

**ALINA STEFANSKAYA**

Алина Стефанская

книга-тренинг

**I**



**MYSELF**

Твой путь к счастливой жизни

12+

Алина Стефанская

**«I LOVE MYSELF». Твой  
путь к счастливой жизни**

«ЛитРес: Самиздат»

2018

**Стефанская А. П.**

«I LOVE MYSELF». Твой путь к счастливой жизни /  
А. П. Стефанская — «ЛитРес: Самиздат», 2018

Автор книги Алина Стефанская искренне верит в то, что в каждом человеке скрыт огромный потенциал, который легко можно раскрыть, пересмотрев отношение к себе и миру. Она лично прошла все этапы к осознанию и теперь делится с вами своим опытом. В этой книге описаны конкретные шаги, единожды применив которые, вы сможете стать по-настоящему счастливым человеком на всю жизнь. Книга для тех, кто находится в поиске.

© Стефанская А. П., 2018

© ЛитРес: Самиздат, 2018

## Содержание

Обращение	5
Основы мироздания	7
Как ваши мысли влияют на вашу жизнь?	8
Законы существования	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

## Обращение

Здравствуйте, мои читатели. Если вы держите эту книгу в руках сейчас, значит вы в поиске себя, и эта книга для тех, кто хочет повысить свою самооценку, обрести уверенность в своих силах, раскрыть свой потенциал и быть счастливым человеком.

Если вы:

- хотите научиться управлять своими эмоциями;
- ощущаете потребность освободиться от плохих мыслей;
- хотите научиться расслабляться;
- хотите взять под контроль свою жизнь;

Но сейчас:

- недовольны своей жизнью, собой и окружающими;
- живете в рутине серых будней;
- в тупике, запутались и не видите решений;
- ищете свое предназначение;
- часто испытываете уныние, тревожность, раздражительность, резкие перемены настроения;
- недовольны своими отношениями с людьми.

Тогда поскорее открывайте ее и приступайте к чтению!

Вы на верном пути. Я прошла различные курсы и мастер-классы, прочла множество книг по психологии, исследовала самые популярные подходы к изучению личности человека и самой жизни, адаптировала информацию и выжала самое ценное для вас. Но здесь я не буду учить вас делать, как я, или в точности следовать моим правилам. Я хочу помочь вам изучить и полюбить себя. Эта книга написана от души для вас. Эта книга – послание, и книга – призыв к действию. Моя цель – вдохновить вас на перемены и напомнить простые забытые истины, на основе которых жизнь заиграет новыми красками.

Купив эту книгу, вы уже на полпути к своему счастливому будущему. Прочитав и выполнив мои рекомендации, вы получите:

1. Здоровую самооценку.
2. Улучшение здоровья.
3. Улучшение отношений с людьми.
4. Меньше беспокойства и переживаний.
5. Хорошее самочувствие, настроение.
6. Интерес к вашей личности.
7. Ощущение наполненности энергией.
8. Интерес к жизни.
9. Способность по-новому смотреть и реагировать на ситуации.
10. Способность самостоятельно и по-новому принимать решение.
11. Силы начать новую, осознанную жизнь.
12. Осознание своих истинных желаний.
13. Осознание своей ценности.
14. Уважение к собственной жизни и жизни других людей.
15. Новые жизненные принципы.
16. Повышение привлекательности.
17. Новый взгляд на мир.
18. Способность защищать свои границы.
19. Осознание причин своих неудач.
20. Любовь к себе, людям, жизни, миру.

Желание у вас уже есть, осталось только действие, поэтому – **let's go**.

P. S. Возможно, то, о чем я буду говорить с вами, будет удивительным и непонятным, возможно кто-то уже знаком с этой темой. Просто пробуйте, и это навсегда изменит вашу жизнь! Ведь однажды попробовав, вы делаете огромный вклад в свое будущее. И мне очень приятно, что вы доверились мне и потратите свое драгоценное время на чтение моей книги и работу над своей личностью. Любите себя!

## Основы мироздания

Для начала разберемся, из чего мы состоим. Ни для кого не секрет, что человек создан из физической оболочки, собственно тела, и энергии, или души. Так вот именно эта энергия внутри нас и есть движущая сила. Энергия повсюду. Все имеет энергию. Солнце излучает энергию. Каждая клеточка нашего организма излучает и впитывает энергию. Когда тело устает, мы говорим «нет сил», то есть, энергия заканчивается. Это происходит, когда мы теряем интерес к жизни или делу, когда испытываем скуку или разочарование, в таких случаях говорят «опускаются руки». Но вспомните, сколько у вас энергии, когда вы чего-то хотите или радостны, или проводите приятно время. В такие моменты у нас прилив позитивных эмоций и хочется, чтобы это время длилось долго. К слову, в такие моменты мы теряем счет времени, оно проходит быстро. Говорят: «Счастливые часов не наблюдают». И все наоборот, когда мы чего-то ждем и не заняты интересным делом, появляется скука и лень.

