

Юлия Ванина

**СНИМИТЕ СЕБЯ  
С ПОВОДКА ПРОБЛЕМ  
И ОШИБОК**

Как ваше эмоциональное тело  
не даст совершить то, о чем вы  
потом будете жалеть

Юлия Ванина

**Снимите себя с поводка  
проблем и ошибок. Как  
ваше эмоциональное тело  
не даст совершить то, о чем  
вы потом будете жалеть**

«Издательские решения»

**Ванина Ю.**

Снимите себя с поводка проблем и ошибок. Как ваше эмоциональное тело не даст совершить то, о чем вы потом будете жалеть / Ю. Ванина — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-509742-2

Книга покажет наглядно, что эмоции человека — не безобидные гормональные всплески, а сложно контролируемое человеческим разумом сознание, основанное на первозданных инстинктах и незабытой телесной памяти предков. Книга расширит представление о привычном, поможет убрать ограничения в реализации желаний и потребностей, покажет истинную картину скрытого от тех, кто не может не совершать ошибки и винит себя в этом. Поможет убрать боль и неудачи прошлого. Пользу вы увидите уже с первых страниц книги!

ISBN 978-5-00-509742-2

© Ванина Ю.

© Издательские решения

## Содержание

Введение: АНТИТРОЛЛИНГ или Почему другие вас осуждают, критикуют и ищут повод поругаться	6
НАЧИНАЮ С ПОЛЬЗЫ	7
Мощное упражнение на развитие эмоционального интеллекта	8
Эмпатия, Как Вид Экстрасенсорики	9
Качественные эмоции и ресурсные состояния	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# **Снимите себя с поводка проблем и ошибок Как ваше эмоциональное тело не даст совершить то, о чем вы потом будете жалеть**

**Юлия Ванина**

© Юлия Ванина, 2019

ISBN 978-5-0050-9742-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Здесь не будет практик «поехать на кудыкину гору тридевятой страны» или «подержаться за нос и откроются сверхспособности, порешаются все проблемы» – практики в этой книге просты. Если до выполнения их еще и были сомнения, то после уже первого дня – вы по достоинству оцените простоту и результативность методик книги.

## **Введение: АНТИТРОЛЛИНГ или Почему другие вас осуждают, критикуют и ищут повод поругаться**

Ох и часто мы с участниками коучинга прорабатываем эту тему

Более того, ко мне раз в полгода навещается человек, мужского пола и каждый раз другой, с целью троллить «за мои красивые глаза»

Это всегда вопрос личных границ, особенно бдеть приходится с теми, кто всплывает втихаря и нежданчиком

Зачем троллить? Причина понятна: подпитаться энергией через эмоции

Ну нет у тролля своих счастливых чувств, ищет способ

А т.к. в детстве тролля внимания было ровно столько, чтоб поругать и чтоб не мешал, то и проекция срабатывает молниеносно при виде привлекательного объекта – при чём, в прямом смысле слова

Чем-то выделился, чего-то достиг, выглядит лучше или, по крайней мере, не так плохо, как завистник

Но тактика: лучшая защита – нападение, и получается, что человек «защищается» таким маргинальным способом

Можно бесконечно доказывать, что вы лучше или вовсе избегать, но уйти не получится – **тролль найдет мозоль**, поэтому

Лучше среагировать сразу на нарушение вашей личной территории

Ведь это он пришел со своим уставом в вашу жизнь, вы его не звали

Так отправьте восвояси. Без объяснения причин и т. п. Потому что

Счастливые люди другим жизнь не портят. Они тихо наслаждаются своим счастьем

Несчастливые же ищут повод и объект для выплеска своего ядовитого негатива

Вы имеете полное право **не брать у них их несчастье**

На вашей территории смело удаляйте негатив, **не обижайтесь на обездоленных**

Оберегайте и своих любимых от чужих негативных влияний

Так вы сохраните себя и радость от творчества в Душе

*Успехов и будьте счастливы! Мир вашему дому)*

## **НАЧИНАЮ С ПОЛЬЗЫ**

Даже если вы не станете читать книгу, она пожелала это упражнение в самом начале всего изложения. Этим автор не обязывает покупать книгу и не увлекает в пустую болтовню – всё по существу и сразу.

Поэтому предлагаю выполнить это упражнение и решить: помогло вам это издание или ненужная трата вашего драгоценного времени. Итак...

## Мощное упражнение на развитие эмоционального интеллекта

Когда вы развиваете осознанность – **перестанут другие вами манипулировать**, не смогут заставлять делать то, что вам не нравится. Жизнь станет в разы легче и вы **узнаете свою мечту**, когда без труда **реализуете ее**.

Упражнение интересное по наращиванию мышечной эмоциональной массы, EQ включается и **эффективность принятых решений значительно возрастает**. Стальной эмоциональный корпус будет удерживать и **не давать войти** в ваше поле **чужие негативные эмоции**.

Это упражнение настолько простое, что отвечающие на него вначале не говорят то, что от них требуется. И пока не **сделают** – не **поверят в его волшебство**. Потому что как только это упражнение вступает в силу, то приходится копаться в чувствах и мыслях, растет непонятная тревога и волнение.

Причина в том, что реакция эту тело показывает открыто, скрывая при этом постоянную фоновую – и она идет вразрез первой и инстинкт сбежать помогает только максимум уйти от ответа.

