

Окрыляющий марафон

Я перестала бояться летать,
когда поборолa страх приземления



16+

14 дней марафона с #большечемпсихолог

Татьяна Мотовилова Tatyana_Feliks

Окрыляющий марафон

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=47750411

SelfPub; 2019

ISBN 978-5-532-08956-3

Аннотация

Книга "Окрыляющий марафон" адресована осознанным читателям, которые давно планировали увлекательное путешествие в свой внутренний мир. Человечество живет в эпоху перехода Земли на новый энергетический уровень. Люди просыпаются, уходят от "рамочного" мышления, хотят двигаться вперед и вести за собой других. Прочитав книгу, вы узнаете секретный принцип "быть в потоке", ответите на вопрос, почему мы боимся исполнения собственных мечтаний, поработаете с энергией своего рода. Сила природы, сила внутренней опоры – все эти темы раскрыты и проиллюстрированы историями реальных людей.

Содержание

Введение	4
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Введение

Сейчас в ваших руках моя мечта. Раньше моя мечта была наполнена страхами, именно поэтому я не написала эту книгу два года назад, хотя и тогда было чем поделиться. В этой книге я собрала самые эффективные техники, мы проработаем такие темы, как женская сила слов, поток успеха, энергия рода, смелость в мечтах, поток богатства, внутренняя опора и другие. Уверена, они помогут вам развязать руки и расправить крылья, а крылья уже научат вашу душу летать.

В предисловии я хочу рассказать вам, как через обычный и доступный всем Instagram я «окрыляю» своих подписчиков, заряжаю их желанием стать творцом своей реальности. По окончании института я прошла по собеседованиям и не нашла варианта для себя: я понимала, что в каждом случае мое любимое дело превратится в рутинное занятие на потоке – а мне этого совсем не хотелось. Тогда я начала искать альтернативные варианты психологической помощи людям.

Все привыкли, что профессиональный психолог может помочь только на частных консультациях, когда он тет-а-тет общается с обратившимся. Мне захотелось сломать привычные рамки, я стала искать другие форматы, и тут под руку попал Instagram, где можно вести прямые эфиры с разбором вопросов, писать полезные посты, снимать сторис с очередным лайфхаком. **Что за сеть этот Instagram? И почему**

у нее тысячи критиков, которые отважно заявляют что соц-сеть съедает время, засасывает с головой, похищает тебя из реальной жизни. Кевин Систром создал эту мощную сеть, чтобы мы делились интересными фотографиями, мыслями, своим сегодняшним днем. Вот мне интересно – в его создании была миссия души? Например, помочь людям избавиться от чувства одиночества, или он был нацелен на то, чтобы единомышленники могли встретиться.

Смею предположить, что миссия могла быть еще более интересной: помочь талантливым людям из провинциальных городков выйти из тени, быть услышанными и стать заметными. С удовольствием бы задала этот вопрос Кевину лично, ведь именно людям с миссией в душе помогает Вселенная, а, может, и сам Всевышний. Признаюсь, я даже не задумалась бы о ценности Instagram, пока 29 марта 2019 года не потеряла доступ к собственному аккаунту. Его у меня забрали, сначала было смешно: ну жила же я раньше без Instagram, значит, другому человеку нужнее, будет шмотки продавать через мой блог. Второй день без доступа к своему блогу стал для меня непростым: у меня бежали слезы от мысли, как все мои девочки, которым я отвечала на разные вопросы в течение двух лет, будут без меня теперь. Кто-то писал, звонил и говорил, что утро не задалось без моего сторис. Я начала бороться за восстановление своей страницы, писала в техподдержку, звонила специалистам. Мой аккаунт восстановили, думаю, сама Вселенная мне помогла, ведь тысячи девушек

нуждаются в моих постах каждый день. Я обзавелась новыми друзьями, нахожу и для себя учителей в этой уникальной сети, люблю читать мнения звезд о разных ситуациях. Есть знакомые, которые стесняются вести блог, но ведь излагая мысли, вы начинаете чертить границы себя и социума. Периодически в своем блоге я провожу марафоны, эту книгу я решила написать по самому эффективному из них. После его прохождения жизнь реально начинает меняться, вы выходите на новый уровень сознания – и об этом говорят все без исключения участницы.

Вы словно заполучаете кисть, холст и начинаете рисовать свою жизнь, свои мысли, действия, решения.

Мне больно слышать, когда человек тратит время на саморазрушения из-за негатива, в котором он живет, больно видеть, когда из-за недовольства собой человек сгорает как спичка. Еще тяжелее знакомиться с ситуацией, когда человек осознанно выбирает для себя самый худший путь, просто от того, что еще в детстве он принял для себя установку "счастье – удел избранных". Мой марафон поможет подняться над всем этим, а с высоты все выглядит совсем по-другому. После выполнения заданий из этой книги, вы начнете жить осознанной жизнью. Выбирая с самого утра вектор развития событий, вы поймете, почему сегодня все именно так, как есть. Ну что пора расправить крылья?!



