

Медтай и полуцай.



ВАЛЕНТИНА ЖУРАВЛЕВА

Валентина Журавлева

**Мечтай и получай. Как превратить
любую мечту в реальность**

«Издательские решения»

Журавлева В.

Мечтай и получай. Как превратить любую мечту в реальность /
В. Журавлева — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-505645-0

Хотите превратить свою мечту в реальность? Это возможно. Но вот умеете ли вы мечтать? Для многих просто мечтать так же трудно, как претворять свою мечту в жизнь. Книга «Мечтай и получай» — это стрелка компаса, которая приведет вас к целям и мечтам. Основанная на философии успеха знаменитых бизнес-тренеров Брайана Трейси, Джо Витале, Майкла Роча, Джо Диспензы — она содержит понятные правила и практические упражнения. Читайте внимательно — и все будет вам под силу.

ISBN 978-5-00-505645-0

© Журавлева В.
© Издательские решения

Содержание

Вступление	6
Что такое предназначение	7
Пойми свои истинные цели и мечты	9
Упражнение 1. «Мой идеальный день»	11
Избавься от роли жертвы	12
Упражнение 2. «10 желаний»	13
Откажись от борьбы	14
Упражнение 3. Техника «Разворот»	15
Твоя миссия жизни	16
Дополнительное задание 1. «Я ищу то, что меня зажигает»	17
Дополнительное задание 2. «Что я люблю?»	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Мечтай и получай

Как превратить любую мечту в реальность

Валентина Журавлева

Я стала миллионером. Вот так однажды я проснулась с длинными нулями на моем банковском счете. Повторить подобный удивительный опыт сможешь и ты.

Ты становишься той, о ком думаешь большую часть своего времени. Окружающий тебя мир – это зеркальное отражение твоего внутреннего мира. То, что с тобой происходит снаружи, лишь проекция того, что творится у тебя внутри – в твоей голове и в твоём сердце.

Иначе просто не бывает...

Корректор Мария Яковлева

Дизайнер обложки Вера Филатова

© Валентина Журавлева, 2019

© Вера Филатова, дизайн обложки, 2019

ISBN 978-5-0050-5645-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступление

По книге Брайана Трейси «Измени мышление, и ты изменишь свою жизнь. 12 правил успеха».

Ты удивительно хороший человек. Ты заслуживаешь прекрасной жизни, наполненной счастьем, успехами, радостью и приятным волнением.

Ты вправе иметь идеальные отношения, крепкое здоровье, любимую работу, финансовый успех, идеальное тело и лицо, счастливую семью, прекрасных друзей, здоровых родителей. Все это твои права от рождения. Из всего этого должна состоять твоя жизнь.

Ты рождена, чтобы добиться успеха, иметь высокую самооценку, чувство собственного достоинства и самоуважения.

Ты экстраординарный человек. За всю историю человечества не было второго такого же человека, как ты.

Ты обладаешь удивительными нереализованными талантами и способностями, которые, если их раскрыть, могут дать тебе все, что ты только пожелаешь в жизни.

Ты живешь в период самых великих свершений в истории человечества. Вокруг тебя множество благоприятных возможностей. У тебя уже сейчас есть все для осуществления любой твоей мечты.

Единственное реальное ограничение – это барьеры в твоей голове, которые ты создала сама своим мышлением, автоматическими реакциями, негативными мыслями...

Прямо сейчас прими решение стать счастливой, идти за своей мечтой. Ничего не бояться.



Вселенная на твоей стороне, доверься миру. Твое будущее безгранично. Ты сама можешь создать абсолютно любую жизнь, какую только пожелаешь.

Позволь себе творить свою судьбу, начиная с этого момента, здесь и сейчас. Дай себе клятву, что будешь отныне следовать зову своего сердца, любить себя, откажешься от вины и обид. Ты можешь все. Ты – творец своей реальности. Часть Бога, часть Вселенной. Ты можешь все. Просто позволь себе это иметь...

