

Лилия Хафизова

Практическое руководство



**7 ШАГОВ
К ВНУТРЕННЕЙ
ГАРМОНИИ**

Перепиши сценарий своей
жизни и стань счастливым

@lilia_hafizova

Лилия Хафизова

7 шагов к внутренней гармонии. Практическое руководство

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=57189926

ISBN 9785005121110

Аннотация

Наша самооценка оказывает большое влияние на все сферы жизни. Формирование ее происходит в детстве через наше взаимодействие со взрослыми, которые участвовали в воспитании, особенно до семи лет. В этот период ребенок обретает навыки и делает выводы, которые превращаются в убеждения...Из этой книги ты узнаешь, как распознать негативные убеждения и перестать жить по ним, переписав их раз и навсегда! Освободишься от детских обид и научишься выстраивать счастливую жизнь, в доверии и принятии!

Содержание

Вступление	5
Шаг 1. Возьми 100% ответственность за свою жизнь	6
Шаг 2. Диагностика программ и убеждений	13
Конец ознакомительного фрагмента.	17

7 шагов к внутренней гармонии

Практическое руководство

Лилия Хафизова

© Лилия Хафизова, 2020

ISBN 978-5-0051-2111-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступление

Приветствую тебя, друг!

Я благодарю тебя за твоё решение прочесть эту книгу! Ты ни сколько не пожалеешь об этом, а, возможно, она станет одной из твоих популярных.

В этой книге я поделюсь эффективными практиками и настройками, которые призваны работать с подсознанием. Ведь именно там у нас хранится много тайных болей, которые мешают обрести гармонию в жизни.

Я обещаю, что у тебя будут новые инсайты, и ты получишь много полезной информации, которая шаг за шагом будет менять твою реальность.

Чтобы знания эффективнее тобой усваивались, я рекомендую тебе завести блокнот, в котором ты будешь записывать тезисы и инсайты. Ведь, когда мы пишем рукой, мы добавляем это в свою память плюс ещё зрительно и тактильно! Так, новое проще встроится в твою жизнь!

Потом ты сможешь просто заглядывать в свой блокнот и использовать тезисы для того, чтобы создать новый шаблон мировосприятия.

Я желаю тебе успешного изучения материалов книги и волшебных трансформаций!

Шаг 1. Возьми 100% ответственность за свою жизнь

Скажи, что ты чувствуешь сейчас, думая о своей жизни?

– Мир поддерживает меня?

– Или всё против меня?

Что ты испытываешь в отношениях с окружающими людьми?

Тебя переполняет:

– любовь

– или раздражение?

Эти два вопроса являются тестом твоего внутреннего состояния.

Если ты в первом вопросе ответил: «мир поддерживает меня»,

я тебя поздравляю!

Это значит, что ты открыт миру, в котором живёшь.

Если ответил: «все против меня», то в тебе есть блоки, и, скорее всего, что-то произошло в твоей жизни, что нарушило твоё доверие миру. И с этим нужно работать.

Второй вопрос тоже важен.

Если ты испытываешь к своему окружению любовь, то это значит, что ты и сам открыт этому чувству от других людей.

Но, если тебя раздражает твоё окружение, как-то злит

и вызывает негативные эмоции чаще, чем позитивные, то обрати на это больше внимания, потому что то, что не нравится снаружи, имеет причину внутри тебя.

А что, если я тебе скажу, что твой внешний мир – это отражение твоего внутреннего. Ты мне поверишь? Или тебе всё равно хочется найти виноватых в твоих неудачах? Какой бы вариант ты не выбрал, это будет твоей правдой. И я не могу с этим спорить. Ведь это твой выбор.

Но всё же, выгоднее осознавать, что мир – это зеркало. Потому что в этом случае, ты сможешь создать себе любую желаемую жизнь. Ведь все настройки внутри нас, и у тебя есть доступ к этим настройкам. Нашёл нужные рычаги внутри, поменял их, и... вот во внешнем мире тоже всё поменялось. Правда, не сразу, а со временем. И, если ты это осознаешь, то всё в жизни сможешь построить по своим правилам.

