

#Psychology#KnowHow    #увлекательнаяпсихология    добрый психолог



Вадим Куркин

# Психолог в кармане

*или 101 практика на все случаи жизни*



#Psychology#KnowHow

Вадим Куркин

**Психолог в кармане, или 101  
практика на все случаи жизни**

«Издательство АСТ»

2019

УДК 159.9  
ББК 88

**Куркин В. Я.**

Психолог в кармане, или 101 практика на все случаи жизни / В. Я. Куркин — «Издательство АСТ», 2019 — (#Psychology#KnowHow)

ISBN 978-5-17-113881-3

Множество проблем можно быстро и эффективно решить, обратившись к психологу. Но если его рядом нет? Эта книга станет вашим личным карманным психологом, который всегда под рукой и всегда даст нужный и правильный совет. В ней собраны самые эффективные, понятные и доступные каждому практики. Они помогут справиться с нервным напряжением, бессонницей, сложностями в семье и на работе, бесконечным душевным дискомфортом и отсутствием ответов на вопросы «почему? за что? как поступить?» и многими, многими другими. Эта книга – ваша «экстренная помощь» и конкретный выход из сложной ситуации.

УДК 159.9

ББК 88

ISBN 978-5-17-113881-3

© Куркин В. Я., 2019  
© Издательство АСТ, 2019

## Содержание

Введение	5
Часть 1	7
Глава 1	7
Глава 2	11
Глава 3	13
Глава 4	14
Глава 5	16
Глава 6	19
Глава 7	21
Глава 8	24
Глава 9	27
Конец ознакомительного фрагмента.	29

# **Вадим Куркин**

## **Психолог в кармане, или 101 практика на все случаи жизни**

*Посвящается*

*Моей любимой жене Юлии,  
знакомство с которой изменило  
всю мою жизнь, помогло найти себя  
и реализоваться как мужчине,  
мужу, отцу и успешному  
востребованному специалисту!*

*Моим родителям, которые когда-то  
приняли смелое решение родить меня  
в достаточно позднем возрасте!*

*Всему коллективу Образовательного  
Центра Вадима Куркина,  
без которого моя деятельность  
никогда не получила бы  
столь широкого распространения!*

## **Введение**

Здравствуйтесь, друзья!

Сейчас продается очень много книг по психологии, и каждая из них, я уверен, будет чем-то полезна читателю. Благодаря им можно задуматься о проблеме и начать искать выход из сложной ситуации. Однако среди этих книг очень мало тех, которые предлагают конкретные простые решения.

Понятно, что создать книгу на все случаи жизни вряд ли кому-то удастся – на то они и случаи. Но существуют самые распространенные проблемы, с которыми сталкиваются люди в повседневности – в общении, работе, даже внутри себя. Я знаю их по своему опыту, а также по опыту моих клиентов – из личного консультирования и от участников онлайн-вебинаров, которые провожу.

Именно поэтому я решил создать сборник практик, которые объединены главной идеей – простота, практичность и быстрый эффект при решении конкретной проблемы.

Это не книга, которую нужно читать подряд, главу за главой, хотя вы, конечно, можете. Это книга, которую стоит открывать, когда у вас есть какой-то вопрос или задача. Не обязательно ждать серьезных проблем, хотя и про них здесь написано. Даже если вас беспокоит что-то не очень сложное, обращайтесь к техникам этой книги.

Перед каждой практикой я даю пояснения и немного теории, обрисовываю проблему. Но если вам требуется «экстренная помощь», можно сразу переходить к действиям.

Я надеюсь, что эта книга станет вашей спутницей, с кучей закладок в любимых местах, что вы будете не просто читать ее, а работать с ней, подчеркивая важные мысли и выполняя практики. Честно вам скажу – любая из них полезна каждому человеку. Даже если у вас полный порядок с конкретной сферой, вам не мешает в ней лишняя энергия, верно?

Итак:

- ✓ Прочитайте или пролистайте книгу, чтобы понимать, в чем она способна помочь.
- ✓ Сделайте закладки на практиках, которые показались вам наиболее важными, вызвали внутренний отклик.
- ✓ Делайте их регулярно и записывайте, когда начали делать, сколько делали, каков результат.
- ✓ Регулярно просматривайте книгу и обновляйте список того, что практикуете.

Я буду рад, если эта книга станет вашей верной помощницей!

*Искренне ваш, Вадим Куркин!*

## Часть 1

### Чего я хочу?

#### Глава 1

### Жизненный баланс как основа человеческого счастья

#### Откуда берется счастье?

Многие связывают счастье с конкретными успехами в той или иной области. Они думают, что добиться его можно, например, выйдя замуж, заработав много денег или став независимыми. В реальности счастье больше обуславливается нашим внутренним состоянием, которое, в свою очередь, определяется тем, насколько гармонично мы ощущаем себя в целом.

Поэтому обычно **человек ощущает себя счастливым, когда все сферы его деятельности развиты и находятся в гармонии.**

Мы устроены так, что не можем концентрироваться на всем сразу, – и это нормально. У нас есть личные предпочтения, которые зависят от воспитания, характера и обстоятельств жизни. Поэтому одни говорят, что для них главное – любовь, другие – что самореализация, третьи – здоровье и так далее. И если при этом мы уделяем хотя бы немного внимания другим областям жизни, то соблюдается баланс. Проблема может возникнуть, если мы пренебрегаем ими. Например, думаем только о детях и совсем не занимаемся любимым делом, не общаемся с друзьями и не развиваемся. Или работаем без выходных, а на семью и заботу о здоровье времени не остается.

#### Как это бывает?

Многие женщины думают, что, вложившись по максимуму в личные отношения, обретут гармонию. Они забывают о подругах, не стараются на работе и не учатся ничему новому. И в результате эти сферы жизни страдают, а иногда даже начинают плохо влиять на отношения: женщина может слишком много требовать от мужчины, потому что ей не хватает общения в целом, ощущения реализации в деятельности, новых впечатлений.

У мужчин чаще по-другому: они все силы и внимание вкладывают в зарабатывание денег. Им кажется, будто залог успеха – заниматься только работой и карьерой. Но если пренебрегать сферами «здоровье» и «отдых», то рано или поздно это скажется на качестве жизни (а возможно и на продуктивности работы). Если не уделять внимание отношениям, возникнут эмоциональные проблемы.

Как понять, насколько гармонично устроена ваша жизнь? Воспользуйтесь методикой «колесо жизненного баланса».

#### Колесо жизненного баланса

Представьте, что сферы нашей жизни вместе составляют колесо, на котором мы едем по жизни. Если все сферы развиты примерно одинаково, то все замечательно – колесо круглое и хорошо едет (см. рис. 1). Если же какая-то западает, не развивается – колесо становится кривым

и едет соответственно (см. рис. 2). Поэтому, если вы хотите добиться настоящего успеха и счастья, уделяйте внимание разным аспектам своей жизни.



