

ВЕРА РАДОСТНАЯ

А ЭТО Я СЕБЕ

НАКОЛДУЮ!

Практический курс ежедневных чудес для креативных лентяек



12+

Вера Радостная

А это я себе наколдую!
Практический курс ежедневных
чудес для креативных лентяек

«ЛитРес: Самиздат»

2019

Радостная В. Н.

А это я себе наколдую! Практический курс ежедневных чудес для креативных лентяек / В. Н. Радостная — «ЛитРес: Самиздат», 2019

Вы найдете в книге самую полезную информацию, как улучшить жизнь с помощью волшебства, основанного на практической психологии. 172 техники, проверенные мощным отрядом участниц! 18 вдохновляющих историй волшебства! Разбор важных терминов и заковырок! Ваш личный источник неиссякаемого позитива и творчества! Отныне у вас появилась персональная книжная фея, которая раскрасит жизнь яркими цветами. И пусть волшебство станет стилем жизни! Книга рекомендована всем, кто увлекается самопознанием и личностным ростом.

Содержание

От автора	5
Введение	7
Глава I. Главные понятия волшебства	10
1.1 Мышление. Магическое и э-э-э... не очень	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

От автора

Нам всем иногда нужно немного волшебства. Хочется полакомиться любимыми конфетками? Но забежать в магазин совсем нет времени? И тут вдруг возвращаешься с работы, а те самые конфетки уже лежат на столе... Разве не волшебство?! Это родные вдруг решили вас побаловать.

Нужно бы залезть в интернет, погуглить кое-какую информацию, узнать, но руки никак не доходят? И вот гуляешь по улице, ненароком останавливаешься и слышишь из чужого разговора как раз именно то, что планировала искать.

Для вас это вовсе не чудеса?! А для меня самое настоящее маленькое волшебство, которое наполняет повседневную жизнь счастьем, радостью и яркими красками.

Давайте сразу определимся, что такое волшебство.

Для чего нам вообще нужно волшебство?

Для исполнения желаний?! Для жизни мечты?! Для счастья?!

Готовы заколдовать себе дополнительного счастья?! Тогда следуем напрямик за мной!

Сперва давайте-ка проведем небольшой тест на ваши волшебные способности. Ну, так, ничего страшного. Взлетать на метле или превращать одно создание в абсолютно другое не придется.

Итак, что вы подумали, когда впервые увидели мое имя и фамилию?

Напомню, Вера Радостная.

Вариант 1: Очередной яркий псевдоним! Да сколько мы уже их повидали, таких психологов: Счастливых и Любимых?! Вот и Радостные пожаловали!

Вариант 2: Какое любопытное сочетание! Нужно выяснить, откуда такое имя.

Вариант 3: Вот повезло человеку с именем! По-настоящему волшебное!

Выбрали?

А теперь давайте рассмотрим ваши способности к волшебству.

Люди, выбравшие первый вариант, часто не верят своим глазам и ушам. Ищут подвох и, соответственно, раз настолько активно ищут, какой-то подвох обязательно для себя найдут. Не найдут, так придумают. Посчитают правдой то, что только что сочинили сами. Считают, что их хотят обмануть, всучить что-то бесполезное. Скептически ко всему относятся. Им хочется тщательно обдумать, проанализировать, взвесить. И пока они взвешивают, другие уже делают конкретные шаги.

Способности к волшебству сильно блокированы негативными установками из разряда «не получится», «не могу», «невозможно», «не в этой стране и уж точно не в этом городе». Внутри много разных страхов и навязанных чужих суждений, как жить правильно и как принято, что подумают другие люди.

Чтобы пробудить в себе волшебство, таким людям нужно расстаться с неэффективными убеждениями и страхами.

