

# ЖИТЬ В МЕЧТЕ

МЕТОД PSIMETA



НАТАЛЬЯ ПОЛЕСНАЯ

# **Наталья Полесная**

# **Жить в мечте: метод PSIMETA**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68621025](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68621025)*

*SelfPub; 2023*

## **Аннотация**

Почему ваши мечты так и остаются мечтами, а у других получается достигнуть желаемого? Какой секрет они знают? Из книги вы узнаете: – чего вы на самом деле хотите, что именно вас сделает счастливым, – список практических шагов, которые приведут вас к тому, о чем вы раньше только мечтали, – как управлять реальностью, чтобы контролировать события своей жизни. Используйте метод PSIMETA для создания жизни мечты!

# Содержание

ВВЕДЕНИЕ	4
А автор кто	7
Часть 1. Формируем мечту	11
Шаг 1. Выстраиваем идеальный мир	12
Шаг 2. Работаем над убеждениями	16
Шаг 3. Закрываем все: «Я не смогу»	22
Шаг 4. Повышаем качество жизни в каждой сфере	27
Часть 2. Убираем преграды на пути к мечте	32
Метаинструменты	32
Осознанность	34
Конец ознакомительного фрагмента.	36

# **Наталья Полесная**

## **Жить в мечте: метод PSIMETA**

### **ВВЕДЕНИЕ**

Если вы читаете эту книгу, значит, вы проживаете не ту жизнь, о которой мечтали, и именно сейчас вам не хватает удовлетворения, гармонии, радости. Возможно, вы испытываете то состояние, когда ничего не хочется делать, вас охватывают бессилие и разочарование.

Жить не в мечте – значит не чувствовать себя счастливым, отсюда:

- не хватает энергии на действия,
- появляется агрессия на себя и мир,
- исчезает вдохновение,
- не знаешь, как изменить жизнь.

Что значит жить в мечте:

- уметь трансформировать реальность,
- понимать, что мешает на пути к гармонии,
- избавляться от негативных эмоций и убеждений,
- ставить цели, которые идут не из внешних сценариев, а

изнутри,

- понимать свое предназначение,
- выстраивать теплые отношения с близкими,
- общаться, понимая и принимая чужую позицию,
- контролировать эмоции, мысли,
- распознавать свои таланты,
- снижать уровень стресса,
- открывать новые уровни жизни,
- вдохновляться,
- любить себя и весь мир.

Можно покориться судьбе и ждать, что все само как-то изменится и станет лучше, а мечта просто образуется из облака, света или ее преподнесут другие люди. А можно взять контроль за жизнь и происходящие события в свои руки.

Есть разные способы, и предложенные в книге практики – не единственный способ прийти к мечте. Я лишь разберу один из методов, который применила к своей жизни.

Все знакомые мне практики я объединила в один метод – PSIMETA.

Чтобы трансформации запустились и жизнь превратилась в мечту, нужно действительно хотеть изменений. А еще вам придется усердно работать над собой. Без этих двух составляющих мало что получится.

*Вступая на этот путь, вы должны желать изменений, только так это будет работать.*

Сейчас мир буквально задыхается в информации, поэтому часто мы не можем разобраться в ее многообразии и выбрать свое. Но даже самая понятная и полезная информация бесполезна без практики. Поэтому в книге мы уделим особое внимание действию. Поэтому настраивайтесь на внимательное чтение и отработку методов. Будем вырабатывать навык, применять его, а потом наслаждаться желаемым результатом — жизнью в мечте.

Здесь не будет вдохновляющих историй или отзывов, книга рассчитана на замотивированных читателей, которые готовы действовать, но не знают, что делать. Вы будете превращать мечту в реальность с Шага №1. Потому что даже в мире, проигрывающем хаосу, мечтать можно и нужно.

Дерзайте и будьте счастливы, потому что это ваша жизнь, и вы в ответе за то, насколько она будет похожа на мечту!

