

Серия "Живите Уверенно!"

Алгоритм действий для
обновления жизни на
середине пути

ПРОЩАЮ СЕБЯ ЗА ЭТО

A photograph of a smiling woman with short, light brown hair, wearing a light blue and white striped button-down shirt. She is looking towards the camera and has her hand near her chin. The background is a bright, out-of-focus indoor setting.

ИРИНА МУХИНА

Если ничего не помогает,
прочти, наконец, методику

18+

Ирина Мухина

Прощаю себя за это

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48621637

SelfPub; 2019

Аннотация

Если вы оказались на перепутье, растеряны, но хотите изменить жизнь – начните прямо сейчас! Автор этой трансформационной книги предлагает свою уникальную методику, которая обновит вашу жизнь. Основанная на многолетней менторской практике автора, методика позволит вам самостоятельно проработать внутренние ограничивающие блоки, избавит от тяжелого груза прожитых лет. Вы будете действовать по алгоритму, приведенному в книге, и легко составите план выхода из тупика. Выполняя последовательно простые действия, вы создадите для себя желаемую реальность.

Содержание

Приветствие	4
Введение	6
Как работать с книгой	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Приветствие



Здравствуйте, читатель, желающий изменить вою жизнь!
Меня зовут Ирина Мухина.

Я мировоззренческий коуч и ментор по изменениям с 25-ти летней практикой. Работаю, в основном, с женщинами, помогаю пережить болезненные расставания, обрести уве-

ренность, реализовать творческие планы.

Еще я люблю разрабатывать методики для достижения целей. Поэтому книга получилась больше для женщин И с интересными практиками для самостоятельного использования.

Я рада, что вам захотелось прочитать эту книгу. Она написана по просьбам многих участников моих развивающих программ. Обязательно воспользуйтесь методикой “Прощаю себя за это”, чтобы разобраться с лишним грузом прожитых лет и открыть новую страницу жизни.

В скором времени выходят еще несколько моих книг — об исцелении расставаний, коррекции жизни, самоисследовании и переменах. Оставайтесь на связи.

Введение

Однажды все мы окажемся на середине пути. Для кого-то сигналом будет возраст. Только что школу закончила, а уже собственные дети поступили в институты. Для кого-то это будет завершение долгого сложного проекта. Выложились на все 100% и ничего не хочется делать. Потеря работы, внезапная тяжелая болезнь или кризис в отношениях тоже дают ощущение перепутья.

У каждой из нас были желания и мечты, которые взяли и осуществились. Вышла замуж, работа хорошая, путешествия, доход вменяемый. Но живется невесело в этой, в общем, желанной и заслуженной жизни, как будто чего-то не хватает.

Бывает наоборот. Мечты разбились, работа так себе, мужа нет. Рада бы дерзнуть, начать что-то новое, прекратить надоевшее. Рада бы! На этом точка. Живешь, как силос жуешь. А это ведь только середина пути.

Эта книга для вас, если вы устали взвешивать на невидимых внутренних весах бесконечные за и против перемен. Поменять работу или подождать? Записаться в фитнес-зал завтра или со следующего года? Один месяц похож на другой, а вы год за годом взвешиваете. И пока вы взвешиваете, вы никуда не двигаетесь.

Эта книга объясняет, почему вы вставляете себе палки в

колеса в любом новом начинании. Загораются и гаснете. Как на качелях – сегодня есть вдохновение и силы, а завтра включаются тормоза.

Знаю, вы давно видите несуразности и засады своей жизни. Привыкли смотреть на них как на данность. Мечтаете временами избавиться от помех и ничего не предпринимаете.

На середине пути есть, что терять, и есть, что преумножить. Есть то, что не жалко выбросить, и есть то, чего еще можно достичь. Это замечательное время. И стоит потратить немного усилий, чтобы сделать это время лучшим.

Надеюсь, вы киваете, что согласны.

Если вы застряли в оценке своего прошлого, никуда не двигаетесь, а только ищите причины и объяснения, то в книге вы получите методичный и конкретный план действий выхода из тупика.

Середина пути – это далеко не конец. Все еще очень может быть. Расставайтесь с грузом прожитого и открывайтесь новым перспективам.

Удачи.

Как работать с книгой

Книгу можно прочитать за день. Пролистать, отложить. Вздохнуть, и все оставить как есть. Я предлагаю вам сделать иначе – выделить себе этот день для перелома в мировоззрении. Для получения необходимых сил и уверенности.

В каждой главе – небольшое задание. Прочитали, отложили книгу на 10 минут и сразу же выполнили. Зафиксировали результат и вернулись к чтению.

Я не стала специально выделять задания, размещать их в конце главы, задавать проверочные вопросы. Все задания расположены в тексте. И ваша ответственность читать внимательно, с удовольствием и пользой для себя.

Чтобы не отвлекаться – приготовьте сразу весь реквизит для упражнений. Пусть у вас будет под рукой тетрадь или блокнот. Из моего опыта знаю, что если человек выбирает такую книгу, то у него уже есть красивые блокноты для важных записей. Вот сейчас как раз тот случай. Для красивого блокнота и разноцветных ручек.

Позаботьтесь об удобном месте для коротких медитаций. Обеспечьте себе безопасность. Чтобы никто вам не мешал, не спрашивал, что делаете, не вламывался, когда вы размышляете и выполняете задания.

Для заданий понадобится самая малость: что-то сладкое

(конфета, варенье, шоколад, просто сладкий чай, мед...), салфетки (слезы скорее всего будут), маленькое зеркальце, носовой платок, немного воды в любой емкости, немного мелочи, свеча и спички (зажигалка), веревочка, предмет, который вам нравится (например, игрушка).

Разместите все нужное рядом и приступайте к чтению.

Не загружайте себя лишними вопросами, правильно я ли делаю, получится ли у меня. Сомнения включают сопротивление и вы начинаете буксовать.

Сделайте, как вы поняли. Всегда можно повторить и переделать. Если захочется. А на первый раз не закапывайтесь в поиск тайных смыслов и не добивайтесь идеального выполнения.

Уверена, что вы прекрасно справитесь. Пусть даже некоторые моменты книги вас удивят. Не надо мысленно дискутировать со мной (я не узнаю об этом), не надо улучшать задания (они проверены практикой), не надо убеждать себя, что это не поможет (вы этого не знаете наверняка).

Просто начните читать и выполнять Действия. По сути книга – это ваш персональный тренинг. Без практик вы получите только пищу для размышлений. А этого у вас и так достаточно.

Дойдите обновленной до последнего слова в книге.

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.