Рис. 1



Рис. 2

### **Почему еще важно заниматься всеми сферами жизни, а не упираться в какую-то одну?**

Каждый аспект жизни существует не сам по себе, а в системе, во взаимодействии с другими. Это значит, что, вкладываясь в одну сферу, вы косвенно инвестируете и во все другие. Поясню на примерах.

Если вы следите за своим здоровьем, занимаетесь спортом, у вас, скорее всего, много энергии, которую можно тратить на дела в любых сферах жизни: на карьеру, поддержание отношений, обучение тому, что вам интересно, уход за собой.

Если вы обеспечены финансово, то это помогает во всем остальном – вы имеете возможность заниматься спортом, путешествовать, поддерживать комфортный для вас уровень жизни, встречаться с друзьями.

Отдых, путешествия и развлечения дают вам энергию на всю остальную деятельность – в частности, на качественную работу.

И так далее.



Этот принцип можно применить ко всем сферам – каждая из них поддерживает другие. А провал в какой-то сфере со временем неизбежно влечет неудачи и в остальных, и причины, полагаю, вполне очевидны.

Именно поэтому важно развивать все сферы и не оставлять ни одну из них без внимания.

## Сферы жизни

Обычно говорят о 8–10 сферах, которым стоит уделять внимание. Это деление создано для удобства, и вы можете придумать свое. Главное, чтобы оно было логичным для вас.

Вот пример категорий и того, как они проявляются в повседневной жизни.

✓ **Отношения с партнером.** Общение, сексуальность, душевная и интеллектуальная близость, общие дела, время, проведенное вместе.

✓ **Отношения с людьми.** Встречи с друзьями и приятелями, общение, совместные проекты, болтовня, тусовки, вечеринки, взаимопомощь.

✓ **Социальная реализация.** Положение в обществе, востребованность, нужность другим людям. Карьера, благотворительность, выполнение социальных ролей.

✓ **Деньги и благосостояние.** Работа как зарабатывание денег, бизнес, покупки, продажи, уровень жизни, материальное благосостояние.

✓ **Семья и род.** Дети, родители, общение в семье, поддержка отношений с родственниками, создание генеалогического древа, изучение истории семьи, почтение к старшим, почитание предков.

✓ **Условия жизни и стиль жизни.** Ремонт, уборка, поддержание чистоты, уход за внешностью: одежда, прически, косметика, красивые вещи.

✓ **Образование и саморазвитие.** Обучение, курсы, работа как процесс получения знаний и опыта, любой новый опыт, чтение.

✓ **Духовность.** Вера, творчество, искусство и его восприятие, религия, формирование собственной философии, посещение театров, музеев, выставок.

✓ **Здоровье и образ жизни.** Спорт, движение, лечение, закалка, забота о себе, режим, питание, прогулки, сон, чистота, диета, самочувствие, настроение, отдых.

✓ **Развлечения и хобби.** Путешествия, впечатления. Все развлечения, процесс ради процесса, любые занятия ради удовольствия.

### Практика.

#### «Как представлены в вашей жизни разные сферы?»

Что можно сделать, если вы чувствуете, что у вас нет равновесия в сферах жизни? Для начала проанализируйте, как представлены конкретные аспекты. Для этого найдите ответы на следующие вопросы:

- ◆ Какими реальными событиями и действиями в моей жизни представлен этот аспект?
- ◆ На сколько баллов по 10-балльной шкале я оцениваю свою удовлетворенность в этой сфере?
- ◆ Что я могу сделать, чтобы улучшить ситуацию?
- ◆ Что мне это даст, как я себя буду чувствовать?
- ◆ Как это поможет мне развиваться в других сферах жизни?

Сделайте это для каждой сферы, лучше всего письменно (см. таблицу). Это даст вам очень много новой и полезной информации о себе и своей жизни.

Также вы можете нарисовать колесо своего жизненного баланса, проставив в каждой сфере по 10-балльной шкале оценки своей удовлетворенности. Это наглядно покажет вам, какие из них развиты хорошо, а с какими стоит поработать.

## Как сбалансировать свою жизнь?

После того как вы узнали, какие сферы нуждаются в вашем внимании и как это влияет на качество вашей жизни, у вас появляется возможность изменить ситуацию. Начните отслеживать количество времени, которое посвящаете тем или иным делам, попробуйте понять, почему вы не хотите заниматься какой-то сферой. Возможно, в глубине души вы считаете ее ненужной или не подходящей для вас. Здесь важно понять, почему это происходит.

Сфера	События и действия	Оценка удовлетворенности (по 10-балльной шкале)	Мои действия для улучшения ситуации	Ожидаемые результаты	Как это отразится на других сферах
Отношения с партнером					
Отношения с людьми					
Семья и род					
Социальная реализация					
Деньги и благосостояние					
Условия и стиль жизни					
Образование и саморазвитие					
Духовность					
Здоровье и образ жизни					
Развлечения и хобби					

Причины могут крыться в воспитании, личном опыте, страхах. Но достаточно осознанно это обдумать – и вы получите ответы, которые помогут вам. А если вы понимаете, что не готовы проводить всю эту работу самостоятельно, всегда можно обратиться за помощью: к специалистам, книгам или друзьям.

## Глава 2

### Сколько у вас желаний?

#### Почему важны желания?

Одно из главных умений женщины – способность желать. Ее состояние напрямую связано с качеством и количеством желаний.

И я говорю не только про их исполнение. Безусловно, оно приносит радость. Но если женщина находится в гармонии с самой собой, в уверенности, в спокойном состоянии, то получает огромное удовольствие уже на этапе мечты.

Как ощущает себя женщина, которая умеет «правильно желать»?

# Она готова ждать исполнения мечты, она «вибрирует» всем своим телом, когда ей чего-то хочется. Она заранее радуется, потому что верит: мир даст ей желаемое.

# Она не ставит жестких условий: не требует, чтобы мечту исполнили непременно «здесь и сейчас» или строго определенным образом. Желание может сбыться самыми разными путями: может, руководитель выпишет премию или мужчина сделает подарок, а может быть, она выиграет в лотерею.

# Такая женщина спокойно воспринимает отказ и способна попросить еще раз.

# И, что очень важно, она не ограничивает себя вопросами: «А где я это возьму?», «Откуда на это появятся деньги?» Она просто желает.

#### **Рекомендации.**

##### **Формула исполнения желаний**

Этапы исполнения желания:

- ◆ формулирование желаний, просьба;
- ◆ ожидание;
- ◆ получение и благодарность.

Это формула исполнения желаний, где каждый этап важен и ни один нельзя пропустить.

#### ***Формулирование***

Прежде чем желание начнет исполняться, его нужно сформулировать и озвучить. Даже если вы собираетесь реализовывать его самостоятельно, все равно необходимо определение – не для других, так для себя. Иначе вы не будете понимать, чего хотите. На эту тему есть отдельная практика в этом разделе.