Первое, с чего мы начнем – анализ окружения. Я называю это **принципом «Быть в потоке»**. Его суть проста: подумайте, кто из ваших друзей и близких помогает чувствовать себя счастливым, успешным и любимым. А кто, как вирус, отравляет вашу жизнь и за секунды выжимает всю энергию.

Ведь, недаром слова Еврипида «скажи мне, кто твой друг, и я скажу тебе, кто ты» живут веками. Или вот выражение современного автора Келлера Джефа: «Зеркало отображает лицо человека, но то, каков он на самом деле, отображает его окружение».

Логика ясна: следуя теории эмоционального отзеркаливания личности, мы подражаем людям, с которыми проводим больше всего времени.

Понаблюдайте за диалогом двух друзей.

Пока один эмоционально рассказывает свою историю, второй подхватывает его настрой, и мимика слушающего вмиг меняется.

Если это негативная волна, то настроение у слушателя будет портиться, и вы легко заметите это по выражению его лица. Тоже и с положительной волной – лицо оппонента становится радостнее и счастливее по мере общения.

Посетив тренинг, где в роли спикеров выступали бизне-

смены, вы покинете его, заряженные на успех. Если вы стали участником семинара по развитию женской сексуальности, и он вас впечатлил, то ближайшие дни вы будете светиться как лампочка и притягивать мужское внимание. Несмотря на то, что в вашем облике ничего не изменилось. Зато внутри вы, как батарейка, зарядились по полной.

Почти все участницы марафона, на мой вопрос, знакомы ли они с этой информацией, отвечают «да». Но на практике не применяют свои знания.

Скажу честно, мне самой было нелегко сократить общение с людьми, заикленными на негативе. Не сразу, но у меня получилось! И если мы все же пересекаемся, то я переключаю диалог на положительную волну, или открыто говорю, что эти темы мне неприятны и даю понять, что все, что нас связывает – это совместные истории из прошлого, шучу, вспоминая комичные или нейтральные ситуации.

Например:

Негативная знакомая: *«Видела, как молоко подорожжало, а еще из нашего города все уезжают, прикинь, как сложно будет коммерсантам»*

Я спрашиваю: *«Ой ты, заботушка какая, но ты можешь что-то изменить?»*

Негативная знакомая: *«Нет, а что я изменю?»*

Я: *«Ну а смысл тогда нам с тобой об этом говорить? Как ты в отпуск-то съездила?»*

Признаюсь, не всегда удается переключить человека на нужную волну. Иногда он в мазохистском экстазе, до победного, приводит свои отрицательные аргументы, которые выводят из равновесия всё живое.

Именно поэтому я сама тянусь к позитивно заряженным людям. И только с ними мне хочется проводить время. В случае, если встречи неизбежны – я настраиваю свои границы, ощущаю свое личное пространство прежде чем увидеться. Негатив можно сравнить с самой настоящей заразой, поэтому прежде чем идти в общество, в котором привычнее обсуждать негативные аспекты жизни, «наденьте маску».

Конечно, я осознаю, что не всем удастся легко сменить круг общения. Даже если рядом токсичные люди. Это как вредная привычка. Вроде понимаешь, что тебе это не нужно, а руки так и тянутся позвонить и встретиться с таким раздражителем, чтобы лишний раз «отравиться».

Поэтому очень важно принять мысль о том, что только капитальная чистка окружения поможет вам стать счастливее. Она станет мощным толчком для вашего личностного развития, и вы гарантировано начнете по-другому себя ощущать. Даже если вам придется заплатить за общение с успешным, позитивно мыслящим человеком. Платите.

Перед тем, как включаться в марафон и читать дальше, очень рекомендую провести эту детокс – процедуру. Разбе-

ритесь детально, кто и какие эмоции приносит в вашу жизнь. Составьте свой позитивный список учителей и людей с кем чувствуете «взаимный обмен». «Взаимным обменом» я называю дружбу, в которой вы, например, помогаете человеку разобраться в отношениях, а он вам дает рекомендации по успеху.

Однажды ко мне на консультацию пришла девушка. Она – мама, и ее запрос состоял в том, чтобы определить причину негативного отношения ребенка к окружающим. Вопрос звучал так: *«Откуда в нем столько злости?»*.

Мы начали общаться, и я увидела, что у самой мамы масса обид на родственников, напряженные отношения со свекровью, с соседями. Она недовольна политикой государства, ценами и так далее.

Её ребенок моментально считывает эти эмоции и дублирует их в своей жизни. После проработки маминых обид и агрессии сменилось и поведение самого мальчика.

Конечно, у зрелого человека нет такой крепкой связи с коллегами и друзьями, но даже час беседы с негативным человеком может отравить весь день, а полчаса общения с позитивным – поднять настроение на неделю.