# А автор кто

Книга появилась в тот момент, когда я оказалась в духовном кризисе. Я много раз слышала об ужасах этого состояния, но никак не могла подумать, что переживания будут настолько глобальными и невыносимыми. Внешне казалось, что у меня все хорошо, я закончила роман, который писала пять лет, занималась любимым делом, выстраивала свой маленький бизнес, не болела, была влюблена, но все равно чувствовала внутреннюю неудовлетворенность. На вопросы «что со мной происходит?» и «чем я опечалена?» не могла ответить, поскольку, как я и сказала, с социальной точки зрения у меня все было хорошо. Но я чувствовала полную оторванность от реальности, как будто все, что было в этом мире, материальные и нематериальные объекты и блага – это не мое. Я не ощущала себя «дома». Тогда я стала активно искать то, что могло бы мне помочь, чуть ли не до одержимости. И нашла...

На первый литературный форум я попала с рассказом под названием «Счастье по плану». Сюжет был такой: главный персонаж вздумал осчастливить мир волшебным зельем, которое залил в водосток. Люди ощутили гармонию, можно сказать, впали в нирвану, но при этом стали совершенно не социализированными, оторванными от реальности.

Сюжет рассказа – некое подобие того, как люди в поисках мира внутри уходят жить в хижину, полагая, что это внешнее мешает благополучию. Да, можно спрятаться, убежать, но такой способ достижения счастья предстает скорее отчаянием, чем тем, к чему стоит стремиться. Поскольку мир, в котором мы живем, пусть и неидеальный, но в нем много красоты. И наша проблема в том, что мы не умеем видеть ее.

Искать волшебные пилюли и хижины – бессмысленно. Гармония может быть только в осознанной жизни, понимании и принятии мира. И да, путь не будет легким, но для него не нужно сбегать, прятаться, полностью менять все вокруг. Единственное, что потребуется – наладить контакт с самим собой.

*Контакт с собой – ключ к счастью и мечте.*

Нам всегда есть куда расти, – я хорошо вижу направление для себя, но уже сейчас также замечаю изменения. За последние годы я научилась переводить негативные эмоции в положительные, нашла опору внутри, перестала винить мир в своих несчастьях и научилась наслаждаться им, стала лучше разбираться в себе, нашла предназначение. А еще я заметила, как окружающие люди тоже захотели меняться. Оказалось, что реальность не просто может быть другой, мир чудесным образом откликается, когда ты «приходишь к себе».

Эту книгу я пишу для того, чтобы поделиться уже отрабо-



тантными ошибками и показать, какие практики мне помогли, в надежде, что метод PSIMETA и вам подарит хотя бы немного света.

Расскажу, какие методы я изучала:

- около 10 лет непрерывно занимаюсь медитацией;
- сертифицировалась в психотерапевтическом методе в рамках программы обучения репарационной психологии и терапии;
- исследую прозу как арт-терапию, изучаю, как в творческом процессе раскрываются внутренние переживания;
- через перформативные практики бросаю вызов себе, чтобы понять что-то новое, увидеть себя с другой стороны.

На основе этого я собрала метод PSIMETA. Подчеркиваю, что я именно собрала метод, поскольку долгое время изучала восточные практики, а после перешла к западным, и только объединив их, я получила результат – жизнь в мечте.

PSIMETA помогает лучше владеть собой, состояниями и чувствами. PSIMETA про ментальное и физическое здоровье.

Инструменты PSIMETA:

- метапсихология,
- осознанность и медитации,
- творчество,
- воображение.

Благодаря им вы научитесь переводить мечты с фантазийного на достижимый уровень; управлять эмоциями и при-

нимать взвешенные решения; брать ответственность за себя и свою жизнь; ставить цели и достигать их. Сможете запускать необходимые изменения, восстанавливать ресурсы, достигать состояния спокойствия, а значит, и трезвого ума.

Как писатель, я могу позвать на помощь чудесную Эльзу – она легко создает миры и отвечает в этой книге за воображение. Когда вы будете погружаться с Эльзой в образы, вы будете встречать следующий знак: [...], в этот момент нужно сделать паузу и разобраться, какие чувства поднимаются внутри, а после записать их.

Да, для практик понадобится блокнот, куда вы будете вносить мысли, отмечать изменения и новые состояния. Иногда будет казаться, что вопросы в практиках повторяются, но не бегите вперед, вчитывайтесь и все-все записывайте. Это позволит опускаться глубже и улучшать контакт с собой (в Шаге 16 я подробнее расскажу о целительных свойствах прозы).