#### ***Ожидание***

Это – важный этап. Почему важно некоторое время побыть со своим желанием? Когда оно исполняется сразу, вы не успеваете прочувствовать его, насладиться предвкушением. Допустим, увидели кофточку и сразу купили. Такая покупка меньше ценится, так как досталась слишком легко. Тогда благодарности за полученное меньше, и сбываться в следующий раз тоже будет меньше.

### ***Получение и благодарность***

Неважно, каким образом к вам пришло желаемое, благодарность все равно нужна. Если от мужа, думаю, понятно, почему: ему важно чувствовать вашу радость. Но даже если вы сами сделали себе подарок, поблагодарите себя за это. Поблагодарите продавца за то, что помог вам с выбором. Тех, кто создавал нужную вам вещь: шил платье, придумывал тренинг или печатал книгу – без них вы никак бы это не получили. Все, что мы получаем, приходит через других людей, так что благодарность уместна всегда.

#### **Практика.**

##### **«Все ли у вас в порядке с желаниями?»**

Возьмите ручку, лист бумаги или блокнот и напишите 100 своих желаний. Реализованная женщина может написать и 300, у нее раньше устанет рука, чем кончатся пункты. Но 100 – это минимум.

Посмотрите, в какой момент вы остановитесь и почему. Если вы смогли написать только 50 или меньше, скорее всего, вы не разрешаете себе мечтать, зажали себя. Может быть, вы считаете себя недостойной, не доверяете миру, не верите, что он способен дать вам то, что вы хотите.

Если вы чувствуете, что сразу много желаний – это пока сложно, начните с малого: найдите хотя бы одно желание, но ваше, очень важное, которое будет вас возбуждать. Неважно, реально ли оно, главное, чтобы вы очень хотели его реализации. Попробуйте понять, какой путь к нему ведет, и начните делать какие-то шаги в этом направлении. Постепенно вы сможете желать больше и больше, и желания начнут множиться и исполняться – одно за другим.

Если 100 или хотя бы 50 набралось – отлично. Можно приступать к следующему этапу. О нем – в третьей главе.

## Глава 3

### Какие желания – действительно ваши?

После того как вы узнали, чего хотите, советую вам проанализировать свои желания. Это нужно для того, чтобы:

- ✓ проверить их на истинность;
- ✓ понять, желания это или потребности;
- ✓ понять, какие шаги можно предпринять для каждого из них уже сейчас.

#### **Практика.**

##### **«Анализируем желания»**

Работа ведется отдельно с каждым желанием. Понятно, что проработать все 100 сразу не получится. Если вы хотите кофточку, сумочку, платье и туфли, не обязательно прорабатывать каждое по отдельности. Тем более – если вы внесли в список мороженое и шоколадки.

Но как минимум самые крупные и важные, вроде «выйти замуж» или «сменить работу», продумать нужно.

##### ◆ Истинное ли желание?

Сосредоточьтесь на желании, представьте себе, что оно исполнилось. Что вы чувствуете? В идеале – счастье, наполненность и радость. Если не ощущаете ничего или какие-то негативные эмоции – это повод задуматься: либо желание не истинное, то есть навязанное вам кем-то, либо есть какие-то внутренние препятствия к его выполнению. Тогда подумайте – откуда взялось это желание? Возможно, кто-то сказал, что вы должны этого хотеть – например, машину или дом, а на самом деле вам это не очень-то и нужно. Если вы уверены, что желание ваше, но негатив остается, сделайте практики проработки мотивации из второго раздела.

##### ◆ Желание или потребность?

Есть желания, а есть потребности. Потребность – то, что нужно, желания – то, что хочется. У разных людей потребности и желания разные. Для одного красивая одежда – это потребность, а для другого – желание. Не сравнивайте себя с другими, прислушивайтесь к себе.

Если вы хотите новый ноутбук, потому что старый неудобный или сломался, – это потребность. А если вы мечтаете о нем, потому что он вам нравится, – желание.

Потребности можно и нужно переводить в желания, тогда они будут реализовываться быстрее и проще. Для этого необходимо понять, какие желания реализует конкретная потребность. Если речь идет о том же новом ноутбуке, то, вероятно, он нужен для удобства, чтобы радовал глаз, облегчал работу. Получается, новый ноутбук послужит вам, чтобы чувствовать радость, и тогда это уже можно назвать желанием.

##### ◆ Первые шаги к достижению цели.

Даже если вы считаете, что на данном этапе мечта несбыточная, нужно предпринять первые шаги к ее реализации. Как минимум – сделать желание конкретным и понятным хотя бы вам самой, а лучше – озвучить его тем, кто может вам посодействовать.

Например, вы хотите новую квартиру. Очень важно не просто хотеть абстрактную «жил-площадь побольше», но хорошенько представить себе: где она находится, сколько в ней комнат, какой ремонт и так далее. Представить, как вы будете в ней жить, что и где поставите. Если где-то продается такая – узнайте стоимость, съездите и посмотрите ее, чтобы цель стала зримой.



## **Глава 4**

### **Как понять, чего я хочу? Волшебный способ узнать свои истинные желания**

Людей, которые не знают своих истинных желаний, довольно много. Это не только те, кто живет, словно по инерции, не ставит целей, не мечтает. Многие люди уверены, что знают, чего хотят, но на самом деле стремятся к чужим, навязанным целям, делают вынужденные выборы. Поэтому информация, которой я хочу здесь поделиться, будет полезна каждому.

Понять свои истинные желания бывает не так просто. В нас сильны внутренние запреты желать и слишком велико беспокойство о насущных вопросах. Из-за этого сосредоточиться на тихом голосе собственного «я» слишком сложно. Его заглушают «рациональные» доводы и каждодневная суета.

К счастью, существуют способы договориться с собой, один из которых я сейчас вам опишу.

#### **Практика.**

##### **«Методика выяснения желаний»**

Это письменная работа. Вы садитесь, берете ручку и лист бумаги и пишете список, который должен состоять минимум из 20 пунктов. Можно даже назвать это сочинением. Тема: «Что я делаю и чем занимаюсь, если у меня есть 100 миллионов долларов».

Подойдите к этому не формально, ярко представьте свое новое положение. Вообразите, что у вас действительно есть эта сумма – или еще большая, если хотите. И вы обладаете не только деньгами. У вас есть уже абсолютно все желаемые материальные блага – машины, квартиры, роскошные дома, дорогая одежда и так далее. Второй важный момент – вы уже отдали на благотворительность все, что было возможно, фондам просто больше не нужно столько денег, и они не нуждаются в вашем внимании. Третье – вы съездили во все-все путешествия, о которых мечтали: были в Австралии, жили в Японии, посетили Северный полюс – подставьте свои варианты. И уже помогли всем родственникам. Словом, никто от вас ничего не требует, в том числе и вы сами.