Твой мир изменится, если ты осознанно примешь на себя ответственность за все события жизни.

Посмотри, как мы привыкли искать причины своих неудач в других людях:

«Родители меня не любят и не поддерживают, муж обижает, жена и дети не ценят, коллеги и друзья используют.... и т.д.»

Замечаешь, что происходит, когда мы так говорим?

Конечно проще искать причину в других. Но.... не выгодно.

Потому что в этот момент мы отдаем право управления

своей жизнью кому-то другому, и становимся безвольными в своем мире. Тычем пальцем на окружение, чувствуем себя плохо, и соглашаемся на страдания.

Хватит! Остановись! Верни себе право самому решать! Стань сам хозяином, хватит соглашаться на вторую роль в собственной жизни.

Наше окружение нужно не для того, чтобы вечно ощущать себя жертвой обстоятельств. Оно своим отношением к нам высвечивает наши слабые стороны. Оно показывает нам, ЧТО нужно улучшить в себе, чтобы иметь лучшую реальность. Это особенно касается близких людей. Они в первую очередь нам транслируют, что НАМ пора меняться.

Любой человек, которого мы встречаем в своей жизни – наш учитель. Чьи-то уроки легкие и светлые. А чьи-то – тяжелые и создающие боль. Но они все нужны нам для развития. Главное, осознать это и научиться выносить из любых отношений жемчужину мудрости.

Это не всегда бывает просто, потому что боль, которая образуется внутри нас, связана с нашими установками и убеждениями. Они являются мощными триггерами. И наша с тобой главная задача в эти семь шагов отключить их, чтобы ничего не мешало созданию гармонии внутри тебя, а потом и снаружи.

Итак, первый шаг на пути к внутренней гармонии – это твоё решение взять на себя 100% ответственность за всё-всё происходящее в твоей жизни. Как бы не вело себя твоё

окружение, научись видеть рычаги влияния на происходящее у СЕБЯ внутри.

Запиши себе три правила взаимодействия с окружающими людьми, чтобы сохранять свои позиции хозяина жизни:

– Помни: никто никому ничего не должен. И, если тебя не устраивает чье-то поведение, ты можешь об этом сказать. Знай, выбор всегда за тобой: ты либо принимаешь другого человека таким, какой есть, либо перестаёшь с ним общаться, понимая, что такой какой есть, он тебе не подходит, потому что ваши взгляды несовместимы.

А когда речь идет о детях или родителях, то их мы просто принимаем, но взаимодействуем, сохраняя свою энергию и границы.

– Когда тебе что-то не нравится, не спеши расстраиваться и бороться, требуя что-либо от других. Для начала задай себе вопрос: «Что я могу сделать в этой ситуации?» И сделай всё, что зависит от тебя.

– Когда кто-то говорит тебе или делает неприятные вещи, проанализируй, ЧТО в тебе могло притянуть эту ситуацию. Каким образом, ТЫ себя в неё привёл. Чаще всего окружающие говорят о нас так, как мы неосознанно думаем о себе. Если кто-то не ценит нас и демонстрирует это грубо и резко, это значит мы сами себя не любим. Прими это, как знак того, что пришло время обратить внимание на себя.

И ещё: научись выгодно для себя реагировать на события своей жизни. Выгодно – значит, сохранять свою энер-

гию, не растрачивая её на негативные эмоции. Потому что, чем больше у тебя энергии, тем более наполнена жизнь и всё происходит легко и радостно.

Мы же с тобой ЭТОГО хотим? Правда?

Практически любая неприятная ситуация вызвана нашей потребностью почувствовать себя нужным и получить признание от других людей. Пока мы зависимы от этих нужд, мы не можем контролировать свои эмоции. Мы будем всегда ждать, что кто-то нам даст любовь и признание. И, увы, будем разочарованы в жизни, не получая это.