На этом вступительную часть заканчиваю и приглашаю в путешествие к вашей мечте.

*Тот, кто по-настоящему хочет прийти к мечте, исполнит ее несмотря ни на что!*

# Часть 1. Формируем мечту

На самой первой странице блокнота запишите вашу мечту. Как только вы легализуете желания, туда направится энергия. Одно дело – держать мечту в голове и совершенно другое – придать ей форму, в нашем случае текстовую.

Добавьте подробностей, эмоций, чтобы образ желаемого был как можно полнее и реальнее. Укажите четкие измерения результатов: как вы поймете, что вы исполнили мечту.

Оцените степень исполнения мечты в настоящий момент по десятибалльной шкале.

# Шаг 1. Выстраиваем идеальный мир

Ваш путь к мечте начинается на лужайке перед лесом. Теплая весна, почти лето, уже цветут цветы. Где-то над головой поют птицы. Вы закрываете глаза и вдыхаете пропитанный запахом травы воздух. А когда снова открываете, видите перед собой девушку в длинном белом платье. Ее зовут Эльза. Легкий ветер раздувает ее длинные пшеничного цвета волосы, отчего прядки падают ей на лицо.

Эльза знает дорогу к мечте и готова вам ее показать.

Она уверяет, что вне зависимости от того, какая у вас мечта (наладить отношения, найти предназначение, перестать бояться заявлять о себе, увеличить доход), все возможно в скором времени благодаря практикам PSIMETA.

Кроме этого, можно проработать не только тактические мечты, но и «копнуть глубже», но для этого потребуется плодотворная, долгая работа с собой.

И для начала Эльза предлагаете разобраться, каким должны быть вы, чтобы мечта осуществилась.

Эльза достает из тряпичной сумки нечто одновременно похожее и на волшебный шар, и на сгусток света.

Она подбрасывает шар вверх, он рассыпается в воздухе, и на вас сверху начинает литься поток исцеляющего света. Вы встаете под него. Все вокруг искрится, превращается в

теплый обволакивающий туман. Вы стоите в этом тепле до тех пор, пока не напитаетесь всеми нужными сегодня ресурсами. Какие это ресурсы, чего вам хочется? Быть может, это спокойствие, удовлетворение, уверенность или любовь? Или что это? Подумайте!

[...]

Когда понимаете, что наполнены, вы делаете шаг вперед и выходите из потока света. Несколько раз моргаете и пытаетесь понять, куда вы вышли. Вы оказались в комнате. Осмотритесь вокруг. Что есть в этой комнате и какая она?

[...]

Посмотрите внимательно, где-то здесь есть идеальный вы, который уже решил задачи, которые вам предстоит решить. Который уже добился всего, о чем вы только думаете. Этот идеальный вы находится в том мире, о котором вы всегда мечтали. У этого человека идеальная жизнь: он получил все, что хотел. Может быть, идеальная проекция переехала жить в ту страну, куда вы всегда хотели, создала нечто уникальное или встретила замечательного партнера.

Что это за реальность, где вы идеальный? Что там по-другому? Как вы себя здесь ощущаете? Глубоко дышите.

[...]

Что меняется внутри, когда вы находитесь в мире мечты? Что по-другому, когда у вас все получилось, какой ресурс появляется? Может быть, здесь спокойно или радостно? Найдите самое главное чувство, которое есть в этом мире у иде-

альной версии вас.

[...]

Идеальный вы оглядывается на ту версию вас, которая вошла в комнату, и внимательно смотрит. Как вы думаете, что нужно сделать вошедшему в комнату, чтобы оказаться в мире мечты?

[...]

Быть может, идеальный вы что-то посоветует, подскажет, как оказаться в этой точке?

Слушайте советы, подсказки и дышите.

[...]

Откуда-то сверху начинает литься яркий свет. Похоже, это свет из шара. Вам пора возвращаться. Для этого сделайте глубокий вдох и выдох.