Ученые проводили эксперименты, измеряли частоту биополя в различных эмоциональных состояниях. Им удалось доказать, что каждая частота притягивает подобную себе частоту, а значит и определенные события. Вот и представь-

те, воссоединяясь с человеком чья энергия работает на низкой частоте (злость, зависть, ненависть), вам либо надо быть сильнее его и перевести на свою волну, либо лучше избежать встречи.

Вспомните, кто заряжает вас радостью, мотивирует на успех? Скорее выпишите их имена на отдельный листок, звоните им и встречайтесь с ними как можно чаще. Уверяю, вы заметите, как меняется ваше восприятие реальности. Осознав данный момент, я перестала бредить дорогой машиной, а с легкостью трачу на курсы спикера с нереально крутой бодрящей энергией, встречи с коучем-психологом, в общем занимаюсь прокачкой своей личности.

Еще одно правило, которое поможет вам быстро достичь успеха, называется «Два учителя-один ученик». Такое соотношение поможет вам быть в потоке любви, успеха и духовности.

Давайте разбираться: допустим, вы хотите открыть собственный бизнес, но у вас есть только желание и таланты в какой-то сфере.

Окружите себя как минимум двумя людьми, которые имеют свое дело. Встречайтесь с ними, общайтесь и не бойтесь задавать вопросы. Например, если вы работаете в компании, где директор не задирает нос и легко идет на контакт, пригласите его на обед и спросите, как ему удалось все это организовать, с чего он начинал, какие были сложности. Но не устраиваете допрос, это может оттолкнуть или насторожить

вашего начальника, общайтесь легко и уверенно.

Если вокруг вас будет два таких бизнесмена, то найдите своего «ученика», который будет заряжаться от вас.

Таким образом, рядом с вами будет двое тех, от кого будете наполняться вы и один, для которого вы станете источником вдохновения.

Количество людей может расти, например «три учителя и два ученика», «четыре учителя и три ученика» и так далее.

Возможна и такая модель отношений, в которых все равны. Например, ваша подруга может регулярно прокачивать вас, делиться полезными советами, а вы – мотивировать ее, помогать в решении каких-то вопросов. Как правило, такой обмен долгие годы сохраняет дружбу.

Важно не допускать очень частую ошибку, когда после посещения тренингов или любых обучающих мероприятий, слушатели начинают растрчивать свою энергию впустую.

Сейчас расскажу, как это происходит. Например, мужчина сходил на семинар по коучингу. На следующий день он встречается со своими друзьями бизнесменами и начинает их прокачивать новыми знаниями, мотивировать на успех и тем самым тратит свою энергию. А по – хорошему мог бы направить ее на развитие бизнеса.

«Где искать учителей?» – спросите вы. И этот вопрос более чем логичен, ведь, как правило, рядом с нами те, кто похож на нас по образу жизни и складу мыслей. На самом деле,

все предельно просто.

Например, вы мечтаете о детях. Тогда общайтесь с семьями, в которых уже двое или трое детишек. В этом смысле они станут для вас «учителями».

Возможно, первое время будет сложно пересилить себя, ведь где-то в глубине души вы можете им завидовать. И вам привычнее общаться с людьми из зоны комфорта: с теми, кто не вызывает это чувство, с кем схожие проблемы и примерно одинаковое жильё. Ведь, зайдя в огромный дом к родственникам, не очень-то хочется возвращаться в свою однушку. Но в этом и секрет.

Наглядный пример того, что жизнь может быть лучше и интереснее, вмиг катализирует вашу энергию и даст нужный вектор для развития. Именно в этом состоянии, вернувшись домой, вы сможете составить потрясающий план «по захвату успеха». Вам начнут приходить мысли о том, как перевезти семью в большую квартиру, сделать ремонт или построить загородный домик. Проводите время там, где царит любовь и взаимопонимание. Тогда и в ваших отношениях появится новая волна влюблённости.

До смешного: хотите сбросить лишний вес? Начните дружить с фотомodelью или «фитоняшкой». За короткий отрезок времени вы приведёте свою фигуру в порядок. Пока вас окружают подружки-толстушки, вы находитесь в привычной обстановке, где тепло и сухо. И вряд ли у вас появится мотивация следить за питанием, ведь всегда найдётся подруга,

которая скажет: «Хватит ломаться, давай разделим эту булочку».

Еще раз повторю:

Проанализируйте своё окружение и поставьте психологический «фильтр» на токсичных людей. Надеюсь, я доступно объяснила вам принцип «Быть в потоке»

Ловите первое задание:

все 14 дней марафона общайтесь только с теми, кто тянет вас вверх. Даже если им придется заплатить. Такая инвестиция вам обязательно вернется, но об этом чуть позже. И помните, речь идёт об энергетической волне. То есть «нет» сухим перепискам и «да» личным встречам и разговорам по телефону.

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.