

Ирина Мясник

Женщина в потоке



Ирина Мясник

Женщина в потоке

Текст предоставлен издательством
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40647397

Женщина в потоке: 2021
ISBN 978-5-6045118-1-7

Аннотация

Обвиняя кого-либо в трудных жизненных обстоятельствах, вы отдаете право управления событийным потоком вашей жизни другому человеку.

Эта книга-тренинг о том, как взять ответственность за собственную жизнь, отношения, поступки, чтобы уметь выбирать желаемую реальность, даже если все идет не по плану.

Ирина Мясник, международный сертифицированный бизнес-тренер и коуч, собрала в книге лучшие практики и знания, полученные за 17 лет исследований в области психологии личностных взаимоотношений и успешной жизни. В каждой главе рассматривается жизненная ситуация на примере взаимоотношений двух героев – мужчины и женщины, проводится событийно-действенный анализ в теоретической части, в практической части даются упражнения и инструменты коучинга для изменения ситуации.

Обязательна к прочтению всем, кто хочет построить и поддерживать личные отношения, основанные на уважении, взаимопонимании и любви.

Переиздание книги «Глазами любви», удостоенной наград:

– Российской Академии Естествознания, как лучшее учебно-методическое издание в отрасли, 2020 год,

– Международная выставка в Вене, золотая медаль, 2019 год.

Переиздание книги «Глазами любви»

Содержание

Предисловие	6
Глава 1. Осознание счастья	8
Исследование	12
Важно знать	13
Практическое задание	16
Упражнение «Тот самый баланс»	16
Глава 2. Случайная встреча	23
Исследование	29
Важно знать	29
Практическое задание	34
Упражнение «Создание портрета»	34
Глава 3. Сила намерения	36
Исследование	43
Важно знать	43
Практическое задание	46
Ответьте на вопросы	46
Пример	46
Напишите план действий. Первый шаг	48
Глава 4 Фокус внимания	51
Исследование	58
Важно знать	58
Как фокусировать внимание	60
Конец ознакомительного фрагмента.	62

Ирина Мясник

Женщина в потоке

© Ирина Мясник, 2021

© Издание. Проект Livres, 2021

* * *

*Эту книгу я посвящаю своему любимому мужу.
Благодарю тебя за вдохновение, поддержку и
любовь!*

*Книга основана на реальных событиях и
наблюдениях автора.*

*Имена героев изменены, любые возможные
совпадения случайны.*

Переиздание книги «Глазами любви»

Предисловие

Всем знакомо состояние любви и открытости миру, когда сердце поет, жизненная энергия будто льется из бескрайнего источника и в буквальном смысле все удается легко и играючи. Также наверняка вам знакомо и ощущение одиночества, эмоциональной беспомощности: как будто весь мир отвернулся от вас, на борьбу с безысходностью совершенно нет сил и все это напоминает схватку с ветряными мельницами. Куда уходит состояние безграничного счастья и любви? Почему вы привлекаете в свою жизнь конкретного мужчину? Как развиваются с ним отношения? Какие этапы вы проходите в отношениях, насколько в них вы чувствуете себя женщиной и от кого зависит ваше счастье в личной жизни?

На примере истории, приведенной в этой книге, я приглашаю вас провести глубинное исследование многих вопросов, касающихся построения отношений в личной жизни.

И если вы чувствуете, что время перемен наступило, и готовы взять ответственность за себя и свою жизнь, тогда давайте начнем исследование глубин вашего бессознательного – это значит, что вы обещаете себе и мне сделать хотя бы один, самый легкий шаг после каждой главы, чтобы показать намерение изменить свою жизнь к лучшему.

С любовью, автор

Глава 1. Осознание счастья

Как же долго Анна мечтала о том дне, когда звезды бы сошлись, и желанная встреча состоялась! Встреча, которая стала бы поворотной точкой, разделившей жизнь Анны на две части: до встречи с ее мужем и после.

...Мечты о замужестве и создании семьи в юности, знание, что она выйдет замуж за того единственного, кто предназначен ей, всегда вели Анну по жизни как маяки. Но впервые с опытом создания семьи она столкнулась, прожив несколько лет в гражданском браке. Еще в детстве Анна говорила, что в начале поживет и посмотрит, подойдет ли ей жених или нет, и после примет решение о замужестве. Опыт оказался не слишком удачным: горькие обиды, слезы и эмоции, растущие претензии друг к другу, и как следствие – такое состояние, что ей все время хотелось бежать из семьи. Дело было далеко не в партнере, а в отношении Анны к самой себе: ведь она позволяла всему этому случаться!

Увы, она слишком много внимания уделяла внешнему проявлению проблем и не осознавала их глубинную причину. Ведь все это происходило до того поворотного момента, когда Анна взяла создание личного счастья в свои руки и решила стать счастливой вне зависимости ни от кого и обсто-

ательств. И только тогда началась ее работа над собой, путь исследования и раскрытия своей истинной сути.

Фиаско «гражданских отношений» подтолкнуло Анну к принятию важного решения: она пообещала себе, что найдет мужа, который примет ее без условий – истинную. Ни конкретного образа, ни понимания, какого именно будущего мужа она хочет встретить, у Анны не было. Она думала, что поймет всё с первого взгляда: это он!

В ореоле своей розовой мечты Анна прождала семь долгих лет. Она верила и надеялась, что ее мечта реализуется сама по себе до тех пор, пока не осознала: дело опять же в ней. И все ответы, которые она ищет во внешнем мире, находятся внутри ее восприятия. Придя к выводу, что всего лишь хочет, но ничего при этом не предпринимает, Анна задалась вопросом: что она может начать делать, чтобы к ней пришло все то, о чем она мечтает?

Мечтала Анна о том, что когда у нее будет семья, дети, дом, тогда она и заживет гармонично. Но в какой-то момент появление понимания того, что счастье само по себе не приходит и ожидание того, что кто-то сделает девушку счастливой, привело ее к выводу – это иллюзия.

А что если ей встретится мужчина, у них будет семья, а

гармонично она так и не заживет? Задавались ли вы подобным вопросом?

Возможен и такой вариант, что мужчина тоже думает: «Вот встречу свою женщину, и все изменится в моей жизни...» Так и происходит: все ждут, что появится кто-то и принесет счастье на блюдечке. И каждый по-своему ждет чего-то от других, зависая в системе ожиданий. Так можно всю жизнь прождать, когда же наступит это состояние полной гармонии?

Тогда подумав, Анна выбрала быть счастливой прямо сейчас, вне зависимости от обстоятельств. Она осознала, что важно взять ответственность за себя и свою жизнь в свои руки. Она вдруг поняла, насколько наивно перекладывать ответственность за свое счастье на мужчину, который еще даже не появился в ее жизни! И насколько ошибочно обвинять кого-либо в своем недовольстве мужчинами в целом. Ведь наверняка вы слышали фразы из уст женщин, а может, когда-то и сами говорили их: что мужчины пошли не такие, что никто не хочет брать на себя ответственность, что достойных нет, куда они все подевались, что нормальные – уже давно женатые и т. д. Этот список можно продолжать до бесконечности. Знакомо вам это состояние обвинения и нехватки мужского внимания?