**Домашнее задание.** Запишите состояние, которое вы испытали, когда были в мире мечты. Как выглядела идеальная версия вас? Что у нее было, чего нет у вас? Над чем вам стоит поработать? Над какими желаниями и целями? Какие советы вы получили?

Чем больше будет деталей, тем проще понять ваш будущий план!

Каждый раз, когда вы будете встречать Эльзу, вы будете менять мышление и внутренние ощущения, чтобы обрести состояние, когда возможности сами приходят, а мечта пол-

ностью заполняет вашу реальность, а не вы насильно притягиваете ее.

Обязательно записывайте все, что испытывали, любые чувства, это поможет вам их трансформировать.

Я понимаю, что вам хочется, чтобы ваша мечта сбылась как можно скорее, но не спешите выполнять практические задания, после встречи с Эльзой делайте паузы на три-четыре дня. Нужно время, чтобы внутренние изменения перешли во внешние.

## Шаг 2. Работаем над убеждениями

**Домашнее задание.** Подумайте над своими мечтами, где вы желаете оказаться и почему вы еще не там. Чего вам не хватает именно в эту секунду, каких качеств? Что останавливает на пути к мечте? Быть может, вы уверены, что, достигнув мечты, вы раните близких людей и они станут несчастными?

Если хотите разобраться, как такое возможно, будем двигаться дальше.

Наши мысли и страхи оказывают сильное влияние на жизнь. Чем глубже мы осознаем, что являемся частью Вселенной, тем яснее понимаем, что ум играет главную роль в создании нашего личного мира, а если это так, то мы можем управлять им, формировать реальность под себя. Наша жизнь зависит от того, как мы смотрим и воспринимаем то, что нас окружает.

Если наши убеждения негативные, то и жизнь мы будем проживать такую же. «Нельзя жить в фантазиях и мечтах», — говорили нам в детстве, поэтому мы и не удивляемся, когда наша жизнь превращается в рутину с множеством проблем.

При этом за одним маленьким убеждением, например, деньги зарабатывать трудно, тянутся и другие: честным тру-



дом не заработать, если я буду богат, то мне будут завидовать. Очевидно, что бы такой человек ни делал, у него никогда не будет лишних денег. Разбогатеть для него – слишком сложное и опасное дело. Да, за убеждениями кроется еще и множество страхов.

Разберем еще одно частое убеждение: «Я должен вести себя правильно, достойно, чтобы нравиться другим людям». За этим убеждением будет страх в общении с людьми, такому человеку будет сложно выстраивать близкие отношения.

Убеждения – это то, что мы постоянно себе говорим, поэтому любые убеждения мозг воспринимает за истину и действует в соответствии с ними. Вы же не удивляетесь, что с каждым новым взмахом лопаты яма становится глубже. Действие вызывает последствие. Поэтому нельзя закапываться в негативных стратегиях.

Возникает вопрос: «Почему нам навязали такие убеждения?» К сожалению, близкие часто сами проживают безрадостные жизни, поэтому и не могут поделиться чем-то хорошим. Если стакан пустой, то из него не отпить. И мы продолжаем эту жизнь пустых стаканов, потому что не знаем, как жить иначе.

Закройте глаза и сделайте глубокий вдох и выдох. Вы снова на лужайке с Эльзой. Она сплела для вас венок из цветов, если хотите, можете принять его, вдохнуть аромат цветов.

Эльза просит вас оглянуться.

За вашей спиной оказывается мир мечты. Какой этот мир сегодня? Что в нем есть? Опишите его.

[...]

Как вы себя ощущаете в этом мире? Какой вы в этом мире? Чем вы занимаетесь, каким делом? Какие у вас там достижения? Как живете, когда вы добились всего, чего хотели?

[...]

Обратитесь внутрь себя, что чувствуете? Какое самое приятное ощущение разливается в вас?

[...]

А теперь посмотрите со стороны на этого идеального себя. Когда человек проживает такую жизнь, когда у него все так замечательно, что вы ощущаете при взгляде на него? Если бы вы познакомились с таким наполненным и радостным человеком, какие бы чувства он у вас вызвал?

[...]

Если вы испытываете хоть какой-то дискомфорт, если чувствуете за этого человека не только радость, а, например, зависть, то на вас повлияли чужие убеждения, сценарии, которые не дают вам двигаться вперед. Может быть, это влияние близких вам людей?

