



ДАРЬЯ ПОНОМАРЕВА

**СПОКОЙНАЯ  
МАМА —  
СЧАСТЛИВЫЕ ДЕТИ**

ЗА 25 ДНЕЙ

Дарья Пономарева

**Спокойная мама –  
счастливые дети**

«Издательские решения»

**Пономарева Д.**

Спокойная мама – счастливые дети / Д. Пономарева —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-966541-6

Программа «Спокойная мама — счастливые дети» поможет Вам:— стать спокойнее, счастливее и жить в гармонии с собой;— создать здоровый психологический климат в семье;— улучшить отношения с мужем, детьми и другими родственниками;— научиться принимать правильные решения;— привлечь удачу и волшебное исполнение желаний!

ISBN 978-5-44-966541-6

© Пономарева Д.  
© Издательские решения

## Содержание

|   |    |
|---|----|
| От автора                                   | 6  |
| Описание программы                          | 7  |
| МОДУЛЬ 1. «Жизнь мечты» и текущие будни     | 10 |
| День 1. Идеальное «завтра», или жизнь мечты | 10 |
| Конец ознакомительного фрагмента.           | 11 |

# **Спокойная мама – счастливые дети**

**Дарья Пономарева**

© Дарья Пономарева, 2019

ISBN 978-5-4496-6541-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## От автора

Здравствуйте! Я Даша, и я рада приветствовать Вас на программе «Спокойная мама – счастливые дети».

Еще недавно я была измученной домохозяйкой с двумя маленькими детьми, постоянными семейными конфликтами и непреходящим состоянием подавленности и отчаяния. Ссоры с мужем, детские истерики и чувство полного бессилия перед окружающими обстоятельствами. Но в какой-то момент мне удалось пересилить себя и начать менять свою жизнь. С тех пор я проделала большую работу над собой – перечитала уйму книг по саморазвитию и психологии, участвовала в видео обучении, много думала, выполняла упражнения и меняла себя.

Теперь моя жизнь в корне изменилась. Я стала спокойным и уравновешенным человеком, повседневные бытовые заботы перестали меня угнетать, мое настроение больше не зависит от погоды – я легко ощущаю радость жизни даже в самый пасмурный день.

Но самое главное – изменились и люди вокруг меня. Дети стали заметно спокойнее, счастливее и послушнее, прекратились бурные выяснения отношений с мужем и другими родственниками, оздоровился психологический климат в семье.

К сожалению, очень многие женщины оказываются в подобных условиях – потеря себя в постоянных заботах о ребенке (или, тем более, детях), непонимание со стороны окружающих (и прежде всего мужа), жгучее чувство обиды за придирки, взаимные обвинения и оскорбления, замкнутый круг бессилия.

Хорошая новость – этот круг можно разорвать. И новость еще лучше – не придется менять никого, кроме себя. И самое замечательное – эти изменения не уйдут со временем. Изменившись единожды, Вы не вернетесь к своей прошлой жизни уже никогда. Потому что полностью изменится Ваше сознание, Ваше восприятие себя и мира вокруг. Вы начнете притягивать к себе удачу и исполнение желаний, любовь и заботу.

Я уверена, что программа «Спокойная мама – счастливые дети» действительно поможет Вам стать спокойнее и счастливее. Вы начнете жить в гармонии с собой, перестанете раздражаться по пустякам и ругаться с близкими людьми. Вы больше не будете сомневаться в себе и наконец привлечете в свою жизнь настоящее волшебство!

Конечно, все мы очень разные, и могут сильно отличаться наши жизненные обстоятельства. Но проблемы, с которыми сталкиваются женщины – мамы маленьких детей – достаточно стандартны и могут быть решены.

И эти проблемы обязательно *должны* быть решены. Чтобы из предмета насмешек и негатива Вы стали объектом восхищения и гордости для самых близких и самых дорогих людей в Вашей жизни.

Присоединяйтесь к нам на [izkokona.ru](http://izkokona.ru)

## Описание программы

Наша программа состоит из 25 дней занятий, распределенных на пять модулей. Вы можете проходить занятия каждый день или продвигаться в комфортном для себя ритме.

Один день занятий подразумевает около получаса работы – это информационный блок дня и выполнение упражнений.

Чтобы добиться максимального результата от программы, все упражнения нужно обязательно выполнять письменно. Поэтому, пожалуйста, подготовьте тетрадь и ручку. Важно именно писать от руки, поэтому не печатайте на компьютере и не наговаривайте в телефон голосовому помощнику!

### СОДЕРЖАНИЕ

#### *Модуль 1. «Жизнь мечты» и текущие будни*

За первые четыре дня занятий Вы вспомните свои заветные мечты, потом объективно оцените свои текущие обстоятельства, поймете, как их изменить, и начнете избавляться от лишнего в своей жизни.