Поэтому важно научиться наполнять себя любовью САМОМУ. Это тоже есть ответственность за свою жизнь!

На этот случай у меня есть одна очень хорошая практика.

Для её выполнения, нужно занять удобное положение, закрыть глаза и расслабиться.

Сделай глубокий вдох и медленный выдох.

Вспомни моменты, когда ты ощущал к кому-то любовь. Представь, как из области центра груди от тебя исходит энергия любви к этому человеку. Увидь этот мощный поток. А теперь поставь свой образ напротив себя, чтобы этот поток любви направился в тебя. Ощути, как свет и тепло начинает наполнять твоё тело и разливается вокруг тебя золотистым светом. Ты ощущаешь спокойствие и удовлетворение. Побудь несколько минут в этом состоянии. И, когда будешь го-

тов, можешь открыть глаза.

Эта практика помогает наполнять себя недостающей любовью. Выполняя её регулярно, ты ощутишь свою внутреннюю силу и наполнишься осознанием своей ценности.

И в заключении этого шага, хочу ещё раз напомнить тебе, что твоё окружение это зеркало твоего внутреннего мира. Поэтому, если тебе в ком-то что-то не нравится, постарайся понять, о чём это говорит в тебе самом.

Если кто-то своими действиями вызывает в тебе негативные эмоции, не спеши погружаться в эти эмоции. А лучше выключи их и постарайся понять, что пытается донести этот человек до тебя. Чаще всего это призыв:

«Полюби себя!», «Цени себя», «Подумай о себе!»

Например:

Твой супруг (а) тебя не ценит, в общении может использовать резкие неприятные фразы, которые унижают тебя. Конечно, ты испытываешь разочарование и подавленность. Ты стараешься угодить, подстроиться, даже, если тебе это неудобно. Потому что ты испытываешь внутренний недостаток любви, который сформировался задолго до этих отношений и ждешь подтверждения своей ценности от окружающих.

В этом случае, твой партнёр своим поведением показывает твой дефицит любви и, что тебе нужно обратить внимание на себя. Когда ты это поймешь и начнёшь себя ценить, это обязательно отразится на отношении к тебе супруга (и).

А возможно, ты видишь в других то, что есть в тебе, но в себе ты это не принимаешь.

Например:

Если ребенок расстраивает тебя своим поведением, то обрати внимание, что тебя в нём раздражает. Скорее всего, это есть и в твоих проявлениях. И подсознательно ты хочешь исправить это, но не понимаешь. Поэтому поведение ребёнка в этом случае, можно рассматривать как подсказку. Взгляни, где и в каких поступках ты проявляешь те же качества. Пусть даже в малом. Исправь это в себе и ребенок перестанет это транслировать.

Надеюсь, ты уловил суть взаимоотношений? И понял, как ты можешь изменить происходящее с тобой?

На этом, первый шаг можно считать пройденным!

А практику про поток любви себе, выполняй каждый раз, когда испытываешь дефицит внимания и любви. Она поможет!

Шаг 2. Диагностика программ и убеждений

Я уверена, что в первом шаге ты освоил истину, что сила внутри каждого. И я убеждена, что, только взяв на себя всю ответственность за происходящее, возможно создать себе любую жизнь. Я верю, что, встраивая в свою жизнь правила хозяина жизни, ты станешь счастливым, независимо от условий и людей. Именно этого я тебе и желаю.

Но не всегда это удаётся сделать, потому что мешают внутренние установки.

В прошлом шаге мы говорили с тобой о триггерах, т.е. о том, что включает в нас установки и убеждения. Они, как красные кнопки, заставляют нас реагировать на ситуации по определенным привычным сценариям.

