Зміст

Передмова.....	7
Знайомство з авторкою книги.....	9
Звернення авторки до читача.....	12
Чого чекати від книги.....	16
Тест «Вірю чи ні?».....	17
Як читати книгу, щоб гарантовано отримати результат.....	24
Труднощі, з якими ви можете зіткнутися, працюючи над собою	29
Розділ 1. Ваша життєва позиція: Мисливець чи Жертва	33
Ознаки Жертви	36
1. Як би чого не вийшло: причини та відмовки	36
2. Я не винна: перекладення відповідальності.....	38
3. Дайте мені довідку: документальні підтвердження	39
4. Жертвуючи собою: турбота про інших	42
5. Пожальйте мене: я найнещасніша людина у світі	45
Чому люди стають Жертвами.....	46
Завдання.....	51
В чому принципова різниця?	54
Завдання.....	60
Розділ 2. Складові щастя: 5 сфер життя.....	62
Завдання.....	65
6 емоцій, що гальмують розвиток сфер життя	67
Тест на виявлення сфер життя, які вимагають опрацювання	68
Завдання.....	81
Вправа «Листи до сфери життя, що потребує опрацювання»	83
Вибірка з листування учасників тренінгу у «Базікалці»	84
Завдання.....	89
Розділ 3. Допитливість — одна з головних рушійних сил Автора	91
Завдання.....	96

Вправа «Розвиваємо допитливість»	98
Завдання	101
Розділ 4. Мотивація. Що вами рухає: бажання, азарт, обов'язок чи почуття провини?	103
Що рухає Власником життя.....	104
Що рухає Жертвою	106
Що рухає Автором життя	107
Вправа «Чому люди роблять те, чого не хочуть робити»	109
Завдання	109
Розділ 5. Страх, які володіють Жертвою	111
Перший страх Жертви: як би чого не вийшло	112
Другий страх Жертви: залишусь ні з чим.....	114
Вправа «Метод дуальностей»	116
Завдання	120
Розділ 6. Позиція Автора: я сам за себе відповідаю	123
Чим відповідальність відрізняється від почуття провини	129
Завдання	133
Вправа «Беремо відповідальність на себе»	135
Завдання	138
Трансформуємо «потрібно» на «хочу»	141
Завдання	146
Розділ 7. Слова, що обмежують можливості	148
Слова, що означають насильство.....	149
Узагальнюючі слова	152
Негативні емоційні ярлики	153
Слова, що знижують рішучість або викликають злив енергії.....	156
Завдання	158
Розділ 8. Формулювання прохань та претензій з позиції Автора ...	160
Як формулювати прохання.....	161
Як висловлювати претензію	163
Вчимося просити та висловлювати претензії із взаємоповагою	165
Завдання	167
Розділ 9. Залежність від громадської думки — головна перешкода на шляху до свого життя.....	169
Міні-завдання	177
Причини виникнення залежності	178
Як задовольнити потребу у визнанні	179
Вправа «Що в цьому страшного?»	182
Завдання	185
Розділ 10. Злість: добре чи погано?	187

Дві сторони медалі: агресія — позиція Жертви, дія — позиція Автора.....	189
Завдання.....	191
Розділ 11. Депресивний стан: вихід є!.....	193
Чим відрізняється депресивний стан від депресії	195
Вправа «Місце для страждання»	196
Вправа «Ресурсний стан»	198
Завдання.....	202
Розділ 12. Страх: боротися чи трансформувати?	204
Що таке страх і кому боятися вигідно.....	205
Страх з позиції Автора.....	208
Завдання.....	212
Розділ 13. Вчимося керувати панічними атаками та фобіями	214
Вправа «Сендвіч безпеки»	216
Дихальна гімнастика від страху	218
Арт-терапія у роботі зі страхами	219
Вправа «Метод ДПРО Шапіро»	221
Завдання.....	223
Розділ 14. Авторський спосіб прийняття неминучості болю	225
Завдання.....	229
Розділ 15. Подяка — енергетична валюта Всесвіту.....	232
Бонусна вправа	239
Пам'ятка Автору життя.....	248
Цікаві історії учасників тренінгу «Автор життя»	252
Про газлайтинг.....	270
Відгуки учасників тренінгу «Автор життя»	275
Корисні посилання	307
Сайт	307
Telegram	308
Соціальні мережі	310
YouTube.....	311

*Присвячується моїм батькам:
Чолакян Андроніку Аршаковичу,
Чолакян Олені Георгіївні,
які завжди вірили,
що в мене все вийде.*

Передмова

Навіть якщо ви ще не Автор Свого Життя, ви і тільки ви автор своєї історії. І пишете ви її не ручкою, не пером, а власним вибором. Це дуже цінний дар Творця. Саме право вибору робить людину тим, ким вона є. Якщо ви шукали підказку, яка прояснить, у який бік вам рухатися, то це вона і є.

- *Усвідомте, що ваше життя складеться так, як ви оберете самі.*
- *Відчуйте силу, яку надає використання за призначенням свого дару — права вибору.*
- *Подивіться на дороги, які вам відкриті, якщо вибиратимете їх, керуючись своїми справжніми цілями, намірами, бажаннями.*

Які б життя ви прожили, якби у вас був вибір?

