

НАТАЛЬЯ ЛАПШИЧЕВА

ПЛЮС–МИНУС БЕСКОНЕЧНОСТЬ

КАК РЕАЛИЗОВАТЬ СЕБЯ
С ПОМОЩЬЮ ПОДСОЗНАНИЯ



Наталья Лапшичева
Плюс-минус бесконечность:
как реализовать себя с
помощью подсознания
Серия «Бизнес-психология»

pdf

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66728018

*Плюс-минус бесконечность: как реализовать себя с помощью
подсознания :
ISBN 978-5-4461-1459-7*

Аннотация

Кризисы повторяются. Их нужно планировать и готовиться к ним как ко времени перемен и возможностей. И готовиться на всех уровнях – материальном, эмоциональном, психологическом. Постоянно учиться новому. Смотреть, что происходит вокруг. Учиться просчитывать ситуацию хотя бы на несколько шагов вперед. А лучше – на несколько лет и даже десятилетий. Да что там! В идеале полезно иметь план на всю жизнь! Да, пусть гибкий, постоянно меняющийся, но это лучше, чем не иметь никакого.

Наталья Лапшичева – лайф-коуч, практический психолог и гипнотерапевт – описывает в этой книге авторскую систему, помогающую выходить из кризисов с пользой для себя. Вы

узнаете, как достигать поставленных целей, как развивать интуицию, как жить в потоке и подружиться с удачей.

Вы получите 30-дневную пошаговую программу, которая поможет вам расширить горизонты и достичь желаемой цели. А также ежедневные проверочные вопросы и рекомендации, которые помогут закрепить предложенный автором алгоритм достижения целей в разных областях жизни.

Издание подойдет всем, кого интересуют процесс саморазвития и работа с подсознанием.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

Пролог	6
Введение	9
Шаг 1	18
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Наталья Лапшичева

Плюс-минус бесконечность

***Как реализовать себя с
помощью подсознания***

Серия «Бизнес-психология»

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© ООО Издательство «Питер», 2021

© Серия «Бизнес-психология», 2021

© Наталья Лапшичева, 2020

* * *

Пролог

О чем меня просил кот, или Как запланировать кризис

Я шла по пустырю между домами спального района в свою съемную квартиру. Жилье мне сдавала моя подруга – только за оплату коммунальных услуг. Но уже несколько месяцев мне нечем было платить даже эту небольшую сумму... Я шла и размышляла, что я могу предпринять еще и как жить дальше. Никаких идей не приходило. Я не знала, что делать, и чувствовала себя совсем запутавшейся. Будущее виделось серым и туманным.

По пустырю прямо ко мне шел пушистый бело-рыжий кот. Он смотрел на меня в упор, гипнотизируя, и явно хотел ко мне в гости. Кот жалобно мяукнул, подтверждая мои догадки. Ластился, прижимался к ногам и все время пытался поймать мой взгляд.

Я едва сдерживала слезы. Я обожаю котов! А сейчас мне нечем даже накормить его. И с собой в чужую квартиру тоже не взять... Я – взрослый человек – не могу помочь маленькому коту! Как так получилось?

В моей жизни несколько раз было так. То безусловный успех, все отлично, все получается само собой – я «в потоке»! То в какой-то момент пространство как будто «свора-

чивается». Словно некий источник всех благ иссякает. В такие периоды что бы я ни делала – ничего не получается. Со всем. Как будто я сбивалась с пути и попадала в чистое поле, в бездорожье. И мне – методом проб и ошибок – нужно было вновь выйти на дорогу.

Конечно, я не сидела и не ждала манны небесной. Я принимала активные действия. Но... это как стучаться в наглухо закрытые двери: в ответ – тишина.

Такое случалось, когда очередная моя деятельность переставала приносить или удовольствие, или доход, или то и другое вместе. И нужно было искать что-то другое. И я искала – но, как сейчас понимаю, весьма хаотично. К тому же не имея никакой предварительно созданной «подушки безопасности», которая могла бы помочь в трудный период. Поэтому решения принимались порой не самые лучшие. В подобные периоды нужно было выживать, а не думать о творчестве. Время шло, и что-то из целой череды моих действий начинало приносить результаты. Появлялись новые идеи, новые люди, новые возможности. В такие периоды я особенно активно старалась заниматься чем-то доселе не известным, используя представлявшиеся шансы по максимуму.