На самом деле все это – наши установки, убеждения, восприятие и прошлый неудачный опыт, которые создают наш событийный ряд в жизни. Мы фокусируемся на недостатках мужчин и находим подтверждение этому в жизни. На чем мы заостряем внимание, того и становится больше. Мы сами, женщины, даем посыл мужчинам, что с ними что-то не так, а они в ответ проигрывают для нас наши же, созданные разумом сценарии.

Рассмотрим эту ситуацию в нашем дневнике-тренинге.

Важно осознать ответственность за собственную жизнь, за отношения, за поступки для того, чтобы уметь влиять на происходящие события. Уметь влиять для того, чтобы улучшить собственную жизнь. Когда вы обвиняете кого-либо в сложившейся ситуации, вы отдаете право управления вашей жизнью другому человеку. Тем самым вы своему мозгу направляете сигнал о том, что признаете влияние других людей. Если вы начнете осознавать причинно-следственную связь – как вы сами выбрали все то, что с вами происходит, – то сможете все изменить так, как хочется вам. Скажем, когда вы будете включать анализ вашего неосознанного выбора и возьмете полную ответственность за ваши действия, тогда у вас появится возможность выбирать другую реакцию на созданное вами событие и перенаправлять свое драгоценное внимание на нужный вам результат.

Исследование

1. Ответьте на вопрос: что вы понимаете под словом «счастье»?
2. Понаблюдайте за тем, какие чувства вы испытываете и какие внутренние диалоги вы слышите, когда речь заходит о создании гармоничных семейных отношений.
3. Напишите, что конкретно вы понимаете под «гармоничными семейными отношениями».

Слишком часто приходится слышать о формуле:

Быть – Делать – Иметь.

Рассмотрим ее с точки зрения обретения счастья как желаемого результата.

Как только вы позволите себе быть счастливой – да, именно быть счастливой здесь и сейчас! – на какое-то мгновение это состояние непременно у вас появится.

Но только важно жить в балансе постоянно, научившись переходить от состояния «хочу» к состоянию «быть – делать – иметь».

Что для этого необходимо сделать?

Быть – это являться кем-либо или чем-либо. То есть позволить себе быть счастливой.

Делать – это быть занятой чем-нибудь. Найти определенные действия, при выполнении которых можно получить удовольствие и наполниться позитивным состоянием.

Иметь – это владеть чем-либо. А именно: получать желаемые результаты.

Выберите, в каком состоянии и процессе вам быть.

Что вам делать? Какой результат вы намерены получить?

Важно знать

«Ожидание лучшего» – это состояние, в котором находятся как женщины, вышедшие из одних отношений и ожидающие других, так и замужние дамы, сомневающиеся в своем выборе и живущие в режиме поиска лучшего варианта. Можно сказать, что женщины в это время находятся в состоянии ожидания чего-то лучшего. Они не живут здесь и сейчас, а витают в прекрасных грезах, оставаясь недовольными текущим положением дел в реальности.

Из-за установок, страхов, обстоятельств, обязательств, навязанных окружающими мнений, женщины могут находиться в этом состоянии бесконечно долго, ничего не предпринимая. В этом состоянии пребывают все, кто внутри себя «си-

дит на двух стульях», ожидая чуда или смиряясь с тем, что имеет.

Задайте себе откровенные вопросы.

Если у вас нет отношений:

- Готова ли я на самом деле иметь отношения сейчас?

Если у вас есть отношения:

- Уверена ли я в своем выборе мужчины и довольна ли в отношениях с ним?

От ожидания лучшего – к счастливым отношениям

Самыми кризисными и болезненными ситуациями в жизни женщины являются расставание, развод, измена, предательство, потеря здоровья и проблемы с детьми. Но иногда к кризису приводит даже элементарная недосказанность и незавершенный диалог. И только вы сами можете решить, чем этот кризис станет для вас: минусом или плюсом, падением или взлетом, поражением или победой, потерей крыльев или их обретением. Ведь все кризисные моменты имеют огромный потенциал, способный как раздавить хрупкую женщину, так и помочь ей раскрыться, выйти на новый уровень и обрести счастье. Настоящее счастье!

Так почему бы вам не использовать возможности, которые есть в ваших руках, прямо здесь и сейчас? Ведь только от

вас зависит, какой станет черная или белая полоса в вашей жизни – посадочной или взлетной!

Практическое задание

Упражнение «Тот самый баланс»

Приведу здесь известный коучинговый инструмент.

1. Нарисуйте круг и разделите его на сектора. Каждый сектор назовите той областью жизни, в которую хотите внести изменения. Например: здоровье, фигура, творчество, дети, саморазвитие, образование, мудрость, финансы, спорт, семья, отношения, работа, бизнес, хобби, развлечения. Можно назвать сектор желаемой областью, даже если пока она не проявлена в реальности.

Обратите внимание – в данном упражнении чем конкретнее вы пропишете желаемые результаты, тем больше возможности их реализации. Например, если взять область финансов, пропишите конкретные суммы – лучше на 20 % больше от доходов в настоящем времени.

2. Выберите, на какой период вы хотите нарисовать ваше «колесо баланса».

Например, на три месяца.

3. Начните заполнять с желаемой области.

4. Отметьте на каждой области шкалу от 1 до 10.

5. Напишите, куда вы хотите продвинуться через три месяца, какой наилучший результат будет для вас на отметке 10.

6. Проанализируйте, где вы сейчас находитесь, по шкале от 1 до 10 относительно вашего будущего результата. Напишите, что важного вы уже сделали или делаете в выбранной области.

7. Заполните до конца все области.

8. Выберите одну из областей жизни, которая больше всего вас привлекает – или, наоборот, куда вы меньше всего направляете внимание, и запишите первый шаг, самый легкий, который вы сделаете в течение ближайших 72 часов.

