

Алексей Гуцин

---

*7 шагов  
к новой  
жизни*

---

Бог создал за 7 дней целый мир!

А ЧТО СДЕЛАЛ ТЫ?



**Алексей Гуцин**  
**7 шагов к новой жизни.**  
**Бог создал за 7 дней**  
**целый мир! А что сделал ты?**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=42757504](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42757504)  
ISBN 9785449695796*

**Аннотация**

Сложно что-либо улучшить, потеряв ориентиры и веру в себя. Но главное, о чём стоит помнить, – только вы сами можете изменить ситуацию! Автор предлагает вам пройти этот путь к Вашей реализации вместе с ним. Если в глубине души вы недовольны положением вещей, испытываете чувство тоски, одиночества, нереализованности? Ощущаете, что застряли в «болоте» и не знаете, как из него выбраться? Тогда эта книга для Вас! Ведь уже завтра Вы будете ближе к своей реализации на 1 шаг. Ведь дорогу осилит идущий!

# Содержание

7 шагов к новой жизни	5
Как будет проходить марафон	11
День 1. Муладхара	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

**7 шагов к новой жизни  
Бог создал за 7 дней  
целый мир!  
А что сделал ты?**

**Алексей Гуцин**

© Алексей Гуцин, 2019

ISBN 978-5-4496-9579-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## 7 шагов к новой жизни

Вы ощущаете себя счастливым человеком, в полной мере реализовавшим свой потенциал? Живёте насыщенной, интересной жизнью, имеете стабильные и глубокие отношения, крепкие связи с окружающими, массу личных достижений, отличный доход?

Или, несмотря на кажущееся благополучие, в глубине души вы недовольны положением вещей, испытываете чувство тоски, одиночества, нереализованности? Ощущаете, что застряли в «болоте» и не знаете, как из него выбраться?

Если вы держите в руках эту книгу, скорее всего, вы относитесь ко второй категории. Не стоит винить себя за сложившуюся ситуацию. Усталость, проблемы, множество ежедневных обязанностей наваливаются на вас, как снежный ком. Жизненные невзгоды лишают сил, необходимых для исправления ситуации, и убивают веру в себя. Вам кажется, что невозможно что-то поменять, да и сил на это не остаётся. «Все так живут», «От меня всё равно ничего не зависит», «Бог терпел и нам велел», – успокаиваете вы себя. И продолжаете влачить унылое, серое существование без малейшего намёка на изменения...

Сложно что-либо улучшить, потеряв ориентиры и веру в себя. Но главное, о чём стоит помнить – только вы сами можете изменить ситуацию! Для этого потребуется сознательно проработать свои проблемы и перестроить мышление. Я предлагаю вам пройти этот путь вместе.

Меня зовут Алексей Гушин, я психолог, психоаналитик, специалист в области системных терапии, коуч, мастер телесно-ориентированных практик, специалист по глубинной трансовой терапии и эксперт по работе со страхами и фобиями.

Мой опыт:

- фактически я практикую с 2004 года, а официально с 2006;
- более 10.000 проведенных индивидуальных консультаций;
- более 500 проведенных тренингов и семинаров;
- более 600 проведенных глубинных трансовых сессий;
- и масса довольных клиентов

В процессе работы искал и применял различные техники, которые помогают людям быстро и действенно менять сознание.

Книга «7 шагов к новой жизни» была создана на базе одноимённого марафона и собрала лучшие авторские наработ-

*Эта книга будет вам полезна, если вы:*

- чувствуете неудовлетворённость;
- ощущаете, что двигаетесь не в том направлении;
- испытываете чувство, будто живёте не своей жизнью;
- запутались и не знаете, куда идти дальше;
- перестали радоваться личным достижениям и не ощущаете их ценности;
- не знаете, как вытащить себя из «болота»;
- потеряли стимул к развитию.

Книга посвящается осознанию скрытых проблем и внутренней трансформации личности. Изменения, которые начнут происходить в процессе занятий по ней, позволят вам понять, кто вы, осознать (хотя бы частично) своё предназначение и возможности. Вы поймёте, какие шаги необходимо предпринимать для вашего дальнейшего развития.

Занятия по книге рассчитаны на 7 дней. Вам может показаться, что этого очень мало для достижения видимых результатов. Однако за эти 7 дней Бог создал мир и даже успел отдохнуть, потому и за такой небольшой период можно заложить основу для кардинального изменения своей жизни.

