

*Надежда Судакова*

# 10 ШАГОВ

*к счастливой жизни*

**МОТИВАЦИЯ**  
**СМЫСЛЫ**  
**ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ**

#1000ИНСАЙТОВ

16+

**Надежда Айдакова**  
**10 шагов к счастливой жизни**  
**Серия «1000 инсайтов»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67960799](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67960799)*

*SelfPub; 2022*

**Аннотация**

Книга – инструкция для самостоятельной работы по созданию своей счастливой реальности. Путь из точки «сейчас» к точке «куда я хочу прийти», как и каким образом. Смыслы, которые открывают доступ к возможностям, благодаря которым желаемое становится реальностью. Всё подробно изложено, каждый сможет реализовать свой желаемый результат, выстроить свой путь к успешной жизни без сторонней помощи. Работая с книгой изменения неизбежны.

# Содержание

Введение	4
ШАГ №1. Проясняем ситуацию / Ищем Свои Смыслы	21
Конец ознакомительного фрагмента.	49

# Надежда Айдакова

## 10 шагов к счастливой жизни

*Мы сами создаём свою реальность своими мыслями, идеями, действиями, своими решениями!*

### Введение

Рада приветствовать вас на страницах моей книги!

Если вы хотите перемен к лучшему, наполнить жизнь смыслом, создать свою счастливую реальность, жить в полноте счастья, реализовать себя и свой потенциал, хотите знать, как и что необходимо, чтобы эти изменения вошли в вашу жизнь, то эта книга для вас.

Все мы чего-то желаем, о чём-то мечтаем в своей жизни. Мечты сбываются, но не всегда наилучшим для нас способом. У всего есть своя причина, от которой всё и произошло. И каждое наше действие приводит к своему конкретному результату. В жизни нет ничего случайного. Когда проживаешь жизнь, много замечаешь и понимаешь.

В моей жизни были свои сложности, трудности, своя боль внутренняя, которая привела меня к точке сейчас. Были и

болезни, и разочарования, и работа, которая не доставляла особого удовольствия. Я искала ответы на свои вопросы.

Как и многим в этой жизни мне хотелось здоровья, счастья, любви, работу по душе, финансовый достаток. И случайным, неслучайным образом всё так интересно выстроилось, и теперь я помогаю другим находить их собственные ответы. Да ещё вот решила свою книгу написать.

Это моя первая книга. Я ввязалась в один интереснейший марафон: «Книга за 10 дней от Евгении Королёвой», моя ей благодарность за эту возможность.

Возможно ли, написать смысловую книгу за десять дней, если нет опыта в написании книг? А вот и посмотрим.

Возможности приходят на наши желания.

Когда-то давно уже у меня было такое желание написать книгу.

Но кто я такая? И имею ли я право на это? Да и всё обо всём уже написано.

Столько сейчас этих книг на полках,

И кому нужно то, что пишу я? Такие вот были мысли.

И такими вот мыслями мы себя ограничиваем и рубим всё на корню.

Не даём себе даже возможности проявиться, раскрыться, отказываемся от своих желаний и мечты.

Но как-то один хороший человек сказал мне, что и «это

тоже имеет место быть», правда речь тогда шла совсем о другом. Но я подхватила эту фразу. И могу сказать, что моя книга тоже имеет место.

## **Почему именно эта тема?**

Потому что меня саму интересовал вопрос о том, как стать счастливой, как изменить свою жизнь к лучшему, жить в здоровье и в достатке. Я сама прошла этот путь. И всё о чём в книге я пропустила через себя, через свой опыт. Для меня было важно найти то, что поможет мне.

У меня не было понимания как, какие конкретно нужны шаги, чтобы произошло лучшее.

Интересен был вопрос и по предназначению. Казалось, найдёшь своё предназначение, и будет тебе счастье.

Я не осознавала, как важно знание своих ценностей и следование им, какую важную роль они играют в нашей жизни. Не понимала важности и в постановке цели, хотя неосознанно я стремилась к своим целям.

Как много я слышала о Боге, но не понимала важных вещей.

Как много я слышала, что наши слова формируют нашу судьбу, что материализуются, но не понимала глубины сказанного.

Сейчас же внутренняя потребность, желание делиться. Потому как понимаю, какую боль вызывает беспомощность.

Когда что-то хочешь изменить, но не знаешь «как», а если и знаешь, то чего-то не хватает, чтобы изменить реальность. Какие-то шаги предпринимаешь, но дальше всё идёт, как шло. Ничего не меняется.

Не хватало мне и какой-то структурности, последовательности шагов.

В моей книге те шаги и те смыслы, которые помогли мне, то, что даёт результат.

Когда я пишу, то прошу помощи у Бога. И верю в то, что Он моей книгой отвечает.

Моя книга понятна и проста. В неё я вложила ещё и свои стихи, надеюсь, они подымут ваш дух, вашу мотивацию и будут по сердцу.

Я не гуру, нет. Обычный человек, который задаётся вопросами – отчего да почему и как это изменить.

Это «как» привело меня к коучингу. Потрясающий инструмент.

Прошла обучение профессиональному коучингу. И теперь, используя этот инструмент, я помогаю другим выявлять свои истинные желания, потребности, находить свои смыслы, создавать своё успешное и счастливое будущее.

Также я прошла обучение «как стать христианским консультантом», где я нашла недостающие ответы. Ответы приходят, если есть вопросы.

Я не останавливаюсь на этом, развиваюсь и дальше.

В моей книге я делюсь своим видением, своим пониманием вещей, собственным личным опытом и некоторыми знаниями, своей точкой зрения.