А я вам скажу: він у вас є. Отже, проживайте!

У нашого народу свого часу відібрали пам'ять про те, що він вільний. Стерли, підкорили для служіння заради спільних цілей. Але в підсвідомості залишилася інформація про те, що кожен з нас має унікальний шлях. І саме це не дає вам спокою відчуттям, що ви проживаєте начебто не своє життя.

Це не відчуття. Це правда.

Візьміть відповідальність на себе і звільняйтеся від полону ілюзії, що все якось вирулиться. Вируліться лише тоді, коли ви зробите свій вибір. Не тягніть з ним, адже кожне бажання можна здійснити. А ось втрачений час — не відновити. Переосмисліть, де ви зараз знаходитесь, де хочете перебувати і які кроки можете зробити прямо зараз, щоб вийти з темряви невідомості на власний унікальний шлях, який ви прокладатимете самостійно.

Зробіть головний вибір сьогодні і не обертайтеся на минуле! Попереду — незвичайне життя!

Знайомство з авторкою книги

Якщо ви ще зі мною не знайомі, давайте знайомитися. Я — Анна Калантерная, психологиня із досвідом роботи у психології більше 30 років. Я сама колись опинилася у тяжкій життєвій ситуації: після розлучення залишилася з маленькою дитиною — без грошей, без житла. Якийсь час була змушена жити в офісі, де працювала.

Але я не стала нарікати на долю, а розсудила так: «У мене є дах над головою, робота, а решта — справа наживна». Тому вирішила не піддаватися паніці, а звернутися до самого Всесвіту за допомогою. Причому просила я не гроші, житло чи багатого чоловіка, а мудрих вчителів, які навчать, як діяти у моїй ситуації.

Всесвіт оцінив мій заклик і допоміг, надіславши потрібних людей, щоб ті наділили мене знаннями. Так за півроку я змогла не лише розрахуватися з боргами, а й відкрила власну «Школу майбутніх мам та раннього розвитку дітей «Тип-Топ». Це стало першим самостійним підприємством, яке приносило людям користь, а мені — задоволення від справи, якою я займалася. Так розпочався мій шлях як Авторки власного життя.

Пізніше я зіштовхнулася із проблемою зайвої ваги. Але, застосувавши свої знання психолога, розробила власну методику, що допомагає тілу не просто схуднути, а повернутися до комфортного й природного для нього стану. А коли зрозуміла, що методика працює, створила свій перший авторський тренінг і почала ділитися знаннями з людьми, допомагаючи їм стати щасливими і здоровими.

Потім я розробила ще один тренінг — про те, як мріяти усвідомлено й втілювати свої бажання в життя. Якийсь час я працювала у своєму консультативному психологічному центрі з групами, де проводила очні заняття. Але бажаючи йти в ногу з часом, а разом і масштабувати своє підприємство, вирішила вийти з тренінгами в онлайн-простір. Так я спромоглася розширити свою аудиторію і тепер уже ділилася знаннями з людьми з різних куточків планети.

Дещо пізніше я заснувала «Міжнародну тренінг-студію особистісного зростання» і продовжила створювати нові тренінги, які мали попит. Поступово я набувала все більше прихильників свого способу життя та мислення, навколо мене почала формуватися команда захоплених спільною справою людей.

Загалом тренінги студії пройшли вже понад 1 мільйон учасників. В інтернеті можна знайти безліч їхніх відгуків, в яких люди дякують мені за зміни, які з ними відбуваються, розповідають, як змінюється їхнє життя.

Зараз у моїй студії проводяться тренінги на понад 10 різних тем у різних форматах:

- ✓ *як без заборон і обмежень привести тіло в ідеальну форму і утримуватися в комфортній вазі постійно;*

- ✓ як навчитися мріяти та формулювати свої мрії так, щоб вони здійснювалися;
- ✓ як опрацювати почуття провини та почати жити вільним і незалежним ні від кого життям;
- ✓ як опрацювати переконання, що обмежують та заважають отримувати стільки грошей, скільки необхідно для вільного та комфортного життя;
- ✓ як навчитися створювати партнерські відносини відповідно до своїх цінностей та з позиції Авторства;
- ✓ як розвинути харизму та повернути собі право бути видимим, почутим та значущим: через тіло, голос, межі та дорослу позицію в контакті з людьми та грошима виростити в собі харизму;
- ✓ і, нарешті, основний тренінг — «Автор життя», з якого я і рекомендую розпочинати свій шлях оновлення. У ньому я даю основні знання про те, як змінити мислення Жертви на мислення Автора: не скаржитися на долю та не шукати винних, а брати на себе відповідальність і створювати власний сценарій свого життя. Адже саме з цього починається шлях до щастя та успіху.

Цей тренінг має продовження — «Автор життя 2», а також, на додаток до них, мною було створено тренінг, присвячений пошуку власного призначення. Ці три тренінги — найкоротший шлях до себе та власного щастя.

Книга, яку ви тримаєте в руках, — перша частина серії, написаної саме за цими тренінгами. Можливо, для вас вона стане тим самим мудрим учителем, якого ви потребуєте так само, як колись потребувала я сама.

