



Любовь Николаевна
Марченко

Вопросы, которые меняют жизнь

Любовь Николаевна Марченко
Вопросы, которые
меняют жизнь

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=36055496

ISBN 9785449320353

Аннотация

Эта книга для тех, кто хочет изменить жизнь. С помощью новых знаний читатель научится проверять свои желания на искренность, узнает, как тренировать силу воли, какие виды желаний бывают и каковы особенности их исполнения.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА 1. А ХОЧУ ЛИ Я ТО, ЧТО Я ХОЧУ?	6
ЗАДАНИЕ №1	9
ЗАДАНИЕ №2	11
ГЛАВА 2. ВИДЫ ЖЕЛАНИЙ	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Вопросы, которые меняют жизнь

**Любовь Николаевна
Марченко**

© Любовь Николаевна Марченко, 2020

ISBN 978-5-4493-2035-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ВВЕДЕНИЕ

Добро пожаловать на страницы этой книги!

Сегодня замечательный день! День, который начнет менять твою жизнь! Каждая глава подарит новые знания, а может быть, просто напомним о том, что уже знал (а). В любом случае, если хочешь изменить жизнь, стоит применять рекомендации. Ведь нашу жизнь меняют не знания, которые просто «хламятся» на «полках» подсознания, а действия, вызванные этим знанием.

Часть заданий будет иметь практический характер. Для лучшего усвоения материала их необходимо выполнять по ходу чтения.

Данная работа рассчитана на широкий круг читателя, хотя во время написания текста я все же мысленно чаще обращаюсь к прекрасной половине человечества.

Ну что? Начнем?

ГЛАВА 1. А ХОЧУ ЛИ Я ТО, ЧТО Я ХОЧУ?

Каждый человек рано или поздно понимает, что надо менять свою жизнь. Но вот как это сделать, не знаешь. Чувствуешь какой-то дискомфорт, что-то тебя не устраивает, но времени остановиться и проанализировать свою жизнь нет. И так изо дня в день: откладываем на потом, считая, что времени достаточно. А в результате получаем неудовлетворение прожитыми годами. Обычно человек останавливается, оглядывается на свою жизнь уже тогда, когда ему примерно за 55 или тогда, когда реально дошел до предела: дальше уже некуда! Надо ли загонять себя настолько сильно в угол для того, чтобы провести ревизию в своих желаниях? Надо помнить, что жить-то нужно здесь и сейчас, жить сегодня, пока вам не стукнуло 55, и вы ещё не находитесь в состоянии загнанной лошади. Это не значит, что надо ждать этого возраста и состояния, надо начинать меняться сейчас. Сегодня мы настолько утопаем в рутине, в череде нужных и ненужных дел, настолько погружаемся в эмоции и чувства, что не можем отстраниться от происходящего и посмотреть на свою жизнь со стороны. Я не говорю уже об анализе жизни. Но если у вас в руках сейчас эта книга, значит вы решили измениться, изменить свою жизнь в лучшую сторону. Так давайте

те начнем!

Мы люди. Нам не просто так даны психические процессы. Мышление, представление, воображение помогут нам создать ту картину мира, которую мы хотим добавить в свою жизнь.

Для того чтобы произвести изменения, необходимо сначала понять, в каком направлении мы хотим двигаться. Это основа основ.

Ведь если не известно, куда надо идти, то конечно, мы и пойдём в никуда. Такое случается, когда человек не знает, чего он хочет, он знает, чего он НЕ хочет.

Например, женщина больше не хочет жить с мужем алкоголиком и заявляет «я так больше НЕ ХОЧУ». Ее желание – это «уход от чего-то», избегание ненавистной ситуации. Но это непродуктивное желание: если не хотеть быть замужем за алкоголиком, то можно выйти за наркомана или азартного игрока. Как такой вариант? Наверное, это тоже неподходящие кандидатуры. Когда мы двигаемся в формате «уход от чего-то», то по жизни нам будет встречаться огромное количество вариантов развития событий как благоприятных, так и неблагоприятных. Можно потеряться в этом море всевозможных вариантов. «Я ХОЧУ...» – это формат нашего желания, наш «маяк», на свет которого мы будем плыть. Именно такое желание раскрывает всю прелесть нашей мечты, приносит положительные эмоции. Мы можем раскрыть свое желание и наполнить его всем самым необхо-

димым. Эта оформленная и осознанная мечта будет служить эталоном, с которым мы будем сравнивать новый вариант. И уж если он нам подойдет, то примем его в свою жизнь; нет, тогда проходим мимо, не тратя на него лишнюю энергию и время.