И вот с этим ощущением изобилия, спокойствия, достатка и полной удовлетворенности нужно написать развернутый список минимум из 20 пунктов: чем вы теперь хотите заниматься? Какими окажутся теперь ваши мечты и желания, когда у вас уже все есть? Что станет вас по-настоящему вдохновлять и придавать жизни смысл?

Возможно, вам придется трудно, особенно если вы никогда об этом не думали, но тем интереснее будет для вас это задание и тем неожиданнее и удивительнее окажется результат. Не откладывайте в долгий ящик, напишите это сочинение уже сегодня.

#### **Зачем мне это?**

У многих людей может возникнуть вопрос: «Зачем мне это? Какой смысл мечтать, если я этого никогда не достигну? И как представить сто миллионов долларов, если у меня их никогда не было и не будет».

Этот скептический голос – не ваш. Это голос ваших страхов.

## **Что тут можно ответить?**

✓ Во-первых, никто не мешает вам просто попробовать. Вернуться к рутине никогда не поздно, а отвлечься даже полезно.

✓ Во-вторых, я не обещаю, что у вас обязательно будет 100 миллионов долларов и все, что душа желает. Может, будет, а может быть, и нет, этого точно никто не знает.

Смысл практики не в том, чтобы подумать о деньгах. А в том, чтобы освободиться от мыслей, которые мешают понять, чего вы хотите, и услышать свой настоящий внутренний голос. Повседневные проблемы и заботы часто заслоняют истинные потребности, и это может длиться очень долго. Но когда-то ведь нужно найти время для себя!

Если голос страха по-прежнему сильнее желания попробовать – воспримите это как игру. Как отдых от работы или постоянных обязанностей по дому. Просто сядьте и получите удовольствие от красивой мечты. Вы же, вероятно, смотрите кино? Не для того разве, чтобы унести в страну фантазий? Пусть тогда на этот раз у вас будет свой собственный фильм, где вы и оператор, и режиссер, и главная героиня. И в этом фильме, возможно, вы сможете найти и сформулировать свои потаенные мечты и желания. И, кто знает, может быть, с фантазии начнется путешествие к настоящей, интересной вам цели – но уже в реальности?

## **Почему это важно?**

Как видите, я абсолютно уверен в том, что такая практика необходима каждому, и даже пытаюсь так или иначе убедить вас ее делать. Почему?

На мой взгляд, нет ничего более важного, чем понимание, чего вы хотите. Подумайте сами: если вы не знаете своих целей, то куда придете? Перемещаясь случайным образом, без конкретного плана, вы можете оказаться где угодно, и это место вовсе не обязательно вам понравится, ведь оно будет таким же случайным.

Список ваших желаний – это те цели, к которым вас должна привести ваша жизненная дорога – в учебе, работе и личной жизни. Список почти наверняка будет корректироваться и изменяться, но это не так важно. Важно то, что именно вы будете сами решать, как.

## **А что потом?**

Итак, вы написали свое сочинение и в целом осознали, чего именно хотите. Возможно, некоторые пункты будут неожиданными. А другие – напротив, чем-то таким, что вы всегда о себе подозревали, просто не доставало смелости признать. Но что теперь со всем этим делать?

Для начала порадитесь тому, что вы немного лучше узнали себя, приблизились к гармонии с собой: ведь понимание своих желаний – это важный шаг к пониманию себя.

Что касается достижения целей – это отдельная работа. И я не буду обманывать вас, говоря, что будет легко. Вам понадобится и много времени, и много сил. Но не только результат, но даже сам путь к нему окажется интересным и вдохновляющим – ведь вы будете с каждым шагом приближаться к мечте.

## Глава 5

### Как правильно формулировать свои желания?

У каждого из нас есть желания и мечты. И порой нам легко достичь желаемого – все как будто движется нам навстречу, и словно сама Вселенная заинтересована в том, чтобы мы получили то, что хотим. А о чем-то мы мечтаем месяцами, но ничего не получается.

Причины, почему нам не удается достичь цели, могут быть самыми разными. Но одна из наиболее распространенных – неправильная формулировка цели.

**Очень важно правильно формулировать свои желания.** Например, если вы хотите, «чтобы все было хорошо» или «быть богатым», это вас ни к чему не приведет. Потому что вы сами не очень ясно понимаете, что значит «хорошо» или «богатым».

#### Практика.

##### «Формулируем свои цели правильно»

Предположим, вы хотите достичь определенного уровня благосостояния. Как сделать это желание более конкретным? Возьмите ручку, лист бумаги или блокнот и пишите.

Что для вас значит «быть богатым»? Какие признаки этому соответствуют? Ответьте: в каком доме или квартире вы живете. Какими вещами пользуетесь, какую одежду носите. В какие ходите места, куда ездите отдыхать. И самое главное – как вы себя при этом чувствуете и какие у вас отношения с окружающими людьми.

Чем подробнее вы продумаете свою мечту, тем лучше у вас получится соотнести ее с настоящим положением вещей и тем реальнее станет ее достижение. Вы сможете увидеть пути к своей цели.

В итоге у вас, скорее всего, получится много конкретных целей вместо одной абстрактной. Но это и хорошо. Именно такие желания легче всего исполняются.

И есть приятный бонус: почти наверняка найдется что-то, что вы можете позволить себе уже сейчас. Это могут быть как материальные, так и нематериальные детали картинки, которую вы вообразили. Например, окажется, что покупать вещи в определенном магазине вполне по карману уже «сегодняшней» вам. Или заниматься каким-то видом спорта, который вы считали предназначенным для более обеспеченных людей, читать книги, которые, как вам кажется, их интересуют. Наконец, вы можете научиться общаться с людьми из состояния уверенности в себе или силы, которые считаете следствием богатства.

Это, с одной стороны, будет шаг к достижению цели – пусть маленький, но очень важный. А с другой – вы увидите, что уже сейчас способны получить многое из того, что считаете несбыточной мечтой и в чем отказываете себе, откладываете на потом.

А вот рекомендации по правильной формулировке желаний, исполнение которых еще впереди.

#### 1. Желание на момент «заказа» должно быть одно.

Мы уже поговорили про богатство, которое на самом деле состоит из множества маленьких желаний. И с каждым из них нужно работать отдельно. Не в том плане, что, пока не найдете квартиру, о машине не стоит и думать, а в том, что формулируем мы их по отдельности.

Вот типичный пример: «Хочу семь миллионов. На три – куплю квартиру. На один – машину. Еще на парочку – поеду в путешествие, на...» Стоп! В этом утрированном желании куча других желаний, которые могут быть совсем не связаны с начальным. Такая многослойная конструкция не работает! Чтобы каждое из желаний исполнилось, с ним надо работать отдельно.

2. Желание не должно быть условием выполнения других желаний.

*Вопрос:* Зачем мне семь миллионов?

*Ответ:* Чтобы купить квартиру, машину, основать бизнес, положить деньги в банк, раздать долги...

Теперь каждое из этих желаний рассматриваем отдельно. Продолжаем на примере.