Звернення авторки до читача

Вітаю вас, любий читачу!

У вас у руках книга, яка є ознайомчим варіантом тренінгу «Автор життя». Саме з нього я рекомендую розпочинати проходження моїх тренінгів. Це не друкована версія тренінгу, а лише підведення до нього. Тут ви знайдете багато теорії, яку я даю на тренінгу, але...

Відмінність друкованого варіанта від онлайн-тренінгу полягає в тому, що, окрім теорії, на тренінгах учасники отримують домашні завдання з практичними вправами, виконавши які надсилають мені звіти. За цими звітами я даю кожному учаснику індивідуальний зворотний зв'язок:

- ✓ *коригую, якщо вони неправильно зрозуміли суть завдання;*
- ✓ *ставлю питання, які направляють до внутрішньої відповіді, якщо їм не вдається її знайти самостійно;*
- ✓ *підтримую, якщо йдуть у правильному напрямку.*

Передбачаючи можливі питання, відповім: ні, і на тренінгах я нікому не даю чітких вказівок, що робити і як чинити у будь-яких ситуаціях. Як у терапевтів немає чарівної пігулки, якою

можна вилікувати будь-яку хворобу, так і у психологів немає єдиної відповіді, яка б враз зробила людину щасливою. Можливо, я скажу вам дивовижну річ, але відповіді вже у вашій голові. Одні лежать на поверхні і очевидні для вас, інші заховані глибоко в підсвідомості, з якою не налагоджений контакт, тому здається, що ви їх не знаєте. В цьому і полягає робота психолога: допомогти вам встановити контакт із підсвідомістю, підказати, як з нею спілкуватися так, щоб ваше внутрішнє «Я» активно вам допомагало та діяло на благо. Тому я й кажу: гарні психологи не дають порад.

І я зараз розповім — чому. Наприклад, прийти до юриста із запитом «Що мені робити з людиною Х у ситуації Y?» — це нормальна практика. Прийти до лікаря з конкретною симптоматикою і отримати рекомендацію з лікування — теж нормально. Автомеханіки, кравці, програмісти... Вони дадуть відповідь чи пораду щодо питання, що лежить у межах їх компетентності. Бо вони експерти у своїй галузі. А хто експерт у вашому житті? Точно не стороння людина. Це ви самі! І що та як вам краще зробити зі своїм життям — вирішуєте ви і тільки ви.

Грамотний психолог не пропонуватиме вам готові рішення і не нав'язуватиме свою суб'єктивну думку. Він допоможе вам розібратися з тим, що заважає це рішення знайти. Підвищить ККД вашого пошуку ниточки, яка виведе вас до світла. Але ж у нас куди не глянь — «країна порад». Форуми рясніють доморощеними фахівцями, які говорять, як треба і як не треба. Люди звикли жити чужим розумом. Це зручно. Тому що, якщо щось піде не так, завжди можна перевести стрілки та сказати: «Це він мені порадив».

Тому, дорогі, на запитання у зворотному зв'язку у стилі «Аня, що мені робити?», я часто відповідаю: «А як ти сам чи сама

думаєш?» І це не тому, що мені нема чого сказати. А тому, що моя місія — зробити так, щоб люди жили щасливо, вільно і відкрито СВОЇМ життям, СВОЇМ розумом і за СВОЇМИ унікальними правилами. Даючи зворотний зв'язок, я ставлю такі питання, відповідаючи на які, ви точно знайдете відповіді, які вам потрібні.

Книжковий варіант тренінгу, на жаль, позбавлений можливості отримання зворотного зв'язку. Але я даватиму вам завдання для самостійної роботи, наближені до тих, що даю на тренінгах. Вони в будь-якому випадку допоможуть отримати результат і відчутти, що відчуває людина, коли їй раптом відкриваються нові знання, які, здається, були такі очевидні, але не помічалися через переконання, які обмежували та заважали побачити усі варіанти.

Також я розповідатиму про те, які результати очікуються від тієї чи іншої вправи, наводити реальні приклади з життя учасників тренінгів, якими вони ділилися у зворотному зв'язку, «Базікалці» (примітка: чат «Базікалка» — це закритий чат, створений у месенджері Telegram для того, щоб учасники тренінгів могли обговорювати ефіри та ділитися власними сумнівами, спостереженнями, інсайтами, а також допомагати один одному) та у відгуках. У цьому, можна сказати, є перевага книги: ви отримаєте більше прикладів, що покажуть, які зміни відбуваються з людьми в результаті проходження тренінгів.

Після набуття нових знань ваш розум почне переосмислювати та інакше сприймати багато речей і подій, що відбуваються у вашому житті, тому через якийсь час рекомендую перечитати цю книгу. Швидше за все, у вас це бажання виникне саме собою. З кожним новим прочитанням ви все глибше занурюватиметеся в суть викладеного і відчуватимете, як у вас прокидається бажання пізнати себе ще більше.

