

ОЛЬГА ВАЛЛЕ

A portrait of Olga Valle, a woman with long, wavy blonde hair and green eyes, wearing a black collared shirt and a necklace with a large, ornate pendant. She is smiling slightly and looking directly at the camera. The background is a soft-focus indoor setting with a window.

ЛЮБОВЬ К СЕБЕ

КАК СПРАВИТЬСЯ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ВЫГОРАНИЕМ
И ПОЛУЧИТЬ ВСЕ, ЧТО ВЫ ХОТИТЕ

Ольга Валле

Любовь к себе. Как справиться с эмоциональным выгоранием и получить все, что вы хотите

Издательский EPUB

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48450056

Любовь к себе. Как справиться с эмоциональным выгоранием и получить все, что вы хотите: Маска; М.; 2019

ISBN 978-5-6043426-6-4

Аннотация

Решение, как справиться с эмоциональным выгоранием, апатией, нехваткой сил, которое предлагает Ольга Валле – возродить Любовь к себе. – целительную силу, дарящую радость, состояние потока, желание жить и достигать. Эта книга для вас, если вы истощены, вам не хочется просыпаться по утрам, жизнь потеряла краски. Если вы болезненно переживаете кризис, развод, измену, и вам важно восстановить себя. Книга это план по шагам, как за двадцать один день перенастроить жизнь на позитив и вернуть желанное состояние потока и счастья.

Содержание

Об авторе	5
Введение	8
Целительная сила – любовь к себе	11
Что будем делать по шагам?	14
Как получить наилучший результат от книги?	16
Часть первая. Собираем внутреннюю силу	29
День первый. Волшебный магазин с дарами	29
День второй. Практика благодарности	35
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Ольга Валле
Любовь к себе. Как
справиться с
ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ
выгоранием и получить
все, что вы хотите

© Ольга Валле, 2019

Об авторе

Ольга Валле практикующий психолог с многолетним опытом работы, выпускница Факультета психологии МГУ, автор и ведущая тренингов, меняющих жизнь к лучшему: «», «Пять шагов к изобилию», «Капсула реальности», «Моя новая жизнь», «Путь души», «Путь силы». В работе использует практики нейролингвистического программирования, регрессивного гипноза и когнитивно-поведенческой терапии. Пишет статьи для журналов, выступает на радио и телевидении, ведет блоги в соцсетях. Является автором бестселлера «Мой дом мое счастье».

«Все, что я предлагаю создано для того, чтобы помочь вам сделать жизнь такой, как вы всегда мечтали. Я счастливый человек. У меня любимая работа, трое детей и крепкая семья.

Жизнь дарит нам все, что мы действительно хотим. Главное разрешить себе получать ее подарки.

О книге

Решение, как справиться с эмоциональным выгоранием, апатией, нехваткой сил, которое предлагает Ольга Валле, – возродить Любовь к себе, целительную силу, которая дарит

радость жизни, состояние потока, желание достигать.

Эта книга для вас, если сейчас вы истощены и измотаны, вам не хочется просыпаться по утрам, из жизни ушли счастье и драйв. Вы действуете, потому что надо, вы должны семье, работе, начальнику, а не потому, что вам просто в радость!

Если вы болезненно переживаете развод, разрыв, измену, потерю работы вам необходимы энергия, новые силы, перезагрузка жизни, новый старт.

Книга – это практическое пошаговое руководство, как всего за двадцать один день перенастроить свою жизнь и получить то желанное состояние эмоционального подъема, которого вам так не хватает сейчас.

В основе книги уникальная авторская методика Ольги Валле, которая уже помогла многим людям сделать свою жизнь такой, как они всегда хотели: улучшить отношения, физическое состояние, достичь нового уровня дохода.

Методика основана на работе с подсознанием, перенастройке подсознательных процессов, влияющих на вашу повседневную жизнь.

Вы вернете себе радость. Осознаете причины вашей нынешней ситуации и найдете ваш уникальный способ изменений. Вы переделаете свой жизненный сценарий на тот, который действительно принесет вам счастье. Это легкий и суперэффективный путь изменений, не требующий силы воли, напряжения. Только то, что приносит вам удовольствие.

Часто на примерах других людей мы многое понимаем о

самих себе. Вам в помощь, для лучшего осознания внутренних блоков и установок, в книге приведены случаи из практики Ольги Валле, вопросы участников тренингов и подробные ответы на них.

В целях соблюдения конфиденциальности все имена участников изменены.

Введение

Здравствуйте, мои прекрасные!

Вы держите в руках уникальную книгу. Она поможет вам изменить жизнь к лучшему через Любовь к себе. Это практическое пошаговое руководство, как всего за 3 недели перенастроить свою жизнь и получить то желанное состояние эмоционального подъема, которого вам так не хватает сейчас.