Что такое предназначение

Главное в твоей жизни – ТВОЯ ЛИЧНАЯ страсть, цели и миссия. То, что доставляет тебе искреннее удовольствие, то, чем ты готова заниматься с вдохновением и радостью каждый день, и есть твое предназначение. Только занимаясь любимым делом, ты обретишь истинное счастье и успех.

Вообще все, что тебе нравится, любая мелочь, имеет значение, все остальное – мусор, навязанный извне. Избавься от него, и ты обретишь свободу и счастье.

Действительно большие деньги, гармоничные отношения, хорошее здоровье придут только тогда, когда ты поймешь, что тебе нравится, и начнешь заниматься любимым делом каждый день. Только так, и никак иначе. Забудь про статус и престиж, забудь про чужое мнение, слушай свое сердце, свою душу, и она приведет тебя к твоему истинному предназначению.

«Выберите себе работу по душе, и вам не придется работать ни одного дня в своей жизни»

(Конфуций).

Ты получишь все, что только сможешь себе представить. Вера в себя и самоуважение – два ключа к твоему счастью и успеху.

Твою сегодняшнюю реальность создают стереотипы поведения и мышления. Они влияют на все, что с тобой происходит.

Из-за стереотипов большинство людей считает, что нужно бороться, терпеть, искать компромиссы... И только остается мечтать о хорошей жизни.

Все это вранье! Не имеет ничего общего с реальной действительностью! Весь этот мусор сидит в твоей голове и мешает увидеть свою мечту, легко и с вдохновением двинуться к ней навстречу.

Пора избавиться от негатива и предубеждений, которые до сих пор мешают тебе быть счастливой, здоровой, успешной, любимой, жить в красивом доме, носить красивую одежду, радоваться каждому дню....

Ты большую часть жизни живешь с загнанными в подсознание мыслями:

- роль жертвы;
- страхи;
- неуверенность в собственных силах;
- обида.

Эти мысли проявляются в твоих привычках. В твоём мировоззрении. В твоих суждениях. Реакциях на те или иные раздражители. В сомнениях, страхах, неуверенности...

Твои сомнения ограничивают твое развитие. Твои страхи блокируют движение вперед.

Самое замечательное, что все они исчезнут разом. И тебе не потребуется годами ходить к психотерапевту, психологу, гадалке...

Они исчезнут тогда, когда ты поймешь – они мешают тебе жить! Прямо сейчас прими решение взять на себя ответственность за все, что до сих пор происходило в твоей жизни! Ты сама это создала и продолжаешь создавать своими неконтролируемыми мыслями и эмоциональными реакциями. Никто не виноват, винить некого. И ты не виновата! Ты была другой, ты жила во сне, ты этого не знала...

Прямо сейчас прими решение научиться очень внимательно отслеживать каждую мысль в твоей красивой голове. Да, этот навык потребует от тебя упорства и усилий. Пока «отрастут»

новые нейронные связи, должно пройти время. Обычно это 20—40 дней достаточно интенсивной ежедневной работы с собственными мыслями.



Потом новый образ мышления превратится в привычку, и тебе станет легко.

Ты буквально научишься создавать желаемые события своими мыслями. Это будет тебя вдохновлять идти дальше. Ты никогда не вернешься к старому мышлению вечно ноющего и всем недовольного негативщика.

Пойми свои истинные цели и мечты

Ты можешь получить все, что ты только сможешь себе представить. В мире нет ограничений. Но! Есть одно условие – цели и мечты должны быть ТВОИ. Не навязанные кем-то извне, так называемым здоровым смыслом, обществом.

С самого детства тебе внушали нормы и правила, делающие тебя удобной и послушной. Со временем ты разучилась слышать и понимать свои истинные цели и желания.

Пойми, тебе нет смысла спасать человечество и быть хорошей для всех. Твоя душа не за этим пришла на планету Земля.

Как в самолете – сначала маску на себя. Сначала стань счастливой сама, пойми свои истинные цели и желания, потом уже все остальные... Муж, мама, дети... Все автоматически «заразятся» счастьем от тебя.