Оглядываясь назад, я вижу, что меня всегда выводили на новую дорогу моя интуиция и активность. Но полагаться только на удачу и интуицию – дело неблагодарное.

Постепенно я пришла к выводу, что **кризисы повторяются. Поэтому их нужно планировать и к ним гото-**

виться. Нет, не «к черному дню», а то он и наступит. А именно к кризису – ко времени перемен и возможностей.

И готовиться нужно на всех уровнях – материальном, эмоциональном, психологическом. Постоянно учиться новому. Смотреть, что происходит вокруг. Просчитывать ситуацию хотя бы на несколько шагов вперед. А лучше – на несколько лет и даже десятилетий. Да что там: в идеале полезно иметь план на всю жизнь! Да, пусть гибкий, постоянно меняющийся, но это лучше, чем не иметь никакого.

Так я создала свою систему. Она помогает выходить из кризисов с пользой для себя. Достигать поставленных целей. Развивать интуицию. Жить «в потоке» и дружить с удачей.

Вот об этом моя книга. Это книга-тренинг, включающая в себя много практик. Для получения лучших результатов полезно уже в начале чтения прописать свои цели.

Бонус! Прямо сейчас перейдите по ссылке и посмотрите короткое видео, которое поможет вам в этом:
www.333club.ru/target

Введение

Как пробудиться и создать новый мир, или С чего начинается результат

«Черт... опаздываю! Пропала! Бестолочь, идиотка, тупица, неудачница...» Тело сжимается, пружинит – и я вскакиваю с кровати и несусь, спотыкаясь, едва очнувшись ото сна, в бездну надвигающегося дня...

Программа на день задана. С какими мыслями проснешься, так тебе и надо.

А как могло бы быть по-другому?

«Ух ты! Солнце в окне! – смотрю на лучик сквозь ресницы и сладко потягиваюсь. – Начинается еще один потрясающий день. Господи, как здорово жить! Кажется, улыбается каждая клеточка моего организма. Какие бы еще подвиги сегодня совершить? Я точно знаю, что сегодня у меня все будет получаться легко. Нужно лишь задумать прямо сейчас все-все классные результаты, которых я хочу достичь».

Манифестирую свой день – и вперед, танцующей походкой, навстречу успеху!

Это как прийти на рынок. Пришел в плохом настроении – тебе и товар постараются сбыть

залежалый, и цену еще надбавят. Только потому, что продавец, чувствуя твой настрой, тоже замкнется в себе. С какой стати ему делать для тебя что-то хорошее?

А вот если искренне улыбаешься, радуешься дню, хвалишь и товар, и продавца, разговариваешь по-доброму – то и бесплатно могут одарить.

Мы живем по закону сообщающихся сосудов: что отдаем, то и получаем. Проверено много раз.

И «рынок» – это вся наша жизнь. Она откликается на наше состояние, на частоту наших вибраций. Внешний мир отражает внутренний настрой. Низкочастотные негативные вибрации привлекают проблемные ситуации. Высокочастотные любовь и благодарность открывают сердца и привлекают изобилие.

Думаю, если бы каждый день будильник тормозил нас со словами: «Просыпайся, гений! Нас ждут великие дела!», это намного улучшало бы и настроение, и жизнь.

Сейчас я стараюсь каждое утро начинать с медитации – настройки на день. Визуализирую и себя (в лучшей форме и настроении), и желаемые результаты. Работает!

Кстати, вам понравилась первая бонусная практика? Решила дать вам еще один подарок. По этой ссылке вы получите пример такого настроя на день: **www.333club.ru/mood**

Негативные мысли – всего лишь привычка. Почему-то я об этом раньше не задумывалась... Когда-то для меня стало откровением понимание того факта, что мы можем управ-

лять своими мыслями, чувствами, уровнем счастья (сейчас это называют *осознанностью*). Все это зависит только от нас. Мы можем просто *проживать* свою жизнь – как придется, – а можем *создавать* ее. Постепенно я начала приучать себя к тому, чтобы осознавать свои мысли и отбрасывать, не пропускать «мусорные».

Создала себе мысленную большую красную кнопку «отменить» и регулярно ею пользуюсь. Как только осознаю, что думаю про что-то, способное создать проблему, говорю себе: «Отменяю». Так просто. Но работает же!