В течение 21 дня вы будете меняться. Будете выполнять задания, проходить медитации и таким образом уходить из состояния нелюбви к себе. Работа будет вестись и на уровне сознания, и на уровне подсознания. Мы с вами пройдем семь этапов трансформации себя, раскроем семь граней любви к себе. Каждая из них критически важна на пути преображения вашей жизни.

Почему это крайне эффективная методика? Потому что она направлена напрямую к источнику. Все наши повседневные действия, все, что делаем и как реагируем в каждый день, опирается на мощную силу подсознания.

Представьте себе дерево. С его кроной и ветками сейчас не все благополучно. Вы это видите, чувствуете, можете сказать: «Да, меня это не устраивает! Я хочу красивую, здоровую листву, хочу, чтобы мое дерево было сильным и здоровым». Но что послужило причиной? Почему у дерева нет сил

развиваться? Что с корнями? Если что-то не так с корнями страдает все дерево. Возможно, не хватает воды, питания, а может, корни травмированы? Работая с подсознанием, мы чистим корни от травм, питаем себя, убираем то, что мешает росту вашего дерева жизни. Крона вашего дерева оживает и крепнет, когда в корнях все благополучно, когда есть забота, любовь и достаток живительной влаги и питания.

Мы поработаем с неосознаваемыми в обычной жизни слоями вашей личности. К ним возможен доступ в результате практик, которые вы будете выполнять каждый день. Мы устраним причины нынешней ситуации и выстроим новые эффективные способы ваших действий, чтобы вы легко, без внутреннего сопротивления и саботажа достигали намеченных целей, чтобы ваши желания исполнялись легко и сама жизнь помогала вам достигать желаемых результатов. Это и есть состояние потока, когда вы получаете все, что хотите, и наслаждаетесь результатами.

Что мы будем делать? Доставать из подсознания то, что сейчас мешает вашему росту, пересматривать, исцелять, питать, и убирать обратно уже в новом, ресурсном виде. Просто и супер эффективно.

Почему не работают диеты и обещания себе: «Все, я больше никогда не...», знаете? Потому что вы себя напрягаете, ограничиваете. Боретесь с собой. Но как только контроль сознания ослабевает, вы возвращаетесь в старое поведение. Почему? Потому что причина не убрана. У всего, что с нами

происходит, есть причина, и эта причина находится в подсознании. Пока причина не устранена, ничего не изменится. Принуждение себя только дополнительно выжигает ваши силы, которые и так истощены.

И на моих тренингах, и в этой книге мы работаем на уровне подсознания и убираем глубинные травмы, причины того, что происходит. И негативные, разрушительные сценарии исчезают, потому что больше не нужны, причина устранена.

Целительная сила – любовь к себе

Если вы кого-то любите, все, что делает этот человек, вам нравится, вы радуетесь успехам и не замечаете недостатков.

То, что мы привычно делаем с собой не прощаем себе ошибок. Если работа сделана на 80 %, мы заметим 20 %, которые не доделали, и себя за них ругаем. А как же 80 % успеха? Это неважно?

Представьте себе малыша, который учится ходить. Один успешный шаг на 100 падений. Что делает любящая мать? Хвалит малыша за этот единственный шаг, восхищается его успехами, и он понимает, насколько важно научиться ходить, как важны его шаги, и делает лучше и лучше.

А теперь представьте мамашу, которая, наблюдая за малышом, говорит: «Сынок, ты все время падаешь, может, ходить это не твое?» Абсурд, верно? Но мы постоянно это проделываем с собой. Каждый день замечаем свои неудачи и принимаем как должное свои достижения. То есть если все хорошо это норма, так и должно быть, ничего особенного. Но если мы ошибаемся, наш внутренний критик ликует: «Ну вот, конечно! И не стоило начинать!»

Как только мы обнаруживаем у себя вредные привычки, то начинаем себя обвинять: «Это у меня мозгов/красоты/женственности/харизмы/вставьте по смыслу/не хватает, что я привлекаю не те ситуации!» И чем меньше вы себя хва-

лите, тем меньше у вашего подсознания мотивации достигать и улучшать. Если вы сделали дело на 80 %, то ругаете себя, что не сделали 20 %, если сделали половину упрекнете себя, что не сделали половину. Если вообще не сделали все равно будете себя ругать. Тогда какой смысл вставать с дивана, если ваш внутренний критик обесценит ваши достижения в любом случае?

Подсознание не знает переносных смыслов. Оно работает всегда нам на пользу и всегда самым простым и эффективным способом. Это вы себе объясняете, что если себя отругаете за недоделанное, в следующий раз будете усерднее трудиться. Именно этому нас учили в школе. У подсознания другая логика: если достижения не приносят радость двигаться не буду вообще. Буду беречь ресурсы и сохранять стабильность того, что есть.