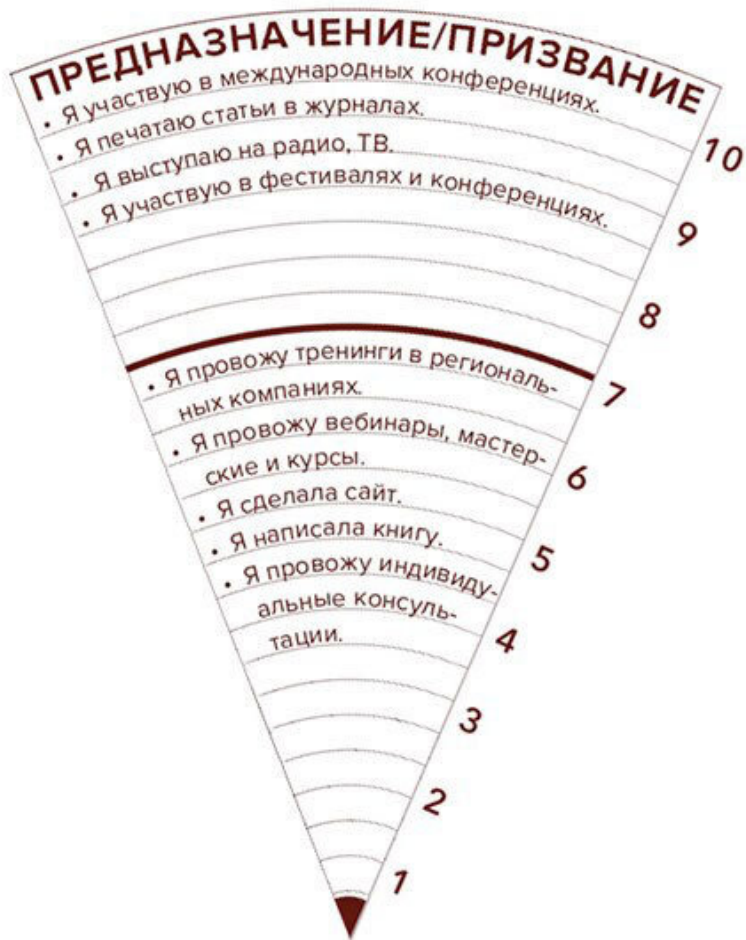


Рис. 1. Пример заполнения «колеса баланса». Сектор «Предназначение/Призвание»

Пример заполнения «колеса баланса».

Секторы:

- Семья / Отношения
- Образование / Мудрость
- Хобби / Развлечения
- Бизнес / Работа

ОБЩИЕ РАЗВИТИЯ

• Я развиваю навыки и познавательные.

• Я читаю книги, интересные и познавательные.

• Я читаю книги, интересные и познавательные.

• Я читаю книги, интересные и познавательные.

• Я читаю книги, интересные и познавательные.

• Я читаю книги, интересные и познавательные.

• Я читаю книги, интересные и познавательные.

• Я читаю книги, интересные и познавательные.

• Я читаю книги, интересные и познавательные.

• Я читаю книги, интересные и познавательные.

• Я читаю книги, интересные и познавательные.

ОБРАЗОВАНИЕ/МУДРОСТЬ

• Я имею сертификат о повышении профессиональной квалификации.

• Я уверенный уровень иррег-интермедiate в английском языке.

• Я сдала экзамены в МЭУК — следующий уровень.

• Я повышаю свои профессиональные компетенции.

• Я прохожу три программы обучения на разные темы.

• Я занимаюсь индивидуаль-но с учителями.

• Я учу английский.

• Я занимаюсь с мен-торами.

• Я пишу и про-вожу тренинги.

СЕМЬЯ/ОТНОШЕНИЯ

• Я легко, радостно, игриво, вдохновляюще общаюсь с мужем. Каждый день я смотрю в глаза мужу.

• Я нахожусь в состоянии любви в отношениях и чувствую радость и восторг.

• Я умею договариваться с мужем, соблюдать и обозначать границы.

• Я умею внимательно слушать и слы-шать себя и мужа.

• Я путешествую с мужем вместе.

• Я доверяю мужу.

• Я открыто выражаю свои мысли и чувства.

• Я говорю свои истинные «ДА» и «НЕТ».

Секторы:

- Здоровье / Фигура
- Творчество / Дети
- Финансы
- Предназначение / Призвание

Глава 2. Случайная встреча

За несколько дней до знакомства в реальность начали приходить подсказки.

На тот момент Анна проходила государственную службу на одном из главных мероприятий нашей страны. Руководитель Анны не смог поехать с докладом на совещание, назначенное в министерстве, и поручил это ей. Пока она готовилась к выступлению, все коллеги вокруг обсуждали участников предстоящего совещания, просматривая списки с фамилиями приглашенных заместителей министров, заместителей губернаторов и руководителей компаний.

Вдруг коллега Анны остановилась на одном из имен и воскликнула: «Аня, вот бы тебе такого мужа!» – и указала на Александра, одного из участников.

«Почему именно такого?» – спросила Анна.

Искренне восхищаясь, коллега стала описывать достоинства, которыми обладал этот мужчина, покорявший сослуживцев и особенно женщин, но Анна слушала ее вполуха: предстоящее выступление занимало ее гораздо больше.

На следующее утро Анна проснулась рано. Ее охватило волнение, предчувствие какого-то очень важного события. Разумеется, она подумала, что все дело – в приближающемся

выступлении.

Анна надела любимый английский костюм, который придавал ей особый статус, и отправилась на работу, чтобы еще раз пройтись по основным тезисам доклада. В офисе волнение так и не утихло, она ощущала это состояние каждой клеточкой своего тела. Интуитивно Анна решила поехать на совещание на собственном автомобиле, без водителя – ей захотелось побыть с самой собой наедине.

Приехала она намного раньше назначенного времени: за два с половиной часа до начала мероприятия. Увидев, что времени еще предостаточно, она приняла решение поспать еще часик – прямо в машине. Так она и поступила, а когда открыла глаза, то почувствовала себя великолепно, словно сладко спала всю ночь.

Что-то внутри подсказывало: «Иди сейчас, лучше прийти заранее». Войдя в здание и оглядев холл с яркими изображениями космоса, Анна направилась к гардеробу сдавать верхнюю одежду и, обернувшись, встретила взглядом с мужчиной, который тоже стоял у гардероба. В одно мгновение появилось ощущение, будто она знала этого человека всю жизнь. Состояние было как в замедленной съемке: в голове пронёсся поток информации, которую было сложно выразить словами, ее можно было лишь ощутить на уровне

чувств. Оно пронзило Анну целиком и отозвалось в сердце волной безгранично знакомого чувства.

Перед ней стоял красивый, статный мужчина с небесно-голубыми глазами. Улыбнувшись, он произнес:

– Здравствуйте.

Почти заворуженно Анна ответила приветствием. А затем быстро сдала свою шубу в гардероб и поспешила к лестнице. На самом деле, еще не осознавая происходящего, она последовала за этим мужчиной.

На мраморной лестнице с красной дорожкой они снова встретились, а затем вместе подошли к одним и тем же дверям. Он подергал ручку запертой двери и сказал:

– Еще никого нет. Вы тоже на это совещание?

Сердце Анны взволнованно колотилось:

– Да, но, наверное, еще рано...

Его голос продолжал завораживать:

– Тогда давайте поищем, где можно выпить кофе.

Они шли и молчали. Дыхание Анны было прерывистым, она боялась начать заикаться от радости, что сам случай свел их у одной двери. Вскоре Анна почувствовала манящий аромат свежесваренного кофе – и возле одного из кабинетов обнаружили накрытые столы с напитками. Налив себе по кружке ароматного кофе, новые знакомые присели на кожаный, слегка потертый диван в коридоре, и между ними очень

легко и естественно завязался разговор.