Люди, выбравшие второй вариант, – пытливые умы! Им нужно все знать. Прочитать сто и одну книгу по нужной теме, посмотреть двадцать видео и пройти еще парочку различных курсов. Они накапливают знания. Собирают их в блокноты, которые никогда больше не откроют. Они коллекционируют информацию, но ничего с ней не делают. Не практикуют. Не проживают собранные крупицы знаний о чудесах и также не получают нужных результатов. Когда они слышат новую технику, то говорят: «О, ну это я знаю». Но дальше знания они никогда не идут.

Способности к волшебству блокированы отсутствием ежедневной практики. Чтобы у них получилось наколдовать что-нибудь полезное и стоящее, нужна постоянная практика.

«Ок!» скажут те, сделают один раз и везде раструбят, что ничего не работает. Конечно, у них не работает. Практика – это не на один раз. Вы же не станете врачом только потому, что надели белый халат! Мне очень нравится аналогия постоянной практики с тем, как ребенок учится ходить. (Вообще это моя любимейшая аналогия на все случаи жизни!).

До каких пор ребенок делает что-то, чтобы научиться ходить?

Правильный ответ: пока не научится!

Вот и мы учимся создавать в своей жизни чудеса до тех пор, пока они не завалят нас по макушку.

Чтобы пробудить волшебство в себе, людям второго типа нужна ежедневная практика. Ведь большинство из нас как-то приучило себя чистить зубы каждый день. Многие даже натренировали себя делать зарядку.

Так и с волшебством! Это обычный навык, который нужно встроить в свою жизнь. И, между прочим, весьма полезный навык. Не хуже зарядки.

Люди, выбравшие третий вариант – они уже неплохо колдуют! У них сбываются мелкие желания вроде «пусть завтра будет солнечная погода, несмотря на дождливый прогноз». Они успевают везде пробежать, даже не вытаскивая зонт из чехла, несмотря на то, что коллега приходит на работу весь мокрый. Или скажут: «Пусть только я выйду из метро, как сразу придет трамвай – и он уже спешит к ним». Часто они даже не задумываются и не анализируют, почему эти крошечные желания мгновенно исполняются, а другие просто переписываются из списка желаний из года в год.

В данном случае способности к волшебству замедлены излишней важностью некоторых желаний, сомнениями в себе, убеждениями, страхами или неподдерживающим окружением.

Все эти объемные темы мы обязательно разберем подробно.

Чтобы усилить свои волшебные способности, людям третьего типа нужно разобраться с тем, что их ограничивает. Именно тогда их колдовство заиграет в полную силу!

Узнали ли вы себя в каком-то из трех пунктов? Тогда двигаемся дальше!

+ На заметку лентяйке! Поднялась с дивана и сделала! +

Учимся улучшать жизнь с помощью любого полученного упражнения

Прочитайте еще раз описание людей трех типов, проанализируйте, к какому из них вы подходите больше всего. Исходя из этого, составьте краткий список действий, как улучшить ваше сегодняшнее положение. Разбейте его на конкретные шаги и впишите их на ближайшие дни в ваш ежедневник или список “То do” (от англ. – «сделать»).

А что, делать чего-то надо? А вы как думали?!

Кстати, вот и правильный ответ насчет моего имени и фамилии. Я по свидетельству о рождении – Вера Радостная. Да-да, у меня папа – Радостный.

Введение

Каждая женщина хочет счастья, любви, здоровья, радости в жизни. Ну, и денег, конечно. Часто все это связано с какими-то внешними атрибутами успеха, того, как принято, как у всех или как должно быть, и не имеет ничего общего с реальными желаниями женщины. Многие из этого увидено у подружки, у звезд телеэкрана и в голливудских фильмах, но далеко от настоящих целей и стремлений, от которых на сердце становится тепло, а на душе спокойно.

Например, меня на мастер-классе по желаниям даже спросили: «Неужели у меня есть все, что я хочу? Даже яхта есть?»

Честно говоря, я очень удивилась. Зачем она в Москве? Вроде, мы живем не в Венеции, и кататься на яхте особо негде. Другое дело, что в фильмах показывают, что личный корабль – это круто.