Каждая мысль связана с определенной эмоцией. Каждая мысль запускает в нашем теле соответствующие химические реакции. Находясь в какой-либо эмоции, мы делаем некий выбор. Далее идут действия; в конце концов – какие действия, такие и результаты. А результаты вызывают соответствующие мысли. Круг замыкается.

Рекомендаций «что делать, чтобы изменить ход событий и вырваться из матрицы», – великое множество.

Кто-то советует начать действовать по-другому, по-новому. Поменять окружение.

Кто-то «делит слона на кусочки», следует концепции маленьких шагов, каждый день пытается делать хотя бы одно главное дело (или два, или три).

Кто-то годами работает с убеждениями, бесконечно «выгружая страхи» и «загружая программы успеха».

Кто-то часами усиленно медитирует-манифестирует и со-

здает коллажи мечты.

Кто-то постоянно охотится за местами Силы, «открывает сердце» и «качает чакры».

Кто-то регулярно заводит ежедневники, пишет бесконечные бизнес-планы, проставляет сроки, начинает и... благополучно бросает, откладывая новую жизнь на очередной понедельник.

И все эти подходы у некоторых людей работают. Периодически. Но не у всех и не всегда. Это зависит от человека, его характера, настроения... и от миллионов других причин. Объяснение здесь простое: все перечисленные методы – лишь вырванные из **системы** разобщенные части целого.

Все начинается с мыслей.

Мы есть отражение того, что мы думаем, какие картинки и образы создаем в своей голове, какой внутренний диалог ведем с собой.

Можно не менять мысли и эмоции – и оставить все как есть. Однако в таком случае процесс перехода на новый уровень и достижения масштабных целей превращается в трудный, сложный и долгий путь, с преодолением препятствий и ломкой себя. Приходится задействовать силу воли, работать с мотивацией, бороться с прокрастинацией. И... часто все возвращается на круги своя.

Не зря говорят: «Измени мышление – изменится жизнь». Вроде бы все элементарно и очевидно. А что делать-то? Вот прямо сейчас – с чего начать? Вы знаете? Тогда вам эта книга

не нужна. А если не уверены и хотите подсказок, читайте дальше – поделюсь своими находками.

Методом проб и ошибок, поменяв с десяток профессий и разных видов деятельности, мотаясь по всему миру, слушая гуру всех мастей и масштабов, посещая огромное количество тренингов и курсов и экспериментируя на себе, я искала и собирала способы улучшения качества жизни. Шаг за шагом создавала свою последовательную систему изменений. Оказалось, что все гораздо проще, чем кажется.

Нужно лишь настроить свои мысли и чувства на волну желаемого – и пространства возможностей начинают открываться: успевай только пользоваться!

Это можно сравнить с радиочастотным диапазоном. Представьте: если у вас в голове «белый шум» – значит, ваше «радио» не настроено.

Или музыка вроде бы пробивается, но как будто сквозь треск помех: в жизни то густо, то пусто, постоянные проблемы и «американские горки».

Или же «радио» запомнило только одну волну – и тогда человек застревает в «дне сурка», постоянно переживая одно и то же.

Чтобы перейти с одного уровня на другой, нужно стать мастером собственных настроек и уметь переключаться, меняя диапазоны, – в зависимости от того, где хотите оказаться и что создать.

Научно доказано: тело окружено электромагнитным излу-

чением. Каждой мысли и эмоции соответствует своя частота. Благодаря эффекту Кирлиана можно определить эффективность того или иного воздействия на тело. Мозг функционирует на разных частотах: бета, альфа, тета, дельта и гамма. И все это можно осознанно регулировать!

В 1939 г. российские исследователи Валентина и Семен Кирлиан сделали уникальное открытие. В электрическом поле высокой частоты они научились делать методом газового разряда фотоснимки излучений людей, растений, различных предметов. Выяснилось, что все объекты (живые и неживые) обладают энергоинформационным полем, или биополем. Большое влияние на психическое состояние человека оказывает мысль, представляющая собой тончайшую энергию. В зависимости от качества мысли изменяется и картина излучений ауры человека.

Вселенная многовариантна. Будущее не высечено на камне. И если мы чего-то хотим, то важно настроиться на волну желаемого. Привести собственные вибрации в точное соответствие с тем событием будущего, которое мы хотим создать.

