

**СЕРОВА ЖАННА**

**Я ВСЁ МОГУ!**

**ВМЕСТО 1000 СЕССИЙ  
С ПСИХОЛОГОМ**



# Серова Жанна

## Я всё могу! Вместо 1000 сессий с психологом

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69274996](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69274996)*

*SelfPub; 2023*

### Аннотация

Обучить мышлению успешного человека – цель моей книги. Каждая из 21 глав книги показывает, как повысить уровень осознанности в любом аспекте жизни, а предлагаемые практические упражнения помогут осознать основу ваших проблем, увидеть причинно-следственную связь многих событий и научиться мыслить, как успешный человек, а значит мыслить позитивно. Освоение навыков саморазвития принесет вам громадную пользу. Поэтому прекратите искать оправдания и прочтите эту книгу!

# Содержание

Об авторе	4
Предисловие или	5
Глава 1	7
Глава 2	9
Глава 3	13
Глава 4	18
Глава 5	20
Конец ознакомительного фрагмента.	22

# **Серова Жанна**

## **Я всё могу! Вместо 1000 сессий с психологом**

### **Об авторе**

Серова Жанна, Тренер Личностного Роста – автор бестселлеров «Я всё могу! Вместо 1000 сессий с психологом», «Разрушаем препятствия к Успеху», «Ускоряемся или Лифт к успеху» и других. На протяжении двадцати лет изучала психологию, НЛП, психосоматику, принципы и правила известных и успешных людей и на этой основе создала серию книг, основанных на повышении осознанности и универсальной гармонизации личности.

# Предисловие или всего один разговор со мной...

Я очень рада, что вы решили прочитать эту книгу.

Это говорит о том, что вы

- хотите изменений, но не знаете, с чего начать
- желаете избавиться от ненужных мыслей, обстоятельств

и того, что не приносит радости, а значит тратит ваши силы зря и угнетает

- хотите разобраться в себе, чего вы хотите и почему не получаете желаемое

- мечтаете о чем-то так давно, что уже даже не верите, что это возможно

Я даже немного завидую вам, ведь у вас впереди очень много интересных открытий, которые непременно поменяет ваш привычный взгляд на мир. Сразу вспоминается избитая фраза: изменитесь вы – изменится мир вокруг вас. Это действительно работает!

Я буду приводить метафоры для более четкого восприятия информации. С детства люблю книжки с картинками! Так нашему мозгу и читать приятнее и легче запоминать образами, чем сухими словами.

Всё, что я даю в этой книге проверено мной на практике. Именно практическое применение знаний **НЕПРЕМЕННО**

ДАСТ удивительные РЕЗУЛЬТАТЫ в жизни. Это сравнимо с тем, как накачать пресс без тренировок. Теоретически – всё понятно, но результатов вряд ли можно добиться.

Хотите быстрых перемен и улучшения качества своей жизни – начинайте применять все знания на ПРАКТИКЕ.

Если читать и не делать предлагаемые практические задания, результат в любом случае БУДЕТ, но в разы меньше, чем могло бы быть. Ты научишься больше анализировать и осознавать, что конкретно тебе мешало прийти к успеху.

Я склонна к повышению личной эффективности, что отражается на качестве жизни в целом. Думаю, что каждый человек желал бы повысить свою эффективность и ценность. Если можно кататься на своём комфортабельном автомобиле, зачем ездить на троллейбусе? Но, как ни странно, второй вариант выбирает большинство...

Зачем соглашаться на меньшее?

Также и в чтении данной книги: если можно извлечь максимальную эффективность, зачем соглашаться на меньшее? Самое лучшее, что вы можете для себя сделать – ежедневно работать над улучшением своей жизни.

Данная книга – практическое руководство для достижения жизни своей мечты.

# Глава 1

## Что ты делаешь?

Я часто привожу в пример притчу о том, как три человека занимались одним и тем же делом. На вопрос «Что ты делаешь?» каждый ответил по-своему.