– Обычно я приезжаю задолго до начала, – сказал он.

– А я впервые так рано. Волнуюсь, ведь сегодня выступаю.

– От какой вы организации? – спросил мужчина.

– Я от дирекции по строительству объектов на Дальнем Востоке.

– Да? Я работал там, – с интересом проговорил он.

– Невероятно! Когда? – спросила Анна.

– Года два назад.

– Вы с Дальнего Востока? – поинтересовалась она.

– Да, уже давно живу там. А до этого жил в Сибири, – ответил мужчина.

– Я родилась в Сибири, – обрадовалась Анна.

– А я учился там в техническом университете. Из Сибири родом моя мама, – улыбнулся он.

– Я тоже училась в этом же университете! А потом перевелась в Москву, – произнесла Анна, удивляясь чудесным совпадениям.

– Я работал в компании «ЗЭнерго», а потом меня пригласили работать на Дальний Восток в компанию «ДВЭнерго».

– Представьте, я тоже работала в «ДВЭнерго», но полгода назад перевелась в дирекцию по строительству объектов на Дальнем Востоке! – Она была потрясена. – Кстати, меня зовут Анна, я руководитель представительства дирекции в Москве.

– А я Александр.

В тот момент в ее голове пронеслась череда событий, которая быстро сложилась в красивую целостную картину. За два года ей столько рассказывали об этом человеке – словно вся Реальность вещала ей о нем. Всплыли и вчерашние слова коллеги, пророчившей эту встречу...

– Я много слышала о вас! – все еще удивляясь происходящему, произнесла Анна.

– Очень приятно с вами познакомиться.

Такое количество совпадений ошеломяло! Будто она шла по его стопам, а их встреча была predetermined задолго до этого дня.

Совещание начиналось, и Анна с Александром, боясь друг от друга отстать, вошли в зал. Анна успешно выступила и на протяжении следующего часа сидела за столом напротив Александра в состоянии приятного оцепенения, время от времени смотрела на мужчину и думала, чем обернется их знакомство.

По завершении совещания она спешно собрала вещи и направилась к выходу. Они столкнулись в дверях. Александр сообщил, что торопится в аэропорт, и первое, что пришло Анне в голову, это предложить подвезти его до метро. В голове пронеслась мысль, что второго такого шанса не будет. Хорошо, что она была на машине!

Все происходило очень быстро, и времени, чтобы о чем-то поговорить, просто не было. Анне казалось, что она видит сон наяву. Она пожелала Александру счастливой дороги и благополучного возвращения домой, а на обратном пути у нее еще больше усилилось чувство, будто она всю жизнь знает этого человека, словно информация, полученная при встрече, стала проявляться на осознанном уровне.

Исследование

Задавались ли вы вопросом, какого мужчину хотите встретить? Какой он? Чем занимается? Что ему нравится? Какое отношение у него к вам?

Важно знать

Помните: какого уровня мужчину вы желаете видеть рядом, такому же уровню вам необходимо и соответствовать самой.

Чтобы встретить свой идеал мужчины, вам необходимо прежде всего убрать состояние «недостатка мужчины в вашей жизни». Важно жить самой в состоянии достатка, радости, быть женственной, излучать внутреннее сияние и любовь. Чувствуйте себя магнитом, который привлекает в свою жизнь все лучшее, что необходимо на настоящий момент, и самым наилучшим образом.

Для этого каждой женщине важно жить с открытым сердцем, доверием к себе, тотальным принятием себя и в соответствии со своими мыслями и действиями. Мужчина чувствует это внутреннее сияние женщины. Создав образ своего мужчины по нижеприведенному примеру, вы отпускаете

этот образ. Вы продолжаете жить своей жизнью и транслировать состояние радости, легкости и вдохновения. А когда приходит вновь мысль об отношениях, подумайте об этом образе, который вы создали, сделайте это легко, всего в течение 1–2 минут, и отпустите! Не важно, когда это событие проявится в вашей жизни, осознайте, что в вашу жизнь все приходит вовремя! Продолжайте делать свои дела в текущем моменте.

В каждой женщине кроется мощная сила, которая притягивает к себе события, людей и все желаемое. Каждой из нас очень важно научиться общаться на уровне своего женского центра – своей интуиции, чувствовать женскую силу, а главное, делать то, что обещаете себе, не откладывая в долгий ящик.

Женщине важно быть готовой к отношениям в паре. Как только появляется готовность, к женщине все приходит легко, неожиданно и в нужное для нее время. Через это упражнение вы включаете свои ориентиры и уже имеете четкое представление о желаемом образе-прототипе мужчины.

Для чего необходимо выполнять это упражнение?

Прежде всего это важно для вас. Не думайте за мужчину: а вдруг он придет и может не совпасть с какими-то пункта-

ми? Во-первых, вы забудете об этом упражнении уже через несколько дней, после того как его напишете. Его нужно будет убрать в дальний ящик.

Во-вторых, когда мужчина появится в вашей жизни, вы сможете передоговориться с собой по всем пунктам, так как меняются взгляды, ценности и создается новый опыт. Можете оставить для себя только то, что для вас будет очень важным к тому моменту времени. В-третьих, важно понять, чего вы на самом деле хотите от отношений. Если у вас не будет сформирована четкая позиция в отношении себя, и вы не озвучите ее мужчине, со временем у вас появятся к нему претензии. Мужчина не телепат, догадаться о том, чего вы хотите, ему будет сложно. Важно научиться говорить, как вам комфортно и что вам не нравится. Через это упражнение мы тренируем свой мозг и наблюдаем, какие возникают сопротивления на тему отношений или, наоборот, радость и легкость. Одно дело – хотеть на сознательном уровне, а другое – что мы на самом деле чувствуем в отношении своего намерения.

Существует много разных способов легко и непринужденно отнестись к этому процессу и снять сопротивление бессознательного. В книге я буду с вами общаться с точки зрения психологии, данные понятия привычны для многих из вас. Когда я начинала работать с темой отношений, мы в буквальном смысле проектировали с тренером будущий семей-

ный сценарий в виде игры.

Предлагаю рассмотреть так называемое послание для своего бессознательного. Сделать декларацию своему мозгу. Для чего мы делаем декларацию? Прежде всего мы запускаем намерение и подтверждаем свою готовность к отношениям. Скажем так, мы включаем систему навигации в нашем мозгу в виде данной словесной команды. Это своего рода определенный ритуал для мозга, так он устроен. Через послание вы даете ответ на свой вопрос, связанный с отношениями, и мозг успокаивается, он понимает, куда вас привести. Здесь важны ваши ощущения. Если вы почувствуете сопротивление на упражнении по созданию образа мужчины, то внимательно исследуйте эту тему и отложите декларацию на какое-то время. Позвольте себе ощутить свои истинные чувства, побыть в этом состоянии одной. Например: «Я знакомлюсь с мужчиной моей мечты!» Произнесите это с легкостью и с хорошим настроением, а потом продолжайте заниматься своими делами.