ЗАДАНИЕ №1

Напиши список желаний в формате «Я ХОЧУ».

Желаний должно быть 7. Почему 7? Именно такое количество может удерживать наша кратковременная память, сохраняя равноценную значимость всех позиций. По 7 направлениям одновременно можно двигаться к достижению результата. Большее количество тоже имеет право на существование, но из них какие-то семь все равно останутся первостепенными и осуществляются быстрее других.

Стоит подметить, что сбываются, только те желания, которые идут от самого сердца, потому как в них есть искренняя необходимость иметь, достичь, прочувствовать...

В Великую Отечественную войну те люди, которые искренне хотели жить, ушли от пули, ушли от боли и вернулись домой. Из рассказа одного ветерана я узнала, что в те страшные годы ему и еще нескольким солдатам предстояло десантироваться на территории, оккупированные немцами. Всем было страшно. Все молчали, ждали приказа. Он смотрел на ребят и видел, кто вернется с этого задания, а кто – нет. В ком было желание выжить, увидеть Победу. В них чувствовался какой-то внутренний стержень. И эти ребята так или иначе возвращались А в других же надежда угасла. Их тела еще были живы, а мысленно они себя уже похоронили. Где-то внутри они были сломлены. Именно их нахо-

дила пуля. Они уже не возвращались, погибали. **Внутренний настрой играет важную, порой решающую роль.** На исполнение каждого желания мир нам дает необходимые ресурсы. По большому счёту нам нужно только захотеть это получить. Если желание действительно искреннее, то к нему прилагаются все обстоятельства, помогающие исполнить нами задуманное. Слышали поговорку «Бог дает ребенка, Бог дает и на ребенка»? Эта народная мудрость отражает мысль, которую я изложила выше. **Если есть идущая от сердца потребность, то все силы, окружающие тебя, приходят на помощь.** Это и есть испытанная временем закономерность.

Как проверить желание на искренность? Снова нам поможет простой вопрос, но необходимый: «**ЗАЧЕМ?**»

Разберем примеры. Ко мне на консультации приходили разные люди. А вот желание у них было одно.

«Я хочу получить высшее образование». Вопрос *зачем* раскроит всю суть предшествующих мотивов и целей.

– Пример. Я хочу получить высшее образование. Зачем тебе это? Затем, чтобы родители гордились мной. Зачем тебе это? Затем, что я буду себя чувствовать *хорошим* сыном.

– Пример. Я хочу получить высшее образование. Зачем тебе это? Затем, чтобы чувствовать себя *хорошим* специалистом.

ЗАДАНИЕ №2

Проверьте свои желания подобным образом. И только после этого приступайте к чтению дальше.

В процессе размышления над вопросом «Зачем тебе это?», возникают другие вопросы. До каких пор расписывать череду вопросов?

Начало цепочки – это желание, а вот конец – это то состояние, которое ощущается как «хорошо». Потому как все наше существо, сознание и подсознание стремятся к этому состоянию. И когда мы достигаем нужного предела, то чувствуем себя реализованными, счастливыми. Если проанализировать примеры, то в первом случае последний пункт это – чувствовать себя **хорошим** сыном, а во втором – чувствовать себя **хорошим** специалистом.

А сколько этих самых «Зачем?» должно быть? Чем короче цепочка, чем меньше «Зачем?», тем искренней желание. И соответственно, чем их больше, тем менее искренне вы в первую очередь сами с собой.

Проверили? Идем дальше.

Сейчас отфильтруй те желания, которые в процессе проверки имели такую модель

«Хочу...» Зачем тебе это? «...хорошо...» т.е. цепочка состоящая из 3 звеньев является показателем, что это желание чистое, искреннее.

Что делать с остальными? И почему нужно оставлять только искренние? Вернемся к первому примеру:

Я хочу получить высшее образование. Зачем тебе это? Затем, чтобы родители гордились мной. Зачем тебе это? Затем, что я буду себя чувствовать хорошим сыном.

При составлении этой цепочки, парень считал, что получение высшего образования – это его мечта. Он записал ее сам, без какого-либо давления со стороны. Но цепочка оказалась длинной из 5 звеньев. Стоит отметить, что изначально, он ко мне пришел на прием с проблемой, обозначенной им как лень. «Я хочу получить вышку, но не могу побороть лень готовиться к сессии. Как себя заставить?»