**В современном мире люди покупают энергосберегающие холодильники, а собственную энергию не берегут.**

От энергетической наполненности напрямую зависит наше ощущение счастья. Вспомните, когда вы получаете удовольствие от определенной деятельности или от интересного общения, энергия неиссякаема. Например, когда мы влюбляемся. Можно не спать сутками, гулять часами и не чувствовать усталости, потому что наша энергия наполняется приятными эмоциями.

**Позитивные эмоции – топливо для нашего духа.**

А теперь давайте вспомним свое состояние после ссоры, или когда мы обижаемся, злимся. Ощущение опустошенности. Эмоциональная пропасть.

Отсюда понятно, что **негативные эмоции истощают наш энергетический запас.**

**Так что же делать? Как жить, если вокруг столько неприятных эмоций?**

Нужно всего лишь осознать жизненный устрой. И понять, что мы настолько уникальны, что можем сами выбирать, что нам чувствовать. Мы не ведомые, мы сами можем направлять свою жизнь. Нужно только осознать, что ваша жизнь в ваших руках. И на самом деле вы можете создать все, что захотите. Ведь человеческая мысль, подпитанная эмоцией, обладает великой силой. Но все же существует высшая Сила. Это исток всего живого. Кто-то называет это – Бог, кто-то – Вселенная, Мир, Творец, Создатель, Господь, Аллах, Космос. Суть одна. Мы не произошли ниоткуда. Мы пришли на эту планету исполнить свою миссию, и это – главная задача каждого человека.

## Как ваши мысли влияют на вашу жизнь?

*«Качество вашей жизни зависит от качества ваших мыслей»*

*Джон Кехо*

Для того, чтобы разобраться в этом вопросе, необходимо глубже изучить психологию личности, нужно разобрать себя на части.

Очень популярно сравнение с айсбергом. Где 10% – это сознание человека. Остальные 90% – это подсознание.

Наше сознание отвечает за мыслительную деятельность. Это логика, рациональный подход, способность анализировать, постановка целей, восприятие мира и себя. Но большая часть его работы основана на принятии и обработке данных из подсознания. С помощью сознания мы живем в реальном мире, можем применять силу воли и усилия.

По исследованиям YsR, среди взрослого населения Бразилии, Китая, США 95% решений человеком принимаются подсознательно.

Подсознание – это скрытая и основная часть человека. Именно оно хранит всю информацию, накопленную на протяжении жизни. К тому же не только о событиях, которые вам приходилось переживать, а и об эмоциях, которые вам приходилось в связи с этим испытывать. Это – все наши чувства, интуиция, убеждения, стереотипы, страхи, сомнения, прошлый опыт, ощущения. То есть именно подсознание формирует ваш взгляд на мир, привычные способы мышления, реакции. Оно служит для безопасности человека. И может быть как его врагом, так и союзником.

Бороться с ним бесполезно, ведь это уже ваша часть. С ним нужно научиться эффективно взаимодействовать, договариваться. Для этого у нас есть сознание. И мы можем осознанно выбирать и направлять свои мысли и вырабатывать новые привычки, новые способы мышления исходя из целей, которые вы хотите.

Зачем вам это нужно?

Потому что именно от подсознания зависят достижения личности и поведение.

Дети рождаются неосознанными, чистыми, со своими особыми талантами и наклонностями. Именно люди, как на флэшку, записывают программы и установки, по которым они развиваются. То есть формируют отношение к миру и себе – мировоззрение.

Сначала это родители, родственники, после – учителя, друзья, общество, собственный опыт. И когда человек вырывается во взрослую жизнь, у него уже установлены способы мышления на основе наблюдений, правил общества, собственных выводов, переживаний исходя из обстоятельств, в которых он рос.

Например, если девочка росла в семье, где мать не уважала отца, у нее подсознательно сформируется соответствующее отношение к мужчинам. Даже если сознательно она будет стараться проявлять уважение, в нее уже заложены определенные программы относительно восприятия мужчин. И будут возникать внутренние конфликты и, как следствие, конфликты в отношениях с противоположным полом.

Если отец применял физическое насилие к сыну, во взрослой жизни он так же может проявить жестокость к своим детям, неосознанно, считая это поведенческой нормой.

Или, например, если мальчик рос в семье, где мама ему дарила много любви или, наоборот, чрезмерно опекала, он подсознательно будет выбирать женщину старше или похожую на мать. Потому что заложен такой шаблон. И во взрослой жизни человек старается компенсировать то, чего недополучал в детстве. Я сейчас не утверждаю, что у всех будет так, это просто один из вариантов событий.



Когда человек падает в обморок, мы говорим: «Потерял сознание», то есть способность мыслить, анализировать – отключается ум, под наркозом происходит то же самое. Подсознание записывает все непрерывно, без разбора. Именно поэтому, обратившись к гипнотерапевту, вы сможете вспомнить, что происходило, ведь он работает с нашим бессознательным. Именно поэтому единственным излечением фобий и страхов есть осознание их истоков. Ведь в подсознании хранятся все ведомости о течении нашей жизни. И если осознать это и научиться управлять ходом своих мыслей, отслеживать свои эмоции, то можно создать в своей голове новые и качественные убеждения и реакции самостоятельно.