Поэтому крайне важно относиться к себе с любовью, радоваться даже самым маленьким достижениям, праздновать победы и награждать себя за каждый шаг вперед, к цели. Тогда подсознание найдет ресурсы, начнут создаваться ситуации, которые вы так ждете, и вы войдете в то самое желанное состояние потока и счастья, которое так хотите обрести.

За двадцать один день мы с вами найдем и устраним глубинные причины того, что происходит сейчас в вашей жизни, и что вы так хотите изменить. Исцелим ваши внутренние противоречия, конфликты, травмы, блокирующие состояние любви к себе и счастья. Мы восстановим вашу энергетику и

настроим силу вашего подсознания на помощь вам в достижении ваших целей и желаний.

Что будем делать по шагам?

Каждый день вы будете выполнять небольшие задания с большим смыслом, настрой на день. И один раз в три дня будет глубокая проработка одной из семи ключевых тем. Мы раскроем семь граней любви к себе.

Основная идея это то, что двадцать один день мы живем в полной осознанности, чтобы перезапустить жизнь, наполнить вас энергией, желанием жить и достигать. Чтобы вы смогли войти в состояние потока, когда сама жизнь помогает вам достигать ваших целей и позволяет желаниям сбываться.

Зачем мы это делаем? Чтобы вы могли изменить вашу нынешнюю жизнь. Получить то, что вы всегда для себя хотели. Многое из того, что с вами случается вы не осознаете, и значит, не можете на это повлиять и исправить. Бывает достаточно какие-то вещи в себе просто обнаружить, чтобы произвести изменения.

Почему именно двадцать один день? Научно доказано, что именно за этот период прочно формируется привычка. И наша привычка любви к себе тоже будет складываться двадцать один день.

Заведите блокнот или тетрадь, куда вы будете записывать все идеи и осознания, которые вам будут приходить в процессе работы над книгой. Важно фиксировать и исследовать озарения, которые появляются из вашего подсознания, что-

бы быстро запустить позитивные изменения в вашей жизни.

Вы можете перечитывать книгу вновь и вновь. Повторно делать медитации, возвращаться к заданиям и выполнять их снова, когда захотите.

Как получить наилучший результат от книги?

Находить позитив в любой ситуации.

Самое главное правило: все, что вы делаете или переживаете, оценивайте с точки зрения позитива. Если у вас сделана часть работы похвалите себя за то, что у вас выполнена хотя бы эта часть. Если замечаете, что вам не удастся что-то, задайте себе вопрос: какой для меня в этом урок? Что я могу улучшить? Категорический запрет на «У меня не получается!», «Все плохо!», «Я бестолковая». Ведь мир отражает вам то, что вы говорите и думаете.

Вы будете проходить через ваши болевые точки и осознания в процессе работы над книгой. Если вы понимаете, что вам тяжело, вы не справляетесь самостоятельно, то записываетесь ко мне на диагностическую консультацию¹ и приходите на индивидуальное сопровождение.

Фокусируемся на первом ответе.

Когда мы работаем с подсознанием, задаем вопросы в глубину себя всегда берем первый ответ. Даже если он вас удивляет, и сознание его отвергает, все равно берем его. Даже если вы себе говорите: «Нет, нет, наверное, я что-то не то уви-

¹ Записаться можно здесь: <https://olgavalle.com/counselling>

дел, наверное, я что-то не то услышал, наверное, на самом деле это по-другому», берите, что пришло. Все, что идет после первого ответа вы выкидываете. Это игры разума.

Мы благодарим первый ответ за то, что он появился, и дальше выясняем, как с ним быть и что с этим делать.

Запрет на неуважительные по отношению к себе слова и мысли.

Главное правило на двадцать один день: перестать себя ругать. Полный запрет на: «Я идиот!», или «Вот я тупица! Зачем я это сделал?», или «Я толстая!». Если ваше тело отличается от общепринятых стандартов, то с сегодняшнего дня говорите, что вы девушка с особенностями. Это ваша отличительная черта, и себя за нее благодарите и любите. Если вас, например, увольняют с работы, это не значит, что вы бездарный, ни с чем не справляетесь, а это значит, что вам нужно больше времени для того, чтобы освоить нужный предмет.

Определите тему изменений.

Какую из ваших сфер жизни вы хотите улучшить в первую очередь? Я очень рекомендую вам выбрать одну тему. Вы можете взять тему: финансы в моей жизни, как выйти на новый уровень доходов; или тему отношений, как создать гармоничные отношения, найти вторую половинку; или тему стройности. Очень важно определиться и понять, чего вы хотите.

