

Вика Аниклам

*Позволь себе  
себя*

**Экспресс-дайвинг  
по раскрытию уверенности**



1000 инсайтов

Вика Аниклам

**Позволь себе себя.  
Экспресс-дайвинг по  
раскрытию уверенности**

«Автор»

2022

## **Аниклам В.**

Позволь себе себя. Экспресс-дайвинг по раскрытию уверенности /  
В. Аниклам — «Автор», 2022 — (1000 инсайтов)

Есть психологи, которые латают кукухи и крыши, а автор этой книги предлагает вылезти из-под плитуса, восстановить свою самооценку, раскрыть крылья и начать жить ярко, вкусно, интересно. Так, чтобы исполнялись желания, а проблемы решались легко, буквально по щелчку пальцев. Ведь вы есть, вы ценны для этого мира. Вам можно! И мир готов помогать во всех ваших начинаниях. Именно это и создаёт ощущение счастья. В книге много простых, но эффективных техник, которые помогут осознать свою ценность, раскрыть состояние уверенности, наладить контакт с миром, с людьми и выйти на волну позитива и лёгкости. Писать просто, интересно и с юмором о том, что происходит в наших головах — вот особенность этого автора.

© Аниклам В., 2022

© Автор, 2022

# Содержание

Предисловие	5
Вступление	9
Глава 1. Я есть!	11
Глава 2. Мир, я есть!	14
Глава 3. Вы ценны для этого мира	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# **Вика Аниклам**

## **Позволь себе себя. Экспресс-дайвинг по раскрытию уверенности**

### **Предисловие**

Профессий много, но! Прекрасней всех кино...

– А при чём здесь кино? – спросите вы. Ведь книга про раскрытие уверенности.

Всё правильно. Но, как поётся в песне, кто в этот мир попал, навеки счастлив стал! А если понаблюдать за актёрами на съемках, то у них не просто уверенности хоть отбавляй. Там абсолютная свобода проявления, и творческий поток бьёт через край.

Приклеишь актёру бороду Деда Мороза – и всё! Вот он уже весёлый добряк, смотрит с хитрым прищуром из-под густых бровей, шутит, подарки раздаёт и прихрамывает. Ноги-то устали.

Или нос Бабы Яги нацепишь в комплекте с седым париком, и тут же скрипучий голос откуда-то взялся и даже горб, кажется, появился. О боже! Это уже настоящая дама. Корявым пальцем тебе грозит, требует ей румяна нанести. И, смущаясь, седую прядь под платок прячет. Красавица же! У неё, наверняка, для тебя и волшебный клубок в кармане отыщется, только попроси.

В общем, у актёров поток закручивает так, что прямо ух!

И всё-таки при чём здесь кино?!



Давайте знакомиться.

Меня зовут Вика Малкина. Довольно большой период времени я жила под плинтусом. Точнее нет, не так! Я носила с собой плинтус. В общем, он ездил на мне. Очень удобно, кстати. Никто тебя не видит, ты сидишь тихонечко, как мышка, и на мир из своей норки поглядываешь.

Нет! Конечно, если меня из-под плинтуса вытащить и поставить на табуретку стих рассказывать, то...

Внутри меня всё сжималось, сердце падало куда-то в пятки, выдавая барабанную дробь. И, собрав всю силу воли, я чеканила стих. Не потому что хочу. А потому что надо!

Как появился плинтус? Однажды у меня сестра родилась. Мне тогда был всего годик. Но я сразу поняла, что теперь она главная. А я не должна высовываться. Кстати, это не значит, что меня родители притесняли. Это были мои детские впечатления и выводы.

Ну да ладно! Оставим моё детство и, о ужас, школьные годы, когда надо было выходить к доске на ватных ногах. И запинаящимся голосом что-то рассказывать всем. Всем! Казалось, что в меня каждый ткнёт пальцем и посмеётся.

Со временем плинтус стал жать, придавливать сверху. Я бы и рада выбраться из-под него. Ведь очень обидно, когда тебя не замечают. Когда с твоим мнением не считаются. А количество исполненных желаний стремится к нулю. Но увы! Не так-то просто оказалось избавиться от плинтуса. Я даже пошла учиться на психолога. Закончила институт. С трясущимися ногами

защитила диплом. Плинтус, правда, никуда не делся. Вот тут я попала в кино, на съёмки и стала ...

Неужели вы подумали, что я стала актрисой?!

Актриса в комплекте с плинтусом! Этакая серая мышка, которая не высовывается, потому что колени дрожат. Заливается краской, если на неё взглянуть. Прячется от камеры. Да ещё и молчит, как будто язык проглотила.

