

Алёна Владимировна  
Щербаченко

# День перемен

после  
прочтения  
вы не будете  
прежними

# Алёна Владимировна Щербаченко

## День перемен

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=48564645](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48564645)*

*ISBN 9785005072511*

### **Аннотация**

День перемен основан на методиках известных психологов. Таких как Андрей Ермошин, Константин Шадрин, Игорь Курбатов и Хелл Элорд. День перемен – это путь из глубины отчаянья к свету. Я прошла этот путь. И проведу по нему вас. Эта книга полностью изменит всю вашу жизнь.

# Содержание

Введение	5
Глава 1 Дорога в жизнь	7
Глава 2. Дорога к себе	10
Глава 3 Путь богини	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# День перемен

## Алёна Владимировна Щербаченко

**Благодарности:**

Анжелика Серова

© Алёна Владимировна Щербаченко, 2019

ISBN 978-5-0050-7251-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

У каждого человека свой путь. Но нет в мире совершенно разных путей. Где то они обязательно пересекутся. Мир огромен и могуч. Он таит в себе много тайн. И мы как слепые котятка блуждаем в поисках того, кто покажет, как не разбить нос, сделав очередной шаг. Много времени утекло, с того дня как я написала своё первое слово. И ещё больше с того момента, как я совершила свою первую ошибку. Я не лучше и не хуже тебя, мой друг. Просто я почти прошла путь от тьмы к свету. От боли к радости. От отчаянья к спокойствию. Я сделала это. Открыла и изучила этот путь. Расписала его + и – и показала, как им идти. Я раскрыла самые сокровенные тайны собственной души, тебе, о, читатель.

Я обещаю быть честной и справедливой. Никого не осуждать. Давать достоверную информацию, проверенную как временем, так и мной. Я раскрою тайны и наработки, которые изменят твою жизнь. Ты мог сталкиваться с ними ранее, но не заострить на этом внимания. И возможно, я не раскрою тебе тайн, о которых ты не слышал ранее, но я покажу, как их использовать, что послужит уроком на моих ошибках. И подарит шанс, тебе избежать твоих...

Мы часто совершаем ошибки. И у нас благие намерения, но очень часто наши ошибки ведут нас к кризису. Мы точно знаем тот шаг, и тот момент, когда мы туда вошли, но не про-

сто осознать, как выбраться. И ещё более не просто понять, что нужно выбираться. Я была в этой ситуации. И я предлагаю прочитать мою историю. Она начинается сейчас.

# Глава 1 Дорога в жизнь

Светлое и уютное кафе наполнял аромат только что сваренного кофе. Запахи ванили и ягод волновали всё моё нутро. Я ждала подругу. В белой чашечке плескался капучино, а я не спускала глаз с телефона. Я томилась в ожидании и не могла понять, как же это здорово сидеть и наблюдать за целым миром, который бурлил и кипел за окном. Моя голова была слишком занята другими мыслями. Мой мозг отчаянно искал выход там, где его не могло быть. Наташа пришла, но долгая беседа о финансовых пирамидах сомнительного качества меня не впечатлила.

Я думаю, это был тот самый момент, когда я поняла, что веду себя как наркоман. Только наркоманы ищут дозу, а я искала способ заработка. Без цели. Без поддержки. Без мечты. Я как зомби искала работу в сети, находила предложения сомнительного качества. Бралась за них. Выполняла работу, но не получала зарплаты. А потом всё с начала. Поиск + предложение + труд = отсутствие зарплаты.

Этот круг повторялся снова и снова. Что, то было не так. Но что?

Я знала, что мне нужен ответ. И я его искала. Я снова и снова проходила сотни бесплатных мастер классов, вебинаров, спринтов, и прочего. Однажды я проснулась рано утром и поняла, что уже и не знаю кто я такая. От меня

осталось только тело, роль мамы, роль жены и маниакальная зависимость от досок объявлений и поиска работы, в впере­ремешку с кучей вебинаров. В голове была каша из кучи разных фактов и основ основ разных методик. Это страшно на самом деле.

Как ты к этому пришла? Спросите вы.

Легко. Говорят, что маленькие дети сами знают, что будут делать, когда вырастут. Я гадала на картах, когда была маленькой для того, что бы помогать людям. Потом мечтала быть юристом или психологом. Закончила школу.

Поступила в университет на психолога. А дальше любовь, диплом, беременность. После родов я хотела быть полезной. И что, то значить. Очень хотела. Открыла свой бизнес. Вляпалась в большие кредиты, и не справилась. Так вышло.

А дальше понеслось. Работа ради зарплаты, зарплата ради долгов, зарплата никакая, долги всё больше и больше, а потом суды один за другим. Сказать, что моя жизнь была похожа на ад это не сказать ничего. Депрессия. Пустота внутри. Ощущение неконтролируемого страха и отчаянье. Сильное и опустошающее.

Мне было плохо. Я перестала себя жалеть и решила действовать. Как? Без разницы. Просто действовать. Пустота внутри росла. И с ней нужно было бороться. И я боролась. Те самые вебинары и марафоны. На тот момент я жила по расписанию 4 вебинара в одно время. Море знаний обрывочных и бесполезных. Если их не дополнить платными курса-

ми. А на оплату курсов денег не было.

Эта карусель наполнила меня, но чем? Винегретом из обрывочных знаний, которые меня ни на сантиметр не приблизили к заветной цели.

Одно я знала точно, для того что бы быть счастливой я должна реализовать свои таланты. Но как? В голове столько всего... в следующей главе я расскажу о том, какие шаги я сделала к достижению цели.