*Вопрос:* Зачем мне квартира?

*Ответ:* Чтобы избавиться от опеки родителей.

*Вопрос:* Зачем мне избавляться от опеки родителей?

*Ответ:* Чтобы иметь больше личной свободы.

*Следующий вопрос:* Что будет после того, как мое желание исполнится?

*Ответ:* Я буду... (Что вы будете? Или – какой вы будете?)

Как только ваш ответ выразился чувством, его можно считать «элементарным», то есть тем самым желанием, которое и нужно «заказывать» к исполнению.

Если квартира – средство избавления от опеки родителей, то надо заказывать не квартиру, а избавление от опеки родителей.

Ведь можно получить квартиру, но от опеки не избавиться. Итак, обдумайте результат своего желания – Вселенная будет воплощать именно результат. Если вы хотите встретить принца на серебряном БМВ и выйти за него замуж, то ваше желание – не встретить принца, а – выйти замуж за принца. Чувствуете разницу?

3. Желание должно быть «экологичным».

В результате его исполнения никто не должен пострадать. К сожалению, совсем избежать неприятностей не получается, так уж устроена жизнь. И вполне возможно, что ваше горячее желание получить квартиру обернется тем, что она вам достанется по наследству от скончавшегося родственника. Но! Важно помнить, что в любом случае все под контролем Вселенной. Ваше желание всегда будет исполняться наиболее рациональным путем, но с учетом жизненных сценариев всех персонажей действия. Так что расслабьтесь и примите все как есть.

Главное – не желать плохого сознательно. Предположим, вас одолевает желание напасть кому-то, и вы даже считаете, что правы, а ваш знакомый заслужил наказание. Но, запуская «бумеранг» своих желаний, имейте в виду, что у него есть привычка возвращаться. Пусть ваши «бумеранги» будут только добрыми.

4. Желание должно касаться только вас, а не других людей.

Очень часто возникают такие желания: «Хочу, чтобы мой ребенок...», «Хочу, чтобы мой муж...» Знакомая картина, да? Так вот, такие желания не работают! Надо немного изменить желание. Оно должно касаться вас, а не вашего ребенка, мужа, родителей, начальника. Это может выглядеть примерно так: «Хочу гордиться своим ребенком», «Хочу делать домашнюю работу вместе с мужем». Одним словом, переведите акцент на ваши чувства в связи с исполнением желания.

5. Желать – так по максимуму.

Один хороший человек сказал: «Желать надо много и часто. Желать надо по максимуму. Всего все равно не получишь. Но чем больше желаешь, тем больше получаешь». И это – правда! Если вы желаете машину – пусть это будет самая лучшая машина. У вас нет на такую денег? А на старый «жигуленок»? Тоже нет? Тогда в чем разница? Уж чем желать что-то плохонькое, пожелайте что-нибудь обалденное! Вселенная необъятна и неисчерпаема.

Все ограничения, которые вы имеете по жизни, – это ограничения, связанные с плохим полетом вашей фантазии. Так потяните на себя руль высоты и взойте ввысь!

6. Цель должна быть написана на песке, а не на камне.

Что это значит? Если цель написана на песке, ее можно корректировать – менять сроки, заново формулировать, вносить детали, даже стирать, если цель перестала быть актуальной. Не нужно делать цель чем-то незыблемым и неизменным.

### *Дополнительные рекомендации*

♦ Желание не должно иметь привязку ко времени. Частенько нам хочется получить что-то к конкретному сроку. Это создает ожидание и напряжение. А желание должно быть «отпущено». К тому же Вселенная все равно выполнит ваш заказ так и тогда, когда это наиболее оптимально для всех, в том числе и для вас. Дайте ей эту возможность.

♦ Не создавайте свои собственные сценарии развития событий. Не мешайте Вселенной исполнять ваше желание наилучшим образом. Доверяйте своим чувствам. Это очень важно! Но поскольку всех нас приучили доверять больше мозгам, то на первых порах будет трудновато.

♦ Записывайте свои желания на листах бумаги или в блокнот! Это очень важно, потому что иначе можно запутаться и забыть про свои желания, неправильно их сформулировать и так далее.



## **Глава 6**

### **Карта желаний по фэншуй**

Как быть, когда вы уже разобрались, чего хотите, но этого всего так много, что непонятно, с чего начать? Есть отличный способ систематизировать и наглядно представить свои желания. Это – карта желаний.

#### **Что такое карта исполнения желаний по фэншуй?**

Я думаю, многие из вас слышали о такой карте, в центр которой нужно наклеить свою фотографию, а вокруг расположить картинки того, к чему вы стремитесь – в карьере, отношениях, самореализации и так далее. Это прекрасный инструмент, чтобы каждый день наглядно представлять желаемое, напоминать себе о своих целях. Но его можно и усовершенствовать.

Карта желаний по фэншуй отличается от обычной тем, что ваши мечты расположены там не в случайном порядке, а строго по секторам. Даже если вы не верите в фэншуй, это будет полезно, чтобы структурировать цели.

#### **Как работает карта желаний по фэншуй**

Каким образом карта желаний может приблизить нас к реализации задуманного, к тем удовольствиям, благам или отношениям, о которых мы мечтаем?

Здесь работают сразу несколько простых механизмов. Начинается все с самого процесса. Когда мы приступаем к изготовлению карты желаний, то формулируем для нее какой-то минимум целей – хотя бы для того, чтобы было к чему подбирать картинки. А сформулировав цели, понимаем, куда двигаться.

Второй механизм – процесс составления карты, когда мы подбираем иллюстрации к сформулированным желаниям, думаем о них, концентрируемся, можно сказать, медитируем на них. Так мы настраиваем себя и свое подсознание на то, что хотим. Это дает заряд энергии и мотивацию для действий.

Подсознание устроено так, что воспринимает наше поведение как знак: если мы тратим время на какое-то дело, значит, оно важное. И впоследствии скорее выделяет энергию на осуществление конкретной задачи.

Третье. Для всех людей важны картинки и образы. Когда мы обличаем свои цели в картинки, начинаем верить, что они реальны. Пока этого не произошло, они остаются абстрактными словами, а следовательно, ничего не значат для нашего подсознания.

Четвертое. Если вы повесили карту желаний на видное место и регулярно подходите к ней, то каждый раз вспоминаете о своих желаниях, что дает дополнительную мотивацию.

Бонусный пункт. Если вы делаете карту желаний вдвоем с любимым мужчиной (идеальный случай), то это прекрасный повод еще раз обсудить, чего вы хотите, проникнуться общими целями и задачами.

#### **Секторы карты желаний по фэншуй**

✓ **Центр карты – сектор здоровья и красоты.** В центр карты поместите свою фотографию или фотографию вас с мужем или любимым, если у вас есть отношения. На этой фото-

графии вы должны быть здоровыми, красивыми и довольными – такими, какими хотите быть всегда.