Чтобы помочь вам справиться с подобной оторванностью от самих себя и от желаемой (а не навязанной рекламой) жизни, создаются различные инструменты, в частности психологические, благодаря которым можно наконец-то понять истинные желания, почувствовать, к чему лежит душа, к каким людям, к каким делам и к какому образу жизни.

Для женщин эти инструменты часто называются «женскими практиками», хотя сам термин имеет очень различное наполнение. Не все женские практики направлены на глубокий контакт с собой и своими настоящими желаниями. Под термином понимают и танцевальные техники, и специализированные курсы по развитию интимных мышц, и обычные телесные методики, типа йоги и цигун, и разные тематические курсы, связанные с культурой стран мира: вроде тантры и славянской гимнастики. А также сюда входят разные психологические техники, взятые из различных школ психологии.

Не ставлю перед собой цели раскрыть содержание разных видов женских практик (в частности, потому что у меня есть собственные курсы, сочетающие разные направления). Цель данной книги – показать возможность и способы того, как сделать волшебство стилем жизни, когда желаемое приходит к вам легче, чем это принято и чем положено.

Меня всегда притягивало волшебство. Чем больше я исследовала это направление, находила описание одной и той же темы в абсолютно разных науках, пробовала, практиковала психологические техники, соединяла их с различными приемами из дизайна и декорирования, методами из техник создания имиджа, актерскими и игровыми техниками, а также танцевальными практиками, чем интереснее были приятные последствия.

В итоге, в своей психологической практике я пришла к тому, чтобы использовать различные окружающие нас предметы для помощи и выхода из неприятных ситуаций. Многие случаи вы можете найти в моей книге «Арт-терапия с объектами, или Постановки на предметах». Да, мы можем использовать вещи, которые нас окружают, для личностного роста, развития и улучшения своей жизни во всех необходимых направлениях.

Благодаря технологиям, которые вы найдете в этой книге, желаемые события в моей жизни развивались столь быстро и столь масштабно, что мне хотелось закричать: «Горшочек, не вари!». Затем снова убедиться во фразе «Бойтесь своих желаний». Потому что желания, высказанные вслух, исполнялись настолько скоро, что я просто не была готова к подобной быстроте.

Так и родилось направление волшебного стиля жизни, когда все, что нас окружает (материальный мир, отношения с окружающими людьми, возникающие события), можно использовать как психологическую практику для роста и развития. А уж цели и смыслы этой психологической практики вы выбираете сами, в зависимости от своих нужд: здоровье, любовь, деньги, какие-то встречи и события, что-то конкретное материальное...

Собирая свои обучающие группы и семинары, я очень радовалась успехам своих учениц, которым также удавалось создавать в своей жизни желаемое. К сожалению, они не всегда видели связи между своими желаниями и тем, что реально воплощалось в жизни, и соответственно недостаточно верили в свои возможности, несмотря на все чудеса. Умение видеть и замечать волшебство, которое вы сотворяете в своей жизни – это отдельная практика. И чем раньше вы начнете что-то пробовать, тем быстрее пойдут ваши результаты. Так что давайте скорее начнем!

Я постараюсь говорить о непростых психологических понятиях максимально приближенно к жизни. Вы найдете в книге примеры волшебства, мои не совсем удачные истории, направленные на то, чтобы помочь вам продолжать практику, несмотря на возможные ошибки. И, конечно, найдете сами практики. Куда же без них! Надеюсь, что книга доставит вам много удовольствия!

Что такое волшебство и, ой-ой, неужели, правда, магия?

Когда я говорю о женской магии или волшебстве, то не имею в виду ничего эзотерического. Было очень смешно, когда одна журналистка, узнав, что я пишу статьи о магии, попросила меня дать интервью об энергетическом отпечатке пленочного фото.

Женская магия в данной книге – это вовсе не про заговоры на перекрестках, резанье черных куриц в полнолуние или общение с домовыми. Магия присуща каждой женщине, но не каждая женщина умеет её принимать и управлять во благо себе и окружающим. Приведу пример, как мы управляем реальностью, но не отслеживаем это. Пример из жизни, из опыта сразу двух моих подруг. Может быть, в этой истории вы узнаете и себя.