Але все ж таки навіть багаторазове прочитання книги не дасть вам таких результатів, які отримують учасники моїх живих тренінгів. На них, крім більш розгорнутих вправ, ви зможете отримувати і зворотний зв'язок від мене, в якому я даватиму вам підказки, задаючи вірний напрямок. Завдяки цьому ваше просування шляхом пізнання себе відбуватиметься набагато швидше і якісніше.

Всі ефіри тренінгу, як і книга, залишатимуться у вас назавжди, і ви зможете повертатись до них та переслуховувати, переосмислювати їх. А також зможете повторювати вправи, коли виникатиме така потреба. Ви назавжди залишитеся в чаті, де зможете продовжувати спілкуватися і ділитися своїми успіхами з іншими учасниками тренінгів. Тому я щиро запрошую вас пройти і тренінг — щоб отримати максимум інформації та живе спілкування, яке не замінять мовчазні сторінки книги, скільки б своєї душі я в неї не вклала.

Чого чекати від книги

Отже, на які результати ви можете розраховувати прочитавши цю книгу?

Те, що ви нею зацікавилися, вже говорить про наявність у вас настрою на зміну вашого життя на краще, і це не можна не вітати. Знання, які я даю в цій книзі — це ресурси, які стануть вам у нагоді для досягнення мети.

Але на шляху до мети людина стикається з перешкодами. І не завжди знає, як із ними впоратися. Іноді причиною цього є брак життєвого досвіду, знань, а часто — страхи та переконання, що обмежують, прищеплені ще в дитинстві та нав'язані суспільством. А також комплекси, почуття провини, маніпуляції з боку оточуючих, які змушують вас виконувати дії, які ви не хочете робити. І навіть, як не дивно, почуття обов'язку, яке в суспільстві вважають позитивною якістю. Воно теж може бути перешкодою, тому що дуже часто люди, якими керує почуття обов'язку, витрачають своє життя на те, щоб реалізувати чийсь цілі та мрії замість виконання своїх.

Я допоможу розібратися з обмежуючими переконаннями, що заважають вам стати успішними, опрацювати комплекси, які точно не є союзниками цілеспрямованої людини. Ви зможете відчувати у собі впевненість, щоб сміливо відстоювати свою

точку зору, зрозумієте, що робити помилки — це нормально. Дізнаєтеся, як розуміти, коли вами маніпулюють, навчитеся говорити тверде «ні» маніпуляторам і, що найприємніше, перестанете при цьому почуватися винним.

Ми поговоримо про якості характеру, які роблять людину Жертвою. Ви зрозумієте, чому Жертви ніколи не досягають успіху. Також ви дізнаєтеся про її антиподів — Власника життя і Автора життя, зрозумієте, в чому між ними різниця. Ви навчитеся з напівслова чи напівпогляду визначати, де поведінка Жертви, де — Власника життя, а де — її Автора, та коригувати свою поведінку так, щоб перейти із позиції Жертви у Авторську.

І, нарешті, ви зможете відчувати, які зміни відбуваються з вами всередині, і випробувати непередавані словами почуття, відчуваючи, як починаєте проживати СВОЄ ВЛАСНЕ ЖИТТЯ, ЗА НАПИСАНИМ ВАМИ СЦЕНАРИЄМ.

Тест «Вірю чи ні?»

Щоб остаточно визначитися, чи допоможе ця книга змінити ваше життя, пропоную прочитати опис однієї реальної історії, що сталася з моїм знайомим. Він розповів мені, як спалахнув одним бажанням, яке на той момент здавалося просто нездійсненним. Але він так палко прагнув, щоб це здійснилося, що наважився на вкрай авантюрну справу, де раз у раз опинявся на самому краю прірви. Він ступав уперед, не знаючи, що чекає попереду. Та події щоразу складалися саме так, як йому було потрібно, і відбувалося саме те, що мало відбутися, аби він міг іти далі, наважуючись на наступний ризикований крок.

Прочитавши його розповідь, ви зрозумієте, як виглядає авторська позиція в житті, хто такий Автор, і як зрозуміти, що ви потрапили до потоку потрібних вам подій. Ви на власні очі побачите, як складаються обставини під будь-який запит істинного Автора власного життя. Я дуже люблю це інтерв'ю за наочність.

Отже, знайомтеся: головний герой моєї розповіді — Стас. У 2001 році, будучи ще бідним студентом зі звичайної одеської родини, Стас відкрив, як то кажуть, «на коліні» своє маленьке рекламне агентство. Заробляв як міг. Але одного разу проста прогулянка морвокзалом виявилася для нього доленосною.

— Я побачив там просто чудову яхту і подумав: «От було б чудово на ній покататися!» Зателефонував за номером телефону, виставленим у віконці, і запитав, скільки коштує це задоволення. Виявилось, що мінімальна ціна — 600 доларів. На той момент для мене й 100 доларів мали серйозну вагу. Але я знайшов рішення: вигдав рекламну кампанію з розкрутки цієї яхти, виставив цінник у 700 доларів і знову зателефонував власнику. Він погодився на бартер: я йому — рекламу, він мені — оренду.

— Непоганий хід! І що було далі?