Вам решать, стоит ли это вашего внимания или нет.

Но я не верю в случайности.

И если вы держите в руках эту книгу, значит, здесь есть ответ и для вас.

### **Цель моей книги:**

- вдохновить вас,
- мотивировать на результаты,
- дать пошаговую структуру действий;
- дать понимание важности каждого действия, чтобы знать зачем, и что это вам даст, если делать, то или другое;
- помочь поверить в себя и в возможность того, что желаешь, о чём мечтаешь,
- поверить в свою силу;
- помочь самостоятельно реализовать свой желаемый результат,
- выстроить свой путь к успешной жизни,
- найти свои смыслы,
- понять ценность и важность всего.

Это практическая книга из 10 шагов, которые приведут вас к успешной жизни.

Книга может стать вашим путеводителем на пути к счастливой жизни, но только в том случае если вы эти шаги примените на деле.

Если не примените, то всё, как обычно, и всё, как всегда. И это ваш выбор.

Вся наша жизнь состоит из наших решений и нашего выбора.

Каждый из нас сам выбирает, как и что, и куда.

Осознавая и применяя всё написанное в жизни, меняется мышление, и жизнь выходит на новый уровень.

Каждая часть книги неотделима одна от другой, важно читать всё по порядку как есть, не пропускать.

Для результата важен каждый шаг.

И важно сразу применить на практике, не откладывая в долгий ящик. Только так будет результат!

Без практики книга остаётся на уровне информации, не более того.

Только наши действия могут изменить реальность, но не информация, которой мы обладаем.

Информация является лишь базой данных, сведений, только и всего.

## **Книга поможет вам**

- определить свою истинную и глубинную потребность, свои истинные желания,
- определить свои ценности, понять, насколько важно их знать;
- увидеть, в чём ваше предназначение, и что это вам даст,
- раскрыть свой потенциал;
- найти то, что сделает вас по-настоящему счастливым человеком;
- построить своё успешное настоящее, следуя своим ценностям.

Самостоятельно научитесь правильно ставить цели и работать по достижению результатов.

Поймёте, почему так важно ставить цели и зачем они.

У вас будет понимание и ясность в том, какие конкретно нужны действия, чтобы достигнуть желаемого результата.

Осознаете, насколько действенно наше слово в жизни.

Сможете реализовать свои мечты и главное обретёте веру, которая делает невозможное.

Поймёте смыслы, через которые желаемое становится реальностью, и самостоятельно сможете создать свою счастливую реальность.

Но что значит создать?

Это труд, это наши ежедневные целенаправленные и эффективные действия, которые приводят к желаемому результату!

Верю, что у вас всё получится!

В своей книге я использую коучинговые вопросы.  
Некоторые вопросы и знания из учебного материала.

Значение слова «коучинг» – «переносить людей с их места туда, где они хотят быть».

Коучинг, я бы сказала, – это волшебство, которое мы создаём сами.

И коучинг – это творчество.

Как и собственно наша жизнь.

Ведь, по сути, мы свою жизнь создаём сами и это творческий процесс.

Есть судьба, Бог, случай.

Но начало всего всё же из нашего состояния, наших мыслей, желаний, принятых решений. Из нашего выбора, наших действий, шагов, смелости, решительности, ответственности.

Коучинг – это инструмент, через который человек приходит к осознанности, пониманию, видению того, чего же человек на самом деле хочет в глубине своей души и своего сердца, что сделает его поистине счастливым человеком.

Даёт веру, надежду, понимание, видение как прийти к тому желанному результату.

Смелость мечтать.

Смелость создавать.

Смелость идти.

Для меня это так.

Открываются возможности, появляется то, что даёт человеку сил идти, что-то менять, создавать.

Я достоин!

Я хочу, и я сам (сама) создаю ту реальность, которой я хочу жить!

Я знаю, куда я иду!

Я знаю дорогу!

Я знаю как!

Я могу!

И я иду!

Я не боюсь идти, потому как знаю, куда я иду и что получу в результате, делая необходимые шаги, действия.

Все изменения начинаются с осознания того, что я и есть тот человек, который может изменить свою реальность, если меня что-то не устраивает. Создать свою счастливую жизнь, своё желаемое настоящее.

Жизнь всегда нам даёт возможность что-то изменить, если мы того хотим. Но мы сами отказываемся либо просто не

замечаем эти возможности.

Да, есть Бог, судьба. Но очень многое зависит именно от нас самих.

Почему отказываемся?

Да потому что боимся шагнуть в новое, боимся неудач, разочарований, а вдруг не получится и так далее. Боимся выйти из своей зоны комфорта, страх не даёт нам рискнуть. Это своего рода риск – неизведанное новое. А что там меня ожидает? Здесь я всё знаю, всё здесь привычно, знакомо, а там для меня это новый мир. Мне страшно. И так далее.

Но так хочется лучшей жизни!

Можно смотреть на других успешных, счастливых, богатых людей как у них всё замечательно, прекрасно. Наблюдать со стороны за их везением, за их успехами, за тем, как всё у них хорошо.

А можно ведь самому свою жизнь выстроить, так как сам того хочешь, как мечтаешь.

Да, человек не Бог. Но многое возможно человеку, многое ему под силу.

И если тебя что-то сегодня не устраивает, знай, что ты и есть тот самый человек, который может всё изменить к лучшему. А ведь только нужно позволить себе ту лучшую жизнь, ну и немного потрудиться.

