

# Ключи к успеху

Рабочая тетрадь

Елена Зеленина



**Елена Зеленина**  
**Ключи к успеху.**  
**Рабочая тетрадь**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=42596330](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42596330)*

*ISBN 9785449681812*

**Аннотация**

«Ключи к успеху» – сборник упражнений, которые способствуют личностному росту и повышению уровня осознанности. Выполнение этих практических заданий помогает стать увереннее в себе и своих силах, оценивать разнообразные жизненные ситуации зрело и принимать правильные решения. Методика позволяет стать хозяином своих мыслей и эмоций, что позитивно влияет на самые разные сферы жизни человека.

# Содержание

Предисловие	6
Ключ 1.	9
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# Ключи к успеху

# Рабочая тетрадь

**Елена Зеленина**

*Редактор Владимир Седов*

*Дизайнер обложки Алиса Сунгурова*

*Корректор Виктор Кулаков*

© Елена Зеленина, 2019

© Алиса Сунгурова, дизайн обложки, 2019

ISBN 978-5-4496-8181-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**Ключи к успеху**

*Рабочая тетрадь*

*Составитель Елена Зеленина*

*Редактор Владимир Седов*

*Графический дизайн Алиса Сунгурова*

*Корректор, верстка Виктор Кулаков*

*Нью-Йорк, 2019*

Приводимые в данной работе упражнения основаны на ведической традиции и рекомендованы для современного человека Парамахамсой Нитьянандой.

*Данная работа ни в коем случае не может рассматриваться, как заменяющая профессиональный совет врача или другого лицензированного государством работника в области здравоохранения. Высказанные в работе позиции и мнения принадлежат исключительно автору, который не несет ответственности за любую их интерпретацию и применение на практике.*

# Предисловие

Упражнения, с которыми мы хотим вас познакомить, помогут вам освоить простой и эффективный способ работы с собой и своим внутренним миром, а также пути существенного изменения жизни к лучшему в кратчайшие сроки. Это достигается за счет расширения сознания и увеличения осознанности. Под расширением сознания в данной работе мы будем понимать восприятие без предположений и применения застывших образцов мышления или шаблонов. Расширение сознания неизбежно ведет к увеличению осознанности, которую мы определяем как преодоление собственных самоограничений.

Корни и источник этих знаний находится в индийском учении Санáтана Хинду Дхáрма (в переводе с санскрита – «вечный, исконный путь» или «вечный закон»). Этот метод, эффективно помогающий миллионам людям, ищущих кардинальных перемен к лучшему, проверен тысячелетней историей человечества.

Данное пособие предназначено всем тем, кто хочет увидеть быстрые позитивные сдвиги в решении личных проблем, межличностных отношений, состоянии здоровья, финансов, развитии собственного бизнеса и практически всех

других аспектов нашего существования.

*«Опыт всей моей жизни показывает, что нет задачи более благородной и насущной, чем улучшение эмоционального состояния людей. Те из них, которые пережили перемены к лучшему, интуитивно начинают изменять к лучшему и жизнь окружающих. Они становятся несущими свет, а там, где свет – нет страха. Там, где свет – дышится легко и свободно, а жизнь превращается в непрерывный творческий процесс. Делитесь своими знаниями и открытиями!» – Елена Зеленина*

## **Коротко о Елене**

Елена родилась и выросла в Москве в семье видных художников и ученых. В 1995 году она переехала с семьей в Америку, где и проживает с тех пор. С Россией помимо чисто родственных уз, Елену связывает огромное количество любимых друзей и родных.

Свое первое высшее образование Елена получила в Московском государственном педагогическом университете им. Ленина. Вторую, магистерскую степень в области альтернативной медицины, она получала уже в США.

С 2008 году Елена путешествовала по Индии, ставшей для нее третьей по счету родиной, где она удостоилась дипломов преподавателей медитации и науки завершения.

Елена – автор многих книг, тренер лидеров, решающих

комплексные задачи высокой степени сложности. Годы работы по всему миру и тысячи людей, которым Елена помогла, вдохновили ее на передачу накопленного опыта в России.

В своей работе Елена часто использует духовное имя Шрадха Нитьянанда, данное ей ее учителем и означающее истинность и вечное блаженство. Под этим псевдонимом она выпустила свою последнюю книгу «**Art Completes You**», ставшую национальным бестселлером в сентябре 2018-го года.

# Ключ 1.

## Магия умения слушать

### **Задание 1. Практика развития умения слушать.**

Представьте себе, что вы в первый раз видите человека, с которым разговариваете, даже если этот человек вам хорошо знаком: ребенок, муж, жена или родители. Задавайте вопросы и слушайте так, как будто вы видите этого человека впервые и вам по-настоящему интересно, что он пытается сказать.

**Задание 2. «Что ты имеешь в виду?»** Поддерживайте диалог и выясняйте для себя, что вам пытается рассказать говорящий. Для уточнения смысла используйте простые вопросы типа «Что ты имеешь в виду?» или «Ты не мог бы рассказать об этом побольше или поподробнее?».

**Задание 3. Сделайте тетрадь для наблюдения за собой,** проставьте дату, и в течение недели записывайте туда ваши личные открытия, которые произошли в результате использования умения «слушать».

**Задание 4.** Записывайте также те мысли и идеи, которые у вас возникли в связи с моментами прозрения, наступившими

ми в результате выполнения описанных выше упражнений.

Темой нашего первого занятия будет **развитие умения слушать**. Его значение отмечал еще великий Данте Алигьери, утверждавший, что именно это умение делает нас людьми. По версии Данте человек, прежде всего, есть некоторое сообщение и это сообщение надо услышать.

Аналогично и передача знаний происходит не тогда, когда кто-то начинает говорить, а тогда, когда говорящего начинают внимательно слушать. Это касается общения с любым человеком, сколь приятным или неприятным он может вам оказаться.

Помните старую детскую игру «Испорченный телефон»? Мы часто играем в нее на семинарах и тренингах. Ее суть – в организации передачи устного сообщения по цепочке, состоящей из как можно большего количества людей, и выявлении искажений его исходного содержания. Другими словами, мы берем одну простую фразу и передаем ее от участника к участнику, неизменно удивляясь полученному конечному результату, не имеющему практически ничего общего с исходной фразой.

## *Причины непонимания*

**1. Отсутствие умения точно выразить свою мысль.** Этим умением обладает далеко не каждый, отсюда очевидно

и явное не (до) понимание.

**2. Разница в уровнях образования говорящего и слушающего** и неумение говорящего учитывать уровень подготовленности аудитории, переходить на язык простой и понятный большинству.

# 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.