Пойми, ты не можешь вообще никому ничего сделать хорошо, пока ты сама несчастлива. Все твои негативные эмоции оттого, что ты не знаешь своих целей и желаний. Ты увешана кучей НАДО, которые не имеют никакого отношения к истинным потребностям твоей уникальной души.

Ты пришла в этот мир не затем, чтобы страдать и искать компромиссы. Выбрось из головы психологию жертвы. Позволь себе иметь собственные цели и желания. Иди к СВОЕЙ мечте.

Поверь, мир подстроится так, что всем вокруг тебя станет хорошо. И детям, и маме, и мужу... Сперва сфокусируйся на себе. И уже через несколько дней ты увидишь, как те, кто рядом, тоже становятся счастливыми, спокойными и уверенными.

Ты способна на все, только тебе об этом еще никто не говорил. Вот сейчас я тебе это говорю – ты прекрасна, ты волшебник, удивительная фея. Да, это все ты.

Ты способна создать великолепные шедевры искусства, сделать гениальные открытия, добиться суперрезультатов в бизнесе, стать великим спортсменом... Ты можешь быть кем захочешь. Что тебе для этого нужно? Разрешить себе делать то, что хочешь. Прямо сейчас. Без всяких НО и ЕСЛИ.

Начни слышать свою душу, доверься своей интуиции – они уже сейчас знают ответы вообще на все вопросы! Нет ничего, чего бы не знала твоя душа. У нее есть доступ напрямую в пространство вариантов, в квантовое поле бесконечных возможностей нашей Вселенной, где хранится вся информация о том, что было, есть и будет.

Самое интересное, из этого множества вариантов «судьбы» ты сама можешь выбирать то, что тебе нравится. Ничего не предрешено. Твоя судьба – лишь вопрос твоего выбора. В щедром поле возможностей есть все, что угодно. И страдания, и счастье. Вопрос лишь в том, что ты сама выбираешь.

Хватит искать гуру и слушать советы. Учись слышать себя. Никто лучше тебя не знает, как тебе жить, что для тебя хорошо, а что плохо. Это знаешь только ты. Вот и начни уже у СЕБЯ спрашивать:

- а что я люблю?
- что я хочу?
- что делает меня счастливой?
- что превратит мою жизнь в праздник?

Твой мозг может собрать только новую версию дома из старых кубиков. Душа (интуиция) способна найти решение любой задачи за гранью твоего разума. Ты сейчас даже не можешь представить в уме, как то, что ты хочешь, придет в твою жизнь.

Вот и не трать на это время. Лучше найди, чего ты хочешь, и вперед. Вселенная сама позаботится, как исполнить желание. Не думай о средствах. Просто составь список твоих мечтаний и желаний и – вперед, в твое светлое будущее.

Намерение – то, что ты хочешь получить, кем стать, что делать... Намерение – это не пустые мечты, это решимость иметь, готовность просто выбрать жизнь твоей мечты.

Вот просто так выбрать и все. И ничего ты за это не должна, право выбирать – твое от рождения, просто ты об этом забыла.

Все, о чем ты думаешь прямо сейчас, проявится в твоей жизни в течение трех дней.

Большинство людей перемалывают в голове сомнения, беспокойства, мысли о прошлом, обиды – это и присутствует в их жизни постоянно.

Твоя задача – убрать сомнения и беспокойство. Просто усилием воли прекратить перемалывать в голове негатив и начать думать о своих целях и мечтах.

Как перестать думать негативно? Не думать, и все! Это просто вопрос привычки и тренировки. «Я не могу», «сложно» – это не ответ! Хватит быть жертвой обстоятельств! Возьми на себя ответственность за свою жизнь! В конце концов, тебя никто не заставляет гонять негативные мысли в голове – это лишь твой выбор. И этот выбор буквально формирует на физическом уровне события твоей жизни.