*Но решение вопроса с вашими эмоциями ищите вы, вам и следовать упражнению или отказаться от него.* Привычка к ответной реакции на внешние раздражители закрепляется такой, какая приемлема в конкретной группе. Но с учетом того, что этих групп много, то рано или поздно ждите бунт (кризис подросткового периода, среднего возраста и пр.).

Но выполняя это упражнение, вы всегда отслеживаете личные чувства от чужих, собственные желания от тех, кто вам навязывает свои.

Это всего один вопрос: «что я сейчас чувствую и почему?».

Одно это выполненное упражнение **прокачает вас лучше**, чем больше половины тренингов вместе взятых. Главное, делать его постоянно.



## **Эмпатия, Как Вид Экстрасенсорики От коуча Скрытых Эмоций и Подавленных Чувств**

### **Качественные эмоции и ресурсные состояния**

Когда идет речь о чувствах, то сразу срабатывает вопрос: как понять: в чем ваша сила и на что вам рассчитывать? Это сомнения: сколько силы заложено – «сильный ли я?» и, если да, то «как ею пользоваться?».

Власть или влияние (а чаще всего эмоции проявляются для манипулирования) проявляется тогда, когда вы сильны. Отсутствие ощущается недостатком энергии, что в свою очередь говорит о блоке вашей внутренней мощи.

Часто, обладая ценными ресурсами, человек тратит силы и время на сдерживание своего потенциала.

Сила есть в каждом, но определения – разные, также неодинаково ее и проявляют. Для кого-то сила – это власть, кому-то подходит понятие «влияние», кому-то привычнее проявлять мощью или духом, а кто-то имеет в виду волю.

Что это для вас? Исходя из этого и пробуждайте в себе этот источник энергии. Первая ступень к алее героев – это жизненная необходимость, как воздух и вода, ощущать комфорт и избегать дискомфорта.

Хорошо и плохо не высматривайте, а ощущайте, ориентируйтесь по невидимым вибрациям правильности направления.

Если с собеседником или в каком-то месте вам дискомфортно, или после встречи с человеком вы ощущаете негатив (отток энергии) – значит это не ваше направление и ваш внутренний компас предостерегает.

Для мозга всё – картинки или метафоры и показывает вам обратную связь через ощущения и ваш фокус внимания.

Например, когда встречаетесь с соседкой, то всегда почему-то вспоминаете жабу на дороге 5 лет назад. Для мозга соседка именно то, что влияет не положительно – а как именно, вы узнаете в ответе на вопрос «что для вас эта жаба?».

Но бывает и так, что вашему мозгу важно вам показать, что есть негативный источник слишком близко и вы к нему привыкли, но он паразитирует на вашей энергии, влияя на эмоциональный фон.

Подбрасывая поленья блокировок и зажимов в костер эмоциональных зарядов (прошлых сильных переживаний), люди с одной стороны показывают вам важность проработать прошлое, а с другой стороны – не выходить из отработанного привычкой сценария этих самых волнений.

Здесь есть один путь и он максимально верный: не избегать людей с взаимной негативной эмоцией и прорабатывать причину, плюс, ориентироваться на ваш внутренний нюх вашего направления.

Изобилие приходит через слышание себя, что получается тогда, когда прокачиваете сильные внутренние качества, и работать над слабыми. Это там, где страшно.

Когда вы начинаете работать с подсознанием, минуя сознание, включала видео с метафорами и наглядно показываете две реакции одновременно, выбирая самую эффективную.

Когда вы смотрите на метафору (или картинку из прошлого), сразу цепляете то, что ближе к вам. Выдаете то, на чем заиклены на проблемных не разрешенных обстоятельствах или удачных интересных решениях дела.

Это дает повод постоянно думать, что ваша жизнь – целое испытание, вам приходится каждый раз столько сил прилагать для решения какого-то вопроса, но на самом деле вы прилагаете титаническую энергию сдерживать ваши порывы.

Проблемы и ваши ощущения сопротивления – это попытка решить вопрос не свойственно вам, а тому шаблону, который для вас был максимально полезен, но не прожит вами до конца. Это путь проб и ошибок. Поэтому важно чувствовать себя.

Невозможность решить (мешает эмоциональный фон) проблему – это сопротивление и формирование двойного посыла: действие и противодействие ему же. Поэтому длится несколько лет одна и та же проблема со здоровьем, с отношениями, с отсутствием успеха, с работой, с деньгами.

С помощью вскрытия своих эмоций вы доносите инфу из подсознания в сознание, показываете ему скрытую причину и через инсайты выгружаете ороговевший пласт ограничений. Это дает облегчение.

Дискомфорт дает напряжение, выработку гормонов и показывает направление к улучшению. Но сопротивление напряжению ведет в дремучий лес паники и непонимания себя и своих желаний.

Вам при рождении дана развитая нервная система, которая будет формировать эмоции и настрой, и ей важно развитие, поэтому постоянно будут стоять задачи входа и выхода из опыта переживаний.

Например, в детстве ребенок увидел конфету на столе, захотел ее. Подставил стул и почти взял, но родители запретили, а если еще и поругали, то будет ярче эмоционально выражено. Во взрослом возрасте этого некогда ребенка внутренний механизм запрета или ограничения неполучения очень сильно будет противодействовать желанию.

И даже если должность, любовь или предмет – как объекты желания – будут почти рядом, но никогда не позволит взять уже сам, потому что внутренний родитель (в прошлом внешний) оказался сильнее на уровне привычки, подкрепленной эмоциями.

## **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.