Нет, можно конечно и помечтать, что может когда-нибудь, каким-то волшебным образом всё изменится, и случится та жизнь, о которой мечтаешь. А можно просто позволить себе быть тем волшебником и самому сотворить своё волшебство.

Очень хорошее упражнение:

просыпаясь утром, вспомнить, что я и есть тот волшебник своего мира, своей жизни, и я сам(а) создаю своё волшебство, свою счастливую реальность, вот как хочу.

Это должно быть нашим образом жизни.

Нужно соответствовать образу, иметь характер, желание, ответственность. Быть в состоянии волшебника.

И поверь, у каждого человека есть всё, чтобы создать то, к чему он стремится, а если на данный момент чего-то не хватает, то в своё время всё необходимое приходит.

Важно начать двигаться в направлении желаемого, всё приходит в своё время на нашу решимость действовать, строить, создавать. На наше внутреннее желание, потребность, на наши действия.

Главное правило: «Не навреди!»

Должна быть польза и себе, и другим.

Если нам хорошо, то и на других распространяется та атмосфера радости, счастья, которая от нас исходит.

Всё волшебство начинается с первого шага. С первого важного и целенаправленного шага.

Начать двигаться по направлению к своему лучшему будущему с маленького шага уже сегодня, и не успеешь оглянуться, как лучшее будущее станет настоящим. Время, как и жизнь, пролетают очень быстро!

Я с мыслей начинаю день свой!

---

И снова с добрым утром!

И снова новый день.

О как прекрасен этот миг!

И как чудесен новый день!

Ведь день то новый!

А это значит очень много!

Ведь новое меня в дне ожидает что-то!

А что же нового в нём может быть?

А всё, что хочешь, может быть!

И всё случиться может!

Ведь это жизнь!

Я с мыслей начинаю день

и в голове кручу своё кино.

Быть или не быть?

Чему или кому сегодня быть в моей судьбе?

Какие для меня важны дела?

Чего хочу иль не хочу?

Быть может, поменять мне в жизни что?

А может, что в себе мне изменить?

Или оставить всё как есть?

Быть может,

по-новому взглянула я на день

и улыбнулась я иначе,

надела на себя другой наряд,

причёску по-другому уложила.

Другие у меня дела,

заботы у меня другие,

другие встречи и знакомства,

другое настроение.

Быть может, я куда уеду,

а может, оставлю всё как есть.

Ведь это мне решать!

Или отдать решать другим всё за меня?

Ведь дан мне выбор, что и как.

И мысли мне даны, чтоб думать.

Дана способность, и сила ими управлять.

Хочу ли я? Вопрос лишь в этом.

И разобраться нужно мне в своих желаниях!  
В своём «хочу» мне разобраться!  
Использовать свою возможность!  
А новый день, он есть возможность.

Возможность...

Что-то изменить в своей судьбе и в жизни.

Быть может, новую работу мне найти?

Быть может, знания, какие получить?

Иль может поменять страну?

А может и партнёра тоже?

Или...?

Всё может быть!

Мой выбор лишь за мной!

И верить нужно,

что можешь что-то изменить!

Ведь время не стоит на месте,

Оно стремительно летит вперёд!

И всё в движении!

Как всё меняется вокруг!

И обстоятельства и мы.

И верить нужно в чудеса!

Всё может быть!

А может и не быть!

---

Стремительно вперёд несётся время,  
не остановить его, не повернуть назад!  
Так быстро пролетают дни, недели, месяца и годы.  
В одном мгновении пролетает жизнь!

С чего всё начинается в наших жизнях?

---

А всё начинается с «Я ЕСТЬ!»

Есть Я, есть жизнь,  
она во мне,  
она во всём что есть.

Жизнь сегодня, не вчера, не завтра.  
Вчера лишь память дней, а завтра...  
Нам того не знать, что будет завтра.  
Мы можем планы строить, но день нам даст своё.

Есть здесь, сейчас, и есть сегодня.  
И это есть нам дар от Бога!  
Его нам с благодарностью принять!

Прожить же так, чтоб сердце радовалось дням,  
чтоб было хорошо душе и сердцу.

Но кто я есть?

Вопрос задай себе такой,  
и ты ответ на свой вопрос услышишь.

И ты увидишь связь с Началом.

Поймёшь, что ты здесь неслучаен.

Ты не изменишь то, что было.

Всё то, что было, всё прошло, и кануло в лету.

Ты можешь в сердце заглянуть,  
найти свои желания, мечты.

Ты можешь жизнь свою построить,  
чтоб было в радость и хорошо тебе.

Творцом чудес ты можешь стать!

И если благоразумен будешь,  
ты сможешь многое, поверь!

Что хочешь ты?

В себя ты загляни!

Открой сегодня эту дверь!

Ты можешь многое,  
но только если с Богом,  
доверяя,

и сердце, слушая своё!

---

# **ШАГ №1. Проясняем ситуацию / Ищем Свои Смыслы**

Работая с книгой, я рекомендую взять ручку и ответы на вопросы записывать. Чтобы в работе можно было к ним возвращаться. Невозможно всю информацию удержать в голове, даже если у вас суперпамять.

Итак, первый шаг к изменениям – прояснить ситуацию, что есть на сегодня, что не устраивает, и в каких сферах жизни я хочу изменений.

Хочу ли я в принципе, каких-либо изменений?

Ищем своё истинное «хочу!» Что именно для меня важно!  
Вытягиваем на поверхность свои смыслы, то, что запрятано в глубине себя.