Итак, представьте: вы замужняя женщина и очень хотите, чтобы муж иногда дарил вам цветы просто так: не только на 8 Марта или День рождения, а вообще в самый обычный день. И вы продолжаете об этом мечтать, внутри укоряя мужа, что он их не дарит.

Но однажды происходит вот что: на улице незнакомый дядька вдруг дарит вам цветы! Просто так! Или эти цветы приходят в вашу жизнь другим образом. У меня была похожая ситуация: цветы пришли на занятиях по флористике, хотя изначально нам рассказывали, что мы не станем работать с живыми цветами на занятиях. А моей подруге подарил цветы незнакомец, проезжавший мимо на автомобиле.

Думаете это совпадение? На самом деле, совсем нет. Это и есть наша женская магия. Вы захотели – вы получили. При этом не важно, каким способом (потому что кроме варианта «муж подарит», есть еще сто вариантов получения желаемого). Не нужно себя ограничивать!

Бывали ли в вашей жизни похожие ситуации? Уверена, что да. Вопрос в другом. Как сделать так, чтобы цветы дарил ваш муж, а не другой человек? Здесь мы уже говорим о более сознательном управлении талантами к волшебству.

Добавим в жизнь волшебства! Задание подготовительное!

Давайте создадим кое-что по-настоящему колдовское! Вспомним-ка современных магов? У них в помощниках был или магический амулет, или волшебная палочка, или посох.

Ну, а мы с вами разве хуже?!

Давайте-ка сделаем нечто, что поможет нам поскорее «сбыть» мечту! Создадим свою «волшебную хренотень»!

Волшебная хренотень может выглядеть как угодно. Главное, чтобы она ассоциировалась у вас с исполненным желанием.

Например:

Нужны деньги? Берем у ребенка лопатку, чтобы «грести деньги лопатой».

Хочется постройнить? Пишем на деревянной палочке для японской еды «Постройнитель». Отныне кушаем только подобными заряженными приборами.

Желаете больше положительных эмоций в жизни? Ставим на ластике огромный знак «+» Выписываем на отдельный лист страхи и сомнения, затем активно их стираем.

Внимание! Волшебная хренотень должна вызывать положительные эмоции. Чтобы только взяли в руки, и сразу хочется озорничать! Плюс вы тут же вспоминаете о том, что для вас важно! О том самом желании.

Активизируем наше творческое начало для активного волшебства.

Так ли нужны женщинам какие-то волшебные практики?

А, правда, так ли нужны? Ведь женщина рождена женщиной и чтобы она ни пыталась с этим поделаться, как-то усилить или изменить, природа останется той же самой. Все верно, но посмотрите, какие разные женщины нас окружают.

Кто-то живет с наслаждением, а кто-то в тоске и отчаянии. Женщина – такое удивительное создание, которое всегда хочет чего-то большего и лучшего. Ей редко бывает достаточно того уровня, что у нее есть. Ей хочется еще. Хочется всего: вкусного, интересного, красивого, первоклассного и необычного. Она питается впечатлениями и эмоциями.

Тут и приходят на помощь различные практики волшебства. Они помогают получать или привлекать что-то желаемое без надрыва, а легко и в удовольствие. Привлекать, не добиваясь, а играя.

Это может показаться волшебной таблеткой, но на самом деле здесь есть более глубокий смысл. Играя – вы не бездействуете. Играя, вы тоже что-то делаете, но эти дела захватывающе, веселые и простые. Они в кайф! Они сами вас радуют и наполняют энергией! От таких дел вы не теряете красоту, вы наслаждаетесь!

Подобные дела вовсе не волшебная таблетка, когда человек хочет какого-то приятного результата, ничего для этого не сделав. Тут вы творите! Хотя может это и покажется лентяйничаньем по сравнению с тем, сколько всего делают ради целей другие люди. Но зачем нам сравнивать себя с кем-то?!