Сомнения и страхи прерывают процесс положительных изменений в твоей жизни. Твоя цель – думать и чувствовать, как будто ты уже имеешь желаемое. Представлять себя так, будто ты уже получила все, что загадала, в течение всего дня. Деньги, красота, отношения, дети... Ограничений нет! Все ограничения живут в твоей голове.

Думай масштабно. «Сними крышку с мозга» (Джо Витале). У тебя может быть вообще все, о чем ты только сможешь позволить себе мечтать. Не скромничай, вперед! Помечтай с размахом прямо сейчас. Никто тебя не осудит! Ты сама творишь свою судьбу.

Представь, что у тебя в руках есть волшебная палочка, и выполни следующее упражнение. Пойми, нет ограничений! Ты можешь менять все – людей вокруг, места, обстоятельства... Вообще все, что пожелаешь! Не думай о средствах, Вселенная найдет способ дать тебе желаемое, и это будет всем окружающим людям во благо. Ты этот способ пока не можешь представить. Поэтому просто мечтай и не думай о средствах.

Если будешь думать: «КАК?», – это замедлит процесс исполнения желания. Не думай, как ты это получишь, ты этого не знаешь. Просто думай о своей мечте.

Не бойся за окружающих. В мире все очень гармонично. Природа не даст тебе то, что может навредить другим. Вселенная все устроит так, что ты получишь желаемое, и это поможет исполнить свои желания всем людям вокруг тебя. Ты пока не знаешь, как это будет, мир сам все устроит. Поэтому сосредоточься на своей мечте.

Важно! Ты не можешь контролировать других людей. Каждый человек обладает свободной волей. Не пытайся влиять на других людей. Страдать – это тоже выбор. И многие его успешно реализуют. Концентрируй внимание именно на том, что ТЫ хочешь. Не пытайся манипулировать и влиять на действия других людей.

В конце концов, в твоём идеальном мире нет людей, которым плохо. Окружающим придется сделать свой личный выбор и стать счастливыми. И тебе говорить ничего не придется, они сами к этому придут. И это будет результат твоей работы над твоими целями и мечтами. Ведь ты же не хочешь видеть, как другим плохо в твоём идеальном мире? Вот и расслабься. Вселенная сама все устроит наилучшим образом. И полечит, и научит, и даст финансовый достаток, и откроет цели твоим близким... Ты же хочешь видеть их счастливыми? Это твой выбор, и ты его получишь!

Упражнение 1. «Мой идеальный день»

Представь в своих руках волшебную палочку и напиши сценарий своего идеального дня. Обычного буднего дня, но идеального. Где ты живешь, с кем, что делаешь... Откуда берешь деньги – свой бизнес, творчество, любимая работа, тебе их просто дарят... В твоём сценарии возможно все!

Представь, что у тебя есть все деньги мира в неограниченном количестве. Что ты будешь делать тогда? Как будет проходить твой обычный день, если тебе больше никогда не придется думать о зарплате? Помечтай вволю...

В этом упражнении ключ к твоим истинным целям и мечтам. Потрать на выполнение задания 30—60 минут, не меньше!

Пиши от первого лица. Так, будто это происходит сейчас. Пиши про сегодняшний день, но идеальный.

Пример:

«Я проснулась в моем доме на берегу моря. Рядом спит любимый муж. Я встаю раньше его и иду на берег. Любуюсь утренним морем.

Потом иду готовить завтрак для семьи. Встают муж и сын. Мы вместе завтракаем. Дальше муж отправляется в свой кабинет на втором этаже нашего дома. Сын уходит на пляж кататься, на серфинг. А я иду в студию по соседству, где я рисую картины с морем, которые успешно продаются по всему миру...».

Задание понятно? Опиши свою мечту! Ни в чем себе не отказывай! Все, что ты можешь вот так взять и записать, ты можешь получить. Причем достаточно быстро. Напиши свои мечты об идеальном дне. Дальше будет еще интереснее.