Нет, конечно. Моё место по другую сторону камеры. За кадром! Я стала гримёром! Чтобы хоть посмотреть на живых актёров, прикоснуться и восхититься. Конечно, втайне я надеялась, что плинтус исчезнет. Но не тут-то было!

В общем, диплом психолога остался пылиться на полочке, а меня закружило кино.

Да, мне посчастливилось поработать с разными творческими людьми. С известными и неизвестными актёрами и режиссёрами. На обычных сериалах и на проектах, которые получали премии на фестивалях. Съёмки не только в Петербурге, но и в Крыму, на Белом море, по городам России и за границей.

Я уже думала, что моё образование мне совсем не пригодится. Но у человека всегда есть свой путь! И рано или поздно он выходит на него, если слушает свою Душу. Я уверена: то, что я делаю сейчас, – это мой путь.

И в этом я убеждаюсь каждый раз, когда вижу счастливые глаза человека. Когда пробивает мурашками с головы до пяток от озарений. Когда уходит боль и раскрывается то истинное, природное, с чем человек пришёл в эту жизнь. Когда происходят квантовые скачки и накрывает волной восторга. Это всегда очень классные, вкусные процессы.

Я не только смогла вылезти из-под плинтуса, позволила себе быть, но и раскрыла себя истинную, вышла в жизнь по Душе. Сейчас я коуч на пути к счастливой жизни, психолог и просто волшебница! Я создала программы по глубинной трансформации – «Космическое перерождение» и «Путь к себе настоящей».

Чувствуете? Это как раз про то, чтобы начать наконец-то жить по Душе и раскрывать то, с чем человек пришёл в этот мир. Да, можно назвать это предназначением, хотя я не очень люблю это слово. В любом случае человек становится счастлив тогда, когда идёт за своей Душой. Но вот как услышать свою Душу? Как понять, что это действительно тебе Душа нашёптывает, а не какая-нибудь подсознательная программа?!

Вся моя работа по сути – это помочь человеку услышать свою Душу и выйти на свой путь. Люблю работать вдолгую, но и провожу индивидуальные консультации, игры на исполнение желаний, мастер-классы на фестивалях.

В общем, я пришла к своей Душе и помогаю людям тоже начать жить яркой, наполненной жизнью. Возвращаю потерянный смысл. Помогаю выйти из сложной ситуации, подняться с колен. И да! Вылезти из-под плинтуса, найти свой путь и раскрыть свою истинную силу. Окрыляю и вдохновляю!

Да, это был непростой путь. И оказалось, что по щелчку пальцев от плинтуса не избавиться. Я это осознала не сразу, но твёрдо решила, что распрощаюсь с плинтусом. И хочу поблагодарить всех, кто помог мне услышать и раскрыть себя, свои таланты, выйти на свой путь.

Благодарю от всей души Наташеньку Родионову и Никиту Несусвета за ту трансформацию на курсе волшебников, которая развернула меня к себе. Путь в мир начался именно с этого. С весёлого симоронского потока и осознания, что «мне можно».

Большая благодарность Евгении Игошиной за её мощную энергетику. Вот уж где я наконец-то начала физически ощущать энергию! И моим учителям Рейки – Владимиру Томашевичу, Татьяне Яшиновой и Татьяне Дробышевой. До встречи с этими людьми я искренне считала, что энергия – это только электричество, которое живёт в проводах. А оказалось, что можно чувствовать, как течёт в теле энергия. И она разная. То щекочет весёлыми мурашками,

то жжёт, то наоборот охлаждает, а может накрыть своей мощной волной, если я не могу пропустить такой большой объём. Боже! Я научилась различать её. И даже управлять потоком.

Я бесконечно благодарна Юнии Бурэ за мою глубинную трансформацию, которая происходила и происходит постоянно в процессе нашего общения. За тот первый ресурсный театр, который перевернул моё сознание всего за каких-то полтора-два часа. И за все последующие театры и тренинги. За веру в меня и в мои таланты. За способность попадать нужными словами прямо в Душу и за то, что эти слова раскрыли во мне жизнь.

За наше сотрудничество, за проект «Ресурсная логика». За создание самой удивительной технологии «Ресурсный театр». Уже сейчас, имея множество разных инструментов для работы с людьми, «Ресурсный театр» остаётся у меня самым любимым. А ещё хочу поблагодарить Юнию за бесконечное поле любви и за то, что привела меня к осознанию: работать над собой можно легко, весело и в кайф. В этой книге будут и такие техники – ресурсно-логические.

Большая благодарность моему учителю Олегу Коврикову за возможность изучить коучинг через такой нестандартный подход и пройти международную сертификацию.