В основу марафона положены психологические и эзотерические практики, направленные на изменения личностных качеств и взглядов на жизнь. При этом акцент сделан, в первую очередь, на достижение изменений в психике. Психологические методы работы над собой дополнены упражнениями из области эзотерики. Техники нацелены на раскрытие каждой части души. С их помощью вы определите конкретные действия для дальнейшего развития.

В процессе работы над психикой мы будем двигаться по 7 чакрам, тщательно прорабатывая каждую из них. Каждый день будет посвящён работе с одной из чакр:

– Муладхара. Работая с ней, вы осознаете, кто вы есть, на каком этапе развития сейчас находитесь. Это станет своеобразной отправной точкой, от которой можно определить путь вашего дальнейшего развития.

– Свадхистана. Проработка этой чакры позволит вам глубоко осознать свои переживания, развить чувственность, эмоциональность. Эта чakra также отвечает за состояние финансовой сферы, которую можно улучшить, работая со Свадхистаной.

– Манипура. Данная чakra – своеобразный «волевой центр» человека. Работая с ней, вы разовьёте волю, научитесь добиваться поставленных целей, делать над собой необходимые усилия для их достижения.

– Анахата. Благодаря работе с этой чакрой вы научитесь ощущать безусловную любовь, которая даёт вам силы и чувство счастья. Вы почувствуете внутреннюю благодарность миру за все, что с вами происходит, научитесь любить окружающих, невзирая на их мнимые и очевидные недостатки. Достичь этого можно, изменив свое отношение к окружающему пространству, меняя свое восприятие реальности.

– Вишуддха. Чакра отвечает за творческий потенциал человека. В процессе занятий вы научитесь творить, заниматься процессом созидания. Причём творчество в данном случае подразумевает не только привычное всем написание стихов или рисование. Созидание может быть намного более масштабным и способным кардинально перевернуть вашу жизнь. Пример – открытие и запуск личного бизнеса, рождение ребенка, изменение себя. Один из важнейших аспектов созидания – сотворчество вместе с Создателем. Оно подразумевает сотворение и изменение мира вокруг вас, его улучшение и трансформацию.

– Аджна. Эта чакра ответственна за яснознание, то есть умение четко и трезво видеть, что происходит вокруг вас. Улучшая работу Аджны, вы повысите концентрацию внимания, а также умение работать со своим сознанием.

– Сахасрара. Чакра выступает духовным центром человека. Правильно функционирующая Сахасрара поможет вам понять себя, своё место в жизни после прохождения пути изменений.

Кроме марафона, вас ожидает практическое руководство «Идём вперёд без хвоста», которое создано на основе одноимённого вебинара. Оно поможет вам закрепить результаты марафона и научит вас избавляться от негатива в своей жизни.

# Как будет проходить марафон

Каждый день вы осваивать теоретическую часть и выполнять задания для проработки определённой чакры с упражнениями. Их нужно обязательно сделать в этот же день. Выполнение упражнений занимает от 1 минуты до получаса, в среднем от вас потребуется 10—15 минут. Как видите, такое количество времени сможет найти каждый из вас даже при очень плотном графике. Не откладывайте практику в долгий ящик, по прошествии времени вы уже не получите такого эффекта, как если бы справились с заданиями вовремя.

В ходе выполнения упражнений вы заметите резкое изменение восприятия себя и мира. Поначалу может чувствоваться дискомфорт. Не пугайтесь, это абсолютно нормальное ощущение, поскольку вы избавляетесь от старого, стереотипного мышления. Его обязательно нужно изменить, поскольку живя с устаревшим мышлением, вы будете всегда действовать по-старому. Это значит – возвращаться к ошибочным, безрезультативным, но таким родным и привычным моделям поведения. А добиться видимых изменений можно только перестроив внимание и способ мыслить.

Видимых результатов можно добиться всего за 7 дней при

условии регулярного выполнения заданий. Последовательная работа с техниками и соблюдение рекомендаций изменит вас и вашу жизнь кардинальным образом. Главное – решите для себя, готовы ли вы приложить небольшие усилия, чтобы добиться позитивных изменений? Если вы ответили утвердительно, открывайте первую главу и приступайте к занятиям!

# День 1. Муладхара

Сегодня у нас первый день марафона, и он будет посвящен осознанию себя: кто я есть? Чтобы разобраться, куда идти дальше, вам необходимо понять исходную точку, в которой вы сейчас находитесь. В эзотерике ей соответствует чакра под названием муладхара. Это ваша суть, начало любого движения. Если рассматривать ситуацию с точки зрения психологии, вам нужно определить, где вы есть, кто вы и что вы собой представляете.

# 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.