✓ **Сектор славы.** Располагается над центром, цвет – красный. Это сектор социальных достижений, репутации, успеха в обществе.

✓ **Сектор богатства.** Располагается в левом верхнем углу карты. Цвет – фиолетовый и зеленый. Это деньги, достаток, изобилие, драгоценности, вещи – словом, все материальные блага.

✓ **Сектор любви.** В правом верхнем углу карты, цвет – розовый, бежевый или желтый. Любовь, брак, основание собственной семьи, отношения между мужчиной и женщиной.

✓ **Сектор семьи и рода.** Слева от центра карты. Цвет – зеленый. Это семья, дом, родные и друзья, ваше ближайшее окружение, а также домашние животные.

✓ **Сектор детей и творчества.** Справа от центра карты. Цвета – белый, серебристый, золотой. Это сектор детей, творчества, хобби, всего, что доставляет вам удовольствие само по себе.

✓ **Сектор обучения и знаний.** Левый нижний угол карты. Цвета – бежевый и желтый. Опыт, мудрость, саморазвитие, новые знания, обучение, получение образования, дипломов.

✓ **Сектор помощников.** Правый нижний угол карты. Цвета – белый, золотой и серебристый. Путешествия и поездки, помощники, наставники и учителя, защитники, люди, которые могут быть для вас примером.

✓ **Сектор карьеры.** Сектор снизу от центра. Цвета – синий и черный. Это работа, самореализация, карьера, желанная профессия и должность, создание собственного бизнеса.

### **Практика.**

#### **«Как работать с картой желаний?»**

Возьмите большой лист бумаги. Для первого раза, может быть, хватит и одного листа ватмана, но если у вас много желаний и вы хотите сделать подробную карту, смело берите сразу четыре и склеивайте их в один большой лист.

Вы можете создать индивидуальную карту желаний для себя или карту общих целей для вашей семьи или пары – как вам больше нравится. Я рекомендую делать общую.

Раскрасьте сектора карты в соответствующие цвета, но это не обязательно.

Наклейте фотографии и картинки, подходящие к своим желаниям, в соответствующие сектора. Не будет лишним также написать свои желания словами, но тогда важно формулировать их конкретно и в настоящем времени, например: «Я отдыхаю на Бали в пятизвездочном отеле», «Я путешествую по миру и наслаждаюсь впечатлениями» или «Я ношу красивую и качественную одежду таких-то марок/из таких-то материалов».

Используйте картинки, которые вам нравятся. Они должны вдохновлять вас и мотивировать, а также ассоциироваться с соответствующим сектором.

Пересматривайте свою карту желаний и вносите в нее коррективы, когда понадобится.

### **Что важно понимать о карте желаний?**

Составить карту желаний по фэншуй – важный шаг, который может приблизить вас к желаемому. Но просто сделать ее недостаточно. Очень важно предпринимать что-то в действительности: повышать уровень энергии и осознанности, искать реальные пути достижения целей.

Карта – не волшебное средство, которое решит все ваши проблемы. Она служит для вдохновения, напоминания и мотивации. А ваша задача – действовать с ее помощью.

## **Глава 7**

### **Найти смысл жизни и понять свое предназначение**

#### **Кто мы и через что самоопределяемся**

Каждый из нас наполняет свою жизнь смыслом. Одни нуждаются в грандиозной идее, другие перестали задаваться философскими вопросами еще в юности, смирившись с тем, что они слишком сложны. Но смысл жизни каждый ищет и находит: в религии, философии, профессии или отношениях с людьми.

Многие люди обнаруживают его в ролях, которые играют в обществе. Когда такого человека спрашивают: «Ты кто?» – он отвечает: «Я – шеф», «Я – мать», «Я – жена», словно не мыслит себя никем и ничем другим. И казалось бы – что тут плохого?

Но что, если завтра такой человек не будет ни шефом, ни мамой, ни женой? Дети уедут, фирма обанкротится, а в семье возникнет разлад? Что останется тогда?

Обычная ситуация – повзрослевшие дети уезжают из дома. И выясняется, что мать и отец занимались только ими. Родителям кажется, их жизнь теперь пуста, и они начинают обвинять детей в неблагодарности. А никто не виноват. Они сами нарушили баланс, сделав свои родительские функции важнее себя самих.

#### **Равновесие – основа всего**

Нечто подобное может произойти с любой ролью. Это не значит, что нужно их избегать. Вся наша жизнь состоит из ролей, мы постоянно вступаем в отношения с окружающими, выполняя те или иные функции. И чем их больше, тем полноценнее и ярче становится жизнь.

Если, к примеру, вы и жена, и мама, и успешный работник, и член кружка вышивания, и к тому же увлекаетесь спортом, то у вас сразу пять ролей, дающие вам ощущение собственного места в жизни. И здоровое ощущение собственной значимости к тому же.

Большое количество ролей дает защищенность – ведь вряд ли все они исчезнут одновременно. Лишившись роли в одной сфере, человек может, по крайней мере, опереться на другие.

Как и везде, здесь важен баланс. В ролях нет ничего плохого, если вы помните о своем предназначении и живете ради него, оставаясь в центре происходящего. Но часто смысл жизни человека определяют роли, с которыми он полностью срастается и уже не мыслит себя никак иначе. Растворяясь в образе примерной жены или заботливой матери, мы не знаем себя, не умеем быть собой и с собой. И когда что-то меняется, происходит катастрофа. Мы становимся беззащитными и ощущаем внутреннюю пустоту.

А если вы получаете удовольствие от роли, но способны прожить без нее, то вы – хозяин ситуации. Важно отличать свое «я» от роли, понимать и помнить свои интересы, свою суть. Для этого необходимо изучать себя, интересоваться собой.

#### **Кто я?**

Для начала попробуйте ответить на вопрос: «Какие роли я играю?» Вы можете написать их списком, особо выделив самые важные. Какие у вас амплуа – трагические, драматические,

может быть, комические? С кем вы взаимодействуете и что получаете от участия в процессе? Нравятся ли вам ваши функции?

А потом попробуйте представить: «Что будет, если убрать мои роли? Кем я буду тогда?»

И задайте самый главный вопрос: «Помогают ли они мне реализовать истинный смысл моей жизни?» Чтобы ответить, нужно знать, в чем он заключается.

Может быть, вы вдохновляете людей или помогаете им? Умеете слушать или, наоборот, рассказывать? Это не обязательно связано с талантами, возможно, это какие-то ваши качества, особенности – но не социальные роли, а нечто большее. Никто не ответит на вопрос «кто я?» лучше вас самих.

Порой психологические проблемы мешают нам услышать собственный внутренний голос. И тогда могут помочь специальные методы, один из которых я опишу ниже.

### **Практика.**

#### **«Понять свое предназначение»**

Ее предложил Роберт Дилтс, консультант и тренер, разработавший множество техник по изменению убеждений и моделированию мышления. По Роберту Дилтсу, есть три вещи, которые мешают нам увидеть собственное предназначение.

