

The background of the book cover is a vibrant, abstract painting. It features a large, bright yellow sun or moon in the upper left, surrounded by swirling blue and purple clouds. Below the celestial body, a man in a dark suit and a woman in a long pink dress are standing on a beach, looking out at the ocean. The water is depicted with horizontal bands of blue and green. The overall color palette is dominated by green, blue, and purple.

Техники создания отношений

12+

**Маргарита
Мураховская**

**КАК
НАЙТИ
СВОЮ
ЛЮБОВЬ**

Маргарита Мураховская
Как найти свою любовь

«ЛитРес: Самиздат»

2008

Мураховская М.

Как найти свою любовь / М. Мураховская — «ЛитРес:
Самиздат», 2008

ISBN 978-5-532-04382-4

Каждый человек достоин любить и быть любимым. Каждый может найти свою родную душу и жить в любви долго и счастливо. Как это сделать? Эта книга – инструменты создания счастливых отношений. В книге приведены реальные истории из жизни людей, которые применяли эти приемы на практике и в результате работы над собой встретили свою родную душу и до сих пор живут счастливо. Не важно, что происходит в вашей жизни сейчас. Жизнь может измениться, и именно вы способны ее изменить. Это проще, чем вам кажется, главное – упорствовать, верить в свою мечту и никогда не сдаваться!

ISBN 978-5-532-04382-4

© Мураховская М., 2008
© ЛитРес: Самиздат, 2008

Содержание

От автора	5
Введение	6
Глава 1. Что мешает создавать счастливые отношения	7
Ревизия прошлого	11
Во что мы верим? Работа с установками	15
Конец ознакомительного фрагмента.	19

От автора

«...любовь долго терпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине; все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит.

Любовь никогда не перестает, хотя и пророчества прекратятся, и языки умолкнут, и знание упразднится. Ибо мы отчасти знаем и отчасти пророчествуем;

Когда же настает совершенное, тогда то, что отчасти, прекратится...

А теперь пребывает сии три: вера, надежда, любовь;

Но любовь из них больше.

Св. апостол Павел (Первое послание к Коринфянам, гл. 13, ст. 4-8)

Я счастлива, что в моей жизни есть любовь! У меня есть человек, которого я люблю всем сердцем. Моя душа наполнена признательностью, благодарностью и нежностью. Это мой муж, он владеет всеми приемами и законами построения отношений без специального обучения, интуитивно. Он умеет открывать свою душу и быть искренним, открытым и чутким, и я знаю, что ему как мужчине это делать не просто потому, что с детства научен быть эмоционально сдержанным и закрытым. Поэтому я ценю его душевность вдвойне. Именно он научил меня дарить любовь, принимать безусловно и любить без требований. А также научил предоставлять любимому человеку свободу и уважать его личностные границы. Я не знаю, откуда в моем муже, который не имел в своем детстве позитивного примера семейных отношений, столько мудрости, терпения и великодушия. Я не перестаю удивляться и восхищаться этим замечательным человеком.

Я с радостью и удовольствием делюсь с другими своим жизненным и профессиональным опытом. Мне искренне хочется, чтобы любви в мире стало больше, ведь каждый из нас обладает любовью по праву рождения.

Дорогие читатели!

Введение

Каждый из нас достоин любить и быть любимым. Жить в изобилии и достатке. Быть здоровым и счастливым. Каждый из нас, без исключения, может создать все это в своей жизни. Для этого нужно взять на себя ответственность за свою жизнь, свои мысли, слова и действия. Тогда вы сможете создать собственными руками свою счастливую, полную любви жизнь. А как это сделать? Слава Богу, есть много способов и приемов. И эта книга – один из таких инструментов. Эти инструменты – Законы Жизни. Они существуют очень давно. Я синтезировала их и применила в своей жизни и в жизни своих клиентов. Эта книга – мой опыт и опыт многих людей. Это реальные истории из жизни моих клиентов, которые применяли эти приемы на практике, и в результате работы над собой встретили своего человека и до сих пор живут счастливо. (Все имена изменены для соблюдения конфиденциальности).