Ты умом-то понимаешь, что нужно повести себя по-другому, а на деле всё равно поддаешься провокациям, и реагируешь по-старому. Твоя жизнь похожа на игру по одному и тому же сценарию. Всё те же разочарования, всё та же боль, и то же чувство недостатка любви.

Что это за сценарии? И как их убрать? Об этом и поговорим во втором шаге.

Для начала я расскажу тебе о том, как формируются убеждения и встраиваются родительские программы.

С рождения и до 7—8 лет человек обретает навыки: ползать, ходить, кушать, говорить, писать, читать и многое другое. В этот период в мозге вырабатывается вещество, которое фиксирует все новые навыки человека. Это необходимо, чтобы суметь обработать много информации, ведь это — наш самый интенсивный период развития. Вместе с навыками в нас также закрепляются убеждения о себе, о мире и окружающих людях. Эти убеждения могут быть как позитивными, так и ограничивающими и негативными. Программы родителей и других взрослых, которые участвовали в воспитании в этот период, тоже встраиваются в сознание, как к себе домой. Ведь у ребенка нет пока ещё своих программ. В более старшем возрасте также есть периоды активного формирования навыков: это 11—14 лет, и 18—23 года. Но самое начало всё же достаётся первому периоду до 7—8 лет.

В пятом шаге мы с тобой ещё вспомним этот период. В нём пойдет речь о равновесии женского и мужского начал в человеке. Потому что оно также закладывается в этом возрасте. Ведь мировосприятие женщин формируется через маму, а мужчин — через папу. Что и влияет на формирование женского и мужского в нас. Но об этом позже.

Для формирования негативных убеждений вовсе необязательно, чтобы ребёнок находился в неблагополучной семье. Они формируются даже тогда, когда ребенок почему-то подумал, что он не нужен, что он недостаточно хорош. Поверьте, поводов для этого у него в этом возрасте предоста-

точно. Хотя для взрослого человека будут не понятными мотивы расстройтва маленького человечка. Поэтому очень важно говорить с детьми, объяснять, давать возможность проявлять себя, а не принимать решение за них, считая, что это во благо им.

Когда и как это могло происходить?

Вспомни своё детство. Помнишь случаи, когда родители тебе говорили: «Отойди не мешай! Не сейчас, я занят (а). Я сказала «Нет», значит нет!»

Или сравнивали с кем-то, говоря: «Вот растяпа, вот неряха! Посмотри на того мальчика, какой он аккуратный и чистый! А ты?»

Или воспитывали в тебе терпение: «Перестань плакать, хорошие детки не плачут!», «Перестань себя так вести, что о тебе подумают люди!», «Будешь себя плохо вести, не куплю игрушку», «Потерпи, ты же ведь старшая, уступи младшему».

Или ещё что-то подобное?

А, возможно, даже просто было мало похвалы и одобрения в нужный момент.

Вроде бы ничего нет страшного в этих словах, правда? Но с точки зрения ребенка он считал это как: «Я не нужен, Я не важен, Меня нельзя любить. Любовь надо заслужить, Я недостаточно хорош (а)» и так далее.

Если ребёнок слышит и испытывает это неоднократно, то раз за разом эти убеждения усиливаются и остаются в со-

знании ребёнка, а по мере взросления, они уходят в подсознание и потом уже дёргают нас за ниточки, как кукловоды. В последствии, когда в жизни случаются ситуации хоть чем-то похожие на детские истории, срабатывает триггер и включается вывод: «Я недостаточно хорош. Я недостойн. Любовь нужно заслужить. И т.д.»

Я уж не говорю о тех семьях, где родители выпивали, часто ссорились, били и жестоко наказывали детей. Из такой семьи человек выносит много боли, которая заставляет верить его в жестокость мира, или напротив не верить в искреннюю любовь, он всегда стремится угодить другим, а себя отодвигает на далекий задний план. Если посмотришь внимательнее, то увидишь таких людей в твоём окружении. Возможно, что-то узнаешь и в себе. Увы, такова реальность.

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.