Благодарю Ирину Корсунову – бережного тренера по речи. За помощь в раскрытии своего природного голоса. За курс «Живой голос». За возможность полюбить свой голос. Я пришла к Ирине с запросом научиться говорить так, чтобы мои слова отражались от звёзд и попадали прямо в Душу человека. Я научилась так говорить. Я могу исцелять словом и поднимать с колен.

Благодарность Татьяне Бариновой за её программу «Пришла и говорю!» Вот уж где разбежались последние тараканы, удерживающие плинтус.

Моя благодарность Елене Константиновой за те глубинные процессы, которые она запустила во мне. Я сама от себя в шоке!

На моём пути было много людей, которые помогали. Люди, которые шли и идут со мной рядом, проходя свою собственную трансформацию и оказывая поддержку на этом пути, – Надежда Перегудова, Инна Кочкина, Алёна Майсиеня и многие другие.

Я благодарю всех моих подписчиков, которые писали мне: «Вика! Пиши книгу!» Друзья, спасибо вам огромное, что сподвигли меня на это. Думаю, что эта книга будет не единственной.

Но, главное, я благодарю себя! За то, что решилась всё поменять. Это, кстати, всегда самый трудный первый шаг.

И вы поблагодарите себя. Хотя бы за то, что читаете сейчас эту книгу. Возможно, это и есть первый шаг к вашей счастливой жизни. Найти и раскрыть веру в себя. Ведь именно уверенность в себе, в своём успехе и лежит в основе счастливой жизни.

Я верю в людей, в ценность каждого человека в этом мире. В потенциал. В возможности, ресурсы и способности! Моё призвание – помогать людям открывать себя такими, какие они есть от природы, – уникальными, могущественными и счастливыми!

Я верю в вас! И, надеюсь, эта книга поможет и вам начать путь к самому себе и раскрыть свою уверенность.

## Вступление

*Кто начинает с уверенности, закончит тем, что усомнится;  
а кто начинает с сомнения, закончит уверенностью.*

*Фрэнсис Бэкон*

Наше время – это время успешных людей, это мода на цели и достижательство.

Чтоооо?

Вам уже 30 (40, 45 и так далее – подставь любой возраст)? Чего вы добились? У вас есть семья, дети? Престижная работа? Деньги? Квартира, машина? Дерево посадили? Дом построили? Где вы были, что видели в этом мире? На Бали отдыхали? Ну, в Египте, на худой конец!

Если к определённом возрасту вы не добились успеха, признания, не устроили личную жизнь, не получили статус, то извините. Вы лузер! Очень часто отношение к вам как к лузеру. Остаётесь на обочине жизни. Вы никому не интересны. И обречены жить скучной жизнью и быть несчастным. Одна клиентка говорила мне: «Я как будто на краю мира. Точнее, даже за краем. А вся жизнь там. Без меня».

Можно ли выйти туда, в мир, в жизнь и стать успешным? Ведь успешными становятся уверенные люди. А что делать, если нет веры в себя, в свои силы? И может ли вообще неуверенный человек добиться успеха и положения в социуме?

В своей работе я встречаю таких людей. Они приложили немало усилий, собрав всю свою силу воли, зажав себя в ежовые рукавицы и переступив через свой страх. Эти люди достойны уважения! Я сама чувствовала, что не смогу пройти таким путём.

Но есть одно «но»!

Они создали свой образ, ориентируясь на идеалы. И, как правило, держат лицо в любой ситуации, контролируя себя по всем фронтам, чтобы соответствовать. У таких людей часто можно заметить презрительное отношение к тем, кто не добился успеха, кто не зажал себя.

Но, если взглянуть поглубже, то можно увидеть, сколько внутри у такого успешного человека напряжения. Ведь им всегда нужно контролировать маску, которую они носят. А под всем этим всё та же боль и неуверенность. По сути эти люди отказались от себя, от какой-то своей части.

В интернете вы найдёте немало советов для развития уверенности, касающихся внешности. Предлагается поменять гардероб, изменить осанку, выучить определённые жесты, выработать уверенный голос и тому подобное.

На мой взгляд, всё это, конечно, необходимо, но только тогда, когда человек разобрался со своим внутренним состоянием. Иначе это как раз и будет та маска, которую нужно постоянно контролировать. А контроль до хорошего не доводит – привет психосоматике! Со временем начинается – «то лапы ломит, то хвост отваливается».

По моим наблюдениям, внутреннее состояние играет в этом процессе первоочерёдную роль. Можно сменить наряд. И да, одежда, безусловно, влияет на самого человека. Но! Если вам в этом наряде будет неудобно, то вы всё равно будете себя ощущать полным идиотом – «ещё и вырядились тут!».