Есть интересный феномен: когда вы хотите что-то поменять, вы можете говорить себе: «Мне плохо, и я хочу из этого выйти». При этом вы упускаете из внимания один очень важный вопрос, ключевой вопрос: «А что вы хотите при этом?»

Чтобы осуществить действие, важно его захотеть. Представьте себе ресторан. Вы приходите туда, и к вам подходит официант:

- Что вы хотите заказать?
- Только не рыбу, у меня на нее аллергия!
- Хорошо, я понял, а заказывать что будете?
- Я же говорю, не рыбу, у меня на нее аллергия.
- Я понял. Вы тогда определяйтесь, я позже подойду, хорошо?

Когда вы отправляете запрос во Вселенную: «Я больше не хочу, чтобы эта ситуация продолжалась», она задает вопрос: «А хочешь-то ты чего?» И готова бесконечно ждать вашего ответа.

Для того, чтобы у вас начались изменения, важно, чтобы совпали два ключевых условия.

Первое: вы уже не можете оставить все как есть. Уровень страдания доходит до определенной точки, и вы понимаете, что это предел: «Все! Я хочу и готов меняться!» Вас достала нехватка денег, вы себе не нравитесь физически, стараетесь, но никак не можете построить отношения.

Если страдания не очень сильные, если вы терпите и вам нормально вы не будете меняться. Есть такая особенность человека: до тех пор, пока нам сильно пятки не жжет, мы никуда не побежим, должна быть какая-то очень веская причина, для того чтобы мы сдвинулись с места. Итак, это первое условие.

Второе очень важное условие: чтобы вы знали, куда вам бежать, чего вы хотите. Важно сказать Вселенной, что вы хотите. Потому что, если нет запроса, вы выскакиваете из ситуации и дальше куда понесло. И совершенно не факт, что вас не принесет в такую же ситуацию, из которой вы убежали.

Выберите то, что для вас сейчас актуальнее. У некоторых может возникнуть вопрос: «А как понять, чего я хочу?»

Так бывает, что мы не знаем, чего хотим, или делаем вид, что не знаем. Почему это происходит? Потому что вы запретили себе хотеть. По разным причинам. Например, в результате травм прошлого, когда вам объясняли, что хотеть нельзя, просить нельзя, для себя нельзя... И вы настолько отказались от себя, что на данном этапе не осознаете, чего хотите. Это про внутренний запрет и страх хотеть. Обойдите его так: а если бы на моем месте был мой самый любимый близкий человек, чего бы я для него захотел?

Еще вы можете не знать, чего хотите, по причине энергетического истощения: мне ничего не хочется, лишь бы меня никто не трогал. Это решается очень просто. Задайте себе вопрос: «А если бы я был в состоянии силы, если бы я был

в состоянии потока, чего бы я захотел в первую очередь для себя?» Так вы распакуете ваши желания.

Если у вас по всем трем фронтам проблемы «Я толстая, не замужем и денег хотелось бы побольше», то начните с чего-то одного. Так бывает, что вы потяните за одну ниточку, и распутаете целый клубок историй. Если по всем фронтам плохо, значит, вы очень долго находитесь в состоянии нелюбви к себе и у вас уже накопился дисбаланс по всем направлениям. Можете начать с какой-то одной темы. И посмотрите, как все развернется дальше.

Когда человек хватается за все сразу – ничего не получается. Происходит расфокусировка внимания и энергии. Я уверена, что, если вы возьмете одну какую-то тему, которая болит больше всего на данном этапе, то остальные у вас развернутся тоже. И у вас при этом останется фокус на основной задаче. Дальше можете, решив первую, также проработать вторую, затем третью.

Как грани нелюбви к себе разворачиваются, например, в отношении денег? Мы не всегда себя хвалим за то, что купили самое дорогое платье в магазине. Скорее себя похвалим за другое: «Ух, я нашла отличное платье на распродаже, заплатила цену в два раза ниже. Я молодец!» А что это говорит нашему подсознанию? Ему транслируется мысль: «Если у меня мало денег, но я могу выкрутиться, я в этом случае молодец!» Подсознание не понимает переносных смыслов. Оно просто записывает ваше мнение о себе. Зачем тебе мно-

го денег? Как ты тогда будешь выкручиваться и как ты будешь молодец? Убрать излишек денег! Оставляем только на самое необходимое.

Ставим реалистичные цели.

Очень важно поставить себе реалистичную цель. Если у вас на сегодняшний день скромный заработок, а вы хотите миллион долларов через месяц, ваше подсознание эту цель обесценит. Когда цели слишком большие и вы в них не очень верите, в подсознании они обесцениваются. Такие цели не работают.