Эта книга – о том, как настроиться на крепкое здоровье, материальное благополучие, обрести, наконец, финансовую свободу и лучшие отношения, постичь свои цели и желания, чтобы идти по собственному пути, легко и радостно.

Эта книга – о том, как стать мастером настроек в

каждой области жизни.

Мы будем исследовать **закон синхроничности**, гласящий, что есть определенная связь между нашим внутренним психическим состоянием и реальными событиями в жизни. А еще мы будем учитывать **принцип когерентности** (или согласованности), который заключается в утверждении, что все существующее взаимосвязано.

Очень приблизительно нашу жизнь можно поделить на четыре основные сферы или области: тело, деятельность, окружение и духовность.

Тело – это все, что касается здоровья, спорта, внешнего вида, имиджа, стиля, здорового (или не очень) образа жизни, уровня энергии.

Деятельность – все связанное с работой и (или) бизнесом, финансами, доходами, накоплениями, инвестициями, капиталом.

Если же вы сейчас являетесь студентом – это и будет на данный момент основным видом вашей деятельности.

Окружение – это друзья, единомышленники, любимые, семья, родители, дети, коллеги. Сюда же входят и отношения с окружающим миром – животными, природой, стихиями.

Духовность – это о внутреннем мире, саморазвитии, обучении, привычках, характере, навыках, духовных практиках.

Все эти области неотделимы друг от друга. Все взаимосвязано. Если какая-либо одна область «проседает», то со временем она перетянет на себя все ваше внимание, ослабляя

и другие.

Предлагаю вам сделать маленький тест:

За последнюю неделю сколько времени, сил, энергии вы уделите каждой из этих четырех областей в процентном отношении – так, чтобы в сумме получилось 100 %?

Сон не считается. Если «тупили», играли в компьютерные игры и смотрели сериалы – это время тоже можете исключить из подсчетов. Учитывайте только время, используемое на поддержание одной из четырех вышеперечисленных областей.

Идеальный ответ – по 25 % на каждую сферу жизни. Но так бывает редко.

Гораздо более распространенным результатом являются 80, а то и 90 %, уделяемые работе, а оставшиеся 10–20 % распределяются по оставшимся трем областям. Часто встречается и другой вариант: большую часть времени отдыхали, тренировали тело – но не приобретали новых знаний и не работали.

Что получилось у вас?

Я делаю такой тест по пятницам – и если вижу перекося, то в субботу и воскресенье усиливаю те сферы, которым уделяла мало внимания. В целом получается более-менее сбалансированная жизнь.

В этой книге я поделюсь с вами своей системой и своим видением – как настроить себя на волну успеха.

Ошибкой будет просто читать и ничего не делать: так из-

менения не наступят. Безусловно, вы пополните свою копилку знаний. Однако знания без действий являются только ненужным багажом.

Используйте данную книгу как руководство, которое поможет вам раздвинуть горизонты и настроиться на свой путь успеха. Заведите дневник, где будете записывать свои мысли и осознания, а также выполнять практики, которыми я с вами поделюсь.

Начните с анализа текущей ситуации: где вы сейчас находитесь, что с вами происходит, что не устраивает. Далее пропишите, куда хотите прийти – и к какому сроку. По мере продвижения к своим целям обязательно отмечайте и празднуйте свои успехи.

Держите курс на лучшую жизнь!

Не беспокойтесь, если сейчас что-то непонятно. Я буду подробно объяснять каждый шаг. Просто продолжайте читать.

Шаг 1

С чего начинается успех, или Забытые закоулки души

Снится мне сон: брожу я по дому. Странный дом. Как будто собранный из деталей разных конструкторов. Где-то бревенчатый, как избушка на курьих ножках, да еще и с русской печью. Где-то словно часть бизнес-центра – из стекла и бетона. Где-то и вовсе развалины древнего алтаря и запах догорающих свечей.

Тут – пыльный, заброшенный спортзал с закрытым фитнес-кафе. Там – вычищенная до зеркального блеска музыкальная гостиная. Попадаются целые комнаты, затянутые паутиной. Одни двери открыты, а другие заперты на увесистые замки, засовы и цепи.