Можно сколько угодно расправлять плечи и стараться держать спину, но если вы придавлены чувством вины, а оно может вообще не осознаваться, то, как только перестанете контролировать осанку, вас тут же свернёт обратно в сутулость.

В общем, я к тому, что контролировать постоянно очень сложно, хотя, конечно, можно включить силу воли и добиться (то есть добить себя) прямой спины с гордо поднятой головой. Но в этом случае вы рискуете получить мышечный блок, а вслед за этим и проблемы со здоровьем.

Я предлагаю другой путь! Не добывая себя и не создавая видимость успешного человека. Я предлагаю раскрывать и возвращать уверенность, не зажимая себя в ежовые рукавицы. Не отвергая свою нерешительную часть. А идти мягко, с любовью и исследовательским интересом к своим внутренним процессам.

В этой книге я предлагаю по-новому взглянуть на свою неуверенность. Принять себя, вот такого нерешительного, скромного, стеснительного и робкого. Познакомиться с состоянием уверенности. И для начала просто поиграть в уверенного и успешного. Почувствовать вкус и кайф от этого состояния и взаимодействия с миром.

Итак!

Я покажу, какие шаги нужно сделать, чтобы раскрыть уверенность в себе и наконец-то выйти в мир, к своему счастью!

Ломать плинтус и прибивать себя тапком, если что-то не получилось, – это не наш путь.

Все техники и приёмы, описанные в этой книге, просты. Но в основе этих техник лежит глубокое понимание психики человека, её внутренних механизмов. Понимание, как работает то, что является невидимой частью, то есть наше подсознание.

Некоторые из техник не требуют специально выделенного времени. Их можно выполнять, что называется, по ходу жизни. Например, едете в транспорте, или на работе, или просто гуляете. Это всё площадка возможностей для раскрытия состояния уверенности.

Ну, что ж! В путь! А дорога обещает быть интересной!

## Глава 1. Я есть!

*Сначала поверь в себя сам, а потом в тебя поверят другие.*

*Алла Пугачёва*

Ну так вот! С детства я была, мягко говоря, очень скромной и нерешительной. Меня забывали спросить – я молчала. Меня обсчитывали в магазине, я видела это и молчала. Кто-то влезал передо мной в очереди, я смирялась и опять молчала.

В транспорте мне никогда не было места. Я к тому же небольшого роста. Ну да! Так под плинтус прятаться удобнее. В общем, в метро я обычно оказывалась на уровне подмышки какого-нибудь крупного мужчины, которой держался за верхний поручень. И его локоть оказывался практически на моей голове.

Я молчала! Вместо того чтобы что-то сказать, как-то отстоять своё пространство, я сжималась и уменьшалась ещё больше. Как будто я не имела права даже стоять рядом с этим человеком. Но какая-то часть меня всё-таки была возмущена таким положением. Ведь не всегда приятно нюхать чужую подмышку. А особенно в конце рабочего дня.

Пискнуть «Уберите руку!» я не могла, но нашла способ. Во время очередного торможения я подпрыгивала и толкала головой нависший надо мной локоть. Представили картину маслом? Смешно?

Мне было и смешно, и страшно.

– Ой! Здесь кто-то есть?! – на меня сверху всегда смотрели очень удивлённые глаза. Правда, после этого человек всегда убирал руку. А иногда даже извинялся.

Меня не было для этого мира! То есть как бы я есть, а внутренне меня нет.

Я сейчас выскажу, возможно, странную мысль, но... Это нехватка самого себя! Нехватка ощущения жизненности, наполненности, состояния «Я есть!». И кайфа от этого осознания и ощущения. Часто вместо этого, наоборот, есть мысль, что «меня не должно было быть». Я вообще случайность, я ошибка.

Но если человека нет, то для него и ничего нет в этом мире. Нет места. Часто это ощущение, что глобально нет вашего места в мире. И, куда бы вы ни переехали жить, всё равно ощущение, что это не ваше место.

Деньги? Какие деньги?! Вас не должно быть, значит, и денег для вас в этом мире нет.

Отношения? Какие отношения, если вас не должно быть?! Нет для вас в этом мире партнёра, с которым вы будете счастливы.

Работа по душе?! Сейчас! Разбежались. Вас же нет. Значит, и работы для вас нет.

Счастья хотите?

Ну, думаю, вы поняли, какой будет ответ. И так во всех сферах жизни.