Важный момент, не бойся сделать неправильный выбор. Ты можешь изменить и откорректировать свою мечту в любой момент. Сейчас тебе важно понять основные параметры того, как ты хочешь жить в своем идеальном дне.

Избавься от роли жертвы

Пойми, ты не жертва денег или их отсутствия, людей вокруг, правительства, обстоятельств... Так случилось потому, что ты не понимала, что буквально сама творишь свою реальность каждую секунду своими мыслями.

Все, о чем ты думаешь прямо сейчас, появится в твоей жизни в течение трех дней. Большую часть дня ты перемалываешь в голове сомнения и беспокойства – это и присутствует в твоей жизни постоянно.

ТВОЯ ЗАДАЧА – убрать сомнения и беспокойство. Просто не перемалывать негатив. Усилием воли думать о своих целях, планах и мечтах. Убрать малейшие «авось, не получится».

Ты уже не жертва счетов, долгов, начальников, гаишников, второй половинки, которая тебя обидела... Ты сама выбираешь, что тебе думать о людях и мире, а значит – осознанно делаешь выбор, как тебе жить. Что ты видишь вокруг – полностью отражает твои мысли. Поменяй мысли, и твоя реальность изменится.

Хватит винить других людей или обстоятельства за то, что в твоей жизни все складывается не так, как бы ты хотела. Возьми на себя ответственность за свою жизнь, и ты обретешь силу. Силу Творца собственной судьбы.

Когда-то ты сваливала вину на родителей, мужа, детей, друзей, соседей, правительство, начальников, работников ЖКХ... Хватит! Все они лишь «почтальоны», они возвращают тебе твою негативную мыслемешалку. Винить других в своих проблемах – позиция жертвы.

Но ты же не жертва. Ты хозяйка своей жизни, и только тебе решать, какой будет твоя реальность. Все, что ты выберешь и сможешь себе представить, обязательно будет в твоей жизни.



Да, случаются разные события. Иногда то, что ты не можешь контролировать. Но ты можешь контролировать свою реакцию. В твоей жизни больше нет провалов и неудач – только опыт и новые знания и навыки.

Ответственность – это твоя сила и волшебная палочка твоей судьбы. Так зачем отдавать этот инструмент кому-то другому...

Упражнение 2. «10 желаний»

Простая, но очень эффективная техника. Задача упражнения – буквально впечатать в подсознание твои желания. Делай технику каждый день, минимум месяц без перерыва, можно и дольше, в зависимости от размера твоего желания.

Месяц – необходимый минимум. Твой мозг должен перестроиться и впустить новую реальность в подсознание. Сделать то, что раньше было непозволительной роскошью, нормой для тебя. Уже через месяц некоторые желания из твоего списка начнут исполняться, для исполнения остальных ты начнешь замечать все больше возможностей.

Практикуй 31 день, и твоя жизнь больше не будет прежней. Прямо с сегодняшнего дня начни записывать в свою тетрадь 10 желаний. Не торопись, подумай, что тебе действительно хочется. Не нужно писать какую-то ерунду, пиши то, что тебе реально нужно и зажигает.

Следующие 31 день или больше каждый день переписывай свои желания снова и снова. Можешь делать это упражнение 1—3 раза в день. Важно делать каждый день, не пропускать ни одного дня хотя бы месяц.

Вложи в процесс творчество и положительные эмоции. Просто сухо переписать – не пойдет. Когда ты пишешь, должно быть чувство «Я уже это имею. Кайф! Как мне хорошо». Вложи эмоциональную энергию в творение своей жизни, и ты очень быстро увидишь реальные перемены.

Вперед! Уже через несколько дней практики ты заметишь, как твоя реальность начинает меняться и играть новыми красками.

Откажись от борьбы

Твоя душа пришла в мир не для того, чтобы страдать и терпеть. Пойми это прямо здесь и сейчас.

Тебе внушили, что проблемы – это нормально. Нет, выбрось это из своей красивой головы! Проблемы – это аномалия. В природе все идет по пути наименьшего сопротивления.

