

Кристен Хелмстеттер

ЧАШКА КОФЕ ДЛЯ СЕБЯ



Или 5 минут в день
на пути к счастливой жизни



Кристен Хелмстеттер
Чашка кофе для себя.
Или 5 минут в день на
пути к счастливой жизни
Серия «Психология на каждый день»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67148987

*Чашка кофе для себя. Или 5 минут в день на пути к счастливой жизни: Питер; Санкт-Петербург; 2022
ISBN 978-5-4461-3937-8*

Аннотация

Если вы устали жить скучной жизнью и хотите прожить ее полной ярких приключений, получая нужные результаты, – то эта простая 5-минутная программа для вас.

Разговор за чашкой кофе с самим собой поможет вам настроить мозг, чтобы легче достигать своих целей, быть счастливым и здоровым, повысить самооценку, создать безмятежное спокойствие и обрести стрессоустойчивость.

В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

Об авторе	5
Введение	7
Часть первая. Как разговор с собой за чашкой кофе превратит вашу жизнь в сказку	11
Глава 1. Что такое разговор с собой за чашкой кофе?	12
Кофе + разговор с самим собой	12
Разговор с собой: с чего начать	12
А вдруг разговор с собой – это нарциссизм?	19
Разговор-инструкция и разговор-мотивация	22
Все разговоры с самим собой – позитивные и негативные – влияют на нас	23
Как вести с собой потрясающие разговоры	26
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Кристен Хелмстеттер
Чашка кофе для себя.
Или 5 минут в день на
пути к счастливой жизни

KRISTEN HELMSTETTER

COFFEE SELF-TALK

5 MINUTES A DAY TO START LIVING YOUR
MAGICAL LIFE

© Kristen Helmstetter

© Перевод на русский язык ООО Издательство «Питер»,
2022

© Издание на русском языке ООО Издательство «Питер»,
2022

© Серия «Психология на каждый день», 2022

Об авторе

В 2018 году Кристен Хелмстеттер продала все, что у нее было, и отправилась в кругосветное путешествие с мужем и дочкой. Сейчас она живет в живописном средневековом итальянском городке Умбрия, в горах, и сочиняет романы о любви, которые печатает под псевдонимом Бриза Старр.



Кристен сама строит свою жизнь и приглашает вас научиться делать то же самое на сайте **www.HappySexyMillionaire.me** и в «Инстаграме» **instagram.com/coffeeselftalk**

Введение

Привет! Меня зовут Кристен, – рада с вами познакомиться. Расскажу о себе. Я начала писать эту книгу в сорок лет, когда моя жизнь кардинально изменилась. Честно говоря, мне и до этого жилось неплохо. У меня в семье (нас трое – муж, дочь и я) все были здоровы, у нас были друзья, родные, у нас все складывалось вполне успешно. Мне и *правда было* не на что жаловаться. Но какие-то мелочи все равно выводили меня из себя. «*У кого-то жемчуг мелкий*», да?

И вот как-то раз мы решили бросить вызов судьбе, «все продать и отправиться в путь». За первый год мы объездили всю Европу. Это было просто потрясающе! Но у меня было такое чувство, словно я спасаюсь бегством от чего-то – или, точнее, пытаюсь забыть о том, чего у меня нет. Мне казалось, что путешествие помогает мне забыть о том, что в моей жизни нет ни цели, ни смысла.

В целом я была всем довольна. Мой стакан всегда был наполовину полон, но чего-то все-таки не хватало. Мне не хватало *волшебства*. Путешествие отвлекало меня от мыслей о том, что мне делать со своей жизнью. Кроме того, мне пришлось изрядно поволноваться – не так все просто, когда ты все время в разных странах, в разных городах, живешь на чемоданах и постоянно едешь куда-то. Да еще и с ребенком.

До поездки, когда я еще жила в США, я довольно серьез-

но занималась практиками осознанности. В поисках гармонии я погрузилась в даосскую философию, двигалась «в потоке», стараясь не переживать о том, что все равно была не в силах изменить. Меня это успокаивало, я была вполне довольна результатами. Но все равно довольно часто просыпалась с чувством какой-то растерянности. Мне совсем не хотелось вставать с постели и начинать новый день. Странно, да? Почему? Я ведь была вполне счастлива, верно? Мне так повезло, у меня все так удачно складывалось...