Когда женщина ощущает себя наполненной любовью, легкой, в игривом настроении, когда она счастлива и излучает сияние, то в этот момент женщина творит свою реальность. Если она готова впустить в свою жизнь мужчину, создавать опыт в паре, вот тогда мужчина и появляется в ее пространстве.

Важно перенести фокус внимания с нехватки кого-либо (чего-либо) на состояние достатка, быть в состоянии самодостаточности. Находите положительные образы счастливых семейных пар в своем окружении. Также важно верить и знать, что вы встретите именно своего мужчину. Отпустите намерение в реальность и не думайте о том, когда же оно материализуется. Просто делайте ежедневные шаги, которые важны для вас и будут наполнять вас женской силой. Занимайтесь своей жизнью, творчеством и наслаждайтесь процессом!

Практическое задание

Упражнение «Создание портрета»

Продумайте и опишите, какого мужчину вы хотите видеть рядом с собой. Для этого упражнения я предлагаю инструмент из первой главы. Впишите созданный вами портрет в «колесо баланса». Опишите, каким вы видите своего мужчину в разных областях жизни, например: внешность, физическая форма, здоровье, увлечения, финансы, бизнес, работа, отношение к вам, отношение к семье, отношение к детям, отношение к своим и вашим родителям, привычки, образование, развлечения, путешествия. Выберите любые области и заполните колесо.

После того, как вы заполнили все области, посмотрите, какие интересы у вашего мужчины. Например: он увлекается хоккеем. Неведомые названия команд, буллиты, плей-оффы и офсайды? Отличная идея! Начните ходить на хоккейные матчи.

Важно, чтобы некоторые из интересов созданного вами портрета мужчины пересекались с вашими интересами и увлечениями. Данное упражнение позволит вам сорие-

тироваться, в каком направлении начать двигаться, чтобы встретить ваш идеал. Важно это упражнение выполнить легко, не задумываясь над его физиологией и психологическим образом.

Также важно верить и знать, что вы встретите именно своего мужчину. Отпустите намерение в реальность и не думайте о том, когда же оно материализуется. Просто делайте ежедневные шаги, которые важны для вас и которые будут наполнять вас женской силой.

Помните, это всего лишь упражнение и выгрузка ваших мыслей на сегодняшний день.

Занимайтесь своей жизнью, творчеством и наслаждайтесь процессом!

Глава 3. Сила намерения

По дороге домой Анна постепенно переключилась от мечтательного настроения к реальности, сосредоточилась и стала припоминать все, что слышала об Александре до их встречи. Одни говорили, что он довольно жесткий человек и одиночка, избегающий длительных отношений, другие – что он холостяк без семьи и друзей, женатый на работе. Анне же он показался настолько обаятельным, вежливым и открытым, что все рассказанное о нем не укладывалось в голове. Пожалуй, пока не узнаешь человека лично, какие-либо выводы делать просто бессмысленно, ведь восприятие у всех разное, да и в различных отношениях все мы проявляем себя по-разному, играя определенные роли.

Размышления Анны прервал звонок – Александр сообщил, что благополучно зарегистрировался на рейс. Они поблагодарили друг друга за проведенное вместе время, и Анна пожелала ему приятного полета. У нее возникли приятные чувства к этому совершенно незнакомому мужчине, и, пытаясь их распознать, она была озадачена своим новым состоянием.

Через два дня Анне предстояла командировка на Дальний Восток – нужно было подводить итоги года. В предвкушении

чего-то важного она готовилась к этой поездке, а ее новый знакомый звонил по несколько раз в день, и они увлеченно говорили. О работе, немножко о погоде и про любимые места для отдыха...

Они удивительно легко находили общие темы и, казалось, могли говорить без умолку с утра до вечера! Тем не менее Анна уважительно обращалась к Александру на «вы».

В день вылета на Дальний Восток она сообщила, что скоро будет в его краях, так как у нее планируется командировка по итогам года.

По прибытии во Владивосток коллеги с предыдущей работы пригласили Анну с помощницей в местный ресторан, в котором были свежие дальневосточные морепродукты. Они отведали трепанга, морских гребешков и самых больших устриц, которые есть только на Дальнем Востоке. После все вместе отправились в клуб, оформленный в стиле подводной лодки, и почти до утра дружной компанией пели в караоке любимые песни. Одной из самых любимых песен Анны была «Владивосток-2000», она в буквальном смысле пела ее везде, потому что состояние от этой песни у Анны повышалось до небес, и она была готова свернуть горы, ощущая истинную свободу духа. Время прошло в поистине радостном настроении – у Анны было стойкое ощущение, что прямо сейчас в ее жизни начинаются самые интересные со-

бытия. Она наслаждалась происходящим. А рано утром раздался звонок, от которого перехватило дыхание: Александр пригласил ее на завтрак.

Анна совершенно не выспалась, но была настолько заряжена положительными эмоциями от вчерашнего вечера и так обрадовалась его приглашению, что на завтраке выглядела как на приеме у королевы. И не важно, что на макияж и прическу у нее ушло всего несколько минут, здесь ключевым было ее состояние игривости и легкости, радости и блеска в глазах, состояние драйва.

Для женщины прежде всего важно, в каком она находится внутреннем состоянии: если она в состоянии подъема, радости, счастья, тогда она принимает себя любой. И наоборот: можно собираться часами, краситься, надевать самую красивую одежду и не быть в этом состоянии удовольствия и игривости, все время беспокоясь о своей внешности. Помните, мужчина все это считает быстро.

Они встретились в уютном кафе с интересным названием «Ностальжи». Анна разглядывала красивые росписи в стиле барокко на стенах, а Александр сосредоточенно изучал меню. Чувствовалось, что они оба волнуются, не зная, что сказать.

Анна думала, с чего начать разговор, и из своего состо-

нения игривости решила: «Что я теряю, если буду прямо говорить мужчине о своем намерении относительно личных отношений? Ведь я же обещала себе говорить прямо о своих желаниях». И, набравшись смелости, спросила:

– Вы женаты?

Александр ответил:

– Да.

Недолго думая, Анна сказала:

– Я ищу мужа, а не любовника. Если вам нужна девушка для встреч, то это не по адресу: мое намерение – найти подходящего мужчину и создать семью. Похоже, Александр не ожидал такого ответа, но быстро сориентировался и спокойно произнес:

– Я решу этот вопрос.

– Решите? – улыбнулась Анна.

Она была очень удивлена. Вряд ли его ответ был тщательно обдуманным, но он, сам до конца не осознавая этого, уже озвучил свое намерение. Анна попыталась расспросить его:

– Каким образом вы хотите это решить?