Иногда какие-то тени шарахаются в стороны. Порой кто-то проходит мимо или останавливается – и задумчиво смотрит вслед.

Атмосфера тоже переменчивая. То как будто свет проникает сквозь щели, перекрытия, оконные проемы и ведет за собой через пространство и время, хочется петь и танцевать. То слышатся бубны шаманов и уханье филина. То словно болотные черти зовут издали – и накатывают тоска и ужас. А то будто тайна останавливает – и не пускает дальше. Мистика какая-то...

Все смешалось.

Много-много комнат, этажей, коридоров. И я брожу, заглядываю, изучаю.

Неожиданно спотыкаюсь о камень. Похоже, он специально попался мне под ноги, чтобы я его заметила! Повертела его в руках.

– Вроде ничего особенного, – подумала я.

– Да ты что?! Ничего особенного? Да я же уникален! – тут же раздалась ответная мысль прямо в моей голове.

Я чуть не выронила находку. Камень мало того, что говорящий, – так еще и мысли умеет подслушивать?

– Что-о-о? Кто здесь?

– Это я! Камень-талисман. И будь поаккуратнее со мной, не урони!

Вот дела! Я застываю на несколько минут, пытаюсь привыкнуть к происходящему.

– Раз ты такой умный, скажи, что все это значит? Этот дом, комнаты, люди? Ты сам?

– Ну ты даешь! – мне показалось, я увидела, как камень усмехается. – Неужели ты еще не поняла? Это – закоулки твоей души. Дом олицетворяет тебя саму. Твое представление и знание о себе, о мире, твои мысли и чувства, твои внутренние диалоги...

– И..? Что же, получается, я сама не знаю, кто я и что я? – но вопрос повис в воздухе.

Я оглядываюсь в недоумении... и просыпаюсь.

Осмысливаю.

Тогда мое «радио» было настроено на создание именно такого «дома». Хаос и неразбериха.

А в реальности – бесцельное существование «в потоке».

В тот период моей жизни у меня были деньги (результат прежних удачных сделок с недвижимостью) и было свободное время. Много времени. Все время было свободным. Я не знала, чем заниматься дальше, и находилась «в поиске себя». Когда возникала необходимость, я просто брала деньги, что называется, из тумбочки и просто проживала жизнь. Ничего особенного. И дни шли сами по себе – как получится.

Я помню свое тогдашнее состояние: самый настоящий «белый шум». Ни целей, ни устремлений, ни особых желаний. Впоследствии я много раз спрашивала себя: почему же не занялась, например, английским, или танцами, или собственной фигурой? Почему не начала больше читать или изучать, пробовать что-то новое? Инвестиции? – не слышала о таком! Тренинги? – а что это?

Не было тогда в моей голове, в моей картине мира ни путешествий, ни обучения, ни видения будущего. Я не знала, чего хотеть: просто никогда не задумывалась об этом. Ах, если бы в школе учили ставить цели!

Обычно по жизни меня выводили на следующий виток мои «хочу» и «интересно».

Немного личной истории: как все начиналось.

Мой отец был военным, и я сменила несколько школ в разных городах. Когда я была старшеклассницей, мы жили

в военном городке в Ленинградской области. После школы я поступила в институт в Петербурге. Исключительно потому, что меня так воспитывали: должно быть высшее образование. Неважно, какое. Высшее! Я поступила в Технологический институт на химический факультет, так как в школе нас усиленно муштровали по химии. Училась на вечернем отделении. Днем работала в институтской библиотеке. Жила в съемной комнате в коммуналке.

Через три года я бросила институт. Под давлением родителей восстановилась, но уже в университете – на экономическом факультете.

Помню, как, сдав пугающий многих сопромат, сидела на очередной скучнейшей лекции и вдруг поняла, что жизнь проходит мимо... она не здесь – она там, за давно не мытым окном учебной аудитории. Там что-то интересное, там весь мир! А тут я просто трачу время впустую... Работать по специальности я не собиралась, и перспектива провести в этих стенах еще несколько лет действовала на меня угнетающе. То была моя последняя лекция. Я бросила и это учебное заведение.

По объявлению в газете нашла курсы тренеров по американской аэробике с обещанием трудоустройства. Как здорово – можно заниматься своим телом и еще деньги за это получать!