В первые шесть месяцев нашего путешествия по свету я заставляла себя вставать с постели с помощью Дао, а также практик благодарности и осознанности. Вроде бы все это мне и помогало, но... глубокого отклика на самом деле не было. Я чувствовала, что у меня есть потенциал, в глубине души знала, что вполне могу быть счастливой, что мне есть за что благодарить судьбу, что я должна сиять и лететь – высоко, как птица. Но на самом деле ничего такого со мной не происходило.

Если вы читали мой блог на сайте www.HappySexyMillionaire.me, то, наверное, знаете, что было дальше. А тем, кто со мной не знаком, я расскажу: на седьмой месяц нашего большого путешествия у меня произошел нервный срыв. Я погрузилась в полный мрак, не знала, зачем живу и что со мной будет дальше. Мне было трудно и страшно. Я просто не знала, что делать.

Но нет худа без добра, и этот срыв стал началом нового

этапа в моей жизни. После него я открыла для себя новую, лучшую жизнь. А еще поняла, *как именно это делается*. Это кажется каким-то волшебством поначалу, но на самом деле доступно каждому из нас.

Я пережила просто потрясающее перерождение – обрела себя, поняла, что для меня самое главное. Я теперь свечусь изнутри, я вся наполнена силой, как парящий орел, я обрела свой путь к блаженству.

В своем блоге я рассказывала про некоторые приемы, которые помогли мне преобразиться. Один из них – «разговор с самой собой за чашкой кофе». Я упоминала эту технику в блоге, но мне нужно еще многое объяснить. Поэтому я написала книгу, которую вы сейчас держите в руках.

Буду очень рада, если она действительно принесет вам пользу. Моя мама часто говорит: «Если из всей кулинарной книги тебе пригодился хотя бы один рецепт, значит, ты уже купила ее не зря». Я надеюсь, что в этой книге вы найдете для себя какую-то полезную идею (или лучше десять!!), чтобы изменить свою жизнь к лучшему. Я хочу, чтобы моя книга помогла вам стать счастливее, здоровее и начать жить полной жизнью. Пользуясь моими советами и приемами, описанными здесь, вы *обязательно* станете счастливее.

Полетели вместе! Вы этого заслуживаете. Мы все этого заслуживаем.

С любовью, Кристен

Да, кстати. Я тут иногда использую крепкие словечки. Это

от избытка чувств. Такая уж я темпераментная итальянка, что поделаться...

Надеюсь, между нами состоится диалог. Я хотела бы узнать историю вашей жизни. Мне можно написать вот сюда: **Kristen@HappySexyMillionaire.me**

Могу отправить вам бесплатную аудиоверсию «Разговора с самой собой за чашкой кофе: как прожить волшебную жизнь» (вы услышите мой голос и музыку Дриминга Купера).

Напишите мне!

**Часть первая. Как разговор
с собой за чашкой кофе
превратит вашу жизнь в сказку**



Глава 1. Что такое разговор с собой за чашкой кофе?

Кофе + разговор с самим собой

Разговор с собой за чашкой кофе – полезная привычка, которая меняет жизнь человека к лучшему, притом что на это занятие нужно потратить не больше пяти минут в день. Благодаря этой привычке вы начнете больше уважать себя, почувствуете себя счастливее, и ваши мечты начнут сбываться. И, что очень важно, вы ощутите себя цельной личностью, достойной уважения. Да, все это будет в вашей следующей чашечке кофе!

Упражнение состоит из двух частей: 1) утренний кофе и 2) разговор с самим собой.

Если вы раньше не делали ничего подобного, нужно начать. Смело в путь! Разговор с собой полностью изменит вашу жизнь.

Разговор с собой: с чего начать

Даже если вы никогда не задумывались о разговоре с самим собой, вы все равно вели этот разговор на протяжении всей жизни. Это происходит со всеми – с того момента, как

человек разумный вообще научился говорить. Мы имеем в виду слова, которые вы говорите себе, и все, о чем вы думаете. Это – ваш внутренний голос. Иногда разговор с собой бывает вслух, иногда – про себя. Иногда вы его осознаете, иногда – нет.