**День перемен. Глава 1 дорога в жизнь страница 2.**

## Глава 2. Дорога к себе

Меня ждал долгий путь. И имя этого пути» кто я».

Пришлось составить список факторов и методик, которые расскажут мне о том кто я. И я приступила. Это была очень долгая и кропотливая работа над собой.

Все началось с дисциплины. Хочешь чегонибудь добиться? Займись самодисциплиной.

Школа «быть делать иметь» помогла мне это понять. Но вот не задача. Не всегда получается, проснуться утром и перекроить всю жизнь. Я снова и снова пробовала встать рано утром и приучить себя к пробежке, к раннему подъёму, к прохладному душу и даже к физической нагрузке, но холодной дождливой осенью эти действия приведут только к простуде. Что и получилось. Я как ищейка рыла носом землю в поисках того, что мне мешает вставать рано утром. И на одном сайте я нашла такую информацию, что нельзя изменить жизнь, если дом не в порядке, а на его порядок уходят все силы. Ответом на мои мольбы стала программа, которая рассказывала, как убирать в доме в несколько раз меньше по времени. Системы Флай леди и Кон Мари.

Эти методики рассказали о том, что наш дом несёт в себе энергию. Она то и наполняет его или радостью или грустью. И от того насколько чист дом и как часто мы заботился о нём зависит то насколько дом – тёплый очаг, который наполняет

энергией всех своих хозяев.

Можно день и ночь драить пол, складывать одежды и полировать мебель. А можно промыть пол и размусорить весь дом один раз, а потом просто поддерживать чистоту с помощью техники, что у каждой вещи должен быть свой домик. Это просто и полезно. Экономит силы, время, деньги, а главное энтузиазм. Когда в доме порядок, то и чистоту навести проще и легче.

Я загорелась. Как птица феникс! Планы, графики уборки, ускорение действий и т. д.

Но!!!! Опять таки. Нельзя однажды проснуться и стать идеальной хозяйкой. На это нужно время. И не только. Есть правила. Как у тех, кто на диете. Если мама не ест хлеб, то и дети и муж страдают. Тут так же. Если ты сама ходишь и прибираешься, а весь дом на ушах стоит, то и результата особенного не будет, так как что по одной вещи по местам сразу складывают домочадцы, то в несколько раз сложнее убраться одному. Когда ты приучаешь весь дом к одному порядку, то и дом расцветает.

Постепенно я начала понимать и складывать в своей голове причины своей депрессии:

1. Усталость от вечной уборки
2. Усталость от рутины
3. Обида на себя за денежные неудачи
4. Отсутствие дисциплины
5. Узкий круг общения

## 6. Болезни, вызванные депрессией.

Начинать необходимо со здоровья. В здоровом теле здоровый дух!!!

Тогда я наткнулась на супер методику «Магия Утра». Хелла Элорда. В ней собраны советы и техники как легче, вставать в 5 утра. И вот схема утренних обрядов для начала лучшего дня.

Подъём 5:00

Медитация 5:05

Аффирмации 5:10

Визуализация 5:15

Пробежка 5:20

Душ 5:40

Чтение 5:45

Письмо 5:55

С 6 часов занимаемся своими делами. Готовим завтрак, читаем книги или занимается творчеством.

И я преуспела в этой методике. К ней добавляем приложения:

Антилентяй (планировщик задач)

Гугл Фит (считает шаги и кардио тренировки)

Красивый пресс (для утренней и вечерней зарядки, или для месячного курса по коррекции фигуры).

Пей воду (расчитает по весу и росту суточную норму воды и расскажет как часто её пить)

Уроки медитации для лучшего понимания цели и пра-

вильного действия

Аудио аффирмации помогут разобраться в том чего не хватает и как это изменить

Женский календарь (для девочек)

Вот в принципе и всё. Они помогают держать себя в руках и настроиться на другую волну жизни. По утрам пьем шипучие витамины и в путь.

В путь, который с этими знаниями станет легче. Эти знания дадут силы, понимание своей ценности и здоровье, а главное энергию, которая уходила ранее не туда куда надо.

## Глава 3 Путь богини

Моя жизнь изменилась. Изменилась и я. Моё здоровье улучшилось. Больше времени уделяла себе, уборке дома, контролю чистоты, а главное приготовлению пищи.

Методики, которые я использовала, давали мне силы. И этим силам нужен был вектор. Когда я избавилась от депрессии, я пришла к выводу что я буду психологом. Мой путь – это помощь людям. Я поговорила с мужем, и мы решили запустить мою собственную группу Вк. Для привлечения клиентов. И по ней создать сайт.

В этот момент перед моим взором встала ещё одна проблема. Что я могу дать своим клиентам. И тогда я заглянула в свои контакты по вебинарам Вк. Вот что я там нашла

Само типология

Астро школа Нестеровых

Психокатализ

Нумерология

Таро для психотерапевтов.

Из этих методик и контактов я поняла, что могу дать своим клиентам:

Составление натальной карты

Составление карты рождения по нумерологии

Личная консультация психокатализ

Составление портрета профессии

Пазл жизни

Денежное счастье

В первые, за долгое время я видела цель. И она была ясна. Но оставалось маленькое дело, которое необходимо было решить. Моё отношение к деньгам. Ибо без этого я не смогла бы начать зарабатывать и уж тем более не взялась бы за книгу.

Пока я занималась наполнением группы, я наткнулась на видео, которое изменило всю мою жизнь. Его хозяйка Ада Кондэ. Невероятно умный психолог, который помог мне понять то, что я сама не хотела видеть под своим собственным носом. Вот что я узнала:

# 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.