Почему срывается снижение веса? Например, у вас лишний вес, вы смотрите на себя в зеркало и говорите:

«Я хочу похудеть на 30 килограммов. Желательно за два месяца. Желательно без усилий». Вы это себе рассказываете, как красивую сказку, это нереалистичная цель, подсознание ее саботирует. Если вы себе скажете: «Я хочу каждую неделю стройнеть на килограмм», то в этом случае цель будет для вас понятной. Избавляться от килограмма в неделю это легко. И на уровне подсознания эта цель спокойно загружается и работает.

Не ставьте себе цель сразу заработать миллион долларов. Разбейте ее на этапы. Поставьте себе ближайшую цель: «Через какой-то период времени я увеличу свой доход до двухсот тысяч». Потом, когда дойдете до точки двести, вы еще в два раза его себе увеличите. Когда что-то непонятно, мы начинаем спрашивать себя: «Как я этого достигну?», «Как я

это буду делать?»

В этом случае разрушается все. Когда у вас возникают эти вопросы, вы гарантировано вернетесь в нелюбовь к себе и упреки: «Я не справляюсь!» Для того чтобы себя не подвергать стрессу, ставьте цели реальные, выполнимые, ближайшие, которые вы воспринимаете спокойно. «У меня все получится!». Достигаете ставите новую цель, которая у вас всегда будет получаться, потому что спокойно к этому относитесь.

Допустим, если у вас сейчас доход X, ставьте реальную цель увеличить его на 50 процентов. Но если вы говорите: «В пять раз через месяц хочу!» тут же запускается механизм обесценивания.

То же самое с отношениями. Если у вас сейчас ситуация ноль с точки зрения отношений, а цель звучит так: «Через три месяца хочу выйти замуж за принца!», то правильнее эту цель разложить на шаги и более простые задачи.

Цель работает, если она привлекательна, не пугает масштабом, вдохновляет и у вас есть ощущение достижимости этой цели. Рост происходит этапами. Представьте себе, что выращиваете прекрасное дерево. Посадив саженец, вы не ждете, что через месяц у вас будет трехметровый гигант. Есть понимание, что требуется время, дерево нуждается в заботе, поливе, удобрении почвы. Когда вы меняете свое дерево жизни, начинаете новый этап, сначала сажаете росток принимаете важное решение. Затем заботитесь о себе, учи-

тесь, меняетесь понемногу каждый день и пошел процесс. Вселенная откликается. Как только понимаете, что она отвечает, ставьте себе следующие, более амбициозные цели.

Сначала себе, потом другим.

Как определить, с чем работать в первую очередь? Прежде всего только со своими целями и задачами. Не это когда вы хотите помочь другим в первую очередь. Иногда ко мне приходят в консультирование с просьбой переделать мужа, жену, маму. С вопросом, как спасти взрослого тридцатилетнего сына от безработицы, починить чью-то жизнь.

У многих есть идея, что нужно спасать родителей, они пожилые, несчастные, не справляются с жизнью. А вы молодой, полный сил... Поэтому сначала им потом себе.

Ни в коем случае не надо брать на себя и решать чужие задачи, пока вас не попросят. А если попросят – оцените реально свои силы. Вы поможете в ущерб себе или в радость? Каждый человек живет свою жизнь. И ваши родители находятся в той ситуации, которую заработали в процессе своей жизни. Они шли к этому. Это их путь. Вы не имеете права вмешиваться в их жизнь, они старше вас на одно поколение. Родители получают результаты своей жизни.

Важно сместить акцент на себя: что я хочу в отношениях, каким я хочу стать. А ваше окружение, ваши близкие изменятся вслед за вами.

Для того чтобы вы получили результаты своей жизни, вам важно идти своим путем. Выключиться из родителей, из

близких, из всех, в кого вы выросли, и заниматься своей жизнью. Как только вы начинаете открывать, у вас тут же улучшается здоровье и появляется энергия. Вы начинаете хотеть. Потому что когда мы сфокусированы на других, то ничего не хотим для себя. Вопрос: «А твоя жизнь в каком состоянии? Как ты хочешь жить?»

Очень сильный показатель нелюбви к себе, когда вы для других денег не жалеете, а для себя жалеете. Представьте себе, что у вас есть человек, которого вы не любите, и есть человек, которого вы любите. Вы как между ними будете деньги распределять?

Вы конечно дадите тем, кого вы любите. А тем, кого вы не любите, вы денег не дадите. Потому что «а зачем?». Я его все равно не люблю, не хочу ничего ему давать. Часто ли вы другим даете, а себя ругаете: «Зачем я купил дорого?»

Поэтому очень важное правило: сначала я питаю себя и только потом других. Никак не наоборот. Знаете, какие в самолете правила пользования масками? Сначала маску надеваете на себя, потом на вашего ребенка.