Внутренний диалог вы обычно ведете, думая о себе, о том, кто вы и что вы делаете. Разговор с самими собой отражает ваше мнение о себе. Вы считаете себя умным человеком? Или не очень? Вам повезло? Или не повезло? Думаете, у вас масса возможностей? Или наоборот – вам некуда деться? Вы прекрасны? Или нет? Вы талантливы? Или у вас нет талантов? Вот о чем вы с собой разговариваете.

Как видите, этот разговор может быть приятным или неприятным, полезным или опасным. Аффирмация (это когда вы произносите нечто такое, что считаете правильным) может быть со знаком плюс и со знаком минус. Все, что мы говорим и думаем о себе, о своей жизни, *становится для нас истиной, когда мы утверждаем это*. То есть наше подсознание верит в это, и неважно, соответствуют ли эти утверждения действительности.

Поэтому для начала сообщим нашему подсознанию, что мы *уже такие, какими хотим быть*. Подсознание не выносит суждений – оно просто следует инструкциям. Оно *сделает* все, что вы ему велите. Звучит просто, но многим людям это сложно понять. Большинство из нас себя не жалеет. Но когда вы дочитаете эту книгу до конца, все станет иначе.

Каждый может стать самому себе лучшим другом – вот тогда-то и начнется ваше настоящее волшебное превращение.

Термин «разговор с самим собой» возник в двадцатом веке. Задумываться о внутреннем диалоге, который происходит в голове у человека, люди начали в 1920-е годы. В 70-е и 80-е термин стал распространенным – когда люди поняли, что могут изменять свой стиль мышления и поведение, просто иначе формулируя то, что думают. Разговор с собой стал отличным инструментом для людей, которые хотят жить эффективно и добиваться высоких результатов, – прежде всего руководителей высшего звена, предпринимателей, спортсменов, военных и т. д.

Миллионы обычных людей тоже узнали про эту технику. В середине 80-х доктор Шад Хелмстеттер создал книгу под названием «*Что говорить, когда разговариваешь с собой*». Этот самоучитель по психологии стал классикой, разошелся миллионными тиражами, был переведен более чем на 60 языков. В дальнейшем доктор Хелмстеттер написал и другие книги, он выступал с лекциями по всему миру, дал тысячи интервью, в том числе пять раз принимал участие в ток-шоу Опры Уинфри.

Культура разговоров с самими собой меняется даже у тех, кто был знаком с этим явлением раньше. Представьте реакцию окружающих, если вы вдруг при всех отругаете своего ребенка: «Из тебя ничего путного не получится!» Сегодня подобное обращение шокирует, и мы уже забыли, что неко-

торое время назад это было в порядке вещей. В наши дни родители так себя не ведут. Они знают, какой вред могут причинить подобные слова. Доктор Хелмстеттер внес большой вклад в изменение стиля мышления – спасибо ему.

Я ничего не знала про доктора Хелмстеттера, пока не познакомилась с его сыном, Грегом, пятнадцать лет назад. (Теперь Грег – мой муж, но об этом – позже.) Но и до этой встречи я понимала, что слова, которые мы произносим – и про себя, и вслух, – имеют большое значение. Очень большое. И потому нужно тщательно выбирать выражения. По крайней мере, пока вы не научились говорить что-то хорошее, а не всякую гадость. Учимся говорить хорошее. А потом доводим это умение до автоматизма!

«Разговор с собой за чашкой кофе» – моя версия описанной выше техники. В этом подходе сочетаются классический внутренний диалог (он нужен для развития самоуважения и работы над своими убеждениями и поведением) плюс восхитительные утверждения, любимые цитаты из книг, песен, крылатые слова – все, что вас вдохновляет и придает вам сил. И конечно же, *кофе*. Я – живое доказательство тому, что такое сочетание слов, кофе и ежедневных ритуалов оказывает мощное воздействие на настроение, поведение и самочувствие. И неважно, что в этот момент происходит вокруг.

Когда вы начинаете больше уважать себя, все в жизни меняется. Вы радостно предвкушаете каждый новый день. Черт побери, *жизнь* вас вдохновляет! Когда ваши действия – и

особенно ежедневные привычки – совпадают с вашими долгосрочными целями и мечтами, все начинает происходить само собой, как по волшебству. И все получается.