Не важно, что происходит в вашей жизни сейчас. Жизнь может измениться, и именно вы способны ее изменить. И уверяю вас, если я и многие мои знакомые смогли найти свою любовь, используя эти знания, то и вы сможете! Я надеюсь, что наши истории вдохновят вас, и вы сможете наполнить свою жизнь радостью, чудесами и любовью. Это проще, чем вам кажется, главное упорствовать, верить в свою мечту и никогда не сдаваться!

В Добрый путь! Я приглашаю вас в удивительное путешествие в Волшебную Страну Любви!

Глава 1. Что мешает создавать счастливые отношения



Ничто не может быть тебе ближе, чем ты сам; но если ты не знаешь самого себя, как же ты будешь познавать других? Н. Пезешкиан

Часто приходится слышать: она – и умница, и красавица, и хозяйственная, и на работе уважают, а одна. Почему? Или: замечательный мужчина, обеспеченный, красивый, умный, а

один. Что же происходит? Что мешает человеку встретить свою мечту? В чем причина? В судьбе, обстоятельствах или в нем самом?

Причины находятся во внутреннем мире человека. И чаще всего это страх. Глубинный бессознательный страх. Страх повторения боли, страх предательства и самый глубинный – страх близости эмоциональной или физической.

Чаще всего люди ищут себе оправдания и говорят: а мне и так хорошо, мне не нужен любимый человек. Мужчины все одинаковые. Женщины все стервы. Нет достойных меня партнеров. И вообще в мире нет любви.

Или ищут причину в плохой карме, думают, что им просто не везет и перестают надеяться. Сердце их ожесточается и виноватыми становятся окружающие.

Все это ложные установки! Имейте мужество от них отказаться. Они не приблизят вас к желаемым отношениям. Это все неправда и самое интересное, что в глубине души вы это знаете.

Чего же вы на самом деле хотите? Давайте будем честными сами с собой! Встретить близкого вам по духу человека и прожить с ним долгую, счастливую, наполненную любовью жизнь? Или оставаться в бесконечном поиске, меняя партнеров, как перчатки, доказывая себе, что любви нет, тем самым, складывая в своей душе боль и обиду, которые в конечном итоге превратятся в физическую болезнь? Выбор за вами!

Есть и те, которые спрашивают себя: что я делаю не так, что мне сделать, чтобы встретить Его или Ее. Может, причина все-таки во мне? Такие идут на тренинги, семинары, работают над собой, встречают своего человека и создают с ним счастливые отношения.

Если вы хотите встретить любимого человека, то будьте готовы к глубокой работе над собой. Достаточно признаться себе, что вы действительно чего-то боитесь, и вы уже управляете этим страхом, он вам подвластен. Если же вы отрицаете, придумывая себе отговорки, страх будет вами управлять.

Счастливые отношения, полные любви и понимания, не могут сложиться сами по себе, они требуют вложения сил, энергии и специальных знаний.

Моя подруга Даша 5 лет назад развелась с мужем. И хоть выходила замуж по любви, через 4 года совместной жизни поняла, что это не тот человек, с которым бы ей хотелось прожить до глубокой старости. Ее бывший муж оказался неудачником, который постоянно предъявлял претензии, ревновал и жил за Дашин счет. Развод вначале поверг ее в глубокую депрессию, но затем, дойдя до состояния «дальше некуда», Даша осознала, что сама создает свою жизнь. Начала заниматься собой. Записалась на фитнес и на курсы английского языка. Подала свои данные в агентство зарубежных знакомств.

Работа, дом (Даша жила с родителями и с младшей сестрой), тренировки. Как могла, отстаивала свою личную территорию от опекающей мамочки. Много читала и верила, что обязательно будет счастлива. Только когда?..

Даша пришла ко мне на тренинг. А так как она человек целеустремленный, начала работать над собой по максимуму. Не скажу, что ей было легко, но к окончанию тренинга Даша засветилась. Говорила: «Иду по улице и улыбаюсь, просто так!» Не прошло и месяца, как Дарья звонит взволнованная, ей пришло письмо от какого-то Димы из Калифорнии. Я поняла: это результат внутренней работы над собой.