[...]

Представьте, что на месте этого счастливого человека оказывается ваша мама (не имеет значения, какие отношения у вас с реальной мамой, здесь вы работаете с проекциями ро-

дителей). Это она проживает ту жизнь, которую вы представили, о которой мечтали. Это она испытывает все эти перемены приятных чувств. Что тогда вы ощущаете?

[...]

Рядом с ней появляется ваш папа, и он тоже счастлив.

Что вы испытываете, когда смотрите на этих счастливых, гармоничных людей? Какие чувства появляются? Дышите.

[...]

У родителей появляется ребенок. Как относятся преисполненные светом родители к своему ребенку в счастливом мире? Какие чувства испытывают?

[...]

Через мгновение этим ребенком становитесь вы.

Что вы чувствуете, когда родители счастливы, любят друг друга, любят вас? Какое ощущение появляется, когда родители поддерживают вас, говорят, что все получится, что в мире нет ничего невозможного?

Дышите.

[...]

Время ускоряется, вы растете, а ваши родители все так же счастливы и уверены в ваших талантах и успехах.

Вы вырастаете до своего возраста, а ваши родители счастливы, они гордятся всем, что вы делаете.

Как вы себя чувствуете, когда родители счастливы?

[...]

Вы покидаете родителей и идете на лужайку. Можете еще

раз оглянуться на родителей.

Какое чувство теперь есть у вас, когда мир такой, каким вы всегда мечтали его видеть? Чего вы от него ждете? Каких целей хотите достичь, какую мечту исполнить? Как будете жить, когда ваши близкие счастливы, поддерживают вас и уверены, что нет ничего невозможного, с чем вы бы не справились?

Сделайте глубокий вдох и выдох.

### **Домашнее задание «Как изменить негативные установки».**

Вашему уму будет сложно отказаться от прежних установок и привыкнуть к тому, что нет ничего невозможного, поскольку все это время вы жили по другим правилам. Однако первый шаг на пути к изменению – заметить, что вы находитесь под властью собственных убеждений.

Чтобы проработать установки, которые все дальше отводят вас от жизни в мечте, запишите их, например:

- я не творческий;
- я не могу допускать ошибки;
- меня не полюбят таким, какой я есть;
- я не смогу заработать деньги, занимаясь любимым делом;
- у меня не получится жить жизнью, о которой мечтал.

А теперь начните вычеркивать все «не». Вычеркивайте

«не» из своей жизни. Каждый раз старайтесь заметить, когда вы говорите «не» и сразу отбрасывайте убеждение в сторону, потому что оно не про вас. Поскольку вам это не нравится! Это было бы про вас, если бы вы спокойно относились к происходящему, если же это вызывает неприятные чувства, значит, эту мысль вам кто-то когда-то навязал. Она не ваша. А значит, вы не будете с ней мириться, потому что вы проживете жизнь в мечте!

Не забудьте сделать перерыв в три-четыре дня, прежде чем продолжить дальше.

## Шаг 3. Закрываем все: «Я не смогу»

К этому моменту мы посмотрели на истинные мечты, поработали с установками, которые в нас заложены помимо нашей воли. Но прежде чем расставлять желаемые точки в каждой сфере жизни, мы поработаем со страхами, на которых крепко держатся негативные убеждения. Для этого мы прогуляемся с Эльзой.

Сделайте глубокий вдох и выдох. На лужайке рядом с вами стоит Эльза, она улыбается и зовет пойти в лес. Не бойтесь идти за ней, потому что все образы, связанные с Эльзой, безопасны для вас.

Как только вы заходите в лес, вы видите, что за первыми же деревьями оказывается ваш идеальный мир. Это тот самый мир, о котором вы так мечтали, на который так надеялись.

Что за ощущение появляется, когда вы в идеальном мире? Что за чувство, когда все, чего вы ждали, случилось? Может быть, внутри появляется чувство радости, удовлетворения, спокойствия? Назовите свое состояние, когда вы там, где хотели. Определите, что чувствуете на самом деле. Дышите.