Дело тут не в волшебстве, а в том, как работает мозг, но ощущение действительно такое, будто во всем этом присутствует какая-то магия.

Я веду разговор с самой собой за чашкой кофе каждый день, и у меня это практически всегда получается. Меня это вдохновляет, это помогает мне вести себя, как и полагается Самой Обаятельной и Привлекательной – создательнице сайта **www.HappySexyMillionaire.me** (об этом – немного потом). И потому каждый мой день искрится, как бриллиант. День мог бы не задаться – но он становится отличным. С чего бы день ни начался, он становится увлекательным. Разговор с собой за чашкой кофе делает его лучше. Хорошее становится лучше, а не очень хорошее отступает на второй план. Все в вашей жизни *обязательно* переменится к лучшему, обещаю!

Ежедневный разговор с собой за чашкой кофе принесет много счастья, приблизит вас к важным целям, поможет осуществить задуманное. Это не значит, что трудностей в вашей жизни больше не будет. Но ежедневные трудности не смогут выбить вас из колеи, и вы не выйдете из себя. Как в фильме «Матрица», когда пули пролетали мимо Нео, а он лишь отклонялся от них, живой и невредимый. **ИМЕННО ТАК** и действует разговор с собой за чашкой кофе, когда жизнь под-

кидывает нам неприятные сюрпризы.

Когда жизнь не сахар, можно сгруппироваться и волшебным образом быстро восстановить силы. Это большое искусство! Так проявляется героизм в повседневной жизни – реагируя на трудности быстрее и правильнее, мы становимся счастливыми, обретаем спокойствие и можем двигаться вперед.

Разговор с самим собой помогает изменить свою жизнь, и я рада, что нам с вами по пути. Я познакомлю вас с примерами моих разговоров с собой за чашкой кофе, и вы узнаете, что именно нужно говорить себе для начала. Мы выберем оптимальное время, чтобы вы практиковались каждый день – выпивая свою маленькую чашечку кофе. Вы узнаете небольшие секреты и хитрые приемы, которые сделают этот внутренний диалог более эффективным – чтобы он расцвел и помог расцвести и вам, помог вашим мечтам и желаниям сбыться поскорее. Внутренний диалог вообще очень полезен, но вы будете еще успешнее и счастливее, если разработаете для себя *программу таких разговоров на каждый день*.

Может быть, разговор с собой за чашкой кофе – это просто позитивное мышление?

Внутренний диалог имеет некоторое отношение к позитивному мышлению, но это все-таки не одно и то же.

Плюс позитивного мышления в том, что вы учитесь верить в осуществимость своих стремлений. Внутренний диалог помогает сформировать новые, лучшие убеждения и

укрепить те, которые у вас уже есть. Разговор с самим собой помогает усвоить более позитивный и конструктивный взгляд на жизнь.

Скептики часто критикуют «позитивное мышление», считая, что оно выдает желаемое за действительное. Иногда это так – например, если кто-то не смог оценить риски, связанные с определенными действиями. Но существует огромная ПРОПАСТЬ между тем, на что люди считают себя способными, и тем, на что они действительно способны. Все мы можем иногда немного рискнуть. Человеку свойственно уклоняться от того, что рискованно, – бояться движения вниз, вместо того чтобы стремиться вверх. Но часто наши страхи – вымышленные. Часто это призраки и страшилки из детства – например, страх перед неудачей или перед осуждением окружающих.

Для большинства людей позитивное мышление – это возможность более точно определить, на что они на самом деле способны.

Позитивное мышление может создавать проблемы в случае, когда люди притворяются, что проблемы не существуют. А проблемы, конечно же, есть. Или когда люди ошибочно полагают, что проблемы исчезнут сами по себе и делать ничего не надо. Разговор с самим собой никак не связан с желанием спрятаться от проблем. Как раз наоборот... разговор с собой – это такая профилактическая мера. Он помогает по-новому взглянуть на многие вещи, дает возможность

эффективно решать проблемы, а во многих случаях – предупреждать их возникновение!

А вдруг разговор с собой – это нарциссизм?

Нет. Как раз наоборот. *Нарциссизм* – это чрезмерное восхищение собой. Ключевое слово здесь – «*чрезмерное*». В крайнем проявлении патологический нарциссизм – это расстройство личности. Для этого расстройства характерен чрезмерный эгоизм, отсутствие эмпатии, чувство своей особой миссии, потребность быть объектом обожания и убежденность в том, что ты лучше, умнее и достойнее окружающих.