А потом – как в сказке. Ее данные, которые она давно удалила, он нашел на 19 странице сайта знакомств. Сначала поздравил с 8 Марта. Затем позвонил. Потом – розы и песня на радио «Европа плюс» в честь дня рождения. Затем выслал деньги на оформление визы невесты... Чуть позже кольцо и серьги из белого золота с жемчугом и бриллиантами.

Дима эмигрировал из Киева в Америку 15 лет назад и тоже долгое время был в поиске родного человека. Ну кто же думал, что он найдет его в родной стране?

Когда эмоции улеглись, я спросила Дашу, что же все-таки сработало. На что она ответила: «Я поняла, что достойна самого лучшего!» Огромная работа над собой, вера в то, что все возможно, помогли Даше создать свое счастье собственными руками. В обратной связи о результатах тренинга она писала: "Если выразить одной фразой, как изменил мою жизнь тренинг, то это будет так: Я стала ценить себя. Я научилась лучше понимать людей и решать конфликтные ситуации. Я увидела столько перспектив для себя! У меня теперь все получается и мне интересно жить. Если бы я не изменила себя и свои взгляды на жизнь, возможно, я не встретила бы того, кого люблю, уважаю и ценю больше всего на свете, моего Любимого! Он наполнил мою жизнь любовью и светом. А это потрясающе – любить и быть любимой!"

Через 9 месяцев со дня знакомства Дима приехал к Даше для того, чтобы оформить документы и забрать ее навсегда к себе в Калифорнию. Волнующая долгожданная встреча сблизила их сердца еще больше...

Да, как в сказке. И эта сказка может быть и в вашей жизни. Стоит только по-настоящему захотеть. Меня часто спрашивают: «Какой у меня будет жизнь завтра? Какие у меня будут отношения?» Я отвечаю: будет так, как ты захочешь! Наши чувства, мысли, верования сегодня создают наше будущее завтра. И если мы умеем управлять своими мыслями, то мы управляем и своим будущим.

Мне приходится часто наблюдать, как многие женщины позволяют в своей жизни иметь место тем отношениям, которые абсолютно их недостойны. Они терпят унижения, оскорбления, алкоголизм или живут с мужчиной, который не является их любимым человеком. Руководствуясь принципом «Стерпится – слюбится» или «Лучше синица в руках, чем журавль в небе». А на самом деле, настоящая причина в том, что они боятся остаться одинокими, думают, что не достойны лучшего, что больше не встретят никого. Утешают себя мыслью «в моем-то возрасте...». Причем самое интересное, что так думает и сорокалетняя, и двадцатилетняя. И страх этот настолько сильный, что мешает верить в свою счастливую звезду и идти смело по жизни.

Мне очень нравится эта притча:

Одного человека как-то ночью посетил ангел и рассказал ему о великих делах, ждущих его впереди: у него будут возможности добыть огромные богатства, заслужить достойное положение в обществе и жениться на прекрасной женщине.

Всю свою жизнь этот человек ждал обещанных чудес, но ничего не произошло и, в конце концов, он умер в одиночестве и нищете. Когда он дошел до врат рая, он увидел ангела, который посетил его много лет назад, и заявил ему: «Ты обещал мне огромные богатства, достойное положение в обществе и прекрасную жену. Всю свою жизнь я ждал... Но ничего не произошло».

«Я не это тебе обещал, – ответил ангел, – я обещал тебе возможности богатства, высокого положения в обществе и встречи с прекрасной женщиной, которая может стать твоей женой, а ты их упустил».

Человек был озадачен.

«Я не понимаю, о чем ты говоришь», – сказал он.

«Ты помнишь, однажды у тебя была идея рискованного коммерческого предприятия, но ты побоялся неудачи и не стал действовать?» – спросил ангел.

Человек кивнул.

«Из-за того, что ты отказался осуществить ее, идея была через несколько лет дана другому человеку, который не позволил страхам остановить его, и, если ты помнишь, он стал одним из самых богатых людей в царстве».

«И еще, помнишь, – сказал ангел, – был случай, когда большое землетрясение сотрясло город, разрушив много домов, и тысячи людей не могли выбраться из-под обломков. У тебя

была возможность помочь найти и спасти выживших, но ты боялся, что в твое отсутствие мародеры вломятся в твой дом и украдут все твое имущество, так что ты не обращал внимания на призывы о помощи и оставался дома».

