

Елена Суворова



Ключ к Счастью
для Женщин в
бизнесе

или

Как преодолеть стрессы в своей жизни и быть счастливой?

Елена Суворова

**Ключ к счастью для Женщин
в бизнесе, или Как преодолеть
стрессы в своей жизни и
быть счастливой? Книга 1**

«ЛитРес: Самиздат»

2017

Суворова Е. В.

Ключ к счастью для Женщин в бизнесе, или Как преодолеть стрессы в своей жизни и быть счастливой? Книга 1 /

Е. В. Суворова — «ЛитРес: Самиздат», 2017

Практическое руководство по обретению состояния внутреннего спокойствия, точки опоры и настоящего счастья. Книга дает возможность приобрести навык правильного взгляда на все, в том числе негативные, события своей жизни. Посвящается и адресована Женщинам.

Посвящается Женщинам

Предисловие

Эта книга появилась на свет благодаря Вам, дорогие Женщины. Вы особенные, неповторимые. Вы другие.

Мы другие.

Мы можем работать, заниматься бизнесом, зарабатывать миллионы, быть лидерами, достигать целей, побеждать, делать мужскую работу. Если хотим...

– А хотим ли?

Как бы вы не ответили на этот вопрос, мы другие.

Наши психика чувствительнее в разы. Наши эмоции иногда выплескиваются через край. Мы ищем твердую опору в мужчине рядом, и не всегда находим.

Мы не такие, как мужчины и никогда мужчинами не станем.

Многое в жизни мы переживаем по-другому. И нам надо учиться выходить из своих переживаний. Переживаний часто очень разрушительных, как для нас самих, так и для нашего окружения. И нам надо учиться выходить из них так, чтобы наши близкие, те, кто нам по-настоящему дорог, оставались в безопасности.

Для нас важно не только то, что мы можем получить или достичь. Но и то, что мы можем творить не для достижения, материальной выгоды или какой-то по-другому осязаемой рациональной пользы. А просто потому, что важно творить, чувствовать, быть в единении с окружающим миром.

В современном мире мы все больше теряем это единение. Просто потому, что мы стали строить свою жизнь по мужскому сценарию. И современное образование, когда мальчиков и девочек обучают и воспитывают одинаково часто этому способствует. С миром и своим высшим Я, своим женским предназначением нас разъединяет часто и наша работа.

Эта книга о том, как вернуть себе себя.

Каждой из нас очень хочется быть счастливой. Но не у всех это получается. Многие девушки думают, что вот выйду замуж и в этом счастье. Но, к сожалению, ошибаются. И это им может открыть любая замужняя женщина. Если женщина не умеет быть счастливой до замужества, то и замужество и муж ее счастливой не сделают.

А прежде, чем стать счастливой, каждой придется научиться принимать себя и других. Принимать и понимать свои чувства. Быть в контакте с собой, своим высшим Я и понимать свое предназначение.

А для всего этого нужно сначала научиться быть умиротворенной.

Это особенно важно для женщины.

Именно женщина создает эмоциональный фон, именно женщина своей энергией творит «мир» вокруг себя, именно от внутреннего состояния женщины зависит, каким будет этот мир. Умиротворенная, спокойная женщина творит с миром. И легко. И наполняет мир вокруг себя спокойствием и любовью. И сама тоже счастлива этим. И наоборот.

Эта книга посвящается женщинам. Эта книга появилась благодаря женщинам.

Родным и знакомым, близким и далеким. Каждой, с кем мне посчастливилось встретиться в этой жизни на работе, учебе, на отдыхе, в путешествиях.

Я благодарна участницам моих тренингов по Стресс-менеджменту, Управлению конфликтом, приходившими со своими непростыми жизненными ситуациями и вопросами, на которые мы вместе искали ответы.

Из этих тренингов родилась идея сделать цикл из видеосюжетов на канале YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=FFvvKpTQM6E>

В каждом из сюжетов представить один из простых инструментов управления эмоциями. Инструментов, которыми можно воспользоваться и быстро нужным образом изменить свое внутреннее состояние. А из этого цикла видеосюжетов появилась эта книга.

В каждой главе – один инструмент стресс-менеджмента. Хотя, некоторые из них другие, не те, что были в цикле видео. Эта замена во многом определена тем, что книга – это просто другой формат. Но еще и от того, что жизнь продолжается. Приходят новые уроки, новые решения и новые инструменты.

Я искренне благодарю каждую из вас, дорогие женщины, за нашу встречу в этой жизни. За наши уроки и время, проведенное вместе. За путь, пройденный вместе.

За наш выбор быть женщиной. Чувствовать, как женщина, жить как женщина, верить, как женщина, любить, как женщина.

Быть щедрыми и благодарными.

Я благодарю жизнь за испытания, сложные ситуации и стрессы, которые помогли мне стать собой и приобрести опыт, которым теперь могу делиться. Я благодарю каждого и каждую, от кого мне пришли трудные уроки. Именно они больше всего дали мне. Благодаря этому у меня появилась высокая мотивация на работу над собой. И пришло огромное количество инструментов и методик для этого. Которые также можно применять и в других менее сенсорных областях также эффективно.

Как лучше читать эту книгу

По этой книге надо заниматься. У нее есть одна качественная особенность. Она максимально практичная. Поэтому прочитав все практики и выполнить их – это совсем не одно и то же. Просто чтение мало что может дать. А выполнение каждой практики приносит быстрое и качественное изменение. Практики, которые вы после регулярного применения выберите и введете в свою повседневную жизнь могут качественно изменить ее в лучшую сторону.

Все практики в книге очень просты.

Почти к каждой главе есть небольшое практическое задание. Выполняя эти задания, вы постепенно укрепляете свою психику, становитесь стрессоустойчивыми и обретаете состояние внутреннего спокойствия. Входите в свое ресурсное состояние и научаетесь делать это всегда, когда вам это понадобится.

Но только при одном условии: когда вы делаете эти упражнения и эти задания.

Поэтому эту книгу лучше всего читать по 1 главе и сразу делать то, что написано.

Даже если вы пропустили несколько глав, открыли книгу «вслепую», «на любом месте», то сделайте упражнение, на котором она у вас открылась. Возможно, именно оно вам сейчас и нужно.

Большинство методик и упражнений для снятия стресса здесь универсальные. И могут использоваться как женщинами, так и детьми, и, конечно, мужчинами. За редким исключением. Так что смело можете читать книгу и делать упражнения сами или вместе со своей семьей.

Возможно, мне как женщине, намного комфортнее работать с женскими группами. А мужчинам легче обучаться у других мужчин.

Наверное, не случайно раньше практиковалось обучение женщин и мужчин отдельно.

В тренингах по темам таким, как эта – связанным с сильными эмоциям, а иногда и проживанием каких-то травмирующих событий, с обучением, направленным на принятие своих чувств с связи с этим и с развитием стрессоустойчивости – такая раздельная работа тоже показала мне свою особенную глубину и эффективность.

Некоторым из нас гораздо легче обсудить свои болезненные переживания с подругой, с другой женщиной, к которой есть доверие, чем с мужем. А если женщина не замужем, то тем более.

Вот почему свои длительные программы по этой теме я предпочитаю проводить исключительно для женских групп.

И есть еще одна особенность.

Тренеры, консультанты и авторы книг – мужчины, даже если пишут книгу или проводят тренинг для женщин, волей-неволей транслируют свои мужские ценности. Такие как, важность достижений, признания. О достижениях, мотивации и самомотивации на достижения есть много других книг. В том числе и у меня тоже. Но здесь не об этом.

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.