Какого состояния так не хватало? Это то состояние, которые вы на самом деле получите, когда осуществите мечту.

[...]

Это чувство разливается где-то в вашем теле. Определите, где именно в теле оно находится. Может быть, это грудь, солнечное сплетение или живот? Ощутите его. Почувствуйте контакт.

[...]

Теперь представьте, что приятное чувство начинает исчезать. Постепенно чувство вытекает из вас. Если чувство уходит, меняется ли мир вокруг? Как он меняется? Глубоко дышите.

Чувство продолжает уходить, пока вы не поймете, что никогда не достигнете этого состояния в реальной жизни, ваши мечты никогда не исполнятся, мир не будет идеальным.

Что тогда вы чувствуете? Поймите эти ощущения.

[...]

Сейчас мы будем избавляться от тягостных чувств, проживать их в настоящем. Это возможно, поскольку психика не знает, что такое время, ей неважно, когда мы избавляемся от неприятных чувств. Эти чувства однажды возникли в нас и укрепились настолько, что мы начали идентифицировать себя с ними. Но сейчас настало время трансформировать их. Нужно дать чувствам место внутри нас, чтобы они, наконец, отпустили.

Для этого сделайте глубокий вдох и выдох.

[...]

Еще раз ощутите, что происходит внутри, если вы знаете,

что никогда не сможете жить в мире вашей мечты. Полностью ощутите это состояние. Дышите.

Знакомо ли вам это состояние? Испытывали ли вы его раньше? Это состояние однажды началось. Попробуйте вспомнить, когда именно. Когда впервые оно появилось? Может быть, в раннем детстве, рядом с кем-то? Были ли у вас моменты, когда этого состояния не было? Что это за состояние? Может быть, апатия, беспомощность или безысходность?

[...]

Если получилось вспомнить, когда вы испытывали это состояние, погрузитесь в ту картинку происходящего. Внимательно осмотритесь в воспоминании. Глубоко дышите и вспоминайте подробности.

[...]

Представьте, что неприятная ситуация как-то меняется. Может быть, кто-то появляется: близкий человек, дух, свет, что-то или кто-то помогающий вам, кто защищает вас. Он дает вам силы. Напитайтесь всем хорошим, что он дает. Все, что случилось, теперь не больше чем опыт. Все осталось позади, оно больше не влияет на вас. Дышите.

[...]

События, которые тогда происходили, уже вас не касаются, потому что это было когда-то в прошлом, а значит, уже не с вами. Ведь вы, который находится здесь и сейчас, уже другой, вы изменились.



Если неприятное чувство еще осталось, дайте ему цвет. Любой цвет, который больше всего подходит для этого состояния. Начните разливать цвет по телу. Теряйтесь в этом цвете и состоянии. Дышите.

Напоминайте себе, что все это уже случилось. Это уже не ваша реальность.

Чем больше вы отдадитесь состоянию, тем лучше трансформируете реальность.

[...]

Когда неприятное ощущение ушло, наполните себя теплыми чувствами. Быть может, вам сегодня хочется спокойствия, любви или удовлетворения? Или что-то еще?

В новом состоянии вы взрослеете и достигаете своего возраста. Разлейте по телу ощущение, что вы справились, что вы все можете.

[...]

С ощущением внутреннего изменения вы оказываетесь в мире мечты. Он может быть прежним или новым. Оглянитесь вокруг. Что поменялось? Посмотрите на те события, которых вы так ждете. Какое сейчас к ним отношение?

**Домашнее задание.** Запишите состояние, которое получили. Опишите мир мечты в первый и второй раз.

Какое чувство не давало поверить в себя, чтобы двигаться вперед? Получилось ли его прожить?

Если в процессе что-то пошло не так, повторите практи-

ку на следующий день. Пока вы не проживете чувство, вы не сможете двигаться дальше, поэтому эта практика очень важна.

Прогулка с Эльзой помогла найти и пережить то состояние, которое давило на вас, из-за которого вы говорили себе: «Не могу, недостойн, не получится». Сегодня вы обновились, трансформировали большой кусок непережитых эмоций, теперь намного легче будет двигаться к мечте. Ведь что бы ни происходило и ни ждало на этом пути, внутри вас есть часть, которая поможет справиться, прожить любую ситуацию.