Человек кивнул, вспомнив о своем постыдном поступке.

«Это была твоя великолепная возможность спасти сотни человеческих жизней, чтобы тебя уважали все оставшиеся в живых в городе», – сказал ангел.

«И ты помнишь женщину, прекрасную рыжеволосую женщину, которая тебе очень нравилась. Она не была похожа ни на одну другую из тех, кого ты видел до этого и после этого, но ты думал, что она никогда не согласится выйти замуж за такого, как ты, и, боясь быть отвергнутым, ты прошел мимо нее?»

Человек опять кивнул, но теперь в его глазах стояли слезы.

«Да, мой друг, – сказал ангел, – она стала бы твоей женой, с ней тебе посчастливилось бы иметь много прекрасных детей, и с ней ты был бы по-настоящему счастлив всю жизнь».

Всех нас каждый день окружают подобные возможности – среди них и возможности любви – но часто, подобно человеку из этой истории, мы позволяем страху помешать нам использовать их.

Мы не идем к другим из-за страха быть отвергнутыми, мы не говорим о своих чувствах из-за страха насмешки, и мы не веряем себя другому человеку из-за страха боли потери.

Но у нас одно преимущество перед человеком из этой истории. Мы еще живы...

Что препятствует встрече с человеком своей мечты:

1. Неуверенность в себе
2. Сомнения
3. Страх эмоциональной близости
4. Страх душевной боли и повторения прошлого опыта
5. Неверие в свою мечту. Лучше синица в руках, чем журавль в небе
6. Пессимизм
7. Нежелание работать над собой и личностно расти
8. Состояние жертвы: обвинение кого-то в своих горестях
9. Нелюбовь к себе
10. Страх одиночества
11. Зависимость
12. Низкая самооценка

Что помогает встретить человека своей мечты:

1. Вера в себя и в свою счастливую звезду
2. Ощущение внутренней силы
3. Упорство
4. Настойчивость
5. Доверие к Богу
6. Стремление работать над собой
7. Позитивное мышление
8. Искренность
9. Чувство собственного достоинства
10. Любовь к себе
11. Целеустремленность
12. Умение планировать свое позитивное будущее
13. Чувство юмора

Ревизия прошлого



...Когда у нас в жизни возникают проблемы, не важно какого характера, то это значит, что нам нужно кого-то простить. Л. Хей

Уверена, что пока мы не проработаем прошлые ситуации, двигаться к любви, радости, успеху очень сложно. Потому что душит затаенная обида, колит острым клинком в сердце боль. Переполняет накопленный, подавленный годами гнев. Простить всех обидчиков – это самое важное, что нам нужно сделать на пути к любви. Если представить нашу душу в виде кувшина, то где-то на дне находятся радость, любовь, искренность, спонтанность, доверие. А сверху плавают обида, боль, гнев. И эти чувства не дают пробиться естественным природным чувствам человека. Мешают проявиться Божественному в нас. Поэтому обиду, боль, гнев нужно «вылить», проговорить, прописать. И сколько бы мне не говорили: «Я давно простила. Мне безразличен этот человек». Это, дорогие мои, не прощение! Безразличие – это защита от боли. Прощение – это значит спокойствие в душе, это искреннее понимание поступков этого человека и благодарность. За что спросите благодарность? За полученный опыт, за испытание, которое всегда меняет нас к лучшему.

Простить можно все! Ярким примером тому является легендарная Луиза Хей, которой поставили диагноз: рак матки. В 5 лет она была изнасилована. И только благодаря отпусканию всех своих глубочайших обид, она исцелила свой организм без медикаментозного вмешательства.

Для того чтобы отпустить свое прошлое и не дать ему влиять на будущее и настоящее, выполните эту технику.

Техника «Макрособытия прошлого»

Возьмите бумагу и ручку, уединитесь в тишине и вспомните все самые стрессовые ситуации, начиная с самого детства. Ситуации, которые были для вас очень неприятными, болезненными. Вспоминайте и записывайте их в виде символов, пиктограмм. Язык нашего внутреннего мира – это образы, символы, для того чтобы хорошо почистить его, нам нужно разговаривать на его языке.

