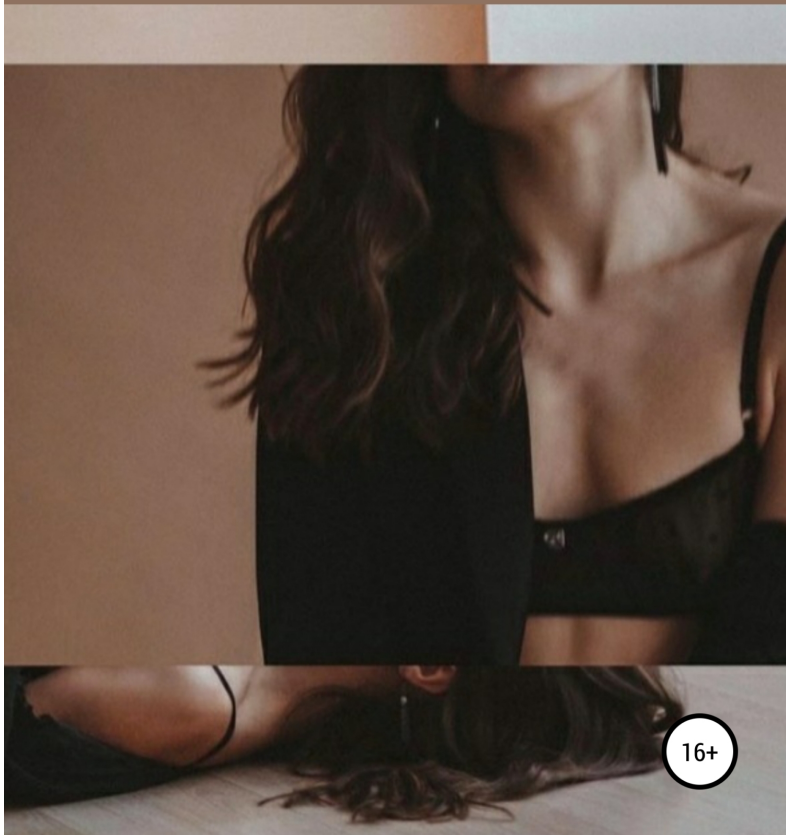


Елена Попова

*На пути к большим
целям*



16+

Елена Попова

На пути к большим целям

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63089107

SelfPub; 2022

Аннотация

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!

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, напри-

мер, вы чувствуете гнев, то вариант послушать музыку вряд ли вам поможет, тут больше подойдет, 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 делай. 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 случае, 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 выживания, 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 желаний 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 внутренние ощущение кайфа. Возможно вы слы-

шали, 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. Прямо раньше это казалось в тему, а вот сейчас прямо понимаю – это не красит. Оставляю 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 обратить 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 кото-

рых 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.