## **Шаг 4. Повышаем качество жизни в каждой сфере**

Жизнь в мечте – это не достижение некоего абстрактного идеала, а понимание, чего я хочу в каждой из сфер жизни. Для повышения качества каждой из сфер жизни воспользуемся методом – колесо жизненного баланса.

Расставив текущие уровни исполнения мечты в ячейках колеса, можно взглянуть на свою жизнь как будто бы сверху.

Для чего это нужно:

- осознать, что каждая из сфер жизни заслуживает внимания, а не только та, где мы совершаем успехи или где нас преследуют неудачи;

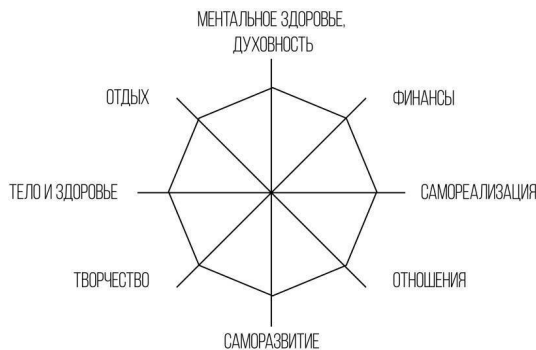
- перестать заикливаться на чем-то одном, например, на приоритетности карьеры или семьи, потому что успех и в той, и в другой сфере важен, чтобы чувствовать себя счастливым;

- проанализировать проделанный путь и поставить цели в каждой из сфер.

Воспользовавшись колесом жизненного баланса, можно наглядно увидеть, что все в жизни связано, а решение волнующей проблемы становится достижимым лишь при комплексном подходе. Ведь насколько бы успешными мы ни были бы в карьере или личных отношениях, если в сфере «Те-

ло и здоровье» – провал, мы все равно не будем чувствовать себя счастливыми.

*Гармония приходит тогда, когда, оглядываясь на свою жизнь, мы понимаем: «У нас ВСЁ хорошо».*



**Рис. 1**

**Как работать с колесом жизненного баланса:**

Начертите круг, поделите его на восемь секторов (Рис.1).

Рядом с названием сектора напишите цель для каждой из сфер жизни. Лучше всего брать временной промежуток не больше года.

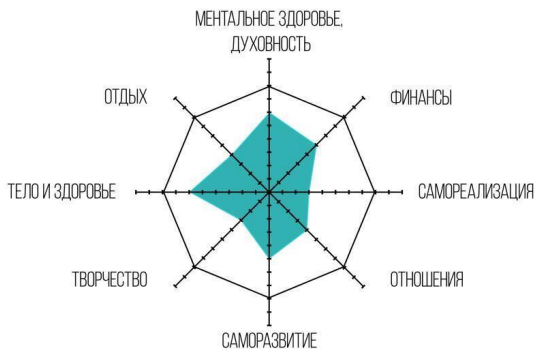
Например, у меня в сфере «Творчество» стоит цель – написать книгу.

Точки пересечения границ круга и осей – это максимальное удовлетворение (будем оценивать по десятибалльной шкале), а центр – минимальное.

Посмотрите на каждую из сфер, честно ответьте, какую бы цифру вы ей поставили, если 10 – это идеальное положение вещей, цель, мечта, к которой вы идете (пример: книгу я написала только процентов на 30, ставлю цифру – 3).

Отметьте на оси точку, соответствующую реальному положению дел. Не думайте долго, пишите первое, что приходит в голову.

Соедините все точки и посмотрите на получившийся результат (Рис. 2).



**Рис. 2**

Центральная фигура показывает, насколько вы приблизились к мечте и удовлетворены положением дел. Свободное пространство – возможность для развития, пространство, где можно вырасти. Чем больше фигура, тем больше энергии вы можете получить.

Рекомендация: обратите внимание на ту сферу, которая больше всего завалена. Ведь если мы говорим, что ощущение счастья – это достижение баланса во всех сферах жизни,

именно отстающую сферу и нужно в первую очередь подтянуть, чтобы почувствовать удовлетворение.