— Зробив рекламу, покатався із своїми нечисленними співробітниками на яхті. Мрія збулася, і навіть більше! Разом зі мною проєктом займалася донька господаря яхти, і я шалено в неї закохався. І ось, зустрівшись з нею трохи пізніше, я дізнаюся, що вона зібралася в рекламний тур на Канарські острови, Тенеріфе. Я розумію, що для її статусу я не найзавидніший наречений, тим більше бачив, які партії ходили навколо неї. Зрозумів: якщо я зроблю їй сюрприз і

зустріну її на Канарах, то це зможе переважити на мою користь! Але треба було десь взяти три тисячі доларів. Величезні гроші на той час! Квартиру в спальному районі можна було купити за десять тисяч доларів, а тут — подорож заради зустрічі...

— І що ти зробив?

— Почав думати, як мені повернути цю авантюру. Почитав статті, розкинув мізками і згадав, що маю друга-мандрівника, який горить ідеєю прославитися на весь світ. Подзвонив йому та запропонував переплисти Атлантичний океан. Спочатку він мене послав, звичайно. Але вранці ми вже жваво обговорювали деталі.

— Тобто, поїздки тобі було мало, ти вирішив світові рекорди побити?

— Назбирати три тисячі доларів мені особисто було менш реально, ніж здійснити план, який народився в наших головах. І бюджет цього плану налічував близько сотні тисяч доларів. У мене був місяць — часу в обріз! Я розіслав багатьом організаціям листи із пропозицією переплисти Атлантичний океан на весловому човні. Одні погодилися надати спорядження, радіостанція та телеканал виділили спонсорські гроші заради ексклюзивного висвітлення цієї події, а Партія Зелених стала спонсором, адже на той момент відбувалися вибори, і такий нестандартний проєкт їм був дуже цікавий для просування. Були й інші спонсори. Я судорожно обдзвонював і зустрічався з усіма, хто міг допомогти. Скидалися рідні та друзі — кожен долар був важливий.

— Які перешкоди ти зустрів на своєму шляху чи все проходило гладко?

— О, перешкод було — мільйон! Але я не здавався. Кожен новий день я знав, що буде боротьба. Але доля була явно на моєму боці!

Оператор і журналіст не змогли поїхати з низки причин, і мені довелося самому бути і за себе, і «за того дядька».

Коли вибирав тур до Тенеріфе, виявилось, що туроператор не може мені зареєструвати стикувальний рейс, оскільки програма вважає, що я на нього просто не встигну. Єдиний варіант був — вирішувати питання в аеропорту Мадрида і бігти від рейсу до рейсу, як Форрест Гамп.

У мене не було ані закордонного, ані візи, лише гроші на руках. У п'ятницю. А у понеділок треба було вилітати. Повірив чесному слову турагента, що документи принесуть до терміналу вильоту. Пасажири вже сідали до літака, коли я їх отримав. Нерви були на межі, але я знав, що все вийде!

— Оце пригоди!

— Насправді, вони тільки почалися! Перша пересадка була у Празі, де я недалекоглядно здав багаж. Адже мені потрібно було в Мадриді бігти швидше за вітер до каси, а на багажній стрічці я б тільки валізу свою чекав 20 хвилин. Такої розкоші в часі я не міг собі дозволити. Я не пам'ятаю, що говорив співробітникам аеропорту — про таблетки, життєву необхідність та інше, і вони на свій страх і ризик пустили мене в ангар шукати свою валізу. Але його там не було! І я конвеєрною стрічкою поскакав прямо в літак, під крики і «стопи» співробітників. Знайшов багаж і разом із ним уже пішов на посадку.

— Я здогадуюся, це ще не все?

— Звісно, ні! У Мадриді аеропорт у рази більший, ніж у Борисполі чи Празі. Я мчав, як вітер, збиваючи все на своєму шляху, щоб встигнути до кас. Бачу кілометрову чергу. Я зі своїми «вибачте-пропустіть, у мене стиковка, я спізнююся!» абияк опинився біля каси першим. Але виявилось, що долари вони не беруть і не обмінюють. Лише євро! Молився і, мабуть, погляд у мене був настільки переконливо-прохаючим, що якась сім'я вирішила мені допомогти і обміняла купюри. Тільки ось у касі сказали, що «квитків більше немає, вибачте». «Як немає квитків? — питаю. — Адже має бути хоч якийсь варіант!» І він виявився! Дівчина-касир озвучила гучномовцем, що я готовий заплатити 200 євро тому, хто обміняється зі мною квитками: мені віддасть на цей рейс, а я віддам йому квиток на наступний, який через 2 години. Хвилини тягнулися, як години! І тут підходить німець і простягає свій квиток. Я віддав йому 200 євро і побіг в невідомому напрямку — інтуїтивно, на посадку!

— Ого! Встиг?

— Майже. Знайшов термінал, простягаю квиток, а дівчина каже: «Вибачте, але посадка закінчена». Я дивлюся у вікно, а мій літак повільно, але вірно, вирулює на злітну смугу. Знову переговори: я благаю її на суміші всіх мов, які згадую. Мабуть, вигляд у мене був настільки проймаючим, що вона взяла рацію і після недовгих переговорів сказала: «Бежімо!» І ми з нею по якихось сходах помчали униз, де нас уже зустрічав пересувний трап. Уявляєте? Літак зупинили, щоб узяти мене на борт!

