

Кристина Львова



ПУТЕШЕСТВИЕ В СЧАСТЛИВУЮ ЖИЗНЬ

Исполняй мечты легко!

Кристина Львова

**Путешествие в счастливую
жизнь. Исполняй мечты легко!**

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=19423998
ISBN 9785448300370*

Аннотация

«Путешествие к счастью» – это практическое руководство для тех, кто хочет стать счастливей, привлекать к себе удачу, легко реализовывать свои мечты, строить жизнь по своему сценарию. Проверенные техники и примеры из жизни людей, которые достигли желаемого! Проработка проблемных сценариев в жизни и дается практическое руководство для привлечения в жизнь любви, успеха, богатства, уверенности в себе и многих других благ. Начните это путешествие сейчас, вы достойны самого лучшего!

Содержание

Введение	6
Счастье – наше право	14
О методике «Проигрыватель картины мира или „Старт счастья“»	14
Конец ознакомительного фрагмента.	19

**Путешествие в
счастливую жизнь
Исполняй мечты легко!**

Кристина Львова

© Кристина Львова, 2017

ISBN 978-5-4483-0037-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



Мир зависит от нашего счастья

Введение

Все, что существует на свете, когда-то было мечтой (Карл Сендберг).



Здравствуйте, дорогие друзья!

Эту книгу я написала для тех, кто хочет изменить жизнь к лучшему. В ней я собрала техники, которые помогли мне стать счастливой и легко исполнять свои желания.

Немного обо мне и моем опыте. Меня зовут Кристина, я автор проекта **«[битая ссылка] Мой счастливый мир»**, данный проект о саморазвитии, личностном росте, осознанности и мотивации. В данный момент я счастливый человек,

который радуется каждому моменту жизни, и жизнь всегда помогает мне! Я исполняю легко, любые, казалось бы, самые невыполнимые желания, и мир дает мне то, чего я хочу. Я легко справляюсь с любыми сложностями и не боюсь перемен. С помощью данных методик я меняю жизнь к лучшему во всех сферах (счастливые перемены в моей жизни продолжаются с каждым днем!). Но не всегда все было так.

Ранее в моей жизни было много ограничивающих убеждений о том, что добиться желаемого в жизни сложно, нужно много стараться, и не факт, что повезет. Все вокруг говорили о везении, «карме», из-за которой не все достойны счастья. Примерно так я и жила, для получения результатов в любой сфере нужно было долго и упорно стараться (как в личной жизни, так и финансовой, в здоровье), все как-будто зависело не от меня, а от «ситуации в мире», «мирового экономического кризиса», «правительства», «общества», «экологии» и так далее.

В одно время жизнь завела меня в тупик, причем сразу по нескольким сферам (финансы, здоровье, личные отношения). Я пыталась разбираться со сложностями стандартными способами (с применением упорства, работоспособности, собранности), я работала на износ, не жалея себя, но чем сильнее я старалась, тем сильнее усугублялась ситуация, появилось сильное волнение. Вследствие того, что ситуация была более чем серьёзная, оттого, что легко все решить

не получалось, волнение усиливалось, появилась неуверенность в себе, страхи, душевный дискомфорт, и как следствие, проблемы со здоровьем.

В тот период жизни я начала изучать психологию и литературу, связанную с подсознанием, труды учёных и практикующих психологов, НЛП (нейролингвистическое программирование). Я учила психологию, проходила занятия у тренеров позитивной психологии и личностного роста. Мною изучено и пройдено большое количество семинаров и вебинаров по позитивной психологии, самосовершенствованию и личностному росту, и изучено множество литературы по работе с подсознанием и самореализацией.

Я узнала, что ответ уже есть в нас самих. Мы можем абсолютно все! Для того чтобы стать счастливым человеком не нужно применять невероятные усилия, что-то резко менять в жизни, чем-то жертвовать. Все проще! И я узнала, как стать счастливей, как привлекать к себе удачу, как легко реализовывать свои мечты, строить жизнь по своему сценарию. В книге дана моя авторская методика, которая позволяет определить проблемные области в жизни, и изменить их к лучшему. С помощью данной методики я изменила свою жизнь к лучшему, и помогаю другим применять её для решения сложных жизненных вопросов.

Сейчас я осуществляю свои желания и реализую необходимые цели легко, так, например, я создала свой бизнес, приносящий не только доход, но и душевный ком-

форт за счет раскрытия творческих способностей; похудела на 30 кг и улучшила здоровье; отношения с близкими и окружающими людьми лучше день ото дня.