Все мы о чём-то мечтаем, но бывает, что внешние обстоятельства либо люди влияют на нас каким-то образом, и мы прячем свои мечты, свои желания, не даём даже права себе мечтать. Бывает вот и такое. Есть у каждого свои причины, почему он отказался от своей мечты. Проходит время, и человек просто забывает о своей мечте, что вот когда-то я мечтал о том-то и том-то.

И что сейчас нам важно, так это снова дать себе право мечтать. Посмотреть внутрь себя и увидеть то, что спрятано глубоко внутри.

- К чему стремится моя душа?
- Чего ей не хватает для истинного счастья?
- Что нужно моему сердцу, чтобы иметь мир, покой, радость, быть наполненным счастьем бытия?
- Какие желания, мечты, потребности?
- Что действительно должно быть в моей жизни? Что должно присутствовать, чтобы я стала по-настоящему счастливым человеком?
- Что должно быть в моей жизни? Что должно присутствовать, чтобы я могла спокойно спать ночами и с радостью просыпаться по утрам?
- Что должно быть в моей жизни, что должно появиться, чтобы я была безмерно счастлива?

Человек может быть по-настоящему счастлив, только если он достанет свои смыслы, посмотрев внутрь себя.

- Представь, что ты просыпаешься утром и видишь рассвет нового дня, полного немислимых возможностей. И у тебя есть простор для новых возможностей.

Что бы ты тогда стал(а) делать по-другому?

- ЧТО, собственно, Я ХОЧУ в жизни?

- Какие мысли не дают мне покоя?
- Что угнетает меня, что не нравится?
- Что бы я хотела вместо этого?
- Что конкретно я хочу?
- Чтобы что появилось?

Важно понять, что же я хочу получить как результат?

- Чтобы что было?
- Чтобы что появилось?
- Почему для меня это так важно?
- И когда это у меня будет, что тогда?
- Что тогда открывается?

Как долго я искала ответы извне.

И в один момент пришло понимание, что чем больше я обращаюсь к информации извне, тем дальше от самой себя и тем дальше я от Бога.

Все ответы внутри нас самих, не нужно их искать извне.

Просто побыть в тишине, просто прислушаться к внутреннему голосу, просто не усложнять то, что просто.

Ведь всё настоящее в простоте.

Истинное открывается в тишине.

И только внутренний голос знает, что для нас лучше, куда нам путь держать и что нас сделает счастливым человеком.

Просто спроси себя: «Что я хочу?»

Что на самом деле я хочу в жизни?

Ответ обязательно придёт, даже если нет понимания сейчас.

Не придёт сегодня, значит завтра, или послезавтра, неважно, когда, но он придёт.

Ведь тебе важно получить ответ?

Если есть вопрос, ответ приходит. И приходит в своё время. Никто не ответит, откуда он приходит, но ты узнаешь, увидишь, почувствуешь – «вот оно». Я знаю это из собственного опыта.

Мы не привыкли задавать вопросы себе, а тем более никто нас не учил прислушиваться к себе самому.

Мы спрашиваем совета у других, ищем ответы где угодно, но только не в себе самом.

Нас этому не учили.

Люди даже привыкли сами давать советы, наставления, поучения, даже если у них и не спрашивает никто. Все те советы мы можем дать только исходя из нашего опыта, наших знаний, нашего видения ситуации.

Но ведь каждый человек индивидуален!

И не факт, что одному человеку поможет то, что помогло другому. Все мы разные со своими особенностями, характерами, восприятиями.

То, что сделало одного человека счастливым, не факт, что

это же сделает и другого человека счастливым. У каждого из нас своя судьба, своя дорога в жизни, своё счастье.

У каждого из нас свои ценности, которым мы следуем в жизни, свои убеждения, свой жизненный опыт, своя история, своё внутреннее наполнение, свой взгляд на все вещи под небом.

Ищите ответы в себе самом, и будет вам счастье!

Ищите свою дорогу, свой путь, свой смысл!

Живите в настоящем! Действуйте согласно своим внутренним ценностям!

Будьте сами волшебником своей реальности, своей мечты, жизни!

Не отдавайте свою силу другим вещам, людям!

Всё что нужно для волшебства вам уже дано!

### **Почему так важно искать ответы в себе самом**

Насколько удивительно создан человек! В человеке всё есть ещё с его рождения.

Мы родились уже с огромным потенциалом!

**Потенциал** – это наши скрытые возможности. Это все те внутренние ресурсы, таланты, способности, опыт, знания, всё, чем мы являемся.

И наша задача – раскрыть свой внутренний потенциал, позволить ему реализоваться.

И кто же лучше нас самих знает эти возможности?

Кто лучше нас самих знает наши мысли, наши чувства, наше внутреннее?

Что мы хотим для себя на самом деле, и что на самом деле для нас важно, ценно?

Кто лучше нас самих знает наш опыт, какими знаниями мы обладаем, какими навыками, привычками, способностями? Наши сильные и слабые стороны?

Кто лучше нас самих знает наши страхи, наши ограничения, нашу веру?

Лучше самого человека знает его только Бог, но никак не другой человек!

И для нас же самих лучше будет, если мы будем искать ответы не извне, а в самом себе, слушая своё сердце, слушая свои внутренние ощущения, идя за своими глубинными желаниями, следуя своим ценностям.

Только так можно обрести счастье, слушая сердце, прислушиваться к душе, быть в согласии с самим собой, раскрывая свой внутренний потенциал.

Если не понимаешь пока, что хочешь в действительности, что хочет твоя душа, сердце, если нет конкретного, чёткого понимания – снова и снова задавай вопрос к себе самому.

Ответ обязательно придёт.