Благодаря таким практикам вы создаете свою жизнь такой, какой хотите. Вы перестаете быть жертвой внешних обстоятельств и начинаете самостоятельно творить свою историю в тех условиях, что есть, или же меняя эти условия. На мой взгляд, вот самое важное женское волшебство. Вы создаете то, о чем мечтаете.

Хотели бы вы, чтобы в вашей жизни было еще больше радости и легкости? Отношения стали еще больше положительных эмоций? Денег было еще больше? Все желаемое приходило быстрее и с меньшими усилиями?

Думаю, что да!

Надеюсь, что вы все-таки сказали «да»...

Готовы ли вы что-то делать ради того, чтобы это все исполнилось?

Менять свои стереотипы мышления и поведения, научиться по-другому смотреть на вещи, совершать какие-то практические шаги в нужную сторону? Готовы?

Если да, поздравляю, вы сможете сделать волшебной практикой свою жизнь!

Если же нет, то, к сожалению, ничего не изменится.

Русская культура, выросшая на сказке, где все творится «по-щучьему велению», с надеждами на «авось», не всегда готова что-то реально делать и менять для улучшения ситуации. Всегда найдутся тысячи отговорок и оправданий, всегда легче порассуждать, о том, что надо бы, чем реально начать. Поэтому решайте сами, в каком вы лагере. В лагере тех, у кого обязательно есть кто-то виноватый, кто мешает жить так, как они мечтают. Или там, где вы сами решаете, какой будет ваша жизнь, и делаете конкретные шаги, чтобы она такой стала.

Глава I. Главные понятия волшебства

1.1 Мышление. Магическое и э-э-э... не очень

Как вы думаете, какой самый простой способ что-то получить?! Конечно, купить это! Это очень просто и так поступает большинство людей. Ну, а другие жалуются, что у них недостаточно денег, чтобы купить желаемое. При этом в обоих случаях исключается сама возможность получить то же самое другим способом. Данный способ называется довольно по-женски – «привлечь».

Я часто привожу пример с чашечкой кофе. Вот захотелось вам кофе. Проще простого – его купить. Слишком банально, в этом нет ничего волшебного.

Можно продолжить хотеть кофе и посмотреть, что случится потом. Вы думаете о своем желании, но не привязаны к нему. Что дальше произойдет? Например, вас могут угостить друзья или вы будете гулять по улице как раз во время дегустации, вам могут дать флаер на бесплатный кофе. И вот – желаемый кофе у вас в руках! Даже деньги не понадобились! Уже маленькое волшебство! Веселое и достаточно легкое.

Однажды летом выходя из музея, я думала о том, что надо бы зайти в магазин и купить воды, как меня тут же поймал промоутер с баночкой натурального лимонада известной фирмы.

Нас всегда слышат, стоит только попросить.

Вообще важно прочувствовать, что вы не одни в этом мире, и что бы вы ни попросили, вам всегда дадут и всегда вас поддержат, если вы готовы довериться. Многие сетуют на человеческое безразличие, хотя обычно сами никому не доверяют, пытаются все держать под контролем и перепроверяют тысячу раз.

Поэтому мы с одной стороны все время одни (рождаемся в одиночестве и в одиночестве умираем), но с другой стороны все время с нами рядом есть кто-то, кто нас поддерживает.

У меня был в жизни удивительный момент. Когда я почувствовала эту поддержку. Естественно, такие моменты бывают достаточно критичными и, возможно, понять и почувствовать эту поддержку можно только на собственном опыте.