По сути человек не живёт, а существует. Какая-то значительная часть просто выключена. В этом состоянии нет прав ни на что. Вы становитесь всем должны. И в первую очередь своим родным. Должны заботиться. Должны им помогать деньгами. Даже если вам самим не хватает. Должны отдавать им своё время. От этого вы испытываете напряжение, устаёте. Но всё равно должны.

И получается, что живёте ради других. Чтобы хоть как-то оправдать своё существование. А для себя нельзя. Своя жизнь, свои желания похоронены глубоко под плинтусом.

Если у вас по жизни происходит что-то похожее на мою историю, значит в один прекрасный момент вы выключились глобально и стали существовать, вместо того чтобы ЖИТЬ!

А если вас «как бы нет», то для вас нет места, нет денег, нет второй половинки, нет возможностей. Вас не замечают, с вами не считаются. Вы ни на что не имеете права.

И, конечно, в этом случае, вы неуверенный и нерешительный человек. Потому что состояние «Я есть!» по сути, это базовое ощущение для всего в жизни и это основа уверенности в себе и успешности. То, что я описала, это, конечно самый жёсткий вариант. Но даже если он про вас, не печальтесь. Всё можно исправить и найти своё счастье.

Как же случается, что человек выключает часть себя? В чём причины?

Чаще всего корень зла находится в раннем детстве или даже ещё до рождения. Например, кто-то из родителей или оба не хотели ребёнка. Если мама хотела избавиться от вас. Физически, конечно, в этом возрасте вы ещё совсем кроха, но энергетически уже ого-го! Поверьте! Вот вы и спрятались, то есть выключили часть себя, чтобы вас не заметили, до поры до времени. А вот включиться потом забыли.

Или вас не ждали, а зачатие произошло случайно. Например, родители были очень молоды и им надо было учиться, или была тяжёлая финансовая ситуация, а тут вы. Как говорится, не ко времени. В такие моменты человек часто выключает часть себя. И это глубоко подсознательный процесс.

Даже если вам никогда не говорили, что вас не хотели, не ждали, эта информация есть у вас на уровне тела, на клеточном уровне. На уровне подсознания.

Возможно, вы тяжело родились. Или в раннем детстве была ситуация, когда вы сильно заболели и чуть не погибли. Мама могла сильно испугаться за вас. Сильный страх, что она уже потеряла ребёнка. А вы чудом выжили, но поймали этот страх.

Возможно, есть какие-то другие причины и ситуации. Но это то, что чаще всего проявляется в работе. И выключается, как правило, базовая часть – «Я есть!».

**Я есть! Я живу! Я имею право на своё мнение, на свои мысли, на свои чувства.**

**Я имею право Жить! И я никому ничего не должен за жизнь.**

**Я есть, и для меня в этом мире есть всё, что мне нужно!**

**Я есть, и я могу справиться с любыми трудностями!**

Вот это состояние и есть фундамент для уверенности.

Хочу ещё сказать, что мы все имеем способность «выключать» часть себя. Где вы, когда, например, вам читают скучную лекцию занудным голосом?

На лекции? Физически, конечно, да. А внутренне? В мыслях, в ощущениях?

Мысленно вы уже покупаете подарок на день рождения подруге или решаете, что приготовить на ужин. А может быть, вас вообще интересует в данный момент, в чём смысл жизни, как сегодня звёзды встали, или куда поехать в выходные.

Но в любом случае вас не интересует это монотонное занудство. То есть вас в этот момент нет на лекции. Вы выключились. Такой процесс обычно неосознанный. Это локальная история, и когда всё закончится, вы спокойно вернётесь в себя, включитесь и продолжите жить.

Я предлагаю просто восстановить, раскрыть состояние «Я есть» и начать Жить и пользоваться благами этого мира.

## ТЕХНИКА "Я ЕСТЬ!"

Выделите себе время. Сядьте, расслабьтесь, прислушайтесь к себе и скажите: **«Я есть!»** Проговорите осознанно, не торопясь, слушая свои ощущения. Наблюдайте, как реагирует ваше тело. Что вы чувствуете?

Если внутри появилась радость, удовольствие, пошёл прилив энергии, то у вас в базовом ощущении всё в порядке, и можете сразу же переходить к следующему этапу этой техники.

Но если в ощущениях стали подниматься обиды, боль, сомнения, другие негативные чувства, значит вам нужно будет уделить больше времени. И потом неплохо периодически возвращаться к ней, чтобы восстанавливать частички себя.

Продолжайте проговаривать фразу «Я есть!». У вас могут подняться эмоции, пойти слёзы. Позвольте себе. Не останавливайте, пусть выходит. Если вы долго прятали себя, то слёзы в этой ситуации, нормальная реакция. Будьте бережны к себе и позвольте прожить до конца. Говорите, пока не почувствуете облегчения и прилива сил.