День 1. Идеальное «завтра», или жизнь мечты

День 2. Принимая неизбежное – Ваше объективное «сегодня»

День 3. Ответственность за свою жизнь – Ваш ответ на происходящее

День 4. Разбор ненужного – выбрасываем мусор из головы и из дома

#### *Модуль 2. О себе*

Второй модуль поможет Вам разобраться с отношением к себе – Вы приобретете здоровую самооценку, разовьете свою харизму и научитесь любить себя правильно.

День 5. Простить себя «за все»

День 6. Принять «то, что есть»

День 7. Оценить по достоинству

День 8. Любить себя «правильно»

День 9. Моя харизма

День 10. Обратно к женственности

#### *Модуль 3. Взаимоотношения с другими*

Третий модуль посвящен Вашим взаимоотношениям с другими людьми. Здесь мы выясним, почему возникают конфликты, как можно их побороть, избавиться от негатива и установить здоровые взаимоотношения с мужем, детьми и другими родственниками.

День 11. И снова о прощении, но уже других

День 12. «Гляжусь в тебя, как в зеркало»

День 13. Про конфликты и про то, как их избежать

День 14. Создаем идеальные (здоровые) взаимоотношения

День 15. Как тень от знойного солнца, или о спокойствии

#### *Модуль 4. Картина мира*

В четвертом модуле мы поработаем над Вашей картиной мира. Мы разберемся, как сделать так, чтобы все было подчинено Вашему приближению к жизни мечты – Ваше сознание, подсознание, мысли, слова, поступки, чувства и эмоции.

День 16. Порадуем Фрейда, или сознательно о бессознательном

День 17. От мысли к слову, от слова к делу

День 18. В глазах смотрящего

День 19. «Мои мысли, мои скакуны»

#### *Модуль 5. Волшебство вокруг нас*

Последний модуль посвящен волшебству! А именно вибрации, энергии и интуиции, законам Вселенной, карте души и счастливым совпадениям в нашей жизни. После этого модуля Вы с легкостью сможете призвать себе в помощь всю магию мира!

День 20. Вибрации, энергия, интуиция – кто больше?

День 21. Это волшебное слово «спасибо»

День 22. «Есть ли на свете справедливость?», или законы Вселенной

День 23. Ваш собственный «Путь пилигрима»

День 24. О неслучайных случайностях

День 25. Post Scriptum

### РЕЗУЛЬТАТЫ УЧАСТИЯ

– Вы сильно изменитесь. Насколько сильно – будет зависеть только от Вашего желания измениться

– как следствие – изменится Ваша жизнь

– изменится мир вокруг Вас

– уйдут ссоры, ругань, депрессивные состояния и обиды

– Вы обретете спокойствие и уверенность в завтрашнем дне

– если у Вас были проблемы с лишним весом, они тоже постепенно уйдут!

### КАК ДОБИТЬСЯ МАКСИМАЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Для того, чтобы добиться потрясающих результатов, Вам необходимо сохранять «открытое» сознание. Даже если Вы прочтете то, что не сможете сразу воспринять и с чем пока не готовы согласиться, не торопитесь это отторгнуть. Дайте себе время привыкнуть к этой пока новой для Вас идее, к новому восприятию. В конце концов Вы выбрали эту программу, потому что хотите изменений – изменений своей жизни, себя, окружающих обстоятельств. И все эти изменения обязательно произойдут, если Вы на них настроитесь.

К сожалению, обычно люди не хотят меняться и на подсознательном уровне противятся изменениям. Но Вы не сможете приехать в новое место, если будете следовать по привычному маршруту. Вы не приготовите новое блюдо, если будете использовать старый рецепт.

Поэтому дайте этой программе шанс, даже если сначала не все будет казаться Вам логичным, правильным и понятным. Постепенно осознание придет, и через три-четыре недели Вы поймете, какой огромный скачок восприятия Вы совершили, как сильно Ваша жизнь уже изменилась и насколько ближе к своей мечте Вы стали.

Все, что Вы хотите, все, о чем мечтаете, – все это достижимо и обязательно должно быть у Вас.

Счастливая семья, в которой царят любовь и гармония, забота и внимание самых близких и дорогих людей. Ваше ощущение себя не средством домашнего хозяйства и не приложением к ребенку, а женщиной, которой искренне восхищается любимый мужчина.

Почувствуйте эти ощущения.

Захотите этих изменений. И они у Вас обязательно будут.

Я уверена в Вашем успехе. Поверьте в него и Вы!

## **МОДУЛЬ 1. «Жизнь мечты» и текущие будни**

### **День 1. Идеальное «завтра», или жизнь мечты**

Насколько давно Вы позволяли себе мечтать? В круговороте бытовых забот и ухода за ребенком легко отказаться от заветной мечты.

Сегодня, в первый день нашего курса, Вы постараетесь максимально точно вспомнить свою мечту, представить жизнь Вашей мечты.

Это может быть непросто сделать, потому что за ежедневными домашними делами стирается не только белье, но и все мысли про себя и уж тем более про свои мечты.

## **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.