♥ Моя забавная история (на самом деле, не совсем забавная!): нам всегда помогают ♥

Какое-то время назад я очень много работала и одновременно училась. Мне не нравилось качество этого обучения, я с большим недовольством посещала занятия. Однажды от постоянного перенапряжения у меня в поезде в метро потекла кровь из носа. На удивление с собой не нашлось ничего, чтобы остановить кровь: ни носовых платочков, ни салфеток. Я выбежала на остановке и села на лавочке, не зная, что делать. Такого со мной никогда раньше не случалось. И мне очень быстро помогли: сидевшая рядом девушка поделилась бумажными платочками, увидев и поняв, что происходит. Хотя я с испуга ничего не просила.

Темная сторона вашего мышления

Замечали ли вы за собой, что когда раздражены и злитесь, то мелкие катастрофы появляются и во внешнем мире: ломается техника или вдруг кто-то начинает ругаться и спорить. Случается это не просто так! Вот она наша «темная сторона». Дело в особенностях женской энергии. Когда мы концентрируемся на какой-то мысли или эмоции, то вкладываем в них свою энергию. Эта энергия ходит по кругу снова и снова и создает воронку, которая притягивает

новые и новые неприятности, если ваши мысли не особо радужные. Когда женщина злится – это похоже на торнадо. Вихрь разрушительной силы и рождает вокруг хаос. Женщина, переполненная чувствами, часто накручивает себя настолько, что меняет пространство, разрушая его.

Если вы ловите себя на мысли «какой он идиот», остановитесь, еще немного и он, правда, им станет. Потому сила женщины – это, прежде всего, осознанность и понимание, на что направлено внимание: на злость или на любовь.

+ На заметку лентяйке! Поднялась с дивана и сделала! + Самая простая женская практика

Творчество – то, что доступно каждой женщине. Не обязательно покупать специальные атрибуты творчества (краски, карандаши, костюм для танца), чтобы создавать новое. Творчество – самая простая и в то же самое время ценная женская практика.

Творя, вы создаете вокруг себя новый мир таким, каким вы его хотите видеть. Вы создаете новую себя. Не важно, рисуя ли, танцуя ли, или непевая песню. В момент творчества вы создаете, а не потребляете. Это позволяет вам выйти из привычной роли, что все уже создано и решено за вас и до вас, и стать созидателем, который дает миру нечто очень ценное.

Когда вы творите, то соприкасаетесь со своими истинными желаниями.

Когда вы творите, вы возвращаетесь в детство с его верой, что возможно все.

Когда вы творите, то в очередной раз напоминаете себе, что именно вы – активный создатель собственной жизни!

Пошаговая инструкция:

Выпишите какие-то виды творчества, которые вы хотели бы попробовать. Найдите людей, с которыми вы смогли бы это осуществить, если не хотите практиковать одна. Варианты:

- Организовать творческую вечеринку с подругами (каждая приносит те материалы, что есть дома);
- Посетить соответствующий мастер-класс;
- Найти обучающее видео в интернете для поддержки!

♥ Моя забавная история: здоровье ♥

Несколько лет назад у меня начался зуд на голенях. Приходилось постоянно чесаться, и ноги покрылись чуть ли не кровавой коркой. Поскольку я как психолог не сильно верила во врачебную помощь, к тому же я попробовала несколько мазей от зуда, которые не помогали, то стала разбираться в психосоматической причине болезни. Начала искать, как мой внутренний конфликт решается подобным странным образом, а именно через телесную сферу.

Предпосылка для подобного конфликта у меня на тот момент как раз была: я только начинала писать свои статьи, консультировать, рассказывать о себе, продолжая учиться и работать. К тому же у меня никогда не было ничего подобного (и в моей семье тоже), а кожные болезни часто следуют за человеком с самого детства.

Работа с моей кожной болячкой не давала желаемого результата ни в индивидуальной работе с психологом, ни на специализированных семинарах по телесно-ориентированной терапии. Мои личные познания более глубоких методов психотерапии, не могли помочь мне исцелить саму себя. Все выглядело печально, и в какой-то момент я даже в сердцах обиделась на саму себя. Ведь импульс болезни исходит от самой меня: я сама чешусь, у меня нет никакой сыпи, которая возникает непонятно откуда.

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.