Закончили. Просмотрите еще раз написанное и рядом с каждым событием, если оно не вызывает негативных ощущений, поставьте плюсики.

Если же события еще «царапают» душу болью, обидой, то поставьте минус. С ними нужно еще работать.

Поразмышляйте над этими событиями, как над испытаниями в вашей жизни, ценными уроками. Какую позитивную роль они сыграли в вашей жизни? Чему вы научились? Какими вы благодаря этим ситуациям стали? Что изменилось в вашей жизни в лучшую сторону?

Помните о том, что нет трагических событий, есть только уроки. Жизнь с помощью ситуаций направляет нас на путь истинный. И только нам выбирать: считать это событие горем, трагедией или уроком, опытом, осознанием.

Цель данной техники – переработать старую боль. Если льются слезы – это замечательно, отпускайте их. Научкой доказано, что через слезы выходят токсины и шлаки.

В дополнение к этой технике можете выполнить технику «Прощение». Она записана на моем аудиодиске «Как встретить человека своей мечты» (2 трек).

Если вы чувствуете, что вам сложно справиться самому, имейте смелость обратиться за профессиональной помощью. Вы сэкономите массу своей жизненной энергии и времени. Правда, специалиста нужно выбирать очень тщательно. Душу все-таки доверяете. Узнайте, кому этот специалист уже помог, и насколько сам он счастлив и успешен.

Техника «Исцеляющие письма»

Прописывая свои мысли и чувства, мы, таким образом, освобождаемся от пережитого негативного опыта.

Напишите письма всем своим обидчикам. Сначала выскажите то, что наболело, за что вы на них злитесь, затем поблагодарите искренне за опыт. Обязательно напишите отцу и матери, сестрам и братьям, если они есть. Во всех письмах должны быть такие слова: я прощаю тебя за все, я тебя отпускаю, ты свободен! Эти письма затем сожгите.

Техника «Письмо от обидчика»

Вспомните человека, который сделал вам очень-очень больно. Представьте, что произошло чудо, и он раскаялся в своих действиях по отношению к вам. И сказал вам то, что может быть, никогда не скажет. Слова раскаяния и сожаления. Напишите себе письмо от имени этого человека. Начните так: «Здравствуй, дорогая(ой) ваше имя. Я давно хотел(а) тебе сказать...»

Это очень сильная техника. Действительно приходит облегчение и отпускание. И самое интересное – начинаются изменения во внешнем мире.

Мой собственный опыт прощения

Я выросла без отца. Мои родители развелись, когда мне было 6 месяцев до рождения. Отца мне заменил дедушка. Я никогда не общалась со своим отцом. И вот однажды я решила встретиться с ним и поговорить. Ведь, наверняка, нам есть, что сказать друг другу, думала я. Сначала я написала ему письмо, полное любви и прощения. Затем, не дождавшись ответа, поехала на встречу. Когда мы встретились, я видела, как нелегко ему было владеть собой. Мы говорили не более 5 минут. Он обещал приехать ко мне. Но потом, спустя некоторое время, я поняла, что он не приедет никогда...

Не потому что не хочет, а потому что не в состоянии простить себя, потому что очень больно ворошить прошлое. И намного проще будет не трогать его.

Конечно же, мне тоже было очень больно, и я рыдала, не желая принимать его выбор. Я вновь почувствовала себя той маленькой девочкой, покинутой и отвергнутой. Не в силах справиться сама, я обратилась за помощью к своему наставнику.

В результате общения с ней я снова вспомнила, что у меня есть выбор. Выбор любить или ненавидеть. И вместо боли, обиды и разочарования, я выбрала любовь и благодарность.

Благодаря ему, я появилась в этом прекрасном мире. Благодаря этому опыту, я знаю цену настоящему семейному счастью. Я благодарна за мое детство без отца, потому что именно этот опыт вдохновил меня стать семейным консультантом. Благодаря этому опыту, я поняла, что есть сила, которая любит меня всегда. Кто-то называет эту силу Богом, кто-то Всевышним. Я точно знаю, что я любимая дочь Отца Небесного и всегда под его защитой и в полной безопасности. А мой биологический отец не обязан меня любить, что мог – то дал, и на том спасибо...