На семинарах меня часто спрашивают о том, как я пришла к данным знаниям, что я делала, чтобы вывести жизнь из тех запутанных ситуаций. Поэтому я решила написать данную книгу, обобщить весь мой первоначальный опыт, который и послужил стартом для моей дальнейшей жизни и самосовершенствования. Сначала я считала, что для того, чтобы стать счастливой, нужно, чтобы изменился мир вокруг, что-то произошло, произошли волшебные перемены, независимо от меня. Либо я должна прилагать много усилий, трудиться и работать над собой.

На самом деле это не так. Я узнала информацию, известную, как оказалось, уже давно, её применяли в своём творчестве в разные эпохи Сократ, Платон, Ньютон, Пифагор, Гюго рассказывали об этом в своих произведениях и учениях, Уильям Шекспир говорил об этом в стихах и многие другие.

Чтобы начать менять жизнь к лучшему, не нужно резко менять привычки, садиться на диету, начинать бегать по утрам, то есть не нужно применять 100% усилий в материальном мире. Мы меняем лишь своё восприятие, то, как наш мозг реагирует на определённые обстоятельства.

«Мир зависит на 10% от того, что происходит, и на 90% от нашего восприятия» (Стивен Кови).

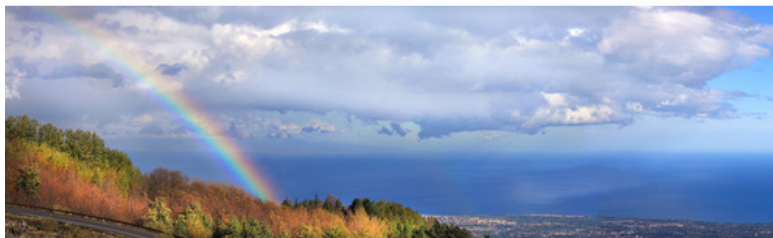
В книге я последовательно дам нужные техники для

немедленного начала работы над собой. Я надеюсь, что данные знания помогут вам, как когда-то помогли мне привести в равновесие личные взаимоотношения, здоровье, финансовые вопросы, стать счастливей и радоваться каждому дню. При этом я не из тех людей, которые привыкли ставить перед собой цели и добиваться их, «пробивая» себе дорогу в жизни. Скорее, мне больше по душе спокойная и размеренная жизнь. Данные знания дали мне такую возможность, я легко и без резких колебаний поменяла жизнь к лучшему и стала счастливей.

На самом деле в любом человеке заложена мощная энергия, как единого вселенского источника энергии, и любой человек может абсолютно все. Мы имеем право на счастье и изобилие. Счастье – это естественное состояние всего в этом мире.



Итак, я хочу сказать, что, если вы читаете эту книгу, то вы уже решили стать счастливей, и скоро все изменится к лучшему. Я смело могу говорить об этом, так как знаю, что вы сейчас чувствуете. Сначала у меня не было ни малейшей части знаний тех, что есть у меня сейчас, но постепенно, приходя ко мне, они меняли меня и окружающий меня мир к лучшему и я знаю, что они помогут и вам. Мне понадобился не один год, чтобы собрать знания воедино и опробовать их на практике. Но зато сейчас вам потребуется время только для прочтения книги, и дальше вы начнёте с помощью техник изменять жизнь к лучшему.



Начав применять техники, вы отправитесь в увлекательное путешествие к своей счастливой жизни, воплощая свои желания и наполняя свой мир всем, что вам необходимо! Путешествие это не требует больших затрат времени и энергии,

оно легко и приятно. Видя, как ваш мир меняется к лучшему, вам будет все проще и приятней двигаться дальше, на пути к своему новому и счастливому миру!

Искренне надеюсь, что данная книга и изложенные в ней техники помогут вам улучшить проблемные области жизни и сделают вашу жизнь счастливее!

В конце книги в приложении есть для вас подарки. ☺

✓ 5 способов поддерживать позитив и быть уверенной (уверенным) в себе

✓ Бланк проигрывателя картины мира (для диагностики настоящего состояния)

✓ Бланк аффирмаций:

- для здоровья
- для финансового благополучия
- для успехов в личной жизни
- для спокойствия, реализации целей
- для душевного благополучия



Счастье – наше право

О методике «Проигрыватель картины мира или „Старт счастья“»

А это возможно? – Конечно, только если в это веришь. (Льюис Кэрролл).

Холодное зимнее утро. Назойливо звонит будильник над ухом. Что, позже никак? Недовольно бормочу и выключаю его. Сев на кровати нащупываю тапочки, их нет. Опять забыла на кухне, нужно идти по холодному полу босиком. Смотрю погоду на телефоне, -25 и ветер. Ужасная погода. Нахмурившись, иду на кухню и включаю воду. Воды нет, опять видимо авария. Ну вообще «хорошо». Самочувствие отвратительное, как можно проснуться уже уставшей, непонятно. Сажусь работать, в новостной строке яндекса очередные жуткие новости, что в мире происходит! Вздыхнув, закрываю глаза, понимаю, что ни хочется работать. Не хочется вообще НИ-ЧЕ-ГО. Сколько это будет вообще продолжаться?! Когда все вокруг изменится к лучшему? Ведь тогда все изменится, и здоровье, и дела. Известно ведь, что все проблемы от нервов.