«Что за изверг написал эти правила?», – возмущаются некоторые мамы. А ты подумай: пока надеваешь маску на ребенка, сама задохнешься? Кто будет заниматься твоим малышом потом?! Понимаете? Это про то же самое. Когда начинаете думать сначала о других, потом о себе, вам на себя

гарантированно времени не хватит.

Если разобраться глубже, то душа приходит в этот мир, для того чтобы приобрести новый опыт, для того чтобы чему-то научиться. На это у нее есть запас силы. Если эту силу тратить на задачи других, обделяя себя, вы этот ресурс божественный просто сжигаете. Какой смысл тогда в вашей жизни? Мы рождаемся одинокими и в конце своей жизни проходим через божественные врата тоже в одиночку. Какой смысл жить, если с вами ничего не происходит? Если вы не живете своей жизнью и не проходите свои уроки? Начинаются болезни и приближение к концу. Потому что развития нет. Движения никакого нет. Когда вы целиком переключаетесь на других, ваша жизненная ситуация начинает вас выталкивать. Сначала нежно, потом сильнее, потом сильнее поддавать, чтобы вы возвращались к себе, в свою жизнь.

Пример одного из моих клиентов: он настолько хотел быть хорошим семьянином, мужем, зятем, заработать всем на счастливую жизнь, так усердно и много работал, что однажды встретил у себя дома любовника жены. Тут бы возмутиться и уйти, но жена обвинила его в том, что он плохой муж, не уделяет ей времени, и поэтому ей пришлось пойти на такой ужасный поступок. Изменить. И он остался, чтобы доказать, какой он все-таки хороший. Не заметил первый «пинок» от Вселенной. Или по привычке решил не обратить внимания. Вскоре его уволили с работы, и жена от него, конечно, ушла через

два месяца со словами: «Ты самый ужасный муж. Как ты мог пообещать мне и моим родителям заботиться обо мне, а сам оказался неудачником!»

Согласитесь, такой поворот судьбы уже нельзя не заметить. С этой точки обнуления началась его любовь к себе. Он смог понять в процессе нашей работы, насколько он замечательный и ценный, без доказательств и заслуживания похвалы. Он вскоре нашел отличную работу и любящую девушку.

Кому-то нужно прийти в точку страдания, чтобы там осознать, что дальше уже терпеть нельзя (это может быть и в плане любви, и в плане веса, и в плане денег), оттолкнуться от дна и пойти вверх, питая себя любовью и уважением.

Когда постоянно думаете о других, получается стиль жизни курицы, которая хаотично носится по двору: здесь поклевала, там поклевала, она даже не останавливается, а просто в какой-то момент добегают до кладки с яйцами, садится и засыпает.

Когда сильно хочется помочь другим людям – это включается ваша гордыня. Вы не справляетесь со своей жизнью, но идете учить других: «Я детям расскажу, как им жить, даже если им по 30 лет». Возникает вопрос: «Если ты такой умный, почему ты себе-то не расскажешь?» Если у вас есть яркая готовность помогать другим, начните с себя. Потом, когда с собой разберетесь, начнете оказывать поддержку другим.

Кто забывает себя в семье, попробуйте завтра начать с се-

бя, когда раскладываете семейный обед. Это очень простые вещи. Но на уровне подсознания все замечается. И если себя ставите на последнее место, в вашем подсознании записывается: «Я неважный, я незначимый, я ненужный». Вы неосознанно показываете, что к вам можно относиться неуважительно, что с вашими интересами можно не считаться. Как только вы перестаете с собой считаться, с вами тут же перестают считаться другие люди.

И поэтому с завтрашнего дня начинаете все делать с себя. Вы режете торт и первый кусок кладете себе на тарелку. Потом уже режете для других.

Живет стая животных. Они четко понимают, кого можно задирать, а кого нельзя. Альфа-самец, конечно, демонстрирует, что он главный. Харизма у него. И все верят. Ему все самое лучшее. Если в стае делят добычу сначала ему!

Как вы думаете: если какая-то интеллигентная самочка решит подождать, пока поедят все остальные, а потом уж и она покушает, надолго такое животное задержится в этом мире? Пока она ждет, другие все съедят и она просто умрет с голоду. То же самое происходит с вами, когда вы ставите себя на последнее место: выгораете эмоционально.

Вы стоите и ждете, когда у других будет все хорошо, тогда и у вас будет все хорошо. Но ваше хорошо почему-то никак не наступает, да?

Если вам кажется, что, если вы будете много заботиться о

других людях, они в ответ будут заботиться о вас, разочарую: если вы приучаете своих близких, что вы о них заботитесь, постоянно задвигаете свои дела на второе место, они к этому привыкают. И потом очень удивляются: «А тебе разве что-то надо? Тебе это интересно? Ты что, тоже хочешь?» Чем больше делаете что-то для других, задвигая себя, тем больше они ждут, что вы и дальше будете жить для них.