Несмотря на свою простоту – это техника! Не раз в работе с людьми, на консультациях или в ресурсном театре я применяла этот приём. Когда с открытым сердцем и любовью смотришь в потухшие глаза человеку и произносишь прямо в Душу: «Ты есть! Живи!» – это поднимает очень глубокие чувства.

А результат виден уже через несколько минут. Ощущение, что человек начинает светиться, взгляд становится живой, возникает интерес, а порой даже румянец появляется на щеках. Идёт прилив энергии. И радость от осознания, что я действительно есть. Это момент, когда в человеке включается жизнь. Я очень люблю такие моменты. Иногда даже поздравляю с днём рождения.

Проговорите это себе сами. Техника помогает восстановить базовое ощущение. Это основа, на которой будет раскрываться ваше естественное природное чувство уверенности.

Сделали? Всё хорошо?

Тогда усложняем. Теперь подойдите к зеркалу и снова проговорите, глядя себе в глаза:

**«Я есть!»**

**«Я живая (живой)!»**

**«Я пришла (пришёл), чтобы жить!»**

**«Мне можно!»**

**«Я имею право на жизнь! И я никому ничего не должна (не должен) за жизнь!»**

**«ЖИВИ!»**

Не спешите в этом процессе. Чувствуйте. Если поднимаются эмоции, дайте им волю. Дышите спокойно и отпускайте на каждом выдохе. Выдох делайте через приоткрытый рот. Можно помочь себе, представляя эмоцию в виде дымки, смотрите, как она утекает с каждым выдохом и растворяется. Не корите себя, если у вас не получится сразу. Я тоже смогла начать себе это говорить только месяца через три. До этого из меня фонтаном лились слёзы.

Будьте бережны. Дайте себе время. Вы имеете на это право. И если сложно сделать технику перед зеркалом, то вернитесь к первоначальному варианту. Возможно, вам нужно будет сделать её не один раз, прежде чем вы сможете двигаться дальше.

Помните, даже если у вас не получается сразу, то всё равно с вами всё в порядке.

Обязательно отслеживайте ваши ощущения. Если вначале у вас не получалось, если шли эмоции, то в конце концов должно пойти удовольствие от того, что вы есть. Это очень большой заряд энергии, на котором хочется реализовывать что-то в этом мире. Вы обязательно его почувствуете. Это верный признак, что вы включились, что какая-то часть вашей Души, которая была всё это время выключена, наконец-то ожила. Это всегда очень мощные внутренние переживания.

Что ж! Я вас поздравляю! Вы есть!

Итак, если готовы, двигаемся дальше.

## Глава 2. Мир, я есть!

Теперь, когда вы признались сами себе, что вы есть, самое время сообщить об этом миру. Ведь вы появились не только для себя, но и для этого мира, для людей, для процессов, которые происходят в мире.

Здесь есть тонкость. Ведь кроме того, что вы заявляете о себе миру, вы ещё и видите его реакцию на вас.

Спорим, что вас никто не покусает, не щёлкнет по носу и не прибьёт. Если у вас другой опыт и поднимается возражение, типа «меня всё время тыкают и кусают», что ж! Согласна! Это всё происходило до момента, пока вы не появились, не проявились. До тех пор, пока вы не сказали себе, что вы есть и имеете на это право. Ведь, пока вас нет, вы исключены, сами себе не позволяете проявляться, и реальность вас старается загнать обратно под плинтус. Не потому, что мир на вас злится, а для того, чтобы вы увидели, что у вас вместо вас дырка от бублика. Для того, чтобы смогли себя восстановить.

Если вам мешает предыдущий негативный опыт, предлагаю маленький ритуальчик.

Да, это даже не техника, а именно ритуал. Он пришёл мне в голову абсолютно спонтанно, когда я работала в кино. Я ехала на встречу с режиссёром, которого не знала. Но тут мне позвонила подруга и стала рассказывать ужасы нашего городка про этого человека. И как с ним невозможно работать, как он терпеть не может гримёров и тому подобное в том же духе.

Но я была уже немножко волшебницей. А поэтому решила, что для меня эта информация лишняя. Это её опыт. А мне такой опыт не нужен. Поэтому я подошла к ближайшей урне и...

Выкинула из головы всё, что мне только что рассказали. Вот прямо сделала физически руками эти движения. Почувствовала, что всё ушло, и пошла на встречу. А теперь догадайтесь, как я работала с этим режиссёром целый год на сериале?