Путешествие в страну Детства

Мой опыт любви к себе начался с осознания внутренней девочки, которая живет в моем внутреннем мире.

Пересмотрите свои детские фотографии, найдите ту, где вам три года. Посмотрите на себя с точки зрения взрослого. Так, если бы вы были родителем этому ребенку. Какие слова ему так хотелось слышать в детстве, но ему их никто не сказал? В чем этот ребенок нуждался больше всего? Скажите все, что хочется сказать, затем напишите письмо своему внутреннему ребенку, полное любви и принятия. Скажите ему самые теплые и нежные слова. Скажите, что вы всегда рядом и он в безопасности.

Техника «Встреча с внутренним ребенком»

Включите спокойную расслабляющую музыку. Сядьте удобно. Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох, выдох. Представьте себе, что вы идете по берегу моря. Вы чувствуете, как ноги мягко погружаются в песок. Вы слышите шум волн и крики чаек. Ощущаете запах моря, прохладу. Солнце близится к закату. Вам спокойно и легко на душе.

Вдруг вдалеке вы увидели маленького ребенка, который сидит на корточках. Ему годика три. И чем ближе вы к нему приближаетесь, тем больше понимаете, что это вы сами, только в детстве.

Вы подходите к этой маленькой девочке или к маленькому мальчику, присаживаетесь рядом, смотрите ему в глаза, о чем-то они вам говорят.

Берете его на руки и нежно прижимаете к себе. Скажите ему: «Маленький мой, вот мы и встретились! Я очень тебя люблю и хочу, чтоб ты это знал (ла). Я никому и никогда не дам тебя в обиду. Я буду тебя защищать и оберегать. А главное, я очень тебя люблю просто так, потому что ты есть. Тебе совсем не нужно соответствовать чьим-то ожиданиям или требованиям, быть хорошим или плохим. Ты свободен!» Затем посадите своего малыша в самый уютный уголок своей души, там, где ему будет тепло и комфортно, и где он будет слышать от вас слова любви и поддержки. Простите ему все былые промахи и неудачи.

Разве на него можно обижаться? И больше никогда не позволяйте себе критиковать его. Он хороший! Это – аксиома!

Эта техника записана на моих аудиодисках «Как встретить человека своей мечты» (1 трек) и «Счастливые отношения» (7 трек).

Это упражнение всегда вызывает слезы, особенно, если выполняется впервые. Если техника получилась, то после нее на душе становится легко. Происходит единение со своими внутренними частями. Вы обретаете целостность.

Когда вам грустно, говорите себе: «Я тебя люблю». Повторяйте, пока не почувствуете теплоту в душе. Контакт с внутренним ребенком является элементом внутренней зрелости. У вас появляется смелость и способность к эмоциональной открытости.

Такие качества как трусость, страх ответственности, манипулирование другими, зависимость, зависть, критика себя и других, циничность, оценочность, жестокость имеют место,

когда нет взаимодействия с внутренним ребенком. Человек получил негативный опыт в детстве и так и живет с ним. Нет желания работать над собой. На самом деле не важно, какой опыт мы получили, важно, что мы с ним потом делаем. Лелеем и храним, упиваясь ролью жертвы, или осознаем, перерабатываем, прощаем, отпускаем.

У меня был один клиент, который с гордостью заявлял всем о том, что у него было тяжелое детство. Желание работать над собой было минимальное, и когда я мотивировала его взять ответственность за свою жизнь и быть ее хозяином, он оправдывал себя тяжелыми переживаниями детства. На данный момент распался его пятый брак, ему 48 лет, и он до сих пор считает, что ему просто не везет, а виноваты в его несчастьях бывшие жены.

Вспоминается еще один случай. Молодой мужчина несколько раз создавал семью, но безуспешно. В очередной раз, когда отношения не сложились, он понял, что справиться самостоятельно не в силах, и решил в этом разобраться с моей помощью. После первой консультации он сказал, что никогда не ощущал себя просто хорошим, а бесконечная самокритика не давала ему дышать свободно. Я помогла ему переработать его детские переживания. Он отыскал в своей душе место для внутреннего ребенка и начал учиться принимать себя, хвалить и поддерживать. Вскоре он встретил девушку своей мечты.