Именно осознав себя и взяв ответственность за свои мысли, можно здорово изменить свою жизнь к лучшему. Это гарантировано!

Согласно восточным учениям 70% хронических заболеваний – это продукт нашего подсознания, то есть их причина у нас внутри, и только 30% (инфекционных) приходят извне. Теперь понимаете, насколько важно быть в ладу с самим собой! Это, в первую очередь, ваше здоровье!

И еще один простой пример, который однозначно каждый может вспомнить: когда нервничаешь, создается избыточное напряжение и волнение и, как следствие, головная боль.

Работа нашего подсознания – это тема множества научных исследований, и я не буду сейчас описывать их все. Я просто хотела привести научное подтверждение тому, почему ваши мысли и убеждения имеют силу, и как они влияют на человека. И только вам решать, как ее использовать – на улучшение, или бросать все на самотек.

Поэтому, если вы злитесь, вы излучаете негативную энергетику. Даже если внешне мы любезно улыбаемся, люди всегда воспринимают нас на тонком энергетическом плане. Проще говоря, мы считываем, прежде всего, энергетику друг друга.

Подтверждение этому – большое количество успешных и богатых внешне непривлекательных людей, которые обладают особенной харизмой, а именно – энергетическим магнетизмом.

Или, например то, что мы чувствуем лицемерие. Мы всегда чувствуем настоящее отношение человека, и это не скрыть улыбками. И это вам не «показалось». Вы не зря чувствуете неприязнь.

**Бывает еще некомфортно рядом с определенным человеком или в каком-то месте. Это тоже энергетика.**

**Берегите свои границы. Свое личное пространство. И не позволяйте никому его нарушать. От этого зависит ваше самочувствие.**

## Законы существования

Весь мир – это сплошная энергия. Энергия – это движущая сила. Автомобиль приводит в движение энергия, электрические механизмы не работают без потока энергии. Так же и мы пусты без энергии, которая наполняет наши души. Человек – это сосуд, который состоит из живой энергии. И мы должны сами выбирать пути ее реализации и пользоваться ею на полную. Это наша основная задача. Это смысл жизни каждого человека – гармоничное взаимодействие внутреннего с внешним. Раскрытие своего потенциала.

Все в этом мире стремится к гармонии. Все в этом мире сбалансировано. Все знают, как устроен мир животных и растений. Циклично растения вянут и служат для удобрения почвы, животные живут на основе инстинктов и сугубо своих законов. И только человек обладает интеллектом, сознанием. И этот дар мы научимся мудро использовать в повседневной жизни. Осталось познакомиться с нашими законами, которые приготовили для нас высшие силы. Опираясь на них в повседневной жизни, вы сможете стать настоящими волшебниками.

Но перед этим хочу, чтобы вы прочитали замечательную притчу царя Соломона. Осознав которую и применив в жизни, мою книгу можно дальше не читать.

*Когда царь Соломон спустился с горы, после встречи восхода Солнца, собравшиеся у подножья сказали:*

*– Ты источник вдохновения для нас. Твои слова преобразяют сердца. А мудрость твоя просветляет разум. Мы жаждем слушать тебя. Скажи нам: кто мы?*

*Он улыбнулся и сказал:*

*– Вы – свет мира. Вы – звезды. Вы – храм истины. В каждом из вас Вселенная. Погрузите ум в сердце, спрашивайте свое сердце, слушайте через свою любовь. Блаженны знающие язык Бога.*

*– В чем смысл жизни?*

*– Жизнь – это путь, цель и награда. Жизнь – это танец Любви. Ваше предназначение – расцвести. Быть – это великий дар миру. Ваша жизнь – история Вселенной. И поэтому жизнь прекраснее всех теорий. Относитесь к жизни как к празднику, ибо жизнь ценна сама по себе. Жизнь состоит из настоящего. А смысл настоящего – быть в настоящем.*

*– Почему несчастья преследуют нас?*

*– Что сеяли, то и собираете. Несчастья – это ваш выбор. Бедность – творение человеческого. А горечь – это плод невежества. Обвиняя, теряете силу, а возделая, рассеиваете счастье. Проснитесь, ибо нищий тот, кто не осознает себя. А не нашившие внутри царство Божие – бездомные. Бедным становится тот, кто впустую тратит время. Не превращайте жизнь в прозябание. Не позволяйте толпе погубить вашу душу. Да не будет богатство вашим проклятием.*

*– Как преодолеть несчастья?*

*– Не осуждайте себя. Ибо вы божественны. Не сравнивайте и не разделяйте. За все благодарите. Радуйтесь, ибо радость творит чудеса. Любите себя, ибо любящие себя любят все. Благословляйте опасности, ибо смелые обретают блаженство. Молитесь в радости – и несчастье обойдет вас. Молитесь, но не торгуйтесь с Богом. И знайте, восхваление – лучшая молитва, а счастье – лучшая пища для души.*

## **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.