Но дело вот в чем... Нарциссизм *всегда* порождается *глубоким отвлечением к себе*. Эго защищается, искусственно преувеличивая свои достоинства, доводит их до абсурда, а других принижает.

Люди, по-настоящему уважающие себя, никогда не хвастаются; им это не нужно. Они не требуют внимания к себе. И не хотят быть всегда «правыми». Когда вы видите кого-то, кто «всегда прав», надо понять, что перед вами – испуганный человек, которому требуется поощрение окружающих.

Короче говоря, нарциссизм порождается страхом.

А любовь к себе – это абсолютно противоположное явление.

Многие утверждения-аффирмации в разговоре с самим собой (и примеры таких разговоров в этой книге) порождены любовью к себе, и это – прочный фундамент для будущих изменений. Без любви к себе людям очень сложно считать себя достойными *уважения*... и сложно получить то, чего им хочется. Такие люди часто неосознанно занимаются саботажем – например, когда не могут продолжать прилагать к чему-то усилия.

В беседах с собой за чашкой кофе будет много *любви к себе* и утверждений, *придающих вам сил*. Например:

Во мне есть красота и творческий потенциал.

Во мне есть смелость.

Я люблю себя.

Я – просто чудо. Во мне живет волшебство.

Я – обаятельная, привлекательная, от меня исходит свет и поток жизненных сил.

И так далее.

Такие утверждения будут программировать ваш мозг, наполняя ваши мысли любовью и уважением к себе. Вот это и есть ваш разговор с собой... а не то, что вы говорите вслух. Впрочем, можно говорить это и вслух – если вы хотите научить других, подать им пример или распространять мысль о любви к себе. Это не хвастовство, приведенные выше фразы не произносятся, чтобы произвести впечатление на окружающих.

Как только вы запрограммируете свой мозг на то, чтобы

он поверил в эти утверждения, эти мысли станут вашими. Проявляться это будет по-разному, иногда заметным образом, иногда нет. Это будет только ваше, безмятежное, счастливое и волшебное состояние сознания. И это совершенно не похоже на внутреннее состояние нарцисса.

Шесть месяцев спустя после начала эпидемии ковида я оказалась у мамы в США. Я решила продолжать свои привычные ритуалы, связанные с любовью и уважением к себе, хотя была и не у себя дома. Одна из моих любимых привычек – записывать некоторые фразы из разговора с собой за чашкой кофе на разноцветные бумажки-стикеры – по одной фразе на каждый листок. Я записала около двадцати таких листочков и прикрепила три-четыре из них на зеркало в ванной комнате. Время от времени я снимала старые и прикрепляла вместо них новые.

Ванной мы пользовались вместе с мамой, и я рассказала ей, что это за бумажки. Наверное, ей это показалось странным, но я объяснила, насколько важен для меня такой разговор с самой собой и как мне это помогает быть успешной и счастливой. Мама поддержала меня, как всегда. Но скажу по секрету – я знала, что мама тоже будет читать эти записочки на зеркале!

Меня бы не смутило, если бы их читали и гости (но во время локдауна гостей у нас не было). Мне бы даже понравилось, если бы кто-то эти бумажки увидел. Записочки на зеркале стали бы поводом рассказать о том, что изменило

мою жизнь, – может быть, это помогло бы изменить жизнь и других людей.

И знаете что? Моя мама тоже сделала несколько надписей на разноцветных бумажках – несколько фраз из разговора с самой собой за чашкой кофе. И она прилепила их на зеркало, рядом с моими!

Разговор-инструкция и разговор-мотивация

Есть два типа бесед с собой за чашкой кофе. Первый – это разговор-инструкция. Он состоит из списка предписаний – перечисления, что именно нужно делать. Обычно его используют спортсмены и актеры. Например, когда игрок в гольф собирается ударить по мячу, он мысленно следует списку указаний и внутренним командам, которые помогают играть лучше. Многие баскетболисты мысленно выдают себе инструкции, готовясь бросить мяч в корзину. Точно так же актеры готовятся к выходу на сцену.