Вы заводите себе щеночка. И он такой миленький, такой маленький... Вы этому щеночку разрешаете и на диванчике полежать, и на кровати поспать вместе с вами. Потом этот щеночек начинает расти, вырастает здоровенный пес, который приходит и лежит на вашей кровати, как на своей собственной. А когда вы его хотите выгнать, он очень удивляется.

Поэтому категорическое правило: сначала себе. Вы себя хвалите за все, что с вами происходит. Даже если вам кажется, что вы сильно ошиблись, говорите себе: «Я получил сегодня прекрасный урок. Я молодец! Дальше я буду делать еще лучше!»

Часть первая. Собираем внутреннюю силу

День первый. Волшебный магазин с дарами

Итак, давайте начинать. Сыграем в игру. Это будет наше первое знакомство и первый запрос к вашему подсознанию.

Найдем то, что сейчас для вас нужнее всего, что позволит вам пойти по пути любви к себе, раскроет вам двери. Какие-то важные качества, которые в скором времени разовьются в вас и приведут вас к желаемой цели.

Вспомните, как вы в детстве играли, фантазировали и могли внутри себя придумать все что угодно. Так мы сейчас и сделаем. Отнеситесь к процессу, как к увлекательной игре.

Вообразите себе красивый волшебный магазин. Опишите, какой он. Представьте себе, как могли бы выглядеть двери этого магазина, которые перед вами распахиваются. Может быть, они с каким-то звуком особенным открываются. Какие-то особенные ощущения возникают, когда вы помогаете им открыться.

Я вас приглашаю войти внутрь и говорю: «Вы можете

взять в этом магазине любые три предмета. Это волшебное пространство, в котором для вас приготовлены три подарка. Вам не надо за них платить. Просто можете взять то, что понравится. Сегодня день подарков. Берите, что вам захочется взять!»

И вот двери раскрылись. Вы заходите внутрь этого волшебного пространства и осматриваетесь. На что похож этот магазин? Что вы видите? Как выглядят полки с предметами? Может быть, это какой-то антикварный магазин со старинными полками, может быть, он похож на детский магазин? А может, это какое-то ультрасовременное, технологичное очень яркое пространство?

Можете взять три любых предмета. Может быть, вы сразу их увидите. А возможно, вам надо походить немного, осмотреться.

Заметили – и берите: один, второй, третий... Вы берете волшебные дары. Возьмите их. Куда вы их кладете? В руки, в сумочку, в мешок, корзинку? Берите их, и с благодарностью к этому магазину уходите.

Двери закрываются и вы смотрите на эти три предмета. В каждом из этих предметов есть своя сила. Почувствуйте, что в них за сила? На что они похожи? Спросите у каждого из них: «Ты про что?» Первый предмет: «Ты про что для меня?» Что я могу получить от этого предмета? О чем он мне напоминает? Может быть, это какой-то символ? Очень внимательно рассмотрите, почувствуйте этот предмет, ощутите

качество его силы для вас.

А второй предмет про что? Тоже поздоровайтесь с ним. И задайте себе вопрос: что это за дар такой, что это за символ? И первое, что приходит к вам голову, самое первое, берите и записывайте и запоминайте. Даже если это очень неожиданно.

Смотрите на третий предмет. Тоже поздоровайтесь с ним и спросите: «А ты про что?», «Почему я тебя выбрал? Какое мое новое качество в тебе? Что за дар я получил, когда тебя взял?»

Важно понять, какой смысл несет в себе каждый предмет. У каждого человека свои символы. Вы, возможно, сразу поняли, что эти предметы для вас означают. Если пока не понятно, задайте вопрос: «Мое подсознание, покажи на примере, объясни мне смысл этого предмета». И получите ответ, сообщение или образ, неожиданно прилетевшую мысль. Относитесь к тому, что поймете, с уважением, берите первый ответ, даже самый неожиданный. Первый ответ всегда идет от подсознания. Говорите с вашим подсознанием как с другом или чудо-помощником, который всегда знает ответы на все вопросы (оно правда знает).

Отнеситесь к процессу как к игре, чтобы не пугать ваш логический ум, который уже волнуется и шепчет: «Ты что же, сейчас сам с собой разговаривать будешь?»

В этой книге у нас будет еще 6 таких путешествий за разными смыслами, силой и мудростью. Они простой и крайне

эффективный способ наладить контакт и получить поддержку от вашего подсознания.