♦ Прошлое, которое находится сзади и держит вас. Его можно назвать призраком прошлого. Иногда кто-то, обернувшись, может увидеть в качестве такого призрака собственных родителей.

♦ Препятствие, которое стоит перед вами и заслоняет цели. Оно может выглядеть как стена или забор. И вы, даже зная, что там есть смысл, не видите его.

♦ То, что не дает вам двинуться с места и разобраться с первым и вторым, – раны, психотравмы, накопленные в течение жизни и ставшие вашим опытом. Эти травмы можно найти локализовано в каком-то месте. В области живота – биовыживательная травма, в области сердца – эмоциональная, в области головы – когнитивная.

Работать с этими препятствиями необходимо следующим образом.

Вы поворачиваетесь к призраку прошлого и говорите следующее: «Я принимаю твое существование, ты есть! Я принимаю тебя и признаю твое право на существование, я не буду на него покушаться». Затем скажите: «Я благодарна тебе! Я понимаю, что ты зачем-то появился в моей жизни». После нужно сделать поясной поклон. В результате часто такой призрак просто исчезает, а вы ощущаете, будто по телу бегут мурашки.

После поворачивайтесь вперед и обнаружьте препятствие впереди. К этому моменту оно может стать меньше. И говорите: «Я принимаю тебя, препятствие, и, более того, я понимаю, что лично закрыл смысл от самого себя. Я благодарен тебе, препятствие». И тоже делаете поясной поклон.

И последнее – рана. Поставьте руки перед собой и попросите, чтобы они сами легли на ту рану, которая больше всего мешает вам привнести в жизнь содержание. Понаблюдайте, куда опускаются руки. И спросите сами себя: «Если бы я знал и мог, а я знаю и могу, что мне необходимо было бы привнести в эту травму, чтобы ей стало легче, – смелость, любовь, уверенность, благородство? Какой ресурс поможет мне решить эту проблему и сдвинуться с места?» Потом поднимите руки и попросите дать вам тот ресурс, который вы на самом деле должны были получить уже давно, который поможет вам перешагнуть через эту травму и выздороветь психически.

Когда вы почувствуете на руках тепло или образ ресурса, обратите внимание на следующее – проявился ли смысл? Он может иметь четкий размер, форму, место в теле. И теперь можете ввести его руками в то место тела, где до этого была травма.

Затем возьмите ручку и лист бумаги и запишите все мысли, которые придут к вам относительно направления вашей жизни. Если вы проделаете практику правильно, то будете очень вдохновлены полученными ответами.



## **Глава 8**

### **Стратегическая остановка**

#### **Что такое стратегическая остановка и зачем она нужна?**

Как минимум один раз в год, а если получается, то и два, я делаю так называемые «стратегические остановки». Я откладываю все дела и уезжаю куда-то на неделю или хотя бы на пару-тройку дней. Я отключаюсь от привычного окружения, от дел и обязательств и занимаюсь перепросмотром и анализом своей жизни. Я очень советую вам делать так же. Это можно сделать в сильные периоды года – солнцестояния или равноденствия, но не обязательно. Главное – время от времени находить время для такой остановки.

Во время нее решается несколько задач.

- ✓ Подводятся итоги за предыдущий период жизни – что получилось, что нет, и почему.
- ✓ Строятся планы на будущее, продумываются методы достижения поставленных целей.
- ✓ Прорабатывается саботаж – неизбежное сопротивление психики переменам.
- ✓ Ставятся цели, создается мотивация.

#### **Подведение итогов**

Это очень важная часть любой работы и развития. Зачастую мы не ценим то, чего добились, не замечаем собственных успехов, игнорируем какие-то сферы жизни, из-за чего они «провисают». Во время стратегической остановки можно проанализировать, в каких сферах жизни у вас хорошие результаты, а где стоит приложить побольше усилий.

#### **Планы на будущее**

Если мы не знаем, куда хотим прийти, то и придем непонятно куда. Очень важно формулировать, чего мы хотим добиться. Это дает ориентир и возможность прописать шаги, которые приведут к достижению целей.

#### **Проработка саботажа**

Во время остановок формируется стратегия жизни, ценности, приоритеты и потребности. Что важно, что непринципиально. Во время формулировки планов всплывают внутренние противоречия, кризисы, сопротивление. Так появляется возможность не ждать, пока они придут, а встретить их, будучи готовым, в комфортной обстановке. Сопротивление и противоречия неизбежны в любом случае, но с ними гораздо легче справляться, если проработать часть заранее.

#### **Практика.**

**«Техника качества „зачем“.**

**Анализ желаний и мотивации»**

Во время стратегической остановки мы анализируем свои желания. Иногда, если у нас никак не получается исполнить их, причиной может быть отсутствие проработанного «зачем». То есть мы поставили некую цель, но не понимаем, что в реальности даст ее достижение. Может

быть, она в принципе нас не трогает и поставлена для галочки. Или нужно еще раз объяснить себе, насколько это необходимо.

Постановка не своих целей – частое явление. Проверить, что за цель перед нами, настоящая или навязанная, можно, прислушавшись к собственным ощущениям.

Если цель наша, то при мыслях о ней нас будет наполнять радость и воодушевление. Если надуманная, в голову скорее будут приходить какие-то логические конструкции или формулировки типа: «Нет, это точно мне нужно!» или: «Я обязательно должен это сделать!»

Но если цель действительно нужная, но для нас пока абстрактная, имеет смысл подробнее проработать «зачем».

Качественно проработанное «зачем» – это информация, глубинная мотивация, сила воли и энергия.

Информация. Если не хватает информации, у ума нет четкой логической цепочки, нет понимания, зачем, собственно, что-то делать. Поэтому у него нет и задачи искать ресурсы и возможности. Ум не видит смысла тратить энергию на задуманное.

Для этого нужна тренировка структурированности мышления. Мы формируем список, для чего это нужно, причем прописываем подробно, отвечая на следующие вопросы:

- ◆ Что я получу, если сделаю это?
- ◆ Что я потеряю, если это не сделаю?
- ◆ Что недополучу, если не сделаю?

Если не хватает личной мотивации, можно включать близких и любимых людей: что они получают, если я это реализую, чего они лишатся, если я этого не сделаю. Так получается еще более глубокая проработка.

**Внимание.** Когда мы прописываем «зачем», то тренируем уровень внимания и его калибровку. Мы тренируем его переключаться на поиск подтверждений, поиск необходимых ресурсов и возможностей, на внешнюю подпитку. Наблюдаем и вспоминаем, что другие люди уже достигали подобные цели. И, во-первых, понимаем, что это в принципе реально, а во-вторых, можем посмотреть, как они это делают.