— Всесвіт явно вподобає тебе!

— Безперечно! Я піднімаюсь у літак, і мене садять у бізнес-клас. Мені знадобилося півгодини, щоб зрозуміти: той німець передав мені не простий квиток, а до бізнес-класу! А який сусід мені попався! Це ж навмисно не вигидаєш! Інвестор! Має свій

готель на Тенеріфе. Острів знає, як свої 5 пальців. Я запитав у нього, як мені потрапити на Південну частину, звідки відходить пором (через СМС я домовився з дівчиною про зустріч там, не сказавши, хто і що на неї чекає). Літак прилітає на Північну частину острова, а поміж ними — 130 км! Діяти треба швидко. І мій сусід погодився мене підвезти туди своїм службовим авто. Я без роздумів погодився! Як він пояснив, на Тенеріфе проблема з таксі, вони приїжджають тільки на замовлення. Звичайно, я про це заздалегідь не подбав, тому його великодушність мене дуже врятувала!

— Ти встиг на пором?

— ТАК! Його службовою машиною виявився білий Rolls-Royce, і коли ми зупинилися біля дівчини (а треба сказати, я не був до кінця впевнений, що вона прийде), її подив не мав межі. Приїхав, можна сказати, на білому коні! Вона не очікувала побачити мене — це точно! Ми разом з нею сіли на пором і, поки пливли до сусіднього острова, насолоджувалися краєвидами і розмовляли про все на світі. Сюрприз вдався! Але в мене були контракти та зобов'язання. Тому відразу після приїзду на острів я зайнявся всіма робочими моментами.

— Твій друг-гребець уже був на місці?

— Так, він на мене там чекав. Я сам зняв з ним інтерв'ю, а вранці нам треба було зняти його відчалування, причому тут також все непросто. Спонсорів ми набрали чимало, щоби організувати цю поїздку. І за контрактом весляр повинен, перепливаючи океан, бути зафіксованим на камеру у фірмовій кепці спонсора. А їх декілька! Тому він відпливав двічі: о 7-й ранку — в одній кепці, а о 9-й ранку — в іншій. І це таємниця за сімома печатками, бо, якби спонсори дізналися про це, контракти б скасувалися.

Потім, після прибуття до Одеси, після галасу в ЗМІ моєму другу вручили Орден Мужності, звання Одесита Року та ще кілька регалій, грамот та премій. А ось із дівчиною стосунки у мене так і не склалися. Ми залишилися добрими друзями та досі спілкуємося.

— Ну, і як ти вважаєш після твоєї історії: чи є в житті щось неможливе?

— Можливо все! Просто є два мотиватори: морквина спереду та морквина ззаду. Спереду — це суперприз. У моєму випадку — дівчина. Я так хотів, щоб усе склалося, що біг уперед із палаючими очима. А морквина ззаду — це зобов'язання та відповідальність перед спонсорами. Я не міг їх підвести, і це мене теж заряджало на активні дії. Автор життя — це стовідсотково відповідальна людина, без цього нікуди. Плюс віра. Вона дуже важлива! Коли ти віриш, що все вийде, обставини самі складаються під задумане. Скільки разів я ходив по вістря леза, і в результаті все складалося на мою користь. Щодня я розумів, що буде черговий бар'єр, і що все може зірватися будь-якої миті. Але енергетично так складалося, що життя формувалося певним чином — під мої запити: один дзвінок — і проблема вирішена, одна випадкова зустріч — і ти врятований.

— Тому що твоє життя формується під впливом твоїх думок!

— Я концентрувався, збирав енергію, а до невдач ставився як до уроків, які важливо вирішити. І коли ти не здаєшся, не опускаєш руки, навіть якщо здається все таким складним, то доля виводить тебе на такий рівень рішення, коли опиняєшся у потрібний час у потрібному місці з потрібними людьми. А ти дивишся потім на це все через якийсь час — і думаєш: «Оце диво, як все виявилось просто!» Але чи міг я це все

передбачити? Звісно, ніяк не міг. Бо дуже багато всього складалося випадково, буквально в останню мить.

— Прорахувати та передбачити неможливо. Можна лише вірити. Я щиро вважаю, що у деяких речах Всесвіт бере тих, хто гідний, за руку — і веде. Деколи дуже дивовижними, але ефективними шляхами. І любить він нас не за щось. Всесвіт дуже прихильний навіть до пустотливих і неслухняних дітей, які кажуть йому: «Я тебе люблю, і я тобі вірю».

Тепер дайте відповідь на єдине питання тесту:

«Чи вірите ви в те, що можливий такий збіг обставин? Що всі описані «випадковості», що відбулися з моїм знайомим, були зовсім не випадковостями, а послідовними подіями, які створювалися Всесвітом для того, щоб привести його до досягнення мети?»

Якщо ви відповіли «так», то ця книга написана для вас!