Но Александр просто повторил:

– В моем случае все решается, не переживайте. Ваше намерение я ясно понял и вас услышал. Это заинтриговало Анну и одновременно успокоило. Раз человек хочет поддержать ее в желании создать семью, значит, знает, о чем говорит. Они не стали развивать эту тему, переключившись на обсуждение предстоящего Нового года, завершили завтрак нежны-

ми пирожными с ароматным чаем – и разъехались по делам.

На работе Анна выполнила все намеченное, они с коллегами успешно завершили год и весело провели корпоративный вечер, на котором она исполнила песню. Жизнь была ключом, одни веселые события следовали за другими, и все это наполняло Анну радостью и вдохновением. Близились новогодние праздники.

На следующий день Анна заехала в гости к своей подруге, и она предложила встретить Новый год в кругу их семьи. Идея казалась замечательной, и Анна с радостью согласилась, но ей нужно было вернуться в Москву, чтобы закрыть командировку.

Вылет был запланирован на 29 декабря в обед, поэтому обратный билет она приобрела на ночной рейс с 30-го на 31-е, чтобы успеть к новогоднему столу.

По дороге в аэропорт Анну охватило чудесное предпраздничное настроение. Однако выяснилось, что все вылеты в столицу задерживаются до вечера в связи с тем, что в Москве идет ледяной дождь. И Анна решила отправиться обратно в город. Она подумала о том, что ей нужно вернуться во Владивосток к Новому году и создала намерение вовремя попасть домой, уладить формальности и отметить Новый год так, как она и запланировала – с подругой. Анна четко пред-

ставила ситуацию – как она уже вернулась из Москвы к своей подруге, и они готовятся ко встрече Нового года – и тут же переключилась на решение вопросов в текущем моменте. Раз задержали рейс, значит, есть еще много времени и можно успеть пообедать в городе.

В прекрасном настроении Анна села в машину и поехала обратно в замечательный рыбный ресторан с видом на бухту Золотой Рог и остров Русский, при виде которого воображение рисовало новые безграничные возможности. Красивые холмы, синее море, виднеющиеся вдаль корабли и их доносящиеся гудки наполняли мечтательным состоянием и новыми желаниями. С помощью этой ситуации Анна увидела, как работает сила намерения, когда все складывается наилучшим образом. Главное – видеть желаемый результат и отпустить ситуацию, продолжая заниматься своими текущими делами.

Вскоре из аэропорта сообщили, что самолет в Москву готов к вылету. И в этот же вечер благодаря разнице в часовых поясах – стрелки часов остались на месте! – Анна приземлилась в Москве, полностью реализовав свое намерение.

Дома ее ждал сюрприз: отключили свет. Анна не расстроилась и не стала выяснять причину, а просто отложила этот бытовой вопрос на потом. Поэтому вещи пришлось собирать при свечах, и предстоящая поездка начала приобретать ро-

мантический характер. К тому же какое-то прекрасное, сильное чувство продолжало расти внутри Анны, и вдохновения от него становилось все больше. Она ощущала, что этот Новый год подарит ей удивительный и очень интересный опыт и встречать его нужно именно на Дальнем Востоке. Интуиция подсказывала: празднование Нового года в новом месте может многое изменить в ее жизни.

Исследование

Важно знать

Намерение – это мысль, замысел, план, проект. Это способ превращения причины в следствие, мотивационная основа деятельности, связанная с сознательным выбором определенной цели.

Чистое намерение – это намерение, в котором вы не сомневаетесь ни сознательно, ни неосознанно. Это намерение, продиктованное решением, которое не ставит никаких условий.

Все наши результаты – это и есть наше сформированное намерение в прошлом.

Как сформировать намерение?

1. Намерение должно быть сформулировано вами четко и конкретно, оно обязательно должно быть измеримо и достижимо.

Все дело в том, что мозг будет реализовывать только то, что он представляет в ближайшем будущем или наблюдает

в реальности в настоящем, – другими словами, то, что для него понятно.

Например, вы точно знаете, что можете прямо сейчас встать и налить стакан воды. А куда вы поедете в отпуск через год – пока точно не знаете, так как здесь необходима детальная разработка плана и требуется время для сбора информации.

Мы сами делаем опыт негативным или позитивным, напитывая его теми или иными эмоциями. Это дает вашему мозгу конкретное направление, а вашим действиям – необходимую силу.

Ощущайте, из какого состояния вы чаще всего делаете намерение или принимаете решения.

2. Намерение должно быть сформулировано в настоящем времени. Потому что прошлого уже нет, а будущее еще не наступило. Вы существуете только здесь и сейчас. Другими словами, действуйте так, как будто у вас это уже есть. Визуализируйте, создавайте состояние вдохновения и прописывайте результат, к которому стремитесь. Он обязательно рано или поздно воплотится в реальность, главное, не думать «о времени его осуществления». Но при этом, конечно же, важны и ваши ежедневные действия, которые вы записыва-

ете себе в план с ближайшими датами их реализации.

3. Намерение должно быть сформулировано от первого лица: «Я чувствую, вижу, слышу...» Используйте только то, что находится в зоне вашего контроля.

4. Ваше намерение должно быть ясным, понятным и однозначным.

5. Ваше намерение является описанием желаемого конечного результата, без указания конкретного способа его воплощения (всего процесса, от начала до конца). Описываем только ближайшие реальные действия.

Цель – связующее звено между ценностями и воплощением желаний в жизнь. Если цель материальная, она имеет сроки и условия своего воплощения. Цель – это результат тщательного размышления и принятия решения о важности и срочности. Постановка целей – преднамеренный процесс. Большинство целей очень обобщены, а нам важна конкретика в части того, как вы поймете, что реализовали свою цель. Необходим более подробный план действий.

Практическое задание

Ответьте на вопросы

1. Чего вы хотите достичь?

2. Каким способом вы сможете достичь желаемого результата? (В контексте конкретных действий в ближайшее время.)

3. Почему для вас важно реализовать эту цель?

4. Как вы узнаете, что достигли результата? Напишите, какой самый первый шаг к исполнению желаемого вы можете сделать в течение ближайших 72 часов. Обратите внимание: слово «хочу» заменено на действие, то есть переведено в намерение. И сам результат прописан в настоящем времени с эмоциями и ощущениями.

Пример

1. В этом году я поеду в путешествие в Австралию.

2. Я посмотрю информацию о городах Австралии, намечу

маршрут, посмотрю стоимость билетов, выберу отели, узнаю о сборе документов для визы и начну откладывать деньги на поездку – по 30 % от ежемесячной зарплаты.

3. Я получу новые эмоции и опыт, яркие впечатления, вдохновение, познакомлюсь с новой культурой, узнаю историю страны.

4. Я гуляю по городу Сиднею, я приехала сюда с мужем и нашими друзьями. Мы поселились в красивом пятизвездочном отеле с видом на Опера-хаус. Мне очень нравится этот отель, в нем прекрасные вкусные завтраки, уютные номера и мягкие удобные кровати. На прогулке с мужем я наслаждаюсь видами старинных улиц и городских зданий, уходящих в небо, вижу, как современность соседствует с историческими особняками и дополняет богатое убранство этой архитектуры.