Про трудоустройство организаторы благополучно «забыли», зато я получила официальное удостоверение тренера,

пять готовых программ для преподавания и знание, как составлять свои собственные.

Тогда в нашей стране предпринимательство только зарождалось. Фитнес-клубов катастрофически не хватало, и я легко смогла найти подходящие помещения для занятий. Расклеила по столбам и подъездам объявления, написанные от руки, – и вот, первые группы набраны!

Работая три вечера в неделю по два часа, я тогда зарабатывала вдвое больше, чем если бы «пахала» на кого-то с девяти до шести.

Поскольку свободного времени оставалось достаточно, мы вместе с партнерами параллельно открыли пейнтбольный клуб. Устраивали выезды на природу и пейнтбольные битвы. Для меня это было скорее развлечением, а не работой. Наигралась на всю жизнь!

Через несколько лет мне надоело. Я занялась недвижимостью.

Агентство, в которое я устроилась, «кинуло» меня на первой же сделке. Спасибо ему за это: то была еще одна подсказка Вселенной, что нужно работать на себя.

Дела пошли отлично. Свою первую квартиру я купила в двадцать четыре года – без заемных средств и чьей-либо помощи. Сдала на права. Знакомые предложили перегонять машины из Европы. Я обожала водить! Можно ездить за границу, разъезжать на дорогих машинах – и за это еще хорошие деньги платят. Жизнь удивительна!

Однако целей на будущее я и тогда не ставила. Жила, как жилось.

Потом как-то все изменилось. Случился застой в делах. Ничего не хотелось и не получалось. Пробовала устроиться на работу хоть кем-то, но не удавалось.

Взяли только менеджером по прямым продажам, без зарплаты, за процент.

Условия и правила были жесточайшими. Народ в этой конторе не задерживался. Но для меня это была школа жизни. Я научилась продажам, переговорам, основам маркетинга и рекламы, жесткому отстаиванию своего мнения перед руководством. Я вновь стала зарабатывать очень хорошо, но... ценой всего остального. Кроме работы, ни на что больше не было ни сил, ни времени. И когда мне предложили повышение с переводом в Москву, я написала заявление об уходе.

Все крутили пальцем у виска. С таких должностей и с такими зарплатами сами не уходят.

Еще как уходят! Я ощущала себя как комок натянутых нервов и понимала, что больше так не могу. Чувствовала, что абсолютно выжата и нужно что-то предпринять.

Что именно – я не знала.

Купила свой первый ноутбук и... уехала с двумя девчонками, с которыми случайно познакомилась в Москве за неделю до этого, в конный поход на Алтай. Только мы втроем и два местных проводника. До этого я к лошади даже близко

не подходила. А тут – две недели верхом! По диким местам! Полная перезагрузка.

Каждый день я ругалась на чем свет стоит: ну и угораздило же меня вписаться в такое! Без связи, в группе практически незнакомых людей, по отнюдь не туристическому маршруту в заповеднике, где на много километров вокруг – ни души. Было непросто, но в то же время – потрясающе! Каждый день – по 5–6 часов в седле. Первозданная природа. Ночевки на стоянках чабанов или в деревянных аилах, где через отверстие в крыше нам подмигивали звезды. Задумчивые беседы у костра – под завывание волков.

Места Силы. Говорящие горы. Древние лабиринты. До сих пор я вспоминаю эту поездку как одну из лучших в своей жизни.

С тех пор Алтай – это мое место Силы. Непередаваемо! Весь мой стресс за пару недель как рукой сняло.

Вернулась и начала «зависать» в компьютере. Случайно наткнулась на интересный проект мини-свиданий – *speed dating*: совсем новый тогда для России формат вечеринок, организуемых с целью познакомить людей друг с другом. Надо сказать, что ночные клубы я никогда особенно не посещала. Но было любопытно посмотреть эту «кухню» изнутри. Решено – сделано. Поскольку такие вечера были в нашей стране в новинку, договориться с лучшими клубами Петербурга не составило труда. Журналисты и представители телевидения выстраивались в очередь, чтобы попасть на по-

добные мероприятия и увидеть все своими глазами. Многие глянцевого журналы тогда писали о нас и об этих вечерах. Мне новый вид деятельности был очень интересен. Я старалась пригласить лучших ведущих. Каждый раз – в новом клубе, с новым сценарием, с новым оформлением.