Як читати книгу, щоб гарантовано отримати результат

Мета цієї книги — показати вам, що саме від вас самих залежить те, як будуть складатися обставини: або **ви будете підлаштовуватися** під них, крокуючи запропонованим шляхом, або **самі прокладатимете свій власний шлях, а обставини підлаштовуватимуться під вас**. Я допоможу вам зрозуміти, що заважає думати та діяти так, щоб ви стали

тим, хто веде, а не тим, кого ведуть. Але для того, щоб ви змогли по порядку у всьому розібратися і покроково набували навичок аналізу своєї поведінки та вчинків, а також вчилися усвідомлено вибирати потрібну лінію поведінки, прошу вас дотримуватись моїх рекомендацій щодо роботи з цією книгою. Від цього залежатиме, чи отримаєте ви в результаті реальні якісні зміни і станете Автором свого життя, чи залишитеся в колишній позиції Жертви.

Рекомендація перша. Не перескакуйте через розділи і не підглядайте наперед!

Читайте по порядку — від початку і до кінця. Тільки так ви отримаєте послідовно всю інформацію, і тільки в цьому порядку вона правильно «вкладеться» у вашій свідомості. На живих тренінгах між ефірами дається 1-3 дні для того, щоб учасники засвоїли отриману інформацію: якісно її обдумали, обговорили в чаті, прийняли та усвідомили, а також виконали домашнє завдання. Повірте, вам теж буде що обмірковувати — я не залишу вас без діла.

Рекомендація друга. Чітко дотримуйтесь моїх інструкцій.

Дуже важливо зупинятися та виконувати запропоновані вправи. **Пам'ятайте: недостатньо просто знати інформацію чи обмірковувати завдання у голові. Важливо вміти!** Можна прочитати сотні книг і стати спецом-теоретиком, але коли справа дійде до реальних дій, ви просто не знатимете, як підійти до вирішення поставленого перед вами завдання. Тому важливо відразу робити все, що я пропоную. І саме так, як я описую. Не треба інтерпретувати, робити інакше, по-своєму. Якщо ви внесете в завдання свої персональні коригування, то отримаєте персональний результат, а не той, який обіцяю дати вам я.

Якщо написано «подумайте» — зупиніться і задумайтесь, знайдіть відповідь на поставлене запитання. Сказано «візьміть ручку, папір і запишіть» — отже, саме так і потрібно зробити. Не просто подумати, а записати, і не в комп'ютері чи телефоні, а саме ручкою (олівцем) на папері. Те, що ми пишемо на папері своєю рукою, має важливе психологічне значення. Не нехтуйте цим. Краще просто відкладіть книгу, доки виконаєте завдання точно, як описано.

Деякі вправи потребуватимуть більш розгорнутих відповідей, спостережень або міркувань. Для таких завдань я рекомендую завести окремий зошит і вести його протягом усієї роботи з книгою. Так усі ваші спостереження, відповіді та відкриття залишатимуться в одному місці, і ви завжди зможете до них повернутися. А сторінки в книзі використовуйте для найцінніших нотаток та інсайтів, які наздоганятимуть вас під час читання й виконання завдань.

Спеціально для цих цілей я залишатиму в книзі чисті сторінки, і вам не знадобиться робити записи на окремих аркушах, які мають властивість губитися. Робити записи в книзі зручно ще й тим, що ви завжди зможете повернутися до них і проаналізувати зміни, що відбуваються з вами.

Рекомендація третя. Обов'язково виконуйте всі завдання.

На своїх тренінгах я часто говорю: «Погано зроблена вправа краща за добре продуману, але не зроблену». Не буде ніякої користі від прочитання цієї книги, якщо ви її просто прочитаєте, не виконуючи запропонованих завдань та вправ. Ви отримаєте інформацію, але не отримаєте знання та навички. Адже чим відрізняється отримання інформації від знань? Хтось скаже, що це практично одне й те саме, але ні. Між цими поняттями дуже велика різниця.

Знання — це інформація, підкріплена досвідом. Це те, чим живиться ваш розум і що він використовує, щоб впливати на ваш вибір. **Бути розумним — не означає бути усвідомленим.**

Розум вибирає між:

- ✓ *приємним і неприємним;*
- ✓ *смачним і несмачним;*
- ✓ *красивим і некрасивим.*

А усвідомлення дозволяє ставити під сумнів:

- ✓ *так, смачне, але чи корисно для мене?*
- ✓ *так, неприємний досвід, але він для мене важливий?*
- ✓ *так, гарне, але чи не небезпечне воно?*

Джерела знань для вашого розуму — це книги та люди. Причому, не будь-які, а ті, які передають свій реальний досвід, який вам важливо запозичити та пропустити через своє усвідомлення.

Я психолог. І не теоретик, а практик. Усі вправи, які я даю у своїх тренінгах, пройшли особливе випробування на міцність. Я їх застосовувала і продовжую застосовувати у своєму житті та практиці, і за результат ручаюся.