С такими делами какое может быть настроение? На-

строй, настроение... Что-то в учебных материалах было про настроение, надо поискать...

Для начала о том, почему методика называется «Настройка на счастье». В книге я опишу авторскую методику «проигрыватель картины мира», а также дам 8 техник, для «настройки» на нужные частоты всех сфер жизни, чтобы жить счастливо и реализовывать свои желания и исполнять мечты. После этого необходимо будет «включиться», то есть с помощью работы мозга концентрироваться на нужных мыслях. Для лучшего представления процесса «картину мира» мы представим графически.

У каждого своя «картина мира». Картина мира – это то, что мы «нарисовали» или позволили нарисовать другим в своём мировосприятии. Работа над «холстом» начинается сразу после рождения, изначально он чист. Пока мы ещё сами не умеем понимать мир, нам помогают в этом родители, воспитатели, учителя. Мы перенимаем их привычки, учимся, смотря на них говорить, общаться, ходить. И обычно перенимаем их страхи и негативные установки. Сначала мы смотрим за поведением родителей (или тех, кто воспитывал), затем и других окружающих нас людей.

«Все мы родом из детства» (Зигмунд Фрейд).

Изначально все дети дружелюбны, уверены в себе. Они радостны и гармоничны с миром.



Ребёнок учится ориентироваться в окружающем мире, его сознание, как губка впитывает все, что происходит вокруг него. Постепенно они перенимают поведение родителей, из реакции на события в окружающем мире. Они перенимают их поведение в играх, все дальше «заигрываясь», и приводя эти игры в норму жизни.

Из анекдотов:

Объявление в садике: «Уважаемые родители! Следите, пожалуйста, за своим поведением. Дети в понедельник за завтраком чокаются компотом!». #

Дети учатся воспринимать окружающий мир, копируя не только поведение родителей, но и восприятие тех или иных обстоятельств в жизни родителей, они смотрят, как родители реагируют, и часто воспроизводят их отношение к событиям и другим людям.

Не все мысли и идеи, которые дают нам родители, мы прописываем на картине мира. Чтобы мысль «зацепила», она должна иметь эмоциональный окрас. К примеру, мама говорит, что денег нет, и не на что купить продукты. В её глазах и голосе – страх. Страх, это сильная отрицательная эмоция, которую ребёнок понимает (инстинкт самосохранения нам присущ с рождения). Если данная ситуация будет возникать периодически, то она зафиксируется определенной меткой в картине мира и в дальнейшем, когда ребенок будет слышать слово «деньги», в его проигрывателе начнут воспроизводиться эмоции о деньгах в негативном окрасе (страх).

Другая сильная эмоция, только со знаком «+», это радость. К примеру, мама принесла зарплату, и с радостью говорит о том, что можно купить вкусной еды, оплатить квартиру. В этом случае метка в картине мира будет положительная, и в проигрывателе картины мира «звучание» будет другое.

То же самое касается любых других сфер жизни, всего, что окружало нас в детстве: отношения в семье, взаимоотношения женщины и мужчины (мамы с папой), здоровья.

Затем, когда человек начинает жить самостоятельной

жизнью, он видит подтверждение тех установок, что были заданы другими в реальной жизни. Если взять в пример негативную ситуацию, то, скорее всего, деньги будут даваться с трудом, и дальше будут крутиться в голове мысли, что деньги заработать сложно, и приводить к повторяющемуся сценарию.

Конечно, наши родители, воспитатели, учителя, не хотели создать нам сложности в жизни, возможно, они хотели предостеречь, что в жизни «все непросто», скорее всего и их воспитывали так. То есть, они научили тем играм, которыми научили их когда-то. Но конечно, цели у них были благими: уберечь, помочь, научить. Потому обижаться на кого-то не стоит, если мы осознали, что мы управляем своей жизнью, просто берем на себя за это ответственность, не опираясь на негативные настройки.

Не только родители могут влиять на наши установки, но и другие окружающие (братья, сестры, друзья, бабушки), вполне возможно, даже любимый герой из мультфильма или книги. Мы включаемся в те игры других людей, которые нас заинтересовали. Эти игры мы видим в родительском доме, в СМИ (телевизор, газеты, книги), вообще в мире вокруг нас. Если мы не умеем настраиваться сами, нас настраивают другие. Каждая установка, и положительная и отрицательное фиксируется в подсознании, для изменения картины мира нужно менять установки.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.