Подумайте: из той точки, где вы сейчас находитесь и где хотите находиться, как можно приблизиться к цели прямо сейчас, что можно сделать, чтобы подтянуть сферу хотя бы на балл (у меня – ограничить количество времени на просмотр новостей в социальных сетях, чтобы подольше работать над книгой).

Пусть это будут простые шаги, которые вы можете выполнить в ближайшие дни, поставьте себе сроки.

Не нужно сразу смотреть на конечную цель – это ваша большая задача, самый верный способ выполнить ее – разбить на маленькие подзадачи (например, писать книгу не частями, а главами, написать главу менее страшно, чем приступить к части).

Со своей стороны я предлагаю воспользоваться метаинструментами. Они позволят прокачать каждую из сфер жизни и достигнуть проектируемого в мечту состояния, чтобы она сбылась!

# **Часть 2. Убираем преграды на пути к мечте**

## **Метаинструменты**

Метаинструменты, которые мы будем использовать:

- осознанность,
- метапсихология,
- творчество,
- медитация.

Они помогут объединить три центра:

- 1) ментальный центр – там, где находятся наши мысли, образы, идеи и концепции;
- 2) эмоциональный центр – то пространство, где мы переживаем, испытываем чувства, где есть интенсивность и накал страстей;
- 3) телесный центр, где локализуются переживания, поведенческие реакции, ощущения.

Именно от способности различать и быть внимательными ко всем центрам, повышается терапевтическая и трансформационная способность, от интенсивности погружения зависит эффективность восстановления ресурса и трансформа-



ция негативного эмоционального заряда. Все это необходимо, чтобы дать себе возможность жить в мечте. Ведь вы до сих пор находитесь не в мечте только потому, что сами себе не позволяете.

Окружающий мир лишь отражение нас, и та гармония или хаос, которые внутри, будут преследовать повсюду. Поэтому, как только мы станем мечтой, мечта отразится вовне. Чем яснее внутреннее состояние и больше лишнего извлечено, тем лучше мы чувствуем мир вокруг и тем быстрее оказываемся там, где хотим. Но для того чтобы понять, что внутри нас, мы должны уметь наблюдать за процессами.

# Осознанность

Окунаясь в эмоции, мы забываем о том, что все наши центры связаны: после того как мозг подает сигнал в нервную систему, мы выражаем эмоции, которые отражаются на физическом уровне. Именно поэтому, когда мы подвержены апатии, мы чувствуем усталость, отсутствие энергии. Энергию можно взять только изнутри. Поэтому так важно работать в связке: успокаивать ум, управлять эмоциями и чувствами, чтобы не болело тело; сканировать тело, чтобы понимать, какие процессы происходят внутри.

Сильные переживания сказываются стрессом на теле, появляются психосоматические расстройства. Так, перед важным собранием или встречей мы, как правило, плохо спим, а перед экзаменом может болеть живот.

Обратная сторона: когда из-за произошедших травм в детстве мы настолько научились защищаться, подавлять чувства и эмоции, что это кардинально нарушило естественные процессы. Наш негативный опыт, с которым мы как будто бы справились, научились не замечать, из области чувств и эмоций перешел в тело. В этом случае болезни будут еще серьезнее. Чтобы оставаться здоровым физически и ментально, следует развивать эмоциональный интеллект.

*Между эмоциями, умом и телом существует огромная связь. Чем положительнее наши эмоции, тем более низкая вероятность заболеваний.*

Главный ключ, благодаря которому мы сможем наблюдать за процессами, происходящими как снаружи, так и внутри – осознанность.

Осознанность – это наблюдение, концентрация на настоящем моменте.

Об осознанности долгое время говорили только восточные практики, например Ошо. Но с 1970-х годов и западные научные исследователи стали исследовать это состояние.

Первая научно обоснованная программа снижения стресса путем осознанности (Mindfulness-Based Stress Reduction) была предложена профессором медицины Массачусетского университета Джоном Кабат-Зинном.

Майндфулнесс – это наука управления вниманием. Сейчас используется в клиниках и медицинских центрах, в крупных мировых компаниях есть корпоративные практики по управлению вниманием.

# 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.