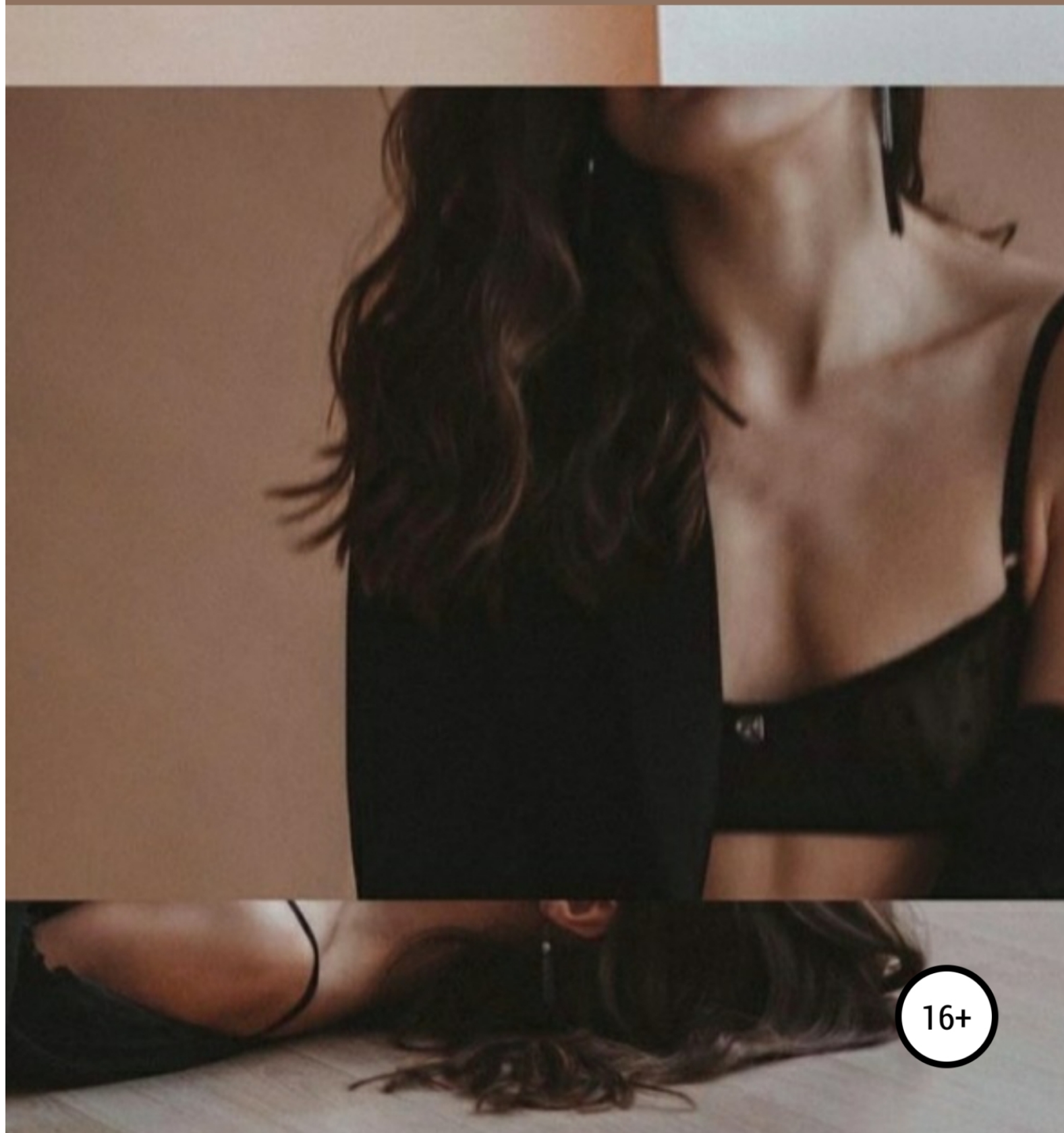


Елена Попова

# На пути к большим целям



16+

Елена Попова

**На пути к большим целям**

«Автор»

2020

## **Попова Е.**

На пути к большим целям / Е. Попова — «Автор», 2020

Если не хватает энергии, вспомните масштабы нашей вселенной и той энергии, которую она может дать каждому, если её почувствовать и принять! Вспомните наш с вами размер по сравнению с величием космоса и осознайте, что мы и есть часть его, а значит, эта энергия может работать на нас! Закройте глаза под хорошую музыку или мантры и правильно собирайте всю энергию вне нашей планеты, и пусть она работает на вас! Для наглядности реальности внимательно посмотрите на это фото с обычного телескопа и поймите, что это реально! Дальше всё зависит от того, насколько вам это нужно!