Восстанавливая контакт с внутренним ребенком, мы обретаем связь с Божественным началом в нас. Одна из задач 21 столетия – это восстановить контакт с внутренним ребенком.

Во что мы верим? Работа с установками



Если вы предпочитаете думать, что любовь везде в мире, а я люблю и любим(-а) и будете повторять эту фразу как можно чаще, то именно это вы и испытаете. Много прекрасных людей войдет в вашу жизнь, а те которые вас уже любят, будут любить вас еще больше. Л. Хей

Многие наши верования мы получаем в наследство от родителей. Будучи ребенком, мы усваиваем эти верования, как истину в последней инстанции, без критики и анализа. Предлагаю вам выполнить упражнение, которое как раз и прояснит то, что вы усвоили в детстве.

Упражнение «Работа с установками»

Мы относимся к себе так же, как наши родители относились к нам. Л. Хей

Ответьте на эти вопросы письменно:

1. Вспомните, что говорили вам родители в детстве о вашей внешности? (Если не помните что именно, то какие мысли о себе у вас были в отрочестве).

2. Что родители говорили вам о вас как о личности, как оценивали вас? Что это были за слова? «Молодец, умница, горжусь тобой, рад за тебя» или «бестолочь, ленивый, неряха и

т.д.».

3. Вспомните девиз, лозунг, любимую пословицу вашей
семьи. Что ваши родители говорили о

жизни?

4. Что родители говорили о противоположном

поле?

Просмотрите внимательно свои записи. Это ваша жизненная программа, которую вы унаследовали из родительской семьи. Если многое из того, что вы написали, имеет позитивный момент – замечательно. Если нет, то не печальтесь. Начинаем писать свою жизнь с чистого листа. Но прежде узнаем, что все это означает.

1. О внешности – ваше отношение к собственному телу. Если родители не особо восторгались вами в детстве, вы часто слышали «посмотри, на кого ты похожа», «что за прическа», «вечно как оденется», «худющая», «корова», то сейчас вы постоянно ищете недостатки в себе. Или постоянно худеете, или всю жизнь мечтаете поправиться. Но довольны собой никогда не будете. Выход один – это принять себя таким, какой есть.

2. О личности – это ваш успех в обществе и ваша самооценка. Если родители дарили вам безусловную любовь, восхищались и гордились вами, то вы уважаете и цените себя. Вы уверены в себе и целеустремленны. Если же нет, то вам страшно сделать какое-либо действие и оценки окружающих для вас очень много значат. Вы постоянно недооцениваете себя и страдаете от нехватки тепла и поддержки.

3. Жизненный лозунг – это ваше отношение к жизни. Согласитесь, большое значение все-таки имеет, что именно вы усвоили – «жизнь прекрасна» или «жизнь сложная штука».

4. Отношение к противоположному полу – это ваши семейные отношения. Эти установки мы усваиваем из фраз родителей или из их отношения друг к другу.

Итак, что же теперь делать с этими программами? Стереть их нельзя, можно заменить другими, т.е. перепрограммировать.

И на помощь нам приходят известные всем позитивные утверждения – аффирмации.

Внешность:

«Чем старше становлюсь, тем лучше выгляжу»

«У меня прекрасное, молодое тело»

«Я сильная(ый) и здоровая(ый)»

«У меня красивое, сексуальное тело»

«Я прекрасна(ен)»

«У меня совершенное тело»

«Я обожаю свое любимое тело!»

Личность:

« Я успешна(ый)»

«Мне всегда везет»

«Все мои мечты сбываются»

«Я легко зарабатываю деньги, занимаясь любимым делом»

«Я талантлива и уникальна!»

Отношение к жизни:

«Моя жизнь прекрасна»

«Благодаря Всевышнему, я живу в изобилии»

«Я сознательно управляю своей жизнью»

«Я счастлив(а)»

«Ко всем жизненным кризисам я отношусь как к опыту и урокам»

«Жизнь великолепна!»

Отношение к противоположному полу:

«Я люблю и любим(а)»

«Я встретил(а) человека своей мечты»

«Я осознанно строю свои отношения»

«Мои отношения с каждым днем становятся все лучше и лучше»

«У меня самый лучший партнер на свете»

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.