Я и сама была вот в таком состоянии, не было конкретики, что именно хочу. Как и большинство желала быть здоровой, счастливой, жить в достатке. Но это о чём?

Взять, к примеру, «быть счастливой» – это ни о чём. Общее такое выражение, скажем так.

Нет конкретики.

Ведь для каждого счастье – это что-то своё, что он в это понятие вкладывает.

Для кого-то счастье – это семья.

Для кого-то счастье – путешествовать по миру, например, одному и без семьи.

А для кого-то счастье – путешествовать только с семьёй.

Для кого-то – иметь работу по душе и зарабатывать деньги на любимом деле.

Для кого счастье заключается в том, чтобы иметь свой дом, или например, машину.

Для кого-то счастье чтобы все были дома, живы и здоровы.

Для кого-то счастье в самой жизни. И так далее.

Много лиц у счастья!

Этот список можно продолжать до бесконечности.

То же самое можно сказать, и о достатке, и о здоровье.

Достаток для меня – это достаточно, чтобы ни в чём не нуждаться.

Если достаток – это о деньгах, то, сколько для меня достаточно?

Какая цифра, сумма денег будет для меня достаточно?

И каким образом эта сумма денег появится у меня?

Я хочу, чтобы как?

Можно выйти замуж за миллионера, например, и этот мужчина будет меня содержать, обеспечивать,

А можно самой заработать? И здесь снова вопрос: Каким образом я смогу заработать эти деньги?

Что это будет? Может, бизнес свой открою, а может, какую работу по душе найду.

Или как это будет?

Как бы я хотела, чтобы было?

Чтобы ни в чём не нуждаться? – это о чём для меня?

Что конкретно имеется в виду?

Также и о здоровье.

У меня, к примеру, замечательное здоровье, но что касается лёгких, здесь у меня слабое звено, и мне нужно заботиться о своих лёгких. И здесь нужно чёткое, ясное понимание реальной картины.

Как бы я хотела, чтобы было? Что зависит от меня? Что я могу в этой ситуации?

Как бы я могла поддержать своё здоровье?

Как бы я могла позаботиться о своих лёгких?

Какие поддерживающие условия я могла бы создать?

Приведу ещё пример: «Хочу похудеть!»

«Похудеть» – это тоже понятие растяжимое. Лучше будет звучать, например: я хочу сбросить 5 кг за один месяц и мой вес к концу (июля) этого года будет составлять 60 кг.

Возможно ли это для меня?

Если вы не верите в то, что для вас это возможно, то и не станет возможным.

Когда мы видим чёткую, понятную картинку «ЧТО Я ХОЧУ», тогда и чётко понимаем куда идти, к чему стремиться, какие действия совершать. И здесь важно всё, каждая деталь. Во всём должна быть конкретика.

Если нет конкретики, то нет и чёткого понимания, куда ты придёшь?

Если не знаешь куда, то куда ты можешь прийти?

Как ты можешь получить что-то в жизни, если не знаешь, чего хочешь?

Один из любимых фильмов моей юности – «Чародеи».

Там есть такой момент с волшебной палочкой. Иванушка говорит: «Хочу Алёнушку»

И тут же ему: корова Алёнушка, коза Алёнушка, конфеты Алёнушка, шоколадка Алёнушка ну и так далее. Суть я думаю, понятна, да?

**Куда я хочу прийти, и какой результат получить**

Если посмотреть на мир, то можно увидеть, как всё в мире устроено мудро. Во всём видна глубокая мудрость и порядок. Во всём величие и могущество Бога!

Возможно, ты не веришь в Бога. Но как ты думаешь, кто создал этот мир? Каким образом мир был создан? Кто создал первую клетку? Каким образом эта клетка была создана? Кто подбирал для неё материал? Откуда вообще этот материал взялся? Кто этот опытный и мудрый мастер?

И как ты думаешь, клеточка строится по плану или как попало?

Я думаю, что всё было заранее продумано до мелочей и спланировано, что без плана не существовало бы абсолютно ничего в мире.

Если взять человеческую клетку, то мы знаем, что из неё выйдет непременно человек, но никак ни животное, ни дерево... И никак из обезьяны не мог возникнуть человек. Обезьяна как была обезьяной, так и осталась обезьяной.

И откуда вообще взялась эта обезьяна? Откуда всё существующее в этом мире? Да, можно предположить..., можно много чего предположить, если есть фантазия.

А если посмотреть на цветы? Взять лилию, например, то мы видим, что из клетки цветка лилии не может быть картошки. А если картошку посадил на грядке, то никак из ростка картошки не вырастит помидор.

В каждой клетке есть своя цель, свой смысл, своё предназначение.

В природе существует свой закон, благодаря которому всё существует, движется и развивается.

Разве может постигнуть человеческий разум всё это? Или создать что-либо подобное?

Даже если мы получим весь материал, но построить, увы, ни один ум человеческий не способен.

Многое возможно человеку, многое ему под силу, но только в своём собственном маленьком мире.

У каждого из нас есть свой выбор, например, стать творцом своей реальности либо плыть по течению и как сложится, либо жить по чужим подсказкам, правилам, советам.

Если мы созданы самим Богом, а я в это верю, то и в нас заложен безграничный потенциал возможностей.

Безграничный потенциал выживания, развития и управления.

Бог поставил человека над делами рук Своих.

Бог дал нам власть управлять.

Управлять своим языком, своими чувствами, своими эмоциями, своим домом, своей жизнью, своими делами, деньгами, автомобилем и так далее.

У нас огромные скрытые возможности, сила, могущество,

творческий потенциал.