© Попова Е., 2020

© Автор, 2020

# Елена Попова

## На пути к большим целям

Предисловие.

Представьте, если бы кто-то дал нам волшебную палочку, и мы могли бы очень быстро восстанавливать свои силы и настроение! Здорово!!! Не правда ли?

К сожалению, такой палочки не существует. Но, я точно знаю, что мы можем сами создавать себе волшебство, ведь каждый день нас окружают неиссякаемые источники энергии – остаётся лишь их замечать и использовать каждый день.

Самое важное, сначала поймать момент, в котором мы чувствуем, что прямо сейчас, в эту минуту, происходит неприятная ситуация, и нам вот-вот понадобится поддержка. Быть осознанной, значит быть ответственной за свою жизнь – иметь умение прислушиваться к себе, а не поддаваться на провокации, которые происходят каждый день.

Важно уметь отличать одну эмоцию от другой, подбирать такой инструмент, который поможет справиться с той эмоцией, которую вы испытываете прямо сейчас: если, например, вы чувствуете гнев, то вариант послушать музыку вряд ли вам поможет, тут больше подойдёт, наверное, взять подушку и прокричать в неё, а может быть вообще побить посуду, чтобы выплеснуть весь свой негатив. Если наступает апатия, то тут прорабатываем действие: иди и делать. Обиду, первым делом, прорабатываем нашим отношением обидчикам. Агрессия – сначала выплёскиваем её, а потом уже спокойно и обдуманно разбираемся с её причинами.

Вообще, я думаю, понятно, насколько важно определять свои чувства и работать с ними. Помните, ни эмоции управляют вами, а вы управляете своими эмоциями.

Условно говоря, если с утра нам кто-то нагрубил, сказал неприятное слово, у нас есть два варианта действия:

Первый вариант – это разозлиться и нагрубить в ответ.

Второй вариант – это взять всё под свой контроль, вспомнить что-то хорошее, что мгновенно поднимет вам настроение. Просто ни давать подобным мелочам, влиять на вас и ваше состояние.

К этому нам необходимо стремиться!

Вспомните, что прямо сейчас, вас способно вернуть в хорошее расположение духа, настроение и ресурсное состояние.

Мы сами можем творить свою энергию – здесь и сейчас. Например, это могут быть танцы под любимую песню, фотосессия, рисование. Найдите занятие то, которое откликается у вас. Развивайтесь! А я очень постараюсь вам помочь в достижение вашей цели!!! Я ни в коем слу-

чае, не буду учить вас жить, я буду делиться с вами теми инструментами, которыми помогли мне.



*«Часто спрашивают: какие глобальные цели ты себе ставишь или какую глобальную цель я могу себе поставить, чтоб было прям масштабно? сама долго думала, консультировалась с теми, с кем могу такие вещи конструктивно обсуждать. Пришли к выводу, что для начала нужно закрыть базовые потребности себя, семьи и команды на ближайшие 5-10 лет, чтоб смена ситуации не вернула нас в уровень базового выжива-*

*ния, то есть уровень 0! Обеспечив стабильностью до нужного уровня, а именно возможность 5-10 лет иметь резервный бак для стабильной жизни, можно уже переходить на следующий уровень; плотно заниматься и создавать что то для окружающих! (ВАЖНЫЙ ПРИМЕР В САМОЛЁТЕ с дыхательными масками: Сначала одеваем маску на себя, а потом на ребёнка! так уцелеешь сам, будет возможность спасти других)!»*

### «Сила намерений»

Наше состояние – это фундамент успешной, счастливой жизни. И чувствуя себя тяжело/плохо мы никогда не сможем построить счастливую жизнь, сколько бы желания мы не писали, как бы сильно мы бы чего-то хотели. Самое важное, это то, как мы себя чувствуем. Поэтому важно, чтобы у нас была энергия, важно, чтобы у нас было ресурсное состояние (это состояние, когда ты способна действовать), важно, чтобы у нас было внутреннее ощущение кайфа. Возможно вы слышали, что: "Никакой ветер не будет попутным, если корабль не знает, куда он плывёт" – тоже самое для человека – ты не можешь начать что-то делать, не понимая к чему ты хочешь прийти (то есть эти действия будут бессмысленными).

Нужно понять, куда мы хотим прийти. Не важно в какой квартире вы живете, сколько вы зарабатываете – поймите, что наши возможности безграничны. Просто начните работать над собой без мыслей о том, что получится или не получится, правильно это или не правильно – это очень важно!!!