Теперь давайте еще раз обратимся к примеру. Получение высшего образования – это не цель молодого человека. А вот желание сделать приятное своим родителям, стать их гордостью – это и есть то самое, что идет от самого сердца, самое искреннее желание. Лень в этом случае является лишь индикатором того, что человек идет не к своей цели.

Когда цепочка разбора слишком длинная, смотреть нужно на предпоследнее звено. Это и будет искренним желанием. А то, что вы прописываете на первом месте, будет лишь средством достижения, как один из возможных вариантов. Ведь вызвать чувство гордости у родителей за себя можно как получением диплома, так и достижениями в спорте или личной победой над вредной привычкой... Способов много.

Но желание одно для этого студента – «Я хочу, чтобы родители гордились мной».

Если преобразовать схему разбора, то выглядеть она будет так:

Я хочу чтобы родители гордились мной. Зачем тебе это? Я буду чувствовать себя хорошим сыном.

А как же быть с высшим образованием? Ведь получать его все же надо. Осознав свое искреннее желание, молодому человеку стало понятно, чего он хочет. Чтобы стать предметом гордости, нужен диплом. Высшее образование – средство, помогающее заслужить гордость. Это был осознанный выбор. В голове юноши есть четкое представление, для чего он это делает. Теперь не нужно тратить время на борьбу с ленью и уговоры самого себя. Нужно делать все, что требуется. По его словам, лень «ушла» из его жизни. Не то что он ее переборол, лени просто не было. **Согласитесь, то, что нам действительно нужно, мы делаем без усилий.**

Еще пример, не очень корректный, но достаточно наглядный. Если неожиданно захотелось в туалет, то будет ли в этой ситуации место лени? Нет. Если такая ситуация уже застигла тебя, то ты знаешь эти ощущения. Себя не приходится уговаривать. Бежишь с мыслью «я хочу...», пока не достигнешь состояния «мне стало хорошо». Что в этом случае является средством или путем достижения? Здесь это будем всего лишь выбранная дорога и способ перемещения. До нужного места можно добежать, доехать или доплыть.

Но главной все равно остается конечная цель. И когда очень надо, цель настолько затмевает средства и путь достижения, что даже не замечаешь, как ты это делаешь. Это всего лишь промежуточный этап.

Давайте разберем еще примеры, взятые из реальных консультаций.

Случай 1. *Желание «Я хочу похудеть»*. Зачем? Хочу чувствовать себя красивой, легкой, привлекательной – другими словами, чувствовать себя хорошо».

Случай 2. *Желание «Я хочу похудеть»*. Зачем? Все подружки уже похудели. Зачем тебе это? Затем чтобы не отбиваться от своего дружного женского коллектива. Зачем тебе это? Чтобы чувствовать себя такой же, как они, быть в одной шеренге. Зачем тебе это? Я буду себя чувствовать комфортно от того, что я с ними на «одной волне», я буду чувствовать себя «хорошо».

Проанализируйте! В первом случае желание похудеть является искренним, во втором случае – нет. Если проследить всю цепочку и обратить свое внимание на предпоследний пункт, то получается, что искреннее желание – это чувствовать себя такой же, как они. Чаще бывает, что человек боится отбиться от какой-то группы, боится быть не таким как другие. Если эта женщина признает сложившуюся ситуацию, то перед ней ставятся следующие задачи: либо принять себя такую, какая есть, и научиться любить себя, не пытаясь бежать за массой других людей, за чужими желаниями, инте-

ресами. Либо признать желание быть как они, и в этом случае уменьшение веса будет лишь составляющей ее искреннего желания быть как они. Если женщина признает истинное желание, то двигаться к достижению цели будет намного проще. **Ясность цели облегчает способ ее достижения.**

ГЛАВА 2. ВИДЫ ЖЕЛАНИЙ

Исполнение желаний – это навык. Такой же навык, как, например, сборка кубика Рубика. Вы когда-нибудь пытались его собрать? Если вы не умеете собирать, то вы часами можете его крутить в руках и после многочисленных попыток сдаться и сказать: «Его собрать невозможно! Не получится! Это развод какой-то!» Но в руки кубик берет другой человек, делает несколько манипуляций, и результат достигнут. А почему? Потому что он знает принципы сборки. Если бы и вы знали эти принципы, то без проблем смогли собрать эту головоломку. Как же насчет принципов исполнения желания? Если бы вы их знали и применяли, то ваша жизнь превратилась бы в сказку, где есть место чуду.

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.