- ✓ *З'явилася зайва вага — я розробила для себе систему «Матриця стрункості» і стала легшою на 22 кг.*
- ✓ *Жила в злиднях — знайшла свій Фінансовий Ключ, який вивів мене, можна сказати, з дна життя в ту точку, в якій я можу собі дозволити абсолютно все, чого хочу.*

- ✓ *Стала засмоктувати жертвна позиція — стала Автором свого життя і навчилася входити в потік.*

Я — джерело досвіду. І цим досвідом я щиро ділюся у цій книзі та на своїх тренінгах. Якщо ви хочете отримати ті ж результати, які отримала я, то чітко дотримуйтесь моїх рекомендацій. Ідіть за мною крок за кроком — не раз уже перевіреною дорогою.

Ви не отримаєте результату, якщо думатимете: «І без цього обійдуся». Тренінги пройшли тисячі людей, їхні відгуки проаналізовані мною, і кожен для мене важливий для складання уявлення про те, працює ця вправа чи ні, чи має вона реальну дію чи є марною. За більш ніж 25 років роботи я відсіяла те, що давало слабкі результати, і залишила найцінніше, без чого не отримати якісних змін. Тому можу впевнено сказати: я не даю марних завдань.

Пам'ятайте, що працювати над собою вам доведеться самотійно.

На відміну від тренінгів, де є тренери, які ведуть та підтримують, а також встановлені певні терміни для виконання домашніх завдань, зараз над вами ніхто не стоятиме і не нагадуватиме про необхідність виконання завдань. Ви і тільки ви будете контролювати себе та нести відповідальність за те, чи отримаєте бажаний результат щодо зміни свого життя та позиції в ньому.

Труднощі, з якими ви можете зіткнутися, працюючи над собою

Хочу вас чесно попередити: працюючи над собою ви можете зіткнутися з деякими труднощами. Вони не критичні, але все ж таки вам варто бути до них готовими.

Справа в тому, що ви мешкаєте серед людей. З ними ви взаємодієте — спілкуєтеся, конфліктуєте, і з ними ж бажаєте налагодити хороші взаємини, заради чого ви й купили цю книгу. Але люди звикли бачити вас такою чи таким, якою (яким) ви є зараз. Якщо ви точно виконуватимете мої завдання, то почнете змінюватися. І це будуть помітні зміни. Ви станете інакше сприймати події, у вас почне змінюватися ставлення до деяких речей, ви почнете говорити слова, які від вас не звикли чути, і вчиняти (або навпаки — не вчиняти) дії, які раніше були для вас невластивими.

Оточуючі цього не зможуть не помітити. І комусь це може не сподобатися. Вас можуть спробувати «повернути в колишню подобу», намагатимуться втримати контроль над вами, наставлятимуть на «шлях істинний». Не скажу, що ви залишитеся один на один проти всього світу, тому що знайдуться і люди, які зможуть оцінити зміни, що відбуваються з вами. В їхньому обличчі ви знайдете підтримку. Також ви зможете отримати підтримку в «Базікалці» — чаті групи, створеної у месенджері Telegram, спеціально для читачів цієї книги, де знайдете однодумців і зможете обговорити зміни, що відбуваються у вашому житті, там же за необхідності зможете отримати і консультацію куратора чату. Приєднатися до цієї групи ви можете, відсканувавши наступний QR-код:



Тут мало б бути посилання на групу «АВТОР ЖИТТЯ»: книги», але група лише для тих, хто придбав книгу 😊 Тому тут посилання на виробництво цього макету

https://t.me/Resurs_NA

Поступово оточуючі люди почнуть звикати до змін, що відбуваються з вами. Хтось з вашого оточення відсіється через погляди, що розійшлися. Але прийдуть нові люди, з якими вам буде про що поговорити. Пам'ятайте просту істину: змінюючи себе, ви мінятимете свою навколишню реальність. І будьте впевнені в одному: ці зміни будуть тільки на краще!

Отже, якщо ви все ще читаете цю книгу, значить, ми з вами порозумілися, і ви чітко для себе вирішили йти до кінця. Тоді пропоную закінчити з організаційними питаннями та почати втілювати задумане у реальність.

Запишіть сьогоднішню дату: _____.

Це буде перший день вашого нового життя, День народження вашого нового «Я» — Власника свого життя, а потім і його Автора. Тепер тільки від вас залежить, яким буде ваше подальше життя. Відтепер ви берете відповідальність за все, що з вами відбуватиметься. Більше про відповідальність ми ще поговоримо трохи згодом.

Приклад оформлення макету книги. Ознайомчий фрагмент.

Усі права захищені. Книга або будь-яка її частина не може бути скопійована, відтворена в електронній або механічній формі, у вигляді фотокопії, запису на пам'ять ЕОМ, репродукції або іншим способом, а також використана в будь-якій інформаційній системі без отримання дозволу від авторки. Копіювання, відтворення та інше використання книги або її частини без згоди авторки є незаконним і тягне за собою кримінальну, адміністративну та цивільну відповідальність.

Науково-популярне видання

Калантерная Анна Андроніківна

АВТОР ЖИТТЯ ЯК СТВОРЮВАТИ УСПІШНИЙ ЖИТТЄВИЙ СЦЕНАРІЙ

Літературна редакторка,
редакторка,
коректорка,
виготовлення макету книги
Афанасьєва Наталія



https://t.me/Resurs_NA
<https://resurs-na.sitepulse.com.ua>

2026 рік