Если ты идешь к своей мечте, – твой путь легкий и приятный, на нем нет проблем. Все сложности и препятствия у тебя тогда, когда ты, как во сне, бежишь за чужими, навязанными целями.

Откажись от борьбы за выживание. Оставь «естественный отбор» тем, кто крепко спит наяву. Доверься миру, следуй за своими целями и мечтами. И ты увидишь, как мир заиграет новыми красками. Ты поймешь, какое дружелюбное и заботливое вдруг станет все пространство вокруг тебя.

Если кто-то тебе доказывает, что все в мире дается упорным трудом – не верь! Это их выбор! Твой выбор с сегодняшнего дня другой – твоя жизнь праздник каждый день. Это твой выбор, не отступай от него. Пусть другие бьют шишки и разбивают кулаки. Ты больше в этой игре не участвуешь. Ты проснулась!

Не поддавайся на провокации окружающих – держи в голове свою мечту. Пусть воюют другие, но не ты. Сначала придется проявить решимость. Другие будут «нападать» и пытаться снова погрузить тебя в уныние и негатив. Стой на своем! Держи несгибаемое намерение.

Спокойно напоминай себе о своих целях и мечтах, не спорь. Просто игнорируй любые провокации. Все негативные эмоции сливают твою энергию впустую и отбрасывают тебя назад на пути к твоим желаниям.



Упражнение 3. Техника «Разворот»

Упражнение помогает понять, находишься ли ты в гармонии со своими истинными желаниями.

Каждый раз, когда ты чувствуешь негативную эмоцию – это сигнал, что ты не находишься в гармонии с тем, чего хочешь. Негативная эмоция – это отсутствие гармонии с каким-то твоим желанием.

Остановись и скажи себе:

«Ох, мне это не нравится. Вызывает дискомфорт, страх, беспокойство, гнев... А чего я хочу? Как я хочу, чтобы эта ситуация повернулась наилучшим для меня образом?»

Любая негативная эмоция – отличный инструмент, чтобы понять твои истинные желания. Пропустить негатив невозможно. А вот не заметить собственное желание – элементарно. Природа дала нам удивительный подарок – негативные эмоции. Пользуйтесь!

Испытали неприятное чувство, остановись и скажи себе:

«Стоп! В этом есть что-то важное для меня! Чего я хочу?»

Затем просто направь внимание на размышление о том, чего ты хочешь. Ровно в этот момент негативные мысли прекращаются, и ты начинаешь транслировать в мир мысли о своих желаниях, которые очень быстро начнут реализовываться одно за другим, как только освоишь эту простую технику.

Каждый объект в мире на самом деле – два объекта. «Я не хочу» и «Я хочу»:

- изобилие/нужда;
- здоровье/болезнь;
- счастье/грусть;
- знание/сомнения;
- энергичность/усталость;
- интерес/скука;
- я могу/я не могу;
- мне хорошо/мне плохо;
- я хочу больше денег/у меня мало денег;
- я стройная/я толстая;
- я хочу новый дом/у меня плохая квартира;
- я хочу мужа/я одинока.

И так далее и тому подобное. На чем сосредоточить свое внимание, решать только тебе. Но помни – что ты выберешь, то и получишь в реальности! Твое внимание и есть выбор.

Твоя миссия жизни

Секрет в том, что не существует у человека никакого такого особого предназначения, кармы или программы на жизнь. Если ты до сих пор искала какое-то специфическое предназначение – смело забудь об этом.

В твоей жизни значение имеет только то, что лично тебе нравится, доставляет удовольствие, дает вдохновение.

Это может быть что угодно:

- машины;
- приготовление еды;
- огород;
- верховая езда;
- астрология;
- стоматология;
- исцеление руками;
- собаки и котики;
- путешествия.

Значение имеет все, что тебе доставляет искреннюю радость. Вплоть до мелочей.