Знаете, когда я осознала, что я пришла в этот мир, чтобы построить свою жизнь так как хочу я – я начала мечтать!! Я начала использовать любую возможность, чтобы закрыть глаза и просто тупо мечтать. И со временем, у меня получился один момент, сбылась другая мечта, и это невероятное состояние.

Намерение, это очень важно! Намерение – это ни мечта, это ни желания. НАМЕРЕНИЕ – ЭТО ТВЁРДОЕ РЕШЕНИЕ СОЗДАТЬ, ТО ЧТО ВЫ ЗАПЛАНИРОВАЛИ!!! Каждому из нас нужно чётко сформировать своё намерение – чтобы понимать, куда мы хотим прийти!



*«Продолжая работать над собой, последние 2 недели стала замечать, что меня что-то напрягает: и вот сейчас поняла: много и не нужно ругаюсь матом. Прям раньше это казалось в тему, а вот сейчас прям понимаю – это не красит. Оставлю эту перчинку на важные случаи, чтоб поперчить ситуацию или усилить контекст, но в обычной жизни буду искоренять! 360° смотрим на себя и усиливаем всё что возможно!»*

#### **«Состояние – ключ к успеху»**

Все мы знаем, что всё физическое во вселенной – оно обладает энергией. Энергия – это и есть вибрации. Если убрать всё физическое, и посмотреть на мир под угол энергии, то мы увидим очень много объектов, которые издают вибрации. (Вибрации – это колебания).

Очень часто это момент вы можете увидеть на себе, например, когда вы чего-то не хотите, или когда вы чего-то боитесь. Не зря появилась фраза: "меня трясёт", или "руки дрожат", потому что это низкочастотные вибрации. (и чаще всего низкочастотные вибрации мы можем увидеть на физическом уровне). Высокочастотные вибрации, ощущаются на энергетическом уровне – они настолько сильные, что на физическом уровне, вы их не ощущаете – это такое ощущение, когда вас окрыляет (можно сравнить с чувством счастья, радости).

Вы, наверняка, все знаете, что существует такой вселенский закон – ЗАКОН ПРИТЯЖЕНИЯ. Всё плохое притягивает плохое, всё хорошее притягивает.

На самом деле, это очень важный закон. Исходя из этого, чтобы притянуть в свою жизнь все те желания, о которых мы мечтаем, нужно уже здесь и сейчас начать транслировать во вселенную свои мысли и чувства. Например, если мы мечтаем об автомобиле – закрываем глаза и представляем ту самую машину, вплоть до мелочей, марка, модель, какой салон, руль,

панель управления, колёса – всё до каждой кнопочки. Как мы уже в этой самой машине ездим, какие чувства нас переполняют в этот момент. Открываем глаза, и уже живём, что у нас уже есть эта машина, она уже стоит в гараже. Это очень важно проделывать! Факт: чем больше вы будете, так транслировать свои мысли и желания во вселенную, тем быстрее она вам это даст. Необходимо учиться транслировать свои ощущения в вверх со временем здесь и сейчас.

Все мы люди, и у всех у нас есть какие-то ситуации, рутина, быт – и это нормально. Самое главное, чтобы мы могли это увидеть, чтобы мы могли оценивать наши какие-то непростые ситуации, и осознанно начать с ней бороться. Вы никогда за один не сможете поменять свою жизнь. Это много работы ( работа над собой, над своими мыслями) и усилий. Важно каждый день, находиться в ресурсном состоянии, на пути к своей цели. Ваша цель не может не может быть реальной, если вы постоянно грустите, уставшие, злые, если вы постоянно находитесь в каком-то страхе. Как только вы чувствуете, что что-то ни так у вас с настроением, вы должны осознанно переключаться и понимать, что вы работаете над собой, над своими успехами и целями, и над тем, чтобы ваше настроение на 100% оставалось позитивным ежедневно. Очень важно, каждый день держать себя в состоянии радости, в состоянии успеха.

### ***12 способов, чтобы находится в ресурсном состоянии:***

1. Нужно понять, что?/кто?/какие люди?/какие ситуации?/какие действия? вызывают у вас негатив. (Составьте список то, что вас раздражает и уберите это всё из своей жизни).
2. Обязательно также составить список, что?/кто?/ситуации?/действия?/ вызывают у вас положительные эмоции.
3. Ограничить себя от всей негативной информации.
4. Переключение фокуса. ( нужно давать себе грустить)
5. Разобрать (причины) из-за чего у вас случается апатия.
6. Взять ответственность за ещё одного человека. ( это значит, что вы должны предпринять ответственные шаги за улучшение жизни другого человека)

## **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.