Нехватка эмоционального включения. Здесь нужно прорабатывать и структурировать эффективность своих эмоциональных состояний для достижения целей. Можно прописать себе, в каких состояниях надо находиться, чтобы эту цель достичь. Эмоциональный уровень очень сильно связан с подсознанием. Когда у подсознания не хватает сочных ярких картинок, связанных с вашим желанием, оно не стремится к цели. Необходимо его активизировать.

Как оно активизируется, чтобы работать в резонансе с сознанием? Это техники предвкушения и техники вкусной картинки жизни. Следует нарисовать сценарий, как будто все это уже сделано, и поставить себя туда, отвечая на следующие вопросы: как мы себя чувствуем, какие отношения у нас с близкими, когда все получается. Это называется техника предвкушения. С ее помощью тело перестраивается, а впоследствии быстрее адаптируется к изменениям.

Бывает еще нехватка силы воли, которая тоже может привести к саботажу. Чтобы компенсировать нехватку воли, нужно ее структурировать. Нужно спросить: какие качества необходимы для достижения той или иной цели. И, прописав эти качества, начинать внедрять их в свою жизнь, потихоньку тренировать их в себе. Это могут быть настойчивость, упрямство, умение ставить границы в отношениях и так далее.

Нехватка энергии импульса, то есть энергии желания, побеждается путем задавания вопросов:

- ◆ Какие желания, в каких масштабах и в каком количестве приведут меня к цели, которой я добиваюсь?
- ◆ А какие желания, наоборот, уводят меня от этой цели?

Таким образом мы структурируем себя. Делим желания на те, которые ведут к цели, и те, что уведут от нее. Стараемся увеличить количество желаний, которые приводят к цели. Культивируем желания, разводим такой «огородик» ваших желаний, ведущих к цели.

Внутренний запрет на достижение целей – ощущение, что я недостойн, либо страх перед действием. Побеждаются работой с самооценкой и со страхами. Это можно начать делать во время стратегической остановки, но необходимо продолжить и после. Подробно о методах работы – в этом разделе и в разделе, посвященном достижению целей.

### **Стратегическая остановка – как реализовать?**

Найдите два-три дня, на которые вы сможете уединиться с самой собой (можно с мужем), чтобы ничто вас не отвлекало. Самое лучшее – уехать куда-то за город, в отель или домик. Желательно отключить все гаджеты, не проверять почту и самим не думать о том, что осталось в обычной жизни. Если вы найдете больше времени – это просто отлично. Так вы сможете лучше отключиться от повседневной суеты.

Первый день лучше всего потратить на успокоение ума – прогулки, отдых. А на второй день можно приступить к работе по планированию и начинать ее лучше с практики согласованности (во втором разделе книги).

Не забудьте сперва подвести итоги: что сделано по разным сферам жизни. И только потом переходите к планированию дела на будущее и разработке эффективных методов достижения целей. **Не забывайте отдыхать и делать перерывы и, конечно, наслаждаться тем, что двигаетесь к осознанной и счастливой жизни.**

## Глава 9

### Солнцестояние и равноденствие: как провести эти дни

Все взаимосвязано. Если вы начали заниматься психологической работой, то либо уже пришли, либо рано или поздно придете к этой мысли. Мы влияем друг на друга своим поведением, настроением, даже мыслями. Когда мы делаем практики для себя, то видим перемены снаружи. Когда что-то происходит снаружи – ощущаем изменения внутри. И это касается не только взаимоотношений людей. Весь мир взаимодействует с нами: влияет на нас и зависит от нас.

Природа и ее циклы – не исключение. Смена сезонов, движение небесных тел, перемена погоды – все воздействует на нас.

Не обязательно много думать об этом – на нас одновременно влияет огромное количество обстоятельств, и все учесть в любом случае не получится. Поэтому, если вы не следите за природными циклами постоянно – в этом нет ничего страшного. Но есть периоды, когда стоит обратить внимание на календарь. Это происходит четыре раза в году: в дни равноденствия и солнцестояния.

Каждый год их даты могут немного меняться, точные дни на этот год можно посмотреть в Интернете.

Но примерные даты такие:

- ✓ весеннее равноденствие – 20 марта;
- ✓ летнее солнцестояние – 20–21 июня;
- ✓ осеннее равноденствие – 22–23 сентября;
- ✓ зимнее солнцестояние – 21–22 декабря.

В каждый из этих дней можно провести ритуал формирования намерений, о котором я расскажу на примере зимнего солнцестояния.

#### Зимнее солнцестояние и его значение

Именно в это время ночи – самые длинные, а дни – самые короткие. В декабре, 21 или 22 числа – каждый год по-разному – высота подъема солнца над горизонтом оказывается самой низкой. После этого дни начинают удлиняться.

С древних времен в культурах разных народов самому короткому дню года придавали особое значение. К этому моменту заканчивали запастись продукты на зиму и праздновали ее начало. В большинстве стран солнцестояние считалось счастливым днем, подходящим временем для гаданий, загадывания желаний и принесения даров – друг другу, предкам и духам. Во многих культурах это был главный праздник в году.

Это период, когда сама природа завершает свои процессы и закладывает энергию на будущий год. Это – начало нового цикла, когда пора заканчивать и отбрасывать старое и начинать новое. Именно в этот день силы природы соединяются в двух фундаментальных процессах жизни на Земле: завершении прошлого и одновременном начале будущего.

#### Рекомендации.

##### Как стоит провести этот день?

В этот день полезно синхронизироваться с природными ритмами, чтобы вместе со всей Вселенной устремиться навстречу новому циклу.

♦ Хорошая идея – устроить праздник зимнего солнцестояния в кругу близких людей: в семье, с друзьями, с любимыми людьми.

♦ Вы также можете посвятить время очищению пространства и себя, медитациям и практикам для внутреннего развития. В некоторых религиях, например в буддизме, считается, что хорошие и плохие поступки, совершенные в этот день, воздействуют на нас в десятки раз сильнее, чем в обычное время.

♦ Поминание предков – еще один способ отметить этот день.

Лучшее, что вы можете сделать, – это настроиться на выполнение желаний. Для этого можно провести ритуал исполнения желаний или ритуал формирования намерений.

Самое простое – сесть и написать список своих целей и желаний: на будущий год и в целом на будущее. Можно расписать их по сферам жизни – заодно разобравшись, на какую из них стоит обратить внимание, чтобы уравновесить свою деятельность.

### **Праздник формирования намерений и его значение для целеполагания**

Формулировать свои желания в принципе очень полезно – как минимум один раз в году (а лучше два), подводя итоги и планируя цели. Но именно в день зимнего солнцестояния вы усиливаете воздействие своих намерений и повышаете вероятность того, что желаемые события произойдут.

Сильный период, когда наши желания и формулирование намерений имеют особую силу, продолжается несколько дней. Пик приходится на один день, но как минимум 1–2 дня до и после также обладают особой энергетикой и подходят для проведения ритуала намерений и, конечно, для празднования, если вам хочется отметить этот день и свой решительный настрой.

## **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.