Разговор с самим собой помогает управлять техникой, он дает возможность сконцентрироваться и делать то, что нужно. Фразы из этого разговора включают целый каскад неврологических и физиологических шаблонных процессов, которые постоянно обрабатывались. В результате человек может войти в «зону эффективности» и в «поток». Такая форма разговора с собой еще и помогает сконцентрироваться на

том, что происходит *в данный момент*, не отвлекаясь на прошлые неудачи и не опасаясь совершить ошибку.

Второй тип разговора с самим собой – это разговор-*мотивация*. Такая беседа помогает ощутить уважение к себе, почувствовать драйв и желание прилагать к чему-то усилия. Она формирует оптимальное, идеальное состояние сознания, благодаря которому вы осуществляете свои мечты и при этом чувствуете себя офигенно. Разговор-мотивация помогает достигать целей – личных и профессиональных, маленьких и глобальных. Он также поможет вылечить болезни и стать здоровее. Он поможет разбогатеть или найти спутника жизни, о котором вы мечтали! Можно бесконечно совершенствовать свою жизнь с помощью разговоров с самим собой.

В этой книге я расскажу вам о том, как научиться вести с собой разговоры, которые наполняют энергией, покажу вам «сценарии» таких разговоров, чтобы вы смогли создать свои собственные и жили **КАК МОЖНО ЛУЧШЕ** – просто волшебю.

Все разговоры с самим собой – позитивные и негативные – влияют на нас

Я уже упоминала о том, что внутренний диалог влияет на нас всегда – при этом он может быть со знаком плюс или со знаком минус. Поэтому будьте внимательны и сосредото-

чены, когда разговариваете с собой. Слова, которые вы мысленно произносите в свой адрес, хорошие они или плохие, *обязательно* на вас повлияют. Сделать выбор – это в наших силах. Хороший разговор с самим собой закладывает фундамент для благополучной жизни. Плохой разговор с самим собой непременно ее испортит. Это элементарно.

А как узнать, что ваш разговор с собой – неправильный, со знаком минус? Плохо все, что вы говорите или думаете о себе, о своей жизни или об окружающем мире и что не поднимает вам настроение. Если вы жалуетесь или критикуете кого-то – это плохой разговор с собой. Вам не нравятся ваши толстые ноги? Плохой разговор. Вам ваша машина не нравится и вы ворчите по этому поводу? Опять плохой разговор. Считаете, что ваша зарплата могла бы быть и больше? Это просто дерьмовый разговор с самим собой. А может, вы считаете, что недостойны любви? Такой разговор никуда не годится.

Хороший разговор с собой – это настоящее торнадо из сверкающих мыслей. Они приятно кружатся в мозгу и превращаются в слова, которые срываются у вас с языка. Вам в этот момент хорошо, вы наполняетесь энергией и радостью. Когда вы хвалите себя за хорошо выполненную работу, или считаете, что прекрасно выглядите, или говорите себе, что вам хватит мужества добиться того, что вы хотите, все это – примеры хорошего разговора с собой. Любые слова, которые наполняют вас силой, вдохновляют, помогают чувство-

вать себя человеком достойным и цельным, – это то, что нам нужно. Именно из таких слов состоит хороший (или даже потрясающий!) разговор с собой.

Итак, теперь вы знаете, чем одно отличается от другого, и вам нужно отвечать за свой выбор. Именно вам *решать* – хорошо поговорить с самим собой или плохо.

Признавайтесь, что вы решили?

Теперь вам известен этот секрет, ключ к нему – у вас в голове. Сила у вас есть, и вы можете использовать ее как захотите.

Оживите свои мечты, наполните силой свои предвидения и осветите свой путь.

Шад Хелмстеттер

Вот какой вопрос я хочу задать и себе, и вам, и нам всем... Как вы распорядитесь этой силой? Задумайтесь об этом. Закройте глаза и прислушайтесь к своим ощущениям.

Звучит просто: «Я обязательно буду вести с собой только **ХОРОШИЕ** разговоры!» Но это не будет легко для всех и каждого. Впрочем, не беспокойтесь, прорвемся.

Некоторым трудно говорить себе и про себя что-то хорошее, – такое бывает, если у человека низкая самооценка. Хорошие слова трудно произнести, когда они не соответствуют представлениям такого человека о себе.