Я получала много благодарностей от тех, кто встретил на таких вечерах свою «половинку»; случались даже свадьбы. Но были и жалобы. В основном оставались недовольны надменные дамы-«королевы» с претензией на крутость, которые, в силу дурного характера и неумения общаться, не привлекали кавалеров, но предпочитали находить причину не в себе, а в организаторах. Организатор (то есть я) придумал плохие темы для разговора (!) и пригласил не тех мужчин; он же виноват в том, что дамы так и ушли – и никто не спросил их номер телефона...

После каждой вечеринки мне поступали такие претензии, и я рыдала от обиды на несправедливость ночи напролет... Я ведь и в самом деле старалась сделать каждый вечер красивым и незабываемым!

Меня хватило на два года. Я поняла, что «женские темы» и темы отношений в нашей стране ну очень «заряжены». Мне категорически надоело быть «крайней» и выслушивать претензии от одиноких дам в том, что они за вечер не нашли себе пару...

Психологически было трудно. Я чувствовала, что мне не хватает знаний в области отношений, и хотелось в этом разо-

браться.

Я была на распутье и не знала, что предпринять. Но какое-то «десятое» чувство снова подсказывало, что все наладится. Я не отчаивалась, но решила завершить организацию вечеров. Изнанку ночной жизни и крутых клубов я посмотрела. Организаторские навыки отточила. Пора расти, развиваться и идти дальше.

Вспоминая свое прошлое, я понимаю, что все мои метания из одной деятельности в другую были просто подготовкой к моему главному делу в жизни, которым я до сих пор и занимаюсь.

А тогда... тогда я вновь стала приглядываться к новым возможностям и примерять новые роли.

Шанс не заставил себя долго ждать. Я просматривала газетные объявления, и мое внимание привлекло рекламное предложение. Некий пафосный и дорогой фитнес-клуб дарил неделю бесплатного посещения. Обожаю пробовать новое! И я решила воспользоваться акцией – исключительно из любопытства. Спортом я тогда не занималась и в фитнес-клубах подобного уровня не была. А многие питерские «звезды» ходили туда потусоваться и себя показать.

Неделя прошла, и милая девушка-менеджер, конечно же, предложила приобрести годовой абонемент. Я честно не собиралась больше там появляться! Но моя интуиция настаивала: «Бери!» – и буквально на последние деньги я купила

годовую программу...

Следующий месяц ходила в клуб, каждый раз задаваясь вопросами: «Что я тут делаю? Зачем купила этот дурацкий абонемент?»

Ответ пришел очень скоро. В расписании появились новые занятия. Медитации!


Тадамм! В клубе появился мастер, только вернувшийся из ашрама Ошо в Индии: он начал проводить уроки медитации. На первое занятие я пошла, опять же, из любопытства. Кстати, тогда я была очень неуверенной в себе и застенчивой. Глазки долу, слова лишнего не промолвлю. Представьте себе: несмотря на все свои разнообразные виды деятельности, я оставалась крайне стеснительной в том, что не касалось работы. Но медитации изменили меня и заодно всю мою жизнь. Кардинально!

Вскоре ведущий пригласил меня на «Ошо-интенсив». И я впервые посетила живой курс с сотней участников. Вошла во вкус и стала регулярно ходить по разным тренингам-семинарам. Для меня буквально открылся новый мир. Как говорится – а что, разве так можно было?!


Поворотной точкой стал один момент. Я опоздала на начало очередного тренинга. Стремительно влетела в помещение, когда занятие уже началось, – еще не переключившись после довольно агрессивных переговоров, в «бизнес»-настроении и строгом деловом костюме.

А надо сказать, что это был курс по Аура-Соме – по

цветотерапии. Все – о чувствах, балансе, возвышенном. Свет, ароматы, масла, утонченные вибрации. Повсюду свечи. Летящие разноцветные ткани. Эквилибриумы, помандеры, квинтэссенции. Настоящая магия и волшебство! Вел тренинг англичанин, под стать курсу – просветленный, одухотворенный, расслабленный.



Эквилибриумы, помандеры, квинтэссенции – разновидности ароматов, направленных на энергетическую поддержку, гармонизацию, исцеление и помощь в различных жизненных ситуациях.




...Это было как на полном ходу ударить по тормозам: настолько атмосфера курса отличалась от той, в которой я тогда жила!