Только мы вот не пользуемся всем этим, мы не знаем свои возможности, силу. Нас этому не научили.

Наш Бог Всемогущий и наш Бог Творец.

А значит и мы, Его дети, творческие личности, и в нас есть то могущество, которое способно творить чудеса.

Бог желает, чтобы мы посмотрели шире, чтобы мы проявили свои лучшие стороны, качества, свою силу, свои возможности, чтобы мы развивались, раскрывались и давали добрый плод.

Все мы друг для друга в этом мире.

У нас у каждого свои особенные способности, таланты, умения. Мы все уникальны в Нём.

Бог благословил каждое своё творение.

Нам проявить свою смелость, решительность, принять решение стать Творцом своей реальности. Использовать наше время, данное для жизни на земле со смыслом, радуясь и наслаждаясь своим творчеством.

Ведь, по сути, наша жизнь и есть творчество.

Нам Бог дал все необходимые ресурсы, всё нам в помощь.

Нам поверить в себя, поверить в возможность, и начать двигаться навстречу желаемому.

И когда человек начинает своё движение к желаемому, то ему всё благоприятствует.

И первый вопрос, с которого начинается всякое движение:  
«Что я хочу?»

Определить свою точку «сейчас» на карте жизни, и точку «куда я хочу прийти», «что появится как результат?»

- Что у меня есть на сегодняшний день?
- Что на душе?
- Какую задачу, какой вопрос хочу решить?
- Что конкретно хочу изменить в своей жизни, получить, создать?
- В какой сфере своей жизни?
- Чтобы ЧТО было?
- Что должно появиться в моей жизни?

И это «что хочу» нужно увидеть в своём воображении, как картинку, со всеми её деталями. Чтобы увидеть, необходимо найти тихое место, отвлечься от насущных проблем, задач и пройтись по этим вопросам.

Направить свой Фокус внимания на тот желаемый результат, к которому хочу прийти.

**ПРИЙТИ** – это, по сути, путь из текущей ситуации к желаемому.

Прийти – это значит идти, делать какие-то шаги, действия. Те нужные и правильные действия и шаги, которые

приведут меня именно туда, куда хочу.

А чтобы лучше понимать куда хочу и что хочу, нужно немного заглянуть в будущее.

Должна быть чёткая, понятная, со всеми деталями картинка, (помним про Алёнушку), отвечающая на вопросы:

- Что я хочу?
- Где я хочу?
- С кем я хочу?
- Как я хочу?
- Кто рядом? Кто меня окружает? Кто эти люди?
- Какой / Какая я там?
- Когда?
- Чем я занимаюсь?
- Что делаю?
- Что ключевое в этом результате?
- Вокруг чего результат?
- Что чувствую, ощущаю?
- Какая атмосфера там?
- Как мне там? Комфортно? Тепло? Холодно?

Увидеть в деталях! Как можно больше деталей, чтобы прийти туда, куда хочу.

- И когда результат достигнут, что тогда?
- Что появляется в моей жизни?
- Как тогда меняется моя жизнь?

- Что это открывает мне?
- Какие перспективы, возможности мне открываются в будущем?
- Как этот результат влияет на близких мне людей, на все сферы моей жизни, на жизнь в целом?

Всё в этом мире взаимосвязано, и наши изменения отображаются на жизни в целом, на тех, кто рядом.

Пример: «Я хочу стать счастливой!»

– Хорошо, а что ты хочешь, чтобы появилось в твоей жизни?

«Счастливой» для тебя это о чём?

Что ты подразумеваешь под словами «стать счастливой»?

Как ты поймёшь, что ты стала счастливой?

Какие критерии счастья?

Опиши своё счастье.

Что входит в результат?

Что чувствуешь, что ощущаешь?

Чего конкретно тебе не хватает для счастья?

Наши внутренние ощущения – это как лакмусовая бумажка. Туда ли я иду?

Это ли мне действительно нужно? И сделает ли это меня счастливым(ой)?

Помним, что внутри нас есть уже все ответы.

Просто остановиться на мгновение и заглянуть внутрь себя, в свою глубину.

Вот представь, всё в твоей жизни сложилось самым наилучшим образом, и ты получил(а) тот желаемый результат.

– Что ты замечаешь?

– Как тогда?

– Как тогда меняется твоя жизнь?

– Что тогда появляется?

– Что ты хочешь, чтобы ЧТО было?

– Что будет как наилучший результат?

– Какие эмоции, чувства ты испытываешь, когда ты счастлив(а)?

– Как бы ты мог(ла) их описать?

Очень важно достать глубинные смыслы.

Человек может быть счастлив, только когда живёт в согласии с собой, следует путём сердца и в соответствии со своими внутренними ценностями, раскрывая свои способности и возможности.

Вопрос «Что я хочу» – это посмотреть в себя и достать свои смыслы, своё истинное, что сделает меня счастливым человеком.

Это узнать себя лучше, увидеть свою глубину.

---

Многое ты можешь человек!

И если хочешь сердцем ты чего-то, то достигнешь!

И поражения будут и победы.

Но если ты идёшь своей дорогой, не чужой,

То вся вселенная с тобой!

И всё что нужно приходит в своё время,

тебе поверить, быть открытым,

свой путь доверить Богу, доверить Жизни!

Тебе лишь стать на ту дорогу,

Где счастье, радость и любовь!

Свободным быть в своих мечтах, желаниях,

и смелость проявить ИДТИ!

Ты просто делай, что тебе под силу,

чтоб было в радость для тебя.

Не при ты больше сил своих,

не будь ты лошадю, а человеком!

Будь мудрецом!