Конечно, этот человек раскрылся для меня совсем с другой стороны, и мы отработали душа в душу. Это был один из самых волшебных проектов.

В общем, если вам мешает собственный негативный опыт или вы тоже у кого-то взяли и согласились, предлагаю просто выкинуть. Если стесняетесь выкидывать на улице в урну, можно сделать это дома. В унитаз, например. И спустить, чтоб не выскочил.

Итак, готовы заявлять миру о себе?

Упс! Чуть не забыла ещё один момент – в мире есть люди!

Не смейтесь! Я очень часто встречала такое представление, что мир – это природа, животные, явления, предметы, но люди как-то в мир не включены. Конечно, это удобно. Ведь тогда с миром проще. С ним всё хорошо. Взаимодействовать с людьми не надо, а вот с природой пообщаться – пожалуйста.

Но скажу вам с уверенностью, что большую часть наших желаний мир всё-таки исполняет через людей. Если до сего момента в вашем мире людей не было, понятно, что это про ваше восприятие, а не про реальность, предлагаю признать, что люди – это тоже мир. Все люди! Даже те, которые вам не нравятся. Поверьте, так будет проще взаимодействовать. Так открываются новые возможности и пути решения ваших задач.

Вы увидите, что люди начнут к вам относиться по-другому. Потому что мир всегда помогает.

По факту для мира ценен и важен каждый человек. Вам ведь важно, чтобы ваши пальцы на руке на ноге были здоровы, чтобы они двигались? Вот и миру важно, чтобы у вас всё было хорошо. Ведь мы все разные. И мир проявляется через каждого. Поэтому он всегда заботится. Важно заявить о себе миру и позволить ему помогать вам. Поверьте, иногда помощь приходит самым неожиданным и даже волшебным образом.

## ТЕХНИКА "МИР, Я ЕСТЬ!"

Она простая, и её можно выполнять по ходу жизни, по ходу движения на работу или даже на работе. В транспорте, в магазине, где угодно. Такие простые техники в изобилии рождались у Юнии, в проекте «Ресурсная логика»

Рассказываем всему, что попадает в поле нашего внимания, что вы есть. Вот, например, передо мной лежит телефон: «Телефон, я есть!» И тетрадке на столе: «Я есть!» И ластик в виде смайлика: «Я есть!» И вороне, каркающей за окном: «Я есть!» И пространству моей комнаты: «Я есть!»

И соседу, который сверлит стену у меня над головой: «Я есть!» Нет, конечно, я не бегу к нему в квартиру. Я спокойно говорю это у себя в комнате. Важный момент! Не ору на весь дом, чтобы он услышал, а спокойно с достоинством и уверенностью заявляю, что я есть. Бить по батарее в этот момент тоже не нужно.

Удивительно! Но сосед перестал сверлить. Вот так оно и работает. Просто мир вас слышит.

Делайте до ощущения «достаточно». Вот уже поднялось настроение, появилось радостное трепетное ощущение и наполненность. Важно, чтобы вы поймали эту позитивную волну состояния «Я есть!». А если ещё получится услышать, как откликается радостью мир, то энергии у вас, поверьте, прибавится вдвойне!

Если вы идёте по улице, что ж! Это ещё интереснее. Не пугайтесь! Вы делаете всё то же самое, то есть говорите всему, что видите, что вы есть. Можете делать это мысленно, не привлекая внимания. Хотя, скажу я вам, что когда поднимается эта волна позитива, то хочется и вслух начать говорить. Если хочется, позвольте себе. Если пока не готовы, не страшно. Говорите мысленно.

Ваша задача – когда вы говорите, постараться замечать, как мир откликается. А он обязательно будет откликаться. Например, я подхожу на перекрёсток и говорю светофору: «Я есть!» Светофор радостно загорается зелёным. Или я стою на остановке, говорю остановке и ветру, и летящему листочку, что я есть. И тут же приходит маршрутка. Я заявляю, что я есть, и в маршрутке оказывается место для меня.

Замечайте такие маленькие приятности и чудеса. Это ещё больше усилит вашу волну позитива. Попробуйте, и увидите, когда вы доберётесь до места назначения, для вас всё будет складываться самым наилучшим образом. Просто потому что теперь вас просто невозможно не замечать, не брать в расчёт. Ведь вы есть!

Только я поделилась этой техникой, сразу отзыв прилетел. Записала со слов девушки.

«Договорилась я приехать на встречу. А сама долго собиралась и поздно вышла из дома. Смотрю, обычным путём с пересадкой уже не успею ко времени. Решила дойти до маршрутки, которая напрямую до места довезёт. Иду по улице и всему рассказываю, что я есть. И так мне радостно стало на душе.