Я чувствую радость и вдохновение, меня впечатляет атмосфера города и невероятные здания прошлых веков в английском стиле. Я вместе с мужем и друзьями еду в комфортной машине на сафари в самый большой парк в Сиднее. Я получаю удовольствие от красоты окружающей природы, красивых озер, от прыгающих диких кенгуру, висящих на ветках коал и шумящего леса с запахом эвкалипта, от которого в воздухе повисла голубая дымка. Я ощущаю в теле

внутреннюю свободу, чувствую радость, меня переполняют положительные эмоции.

После поездки на экскурсию мы приехали в местный ресторанчик, который расположен на берегу залива. Здесь подают самые вкусные морепродукты. Я наслаждаюсь морепродуктами в рыбном ресторане, очень вкусными и свежими, и я испытываю непередаваемое наслаждение от общения с мужем и с нашими друзьями, от созерцания красивых видов бирюзовых бухт бескрайнего, шумного океана.

На мой день рождения мы все вместе едем на побережье в национальный парк Порт-Кэмпбэлл, который находится в штате Виктория. Я радостная и довольная еду в машине и по дороге наблюдаю прекрасные виды этого восхитительного побережья, я благодарю своего мужа за прекрасный подарок мне на день рождения. Я выхожу из машины и наслаждаюсь завораживающими пейзажами, великолепными просторами и величественными «утесами-великанами».

Я ощущаю внутренний полет сознания и безграничное пространство океана.

Напишите план действий. Первый шаг

1. Сегодня (дата) посмотрю информацию в интернете о

достопримечательностях Австралии.

2. Завтра (дата) зайду на сайт посольства и узнаю, какие документы нужны для визы.

3. Завтра (дата) зайду на сайт посольства и узнаю, какие документы нужны для визы.

4. Не позднее чем через неделю (крайняя дата) найду знакомых в Австралии через интернет, узнаю у них больше сведений о самых популярных и интересных местах.

Вы записали свою цель, четко осознали, чего вы хотите, описали результат в настоящем моменте и продумали ближайшие действия. В этом упражнении важны ваши ощущения и картинка, как будто это происходит с вами уже сейчас. Помните, что долго в этой картинке не нужно находиться, достаточно 2–7 минут. Создайте для себя атмосферу, чтобы ощутить то состояние, о котором вы будете писать в упражнении.



Рис. 2. Постановка целей – преднамеренный процесс

Глава 4 Фокус внимания

Анна находилась в предвкушении праздника и знала, какие события ожидают ее впереди, так как некоторые планы были оговорены. Но все же о многом она не догадывалась и удивлялась множеству совпадений, которыми с самого начала была отмечена ее встреча с Александром. Взаимное притяжение между ними нарастало. Скорость и легкость, с которой разворачивались события, убеждали Анну в том, что все происходит в соответствии с каким-то неведомым для нее планом. Она размышляла о том, что когда делаешь выбор, то выбираешь и все его последствия.

В пространстве существуют миллиарды вариантов и путей развития событий. Какими они будут?

Анна много думала, пытаясь предугадать события. Она стремилась разгадать эту тайну, прокручивая различные варианты развития событий в голове. Но сделать это было не так-то просто, и Анна решила наблюдать, как события разворачиваются шаг за шагом, анализировала причинно-следственную связь, исходя из выбора, который делала в каждом случае. И каждый раз она спрашивала себя: насколько для нее комфортно то, что она выбирает, и соединяется ли это с ее ценностями?

Весь следующий день друзья и коллеги по работе, поздравляя Анну по телефону с Новым годом, удивлялись, как она за сутки успела пролететь двадцать с лишним тысяч километров в то время, когда Москва не принимала рейсы по погодным условиям и все аэропорты были закрыты. Возможно, они были закрыты для тех, кто смотрел новости и сетовал на нелетную погоду. Но у Анны было настолько сильное намерение осуществить свои планы, что она совершенно спокойно все успела сделать вовремя. Это еще раз убедило ее в том, как важно настраиваться на волны своих желаний и держать фокус внимания на нужном результате, при этом выполняя задачи текущего дня.

С традиционным боем курантов и ярким салютом за окном наступил новый год, и пришло ощущение настоящей сказки, которая захватывает внимание и вызывает интерес. «Что же будет дальше?» – подумала Анна, представив картинку яркого будущего и с ощущением восторга загадав желание.

Анна с подружкой отметили встречу нового года в ресторане, а затем поехали к подруге домой, где продолжили праздновать за семейным столом. В новогоднюю ночь Анна по традиции записывала свои желания на листок. Она предвкушала новые и интересные события в предстоящем году и ощу-

щала состояние радости и веселья, наслаждаясь общением с подругой и прекрасным опытом празднования Нового года в семейном кругу.

Анна наблюдала, как происходит общение ее подруги с мужем и ребенком, как происходит взаимодействие между любящими супругами. В новогоднюю ночь Александр поздравил ее по телефону, а на следующий день позвонил, чтобы уточнить, когда ей будет удобно принять подарок. Они договорились встретиться в самое ближайшее время.

Его внимание и интерес все сильнее очаровывали и одновременно настораживали Анну.

Через несколько дней после Нового года наступил день рождения Анны, ей исполнилось 30 лет. Она еще гостила у подруги, когда рано утром раздался телефонный звонок от Александра: «Увидимся сегодня?» Анна согласилась и стала собираться на встречу.

Александр пришел с потрясающим подарком. Когда Анна открыла коробку, она увидела розового фламинго, который всегда ассоциировался у Анны с исполнением заветных желаний, и этот знак внимания стал для нее весьма символичным. В глазах Александра читался сильный интерес к ней как к женщине. Радости от этого у Анны не прибавилось, по-

сколько все противоречило ее принципам: строить отношения с женатым мужчиной для нее было совершенно неприемлемо. Она осознала, как важно слышать себя и быть собой. И даже если ей понравился мужчина, это еще ничего не значит.

Анна решила выделить себе необходимое время и подумать, как быть в этой ситуации.

Вскоре Анна улетела домой. Сердце переполняла настоящая буря чувств, но она пыталась ее заглушить и постоянно спрашивала себя: «Почему я привлекла в свою жизнь женатого мужчину? В своих упражнениях я как-то написала, что хочу встретить разведенного мужчину». Она спрашивала себя: «Чей сценарий я проживаю и чему я должна научиться?» Тогда Анна уже немного знала о семейных сценариях, и ей не давали покоя множественные и странные совпадения. Почему же так? У нее же было чистое намерение – встретить холостого мужчину и создать отношения. Пазл не складывался, и Анну мучил вопрос: «Как я все это создала?»