Будь благоразумен ты!

Доверься Богу если выше сил твоих!

Дай проявиться силе и могуществу Творца,

и по трудам своим получишь много!

---

**«Слово – это штурвал корабля нашей жизни!»**

Всё начинается с мыслей в наших головах и с нашего «хочу».

Всё хорошее начинается с хороших и правильных мыслей, ну а не очень хорошее, естественно, с не очень добрых мыслей. Ну и соответственно, чему уделяем внимание, того в нашей жизни становится больше.

Действует закон притяжения.

Если мы думаем о позитивных вещах в нашей жизни, то их становится больше.

Куда наше внимание, туда же и наша жизненная энергия направляется.

Сколько мыслей за день пробегает в наших головах? Нам их и не сосчитать.

Какая-то мысль пронеслась, и мы даже как-то не обратили на неё никакого внимания, а на какой-то мысли мы вдруг остановили своё внимание, да ещё и подпитали своими чувствами, эмоциями. Но, как нам известно, куда наше внимание, того становится больше, то и увеличивается в размерах, разрастается. Куда наше внимание, то и притягиваем в свою жизнь, вот как магнитом. Даже если мы не понимаем, как это происходит, но это происходит.

Подобная мысль притягивает себе подобную энергию, ну и соответственно обстоятельства.

Каждая мысль несёт свой энергетический заряд. Но всё зависит от того, какое значение мы придаём этим мыслям, подпитываем ли, что вкладываем туда.

То же самое можно сказать и о словах.

Слова – это мысль, которую мы произнесли вслух, и эта мысль обрела форму.

Слова обладают намного большей силой. Это инструмент, который нам дан как дар в помощь, чтобы творить, создавать, общаться, благословлять.

Всё, что создано во Вселенной, всё начало быть, существовать с мысли, идеи и слова.

**«Словом Господа сотворены небеса и духом уст Его – всё воинство их» (Пс.32:6)**

Человек, проговаривая слово, высвобождает его из уст своих, дыханием своим высвобождает, дыханием Божьей силы, даже так.

И слово, имея свою собственную жизнь и силу, создаёт своё действие.

Например:

Существуют слова – разрушители, обладающие разрушительной энергией.

Слово может исцелить, а может и погубить.

Словом благословляем, и словом же проклинаяем.

Словом можно всё разрушить, а можно и создать.

Когда мы произносим слово, мы даём жизнь этому слову, наделяем его силой, и в пространстве оно делает своё дело, то действие, на которое направлено, которое заложено в нём.

Существуют слова – паразиты, вызывающие те или иные болезни.

Например:

«лопнуло моё терпение, я идиот, я уже голову сломал, у меня мозги пухнут, надоело до тошноты, чтоб глаза мои не видели тебя, чтоб тебе пусто было, ты уже все соки вытянул с меня» и так далее.

Только вдуматься в эти слова.

Потом, если что-то случается, «Бог наказал» – говорим. Да не Бог наказал, а мы сами себя подобными выражениями, фразами наказываем.

В моду вошли матерные слова. Говорят, эти слова никакой силы не имеют. Да так ли это на самом деле? Ведь слово – это творящая сила!

Хорошо бы следить за своей речью, какие фразы, выражения мы говорим привычно.

Можно их записать и заодно проработать. Переформулировать на позитив.

Помнить, что негативными фразами мы запускаем разрушающую программу.

Говоря «чтоб глаза мои не видели тебя» вдруг окажется, что спустя время человек может не только не увидеть его, но просто потерять зрение и больше не увидеть ничего и никого. Я знаю такие случаи из жизни. Так же и со всеми подобными фразами.

Человек даже не понимает, что собственноручно запускает разрушительную программу такими вот фразами. И спустя время, могут пройти годы, но в силу каких-то обстоятельств так и произойдёт в реальности.

Есть слова – оковы.

Например: «я недостойн, у меня не получится, я не смогу, это не для меня, ещё не время, я не могу себе это позволить, кто я такой» и так далее. Такими фразами мы ограничиваем себя.

Слова – это программы. Тем самым, мы программируем своё будущее.

Что можно ожидать от жизни, если человек уже всё решил, что недостойн, что не получится, не для меня, не смогу, ещё не время, не могу себе позволить и всё остальное? Куда эти слова приведут? Что в результате?

Эти слова заблокируют всё то лучшее, что может случиться.

Они ограничивают нашу свободу как творца. У творца нет

таких слов, и нет ограничений.

Есть уверенность что смогу, что получится, что достоин, что именно сегодня и есть время для действий, что возможно создать такой результат, и я есть тот человек, кто способен, кто может, кто создаёт.

Есть мудрость и благоразумие.

Как часто человек говорит: у меня проблемы, я болеваю, мне плохо, мне постоянно не везёт, жизнь – говно. И в итоге проблем становится ещё больше, снова и снова не везёт, ещё больше неприятностей, болезни, жизнь – говно.

Существуют слова – крылья, дающие нам свободу.

Посмотрите на птиц в небе, как легко порхают в свободе, расправив свои крылья. «Я могу! У меня всё получается! Я достоин! Мне легко! Жизнь в радость! Я делаю те действия, которые приводят к победе! Удача сопутствует мне! Я могу себе позволить всё лучшее! Нет неразрешимых проблем, все проблемы решаемы! Болезнь – это временное явление и завтра снова я полна сил, энергии, и у меня замечательное здоровье! Сегодня может и тяжело, но завтра будет намного легче. Если сегодня плохо, то всё может измениться в лучшую сторону в эти 24 часа. Жизнь не стоит на месте. Всё движется и всё меняется. И если сегодня плохо, то завтра всё обязательно будет хорошо.