Смотрю, маршрутка идёт моя. Но я ещё далеко от остановки и добежать не успею. А у нас в городе им запрещено останавливаться где попало. Все строго только на остановках останавливаются. Но я всё же стала махать водителю. И говорю: «Я есть!» А сама даже до дороги ещё не дошла. Проехала маршрутка мимо. Я уже расстроиться хотела – не сработало. Гляжу, а он вперёд чуть проехал и остановился, ждёт. Я бегом, вскочила, а у самой радость через край. Мир меня услышал. Поблагодарила водителя. И приехала на место аж на 10 минут раньше».

Мне задали вопрос: «А что, если мир не откликается?»

Помните, я говорила: вы часть этого мира, и ему важно, чтобы у вас всё было хорошо. Поэтому мир не может не откликаться. Тут либо вы не замечаете отклика, либо в вашем внут-

реннем пространстве работает какая-то подсознательная программа, которая не даёт выйти на контакт с миром.

В такой ситуации нужно разбираться индивидуально, на консультации, например. И снимать программу нужно обязательно, потому что она влияет негативным образом на всю вашу жизнь. И вам приходится тратить энергию на борьбу, чтобы хоть что-то себе получить. Или отказаться и уползти обратно под плинтус.

Если вы решили, что техника очень простая и зачем вообще это надо, то скажу, что да, техника простая, как и большинство техник в «Ресурсной логике». Но эта техника очень глубокая.

Чем больше вы говорите, тем больше внутри вас идёт процесс принятия себя, своей жизни. И проходит он на уровне подсознания. А наше подсознание – это как подводная часть айсберга, которую не видно, но она гораздо больше, чем то, что проявляется. А значит, и влияет эта наша часть гораздо больше, чем то, что на поверхности. Этой техникой мы как раз и меняем подводную часть, то есть своё подсознание.

Добавьте элемент лёгкости и игры. Попробуйте говорить так, как будто вы делитесь секретом. Или сообщайте так, будто вы диктор на телевидении. Или как сказал бы Шерлок Холмс. Или кот Леопольд. Или... Фантазируйте! Фонтанируйте идеями! Вам можно! Просто потому, что вы есть!

Сделали? Насладились процессом? Почувствовали подъём энергии?

Теперь предлагаю раскрыть фразу!

**«Я есть, и для меня солнце выглянуло!»**

**«Я есть, и для меня сейчас зелёный светофор загорелся!»**

**«Я есть, и для меня маршрутка подходит!»**

**"Я есть и для меня есть место в маршрутке."**

**«Я есть, и для меня цветок распустился!»**

и так далее.

Этот вариант техники поможет вам поверить в то, что всё в этом мире для вас есть. Это абсолютная правда. Для каждого человека в этом мире есть всё, что ему нужно. Важно только признать это и позволить себе пользоваться всеми ресурсами и возможностями. А когда вы позволяете, появляется желание что-то реализовывать в своей жизни. Раз мир предоставляет возможности, значит он хочет вместе с вами. Ваше желание – это и желание мира. Вот где появляется кайф и желание ЖИТЬ и творить!

## Глава 3. Вы ценны для этого мира

*Вера в себя – это вера в то, что в вас есть нечто большее, чем вы о себе знаете.*

*Митрополит Антоний*

Кто вы? Насколько вы ценны для мира? И чувствуете ли вы свою ценность? Чем и как измеряется своя собственная ценность? Да и есть ли она, эта самая – Самоценность?

Я знаю одну очень хорошую женщину, которая считает, что ценен человек только тогда, когда делает какие-то дела. Важные! Для людей! Причем чаще всего физически. Из серии – возьми лопату и копай! Вот тогда и ценность себя появляется.

Может, так и измеряется своя собственная ценность?

Да вроде нормально так измерять. Ведь дела-то нужные, результат дел ценный. Значит, и человек ценный. Логично? Но вот вопрос, а если этот ценный по делам человек вдруг заболел? Ну не может он дела делать. Лежит, не встать. Тогда что?

А всё! Ценность-то сразу тью-тью! В утиль? Такой не нужен? Загнанных лошадей пристреливают!

Очень жесткий механизм получается. Чтобы не попасть внутренне вот в это «теперь меня в утиль», выключается контакт с телом. Конечно! Оно же устает, ему надо отдыхать, хотя бы периодически. Оно еще и болеет, зараза. А дела-то важнее!

Так что лучше ничего не чувствовать и вкалывать с утра до ночи, принося пользу миру и подтверждая свою ценность. Дела! Дела! Дела! На первом месте!

## **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.