Но я обещаю, как только вы попробуете говорить хорошие слова, вам станет действительно легко. *И приятно!*

Давайте-ка прямо сейчас вспомним, как вы последний раз

смотрелись в зеркало. Что вы подумали (сказали) о себе? Когда сегодня утром вы одевались и чистили зубы, вы чувствовали, что любите себя и свое тело? Если да – прекрасно, садитесь «пятерка»! Сохраняйте это настроение, оно даст вам заряд позитивной энергии на весь день и откроет перед вами новые возможности.

А может быть, все не так. Вы сказали о себе что-то плохое? Критиковали себя? Такими словами вы создаете негативную энергию, которая будет сопровождать вас в течение всего дня. Сказать плохие слова – это словно испачкаться в навозе, чтобы потом вокруг тебя жужжали мерзкие мухи и комары.

Не тревожьтесь, так бывает. Ну, бывает, да... *это нормально...* то есть я хочу сказать: мы это исправим. Эй, разговор с собой за чашечкой кофе, – ты нам срочно нужен! Разговор с собой поможет восстановить целостность, обновиться, и это потрясающая новость!

Еще бывает так: вы просто отключились, не обращаете на себя никакого внимания и чистите зубы автоматически. Ничего особенного вы в этот момент не чувствуете, но упускаете свой шанс.

Как вести с собой потрясающие разговоры

Хорошая новость! Говорить с собой за чашечкой кофе –

значит просто выбирать добрые, позитивные, вдохновляющие мысли – как можно чаще. Такие беседы – мощная штука! Это отличный способ изменить свою жизнь к лучшему. Нужно просто потренироваться. Измените манеру говорить с собой, и вы сможете изменить свою жизнь.

Если вам нужно как следует оздоровиться – разговаривайте с собой. Хотите больше денег – говорите с собой как человек успешный и состоятельный. Хотите приобрести уверенность в себе – говорите с собой уверенно. Что бы вы ни хотели улучшить – все станет в десять раз лучше после разговора с самим собой.

Все начинается с ваших слов, мыслей, чувств и языка... с вашего внутреннего диалога. Заработать больше денег можно, если больше уважать себя. Если вы себя не уважаете – в глубине души, – это можно поправить, побеседовав с собой. Стать абсолютно здоровым можно, почувствовав себя цельной личностью. Ощущение целостности можно запрограммировать с помощью слов, фраз, которые связаны с умом, телом, здоровьем и привычками. Все начинается с разговора с самим собой. Это не просто отправной пункт, но и мощнейшая движущая сила, которая помогает нам достигать целей.

Можно, например, сказать себе: «Я добиваюсь прекрасных результатов и хорошо выражаю свои мысли в письменном виде». Или, когда кто-то говорит: «Привет, как дела?», гордо ответить что-то вроде: «Я в полном порядке!» или «Просто потрясающе!».

Поначалу это покажется странным. Такие фразы – это как-то уж чересчур... глупо и надуманно. Но это совсем не так! Чем чаще так говорить, клянусь вам, тем приятнее это будет, особенно когда вы заметите, как на это реагируют другие люди. Мне нравится, когда кто-то спрашивает, как у меня дела, ожидая ответа «Хорошо!», а я ошарашиваю ответом: «*Невероятно хорошо!*» или даже... «*Да просто зашибись!*». Забавно – услышав такое, иногда меня даже переспрашивают. Когда у человека проходит первый шок, он уважительно говорит: «Ух ты. Хм, ну здорово...»

Когда все это станет для вас нормой, вы научитесь получать от процесса удовольствие. И если вы не ответите на подобный вопрос мощной положительной аффирмацией, вам уже это покажется странным – словно вы что-то упустили из виду. Нужно понять вот что: вам и не нужно сначала самому верить в эти утверждения. А со временем вы поверите! Так работает волшебный разговор с самим собой.

Вы перепрограммируете свой мозг – это произойдет автоматически, когда вы будете произносить конкретные слова. Так мы все устроены. То, как вы чувствуете себя сегодня – это результат самовнушения, тех слов, которые вы раньше слышали в свой адрес – от родителей, учителей, друзей, по телевизору, в социальных сетях и так далее. И особенно важно то, что вы говорили себе сами.

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.