В пространстве время неизмеримо, всё может измениться

ВМИГ».

Слово – это инструмент Всемогущего Бога Творца.

Бог создавал Словом!

«И сказал Бог, и сделалось так». «Всё чрез Слово начало быть, и без Слова ничто не начало быть».

Нам нужно осознать эти слова и принять истину. И когда, что говорим, помнить о творящей силе слова.

Осознавать то, что хотим создать в своей жизни, создать в жизнях наших детей, внуков.

Что такое карма?

А это, по сути, и есть то, что мы создаём нашими словами, это последствия звучания нашего слова.

Слова – это не просто пустой звук, они наполнены содержанием.

Ну а каким содержанием?

У каждого своё, чем наполняем, какими смыслами, ценностями.

Ты просто задумайся:

Словом создана Вселенная,

Словом созданы свет и тьма.

Мы сотканы из слова, мы созданы из слова.

Словом созданы свет и тьма. Что внутри, то и снаружи. И

по слову мы имеем.

Что внутри меня? Какие мысли живут внутри меня? Светлые, созидательные мысли или разрушительные мысли?

Слово – это мысль в слух, обретающая форму и имеет своё звучание, свой образ, выражение чувств, эмоций, интонации.

Слово – это творящая сила, сила безграничная и мощная, вечно живая.

Можно даже понаблюдать за собой, отследить происходящее в жизни, все случайности и неслучайности.

«Куда, куда бегут все мои мысли?»

Хорошо бы отследить, куда они бегут.

– О чём твои мысли?

– О чём ты думаешь?

– О чём твои желания, мечты, идеи?

– С какими мыслями ты просыпаешься по утрам?

– С какими мыслями ты проживаешь день?

– С какими мыслями засыпаешь?

– Что ты думаешь о себе самом?

– Что ты думаешь о других людях, о мире?

– Что говоришь? О чём?

– Что провозглашаешь в свою жизнь?

А лучше бы их ещё и записать. Когда пишешь, много ин-

тересного узнаешь о себе, о своих желаниях, мыслях.

Можно просто понаблюдать за собой как бы со стороны в течение дня, недели, что говоришь, о чём твои мысли, куда они бегут.

Чем наполнены твои мысли, тем и наполнена твоя жизнь!

И тут же вопрос: а чем собственно сердце наполнено твоё? Ведь всё взаимосвязано! Что в сердце, то и выходит из наших уст.

**«Добрый человек из доброго сокровища сердца своего выносит доброе, а злой человек из злого сокровища сердца своего выносит злое, ибо от избытка сердца говорят уста» (Мф.12:34)**

Если человек наполнен любовью, мудростью, то, как могут выходить из уст слова проклятия, слова матерные, например?

Как могут выходить негативные слова из уст, если человек наполнен любовью, светлыми чувствами?

Как можно пренебрежительно относиться к себе, к другим, к природе, если наполнен любовью?

Если ты наполнен доверием к Богу, то, как тогда ты можешь не верить в возможное лучшее для себя?

Богу виднее, что нам к добру и к спасению души нашей.

Есть такое выражение: «Никто не знает, где находится душа, но как она болит – все знают».

Душа, она очень чувствительна и очень ранима.

И душа неразрывно связана с сердцем. Когда боль на сердце, то и душа болит. А когда сердце наполнено радостью, то и душа радуется.

И как можно унывать, если сердце наполнено радостью? А радость, она же в каждом дне и часе, просто иногда мы её не замечаем, и у каждого свои причины, почему не замечаем.

Как можно не порадоваться новому дню, например?

Если осмотреться вокруг себя, то найдёшь ой как много поводов для радости.

Если сердце наполнено ценностями Любви, то соответственно нет никаких противоречий внутри. И здесь, я сама заглянула в своё сердце...

---

Я родилась, и в этот мир пришла ребёнком.

Пришла я с чистым сердцем и душой,

и познавать я стала мир,

всё интересно мне.

Люблю я папу, маму, других людей люблю.

Любовь чиста, доверчива и безгранична.

Люблю я мир вокруг себя,

котёнку радуюсь и кошке маме, и собаке,  
не страшен волк мне или тигр!  
И сердце моё наполнено любовью,  
добротой ко всем и ко всему.

Проходят годы, я расту, взрослею, и мир я познаю.  
Но вдруг, кто-то невзначай нанёс мне в сердце рану;  
обидел, может не со зла, а просто так вот получилось.

Кто-то нечестен, оказался,  
И отношение поменялось в результате.  
Я поняла, что люди не так уж и добры,  
не так честны.

Когда-то кто-то подшутить решил, да неудачно.  
Кто-то позавидовал добру и зло посеял в жизнь мою,  
а кто-то нахамил когда-то,  
или недобрый поступок совершил по отношению ко мне.

Быть может, не со зла, быть может, пошутил,  
но так вот вмиг всё изменилось.  
Обида с болью в сердце поселилась.  
И мир не так уж добрым стал.

---

**Почему первым шагом я поставила вопрос: «А чего**

## **собственно я хочу?»**

«Хочу» – это всякое начало наших решений, действий, либо «надо».

И здесь вопрос: А кому надо? Тебе самому, или твоим родителям, или кому?

Желание «Я ХОЧУ» движет нами, разжигает огонь, запускается процесс создания нашего желаемого «хочу». В этом и есть наша свобода выбора, а «что собственно я хочу?» Выбор из «хочу» и «надо».

# 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.