Еще будучи молодой девушкой, Анна точно знала, что где-то на Земле есть ее мужчина. Почему-то она думала, что он будет старше, и представляла его мудрым, смелым, образованным, зрелым. Возможно, поэтому Анну не смутила ни разница в возрасте с Александром, ни то, что они едва знакомы, – буквально с первых минут общения она ощутила к

нему удивительное доверие и открытость. Анна наблюдала за своими чувствами, ощущала их глубину в сердце и чувствовала себя восемнадцатилетней девушкой, окрыленной и счастливой.

И тогда она отпустила ситуацию, найдя верные обоснования. «Это всего лишь мои чувства на данный период времени, которым я позволяю быть сейчас, – подумала Анна. – Разбираться с этим нет никакого смысла: если это мой мужчина, то мы будем вместе, а сейчас мне важно жить своей жизнью».

Анна перевела фокус внимания на свои дела и интересы, начала следовать своим истинным желаниям и реализовывать свои намерения, которые давно задумала. «Если эти отношения уготованы мне, жизнь сама все расставит по своим местам». Анне было важно перестать думать об Александре и сфокусироваться на реализации своих повседневных планов. Это решение придало ей сил и спокойствия. Анна начала заниматься своим здоровьем, записалась в спортивный клуб, стала посещать творческие занятия по рисованию и танцам, которые дарили ей удовольствие, радость и вдохновение. Она переключила свое внимание на то, чем раньше не занималась, – на творчество – и стала больше прислушиваться к своим внутренним желаниям, прекратила откладывать их реализацию на потом.

Каждые выходные Анна посещала много интересных мест в Подмосковье, наслаждаясь видами зимних лесов, озер, наполнялась их красотой и вдохновением. Она наслаждалась состоянием «быть с самой собой наедине». В поисках ответа на вопросы, куда она хочет двигаться дальше и что ей еще важно сделать, Анна была максимально искренней и честно записывала на лист бумаги все свои желания. Однажды она поехала в Переславль-Залесский – в древний монастырь, которому более 1000 лет. Украшенный золотыми куполами, закрытый белоснежными стенами от внешнего мира, внутри он хранил невероятной красоты иконы прошлых веков, которые скрывали в себе историю, тайные желания прихожан всех поколений, которые приходили туда молиться о насущном. В этом монастыре ощущалось невероятное место силы. Там к Анне пришло глубокое чувство спокойствия и озарения: что дает внутреннюю силу и уверенность? Это – быть собой в любых ситуациях, предельная честность и договоренность с самой собой.

Для Анны быть собой в любых ситуациях – это говорить так, как она думает на самом деле, говорить то, что она чувствует, выражать свои истинные эмоции по отношению к конкретной ситуации, но не к людям.

Предельная честность – прежде всего с собой – это когда

Анна спрашивает себя: нравится – не нравится, комфортно или неудобно, да или нет? Так же и людям про их поведение она отвечала ясно и четко; правда, иногда брала время на обдумывание решений.

Крайне важно соблюдать эти договоренности с самой собой. Если вы пообещали себе, что поедете отдыхать, значит, поедете отдыхать. Пообещали что-то сделать, значит, идете и делаете. Для Анны важно было быть последовательной. Она записывала в ежедневник свои желания и ставила плюсы после их реализации. На работе она стала замечать качественные изменения: с коллегами выстраивалась эффективная коммуникация, уровень задач значительно повысился.

Эти четкие правила помогали Анне всегда быть в прекрасном настроении, чувствовать уверенность и фокусироваться на маленьких ежедневных шагах.

Исследование

Важно знать

Фокус внимания – это когда вы сосредотачиваете все свои мысли на каком-то одном деле, направляете на него свои действия и чувства.

Фокус внимания нельзя увидеть или потрогать, его можно только осознать. У человека нет приборов, которые определяли бы фокус его внимания, но, несмотря на это, внимание существует как инструмент, и умение им управлять является основным фактором, определяющим восприятие и поведение человека. Как же управлять фокусом внимания?

Для этого нужно научиться его осознавать и чувствовать свое тело в настоящем моменте.

Понаблюдайте за тем, как вы изменяете фокус своего зрения. Возможно, вы замечали, что, зрительно фокусируясь на каком-то предмете или событии, которое у вас вызвало определенные эмоции, вы можете перестать замечать то, что происходит вокруг вас.

Также, если какая-то мысль навязчиво отвлекает вас, вы

перестаете обращать внимание на происходящее вокруг. При фокусе внимания, сосредоточенном на чем-либо одном, остальные события или предметы становятся невидимыми для вас, так как выпадают из вашего фокуса. Сравнить это можно с фотографированием: что попало в объектив, то и будет запечатлено.

Все дело в том, что глаз преобразует поступающую информацию в электрический сигнал, который затем поступает в мозг. Восприятие происходит в вашем уме. Фокус зрения – то, что вы видите, как вы видите, как воспринимаете происходящее, пропуская информацию через фильтры внимания, и что при этом замечаете, а что нет, определяют фильтры внимания вашего ума.

Все, что было записано в вашем восприятии в детстве, будет попадать в ваш фокус внимания. Если вы начнете расширять кругозор вашего восприятия, изучать новую информацию, делать новые, непривычные действия, тогда фильтры постепенно тоже будут расширять фокус вашего внимания.

Фокус внимания может управлять не только вашим зрением, но и слухом. Когда вы находитесь в толпе людей и, возможно, фокусируетесь на каком-то диалоге, происходящем недалеко от вас, вы тут же начинаете создавать в своем воображении определенную картинку, выхватывая слова из диа-

лога, вовлекаясь в его содержание и переставая замечать и слышать все остальное, что происходит вокруг вас. Такая избирательность обусловлена фокусом вашего внимания.

Фокус внимания у большинства людей сосредоточен на том, чтобы удерживать в их воображении кажущийся им мир и представление о них самих. Внимание человека подобно лучу фонарика, который, скользя по поверхности бессознательного, выхватывает фрагменты, представляя их как кажущиеся ему объекты или события. Чтобы постичь свою природу, необходимо направить фокус внимания внутрь себя, на исследование своих мыслей. Здесь можно привести метафору: вы с помощью луча фонарика рассматриваете все ваши установки, записи, убеждения, а потом заменяете их необходимыми для вас на текущий период времени.

Как фокусировать внимание

Чтобы вам было проще понять, на чем следует фокусироваться, воспользуемся метафорой: ваше сознательное и бессознательное подобны айсбергу, где сознательное – лишь видимая его часть. Фокус вашего внимания всегда находится лишь на отражении от надводной поверхности этого айсберга. Но направить внимание вовнутрь означает начать исследовать

дование не только скрытой под водой его части, а всего айсберга в целом.

При исследовании своих мыслей направляйте свое внимание на наблюдение самих мыслей. Практика управления фокусом внимания связана с умением правильно концентрироваться. Все, что вы воспринимаете и о чем думаете, является результатом вашей концентрации, то есть сужения фокуса внимания на чем-то конкретном. В вашем сознании отражается только то, что притягивает внимание, а все остальное, что не попадает в фокус, остается незамеченным.

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.