Если вы хотите глубоко проработать практики медитации описанные в книге, вы можете воспользоваться аудиозаписями². Я сделала их специально для вашего удобства. Мой голос на фоне приятной тихой музыки поведет вас в путешествия, пока вы, удобно устроившись на любимом кресле, будете наслаждаться процессом в любое удобное для вас время.

Екатерина выбрала себе ковер-самолет: «Ковер-самолет это что-то, что позволяет двигаться быстрее, что позволяет оказаться в другом месте. Показывает, как быстро я способна достигать любых, даже заоблачных целей».

Светлана взяла старинную этажерку для книг. Это для нее образ из детства. Этажерка полна книгами о приключениях. Это знак от ее подсознания о том, как важны путешествия для нее, как она в поездках наполняется силой и энергией. А она собиралась бросить должность, связанную с поездками, и перейти на другую работу. Конечно, передумала уходить.

Дмитрий взял футбольный мяч, не играл с детства, но вспомнил своего друга, с которым гоняли по двору. Один из запросов на тренинг: найти надежного партнера по бизнесу. Кто знает...

² Приобрести аудиозаписи: <https://olgavalle.com/audioselflove>

Каким образом взаимодействует с вами ваше подсознание? Что такое подсознание?

Это интуиция, это внутренний голос, это какие-то картинки, ощущения, внутренняя речь, которые возникают у вас как ответ на вопрос. У каждого свой язык. Если сразу непонятно, подсознание может взаимодействовать с вами при помощи знаков. Например, вам может начать показываться какая-то комбинация цифр. Или у вас есть вопрос, на который нет ответа. И вдруг вы идете мимо какого-то плаката с рекламой, а там написана фраза, и она ответ на ваш вопрос.

Этот двадцать один день трансформации очень важно прожить в осознанности. Подмечать, что у вас происходит. Что говорят или делают для вас другие люди. Заведите тетрадку, в которую вы будете записывать мысли, осознания, идеи. Просто для того, чтобы они не разбежались, потому что мы склонны забывать некоторые вещи.

Мы будем раскачивать ваше подсознание, и в вас будет подниматься большая сила. Могут какие-то чудесные ситуации происходить. Это значит, что ваше подсознание проснулось. И у вас начинается процесс изменений. Это нормально. Просто записывайте все интересное. Результаты работы с подсознанием люди часто оценивают как волшебство, потому что мы привыкли жить в мире ожидаемых событий. А когда вы начинаете использовать силу подсознания, менять, перестраивать глубинные ценностные вещи, у вас в жизни начинают происходить совершенно нового качества

события. И это воспринимается как чудеса, хотя это закономерно: когда что-то начинает меняться внутри, это меняется снаружи. Нам кажется, что мы зависим от внешних обстоятельств. На самом деле они зависят от того, что у нас происходит внутри. И на протяжении двадцати одного дня мы будем смотреть на мир с этой точки зрения. Это и есть ресурсное состояние, когда вы понимаете, что то желание, которое у вас внутри, начинает реализовываться, воплощаться в жизнь. Этот механизм работает именно так, хотя нас учили раньше, что все происходит по-другому.

Все это очень просто. Когда вы начинаете смотреть на мир с определенной точки зрения, он начинает меняться. Когда вы раньше говорили: «Я несчастный, денег у меня нет, никто меня не любит», мир таким и был. Теперь вы начинаете на него смотреть с другой стороны: «У меня все есть, я счастлив, я достигаю своих целей», и мир выстраивается в эту сторону.

День второй. Практика благодарности

Итак, задание. Эти задания важно выполнять каждый день, чтобы повышать уровень осознанности своей жизни. Каждое из них будет включать определенный процесс внутри вас, таким образом, ваши изменения будут происходить легко.

Мы будем постоянно общаться с подсознанием и за двадцать один день сможем приручить его силу. Сегодня я даю важнейшую практику. Это практика благодарности. Она используется и как настрой на день, и как возврат энергии себе. Если вы чувствуете себя плохо, или опустошенно, или лишенным сил, вы берете эту книгу и начинаете выполнять практику. У вас налаживаются уровень энергии и настроение. Итак, практика благодарности.

Вспомните сейчас три самые важные вещи, за что вы благодарны себе в этой жизни. Вы сделали что-то очень важное в этой жизни. Возможно, вы закончили университет, или получили какой-то важный диплом, или родили ребенка и это ваше огромное достижение. А может быть, не одного, а двух. А может быть, сделали очень важное и ценное для другого человека в вашей жизни. Вспомните что-то, за что вы точно себе благодарны. Может быть, за то, что поменяли место жительства или добились каких-то важных результатов. Мо-

жет быть, это было в спорте. Может быть, это было в школе. Обязательно есть как минимум три самых важных события в вашей жизни, за которые вы абсолютно точно себе благодарны.

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.