Часто женщины и девушки настолько не слышат себя и не обращают внимание на свои потребности, что понять вот так сразу, «а чего же мне нравится», им очень сложно. Тогда возвращаемся к первому заданию «Мой идеальный день». И делаем его каждый день до тех пор, пока ты не получишь понимание, чего действительно хочешь. В один прекрасный день ты сядешь писать свой день и скажешь: «ДА! Я хочу туда, в тот день! Там я счастлива!»

Если ты очень давно не задавала себе вопрос «А что же я хочу от жизни, что мне нравится?», на поиск своих истинных желаний может потребоваться время.



Месяц, два, три... Но ты обязательно найдешь. Если ты каждый день работаешь над чем-то, решение обязательно придет. Причем это будет как озарение – одним днем. Раз – и ты уже точно знаешь свои цели и мечты.

Дополнительное задание 1. «Я ищу то, что меня зажигает»

Если ты совсем не знаешь, чего хочешь. Да, к сожалению, девчонки, и такое часто встречается... Первое твоё желание – найти то, что тебя зажигает. Найти то, что доставляет тебе истинное удовольствие. То, что превратит твою жизнь в праздник.

Каждый день перед упражнением «Мой идеальный день» записывай в блокнот своё желание. Оно может звучать примерно так:

«Я нашла дело, которое меня вдохновляет, даёт силы и энергию. Я занимаюсь любимым делом с вдохновением. Оно приносит мне доход 1 млн руб. в месяц».

Сформулируй так, как тебе «красиво». Если в твоей жизни вопрос денег не стоит, сумму вообще не пиши. Пиши ту сумму, которую ты можешь себе представить, а не совсем нереальные цифры. Пиши тот доход, который больше твоего, но ты его реально видела у живых людей из своего окружения. Иначе твоё подсознание просто не поверит в реальность достижения желаемого.

Дополнительное задание 2. «Что я люблю?»

Еще одна волшебная техника для тех, кто совсем не знает, чего хочет. Заведи себе красивый блокнот небольшого формата, его ты будешь постоянно носить с собой в сумочке или в кармане.

Каждый день очень внимательно отслеживай то, что тебе нравится, вызывает восторг, удовольствие... Каждую мелочь!

Коротко делай пометку «Почему мне это понравилось?». Прямо задавай себе этот вопрос каждый раз, когда столкнулась с чем-то приятным. Ответить будет непросто, но ты постарайся. У всего, что тебе нравится, есть причина. Постарайся найти ее и коротко записать.

Все, что найдешь, тут же записывай в свой блокнотик, иначе забудешь, например, так.

- Мне нравятся маркеры на моем столе потому, что у них красивый цвет и веселые картиночки, мне приятно смотреть на эту красивую вещицу.

- Мне нравится, когда сын подходит и обнимает меня, и говорит: «Мамочка, любимая!», – я чувствую тепло в груди, буквально расширение грудной клетки от любви и восторга.

- Мне нравится Cola ZERO в стеклянной бутылке, когда я ее пью, у меня появляется чувство праздника и волшебства, как в детстве.

- Мне нравится писать книгу, когда пальцы сами стучат по клавиатуре, я чувствую эйфорию, восторг и волшебство.

- Мне нравится фигурка сына Кеша из мультика «Мимимишки», она красивая и приятная на ощупь, маленькая и милая вещица.

И так далее и тому подобное... Пиши любую мелочь. Все, что тебе искренне нравится, – часть твоей души. В любой «малозначительной ерунде» может быть ключ к твоей страсти. Если будешь делать это упражнение каждый день в течение какого-то времени, ты этот ключ увидишь. Сколько времени потребуется? У меня нет ответа на этот вопрос. По-разному бывает. Ты сама почувствуешь, когда остановиться, тогда ты уже четко будешь знать 3—10 своих самых-самых желаний на текущий момент твоей жизни.

В твоих формулировках нет правильного и неправильного, пиши то, что чувствуешь. Это твои желания и хотелки, не позволяй никому их судить. Позволь себе иметь все, что тебе нравится!

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.