Упоительные, фантастические запахи всевозможных ароматических масел. Вся палитра цветов и оттенков. Изысканное и вдохновляющее пространство. Я была так впечатлена этим контрастом, что решила: «Я хочу так жить!»


А что? Ведущий разъезжал по всему миру. Знакомился и общался с новыми, близкими по духу людьми. Зарабатывал, занимаясь любимым делом. Привносил красоту в мир. Его уважали и почитали. Не жизнь, а мечта!

Заманифестировав на эмоции восторга новую жизнь, я

тогда даже не могла себе представить, что пройдет всего несколько лет – и я создам то, что загадала. И даже лучше!



Манифестация – материализация, проявление желаемого в жизни через проведение определенного ритуала в виде визуализаций, мысленных манипуляций энергией и т. д.



Когда активно и упорно ищешь подсказки, что делать, – они приходят. Так случилось и в тот раз. Пришли идея и желание пойти учиться на психолога. И как раз было время начала очередного набора в институт: все сошлось.

С первых же занятий на психологическом факультете я поняла, что именно это мне и было нужно. Весь мой предыдущий путь сразу уложился в прямую дорогу, так как благодаря полученному разнообразному опыту я уже тогда неплохо разбиралась в людях. Работа тренером по аэробике, в недвижимости, в прямых продажах и с вредными барышнями на вечеринках флирта стала отличной подготовкой к обучению на психолога.

Для тех, кто еще ищет себя, свою миссию и предназначение, мое главное послание: слушайте себя, свое истинное «хочу», свое сердце – именно это выводит нас на наш путь. Путем проб и ошибок, путем дей-

ствий, через любопытство, через интерес, через шепот интуиции вы неизбежно найдете свой путь и сможете создать яркую жизнь.

Главное – не ждать, а искать, пробовать и хоть что-то делать!

До поступления на психологический факультет моя жизнь казалась мне хаотичной и бессистемной. То густо, то пусто. То интересно, то скучно. Меня бросало из одной деятельности в другую, вроде бы ничем не связанные между собой. Но часто мы просто не видим всей картины, и целостный образ складывается только тогда, когда оглядываемся назад. Поэтому нередко на очередном тренинге по поиску предназначения люди пытаются увидеть, понять свое будущее, но у них ничего не выходит. Так как пока просто нет готовности. Если бы мне в 20 лет сказали, что я буду вести сессии *коучинга*, создавать свои *тренинги*, то я бы вообще ничего не поняла, потому что в моей картине мира тогда ничего подобного не было. Я и слов-то таких не знала. Но шаг за шагом, прислушиваясь к себе и следуя зову своей интуиции, стараясь заниматься только тем, что мне интересно, я пришла к тому, что является сейчас моей основной деятельностью.

Яркая жизнь, путешествия, общение с интереснейшими людьми приходят в мою жизнь, когда я **расширяю зону своего комфорта**, пробую новое, иду в свои страхи, меняю среду и окружение. Это мой рецепт лучших изменений.

А теперь практическая часть.

Все начинается с мысли, желания, постановки целей.

У меня есть отдельная Книга моих «хочу». Я постоянно обновляю списки – и по мере осуществления желаний отмечаю свои достижения.

Можно превратить Книгу в целый альбом, разделенный на основные области жизни: тело, деятельность, окружение и духовность. И по мере обновления вкладывать (вклеивать) новые листы, фотографии, дополнения и прочее.

Предлагаю и вам начать создавать такую Книгу. Начнем? Заведите красивую толстую тетрадь. Напишите для начала хотя бы 100–200 желаний. Даже если у вас получилось на первых порах лишь полтора десятка «хотелок», то с помощью моих дальнейших подсказок и инструкций вы сможете вспомнить намного больше.

Итак, перечислите:

Что хотите купить? Где жить? Что увидеть? Где побывать? Что испытать? С кем общаться? Как выглядеть? Как чувствовать себя? Чем заниматься? Чему научиться? Какими навыками овладеть? Какие привычки выработать? Чего хотите для своих близких?

Как говорят, аппетит приходит во время еды. Поэтому очень скоро вы заметите, что желаний будет появляться все больше. Дописывайте их в тетрадь. Периодически просматривайте. И обязательно отмечайте те, что исполнились.

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.