Один человек сказал: «Просто таскаю камни».

Другой ответил: «Я строю какой-то дом».

А третий с радостью воскликнул: «Я строю Храм. Сюда будут приходить люди и обретать спокойствие и надежду».

Качество работы, а главное – количество усилий, затраченных для работы каждого из этих трех человек, будет разным. А соответственно, настрой и эффективность тоже будут отличаться.

Выполнение ВСЕХ практических заданий включит максимальное ускорение на твоем пути к успеху. Буквально с первых дней результаты не заставят тебя ждать! Я буду искренне рада, если ты получишь желаемое, как можно быстрее.

Иногда мне говорят, что, просто немного пообщавшись со мной, какая-то одна фраза заставляет посмотреть на мир под другим углом и даже изменяет ход мыслей и событий. Жизнь начинает меняться, когда меняется мышление: улучшается самочувствие, увеличиваются доходы и жизнь в це-

лом становится легче и приносит ощущение радости и благополучия. Когда-то я тоже задумывалась о многих вопросах и сейчас, имея колоссальный опыт изучения вопросов построения финансовой независимости и в целом гармонизации жизни, с радостью поделюсь с тобой этими знаниями, а точнее – их практическим применением.

# Глава 2

## Сложное ли сейчас время?

Мы живем в удивительное время. Испокон времён судьбу человека определял статус и положение в обществе, нормы приличия и морали, религиозность и всё, что с этим связано.

Еще совсем недавно, каких-то 100 лет назад очень редких случаях человек мог добиться блестящих успехов: выйти из низов, обрести имя в обществе и достаток.

Независимо от статуса и регалий, человек болел и умирал, порой по глупым на то причинам (антисанитария, например). Сейчас для нас дико не помыть руки, ведь мы ЗНАЕМ, что это небезопасно. Я привожу настолько очевидные примеры, чтобы максимально донести свою мысль. Именно недостаток знаний был причиной всех несчастий.

В наше время голливудская мечта у многих стала реальностью. Уточню значение выражения «голливудская мечта» из интернета, цитирую: «возможность ЛЮБОГО человека добиться славы, успеха и благосостояния». Обращаю ваше внимание, что успех стоит отдельно от благосостояния.

Сейчас 21 век – век высоких технологий и небывалого ранее развития технического прогресса человечества.

Но люди по-прежнему болеют, находятся в депрессии и зачастую, имея абсолютный достаток, не наслаждаются жиз-

ную, а страдают от отсутствия радости, хронический заболеваний и умирают от «излечимых» болезней.

Я долго разбиралась с этими парадоксами. В результате долгих исследований я обнаружила ЗАКОНОМЕРНОСТИ И ПРИЧИНЫ, которые не только помогают добиться желаемой цели и достичь успеха в ЛЮБОЙ сфере, но и приводят в болезни.

Причина любой неудачи – НЕДОСТАТОК ИНФОРМАЦИИ и количества попыток!

Разберем первый аспект.

Приведу простой, но понятный пример. Если бы раньше знали о пастеризации и необходимости соблюдать чистоту и гигиену, то эта информация спасла бы много жизней.

Если знать то, что лежит в глубинной основе заболеваний, можно вылечить любую болезнь. Это мой опыт, и я на себе в этом убедилась, полностью восстановив своё здоровье.

Если убрать то, что препятствует достижению финансового успеха, можно вообще не работать, а наслаждаться любимым делом и получать желаемый доход.

Если узнать, что мешает радоваться жизни (если сказать по-простому), то можно создать такую реальность, где ВСЁ будет устраивать и каждый день будет полон легкости и спокойствия.

Я ставлю целью своей книги искреннее желание ПОМОЧЬ разобраться в том, почему в вашей жизни есть то, что вам не нравится, «зачем» вы это создали, а лучше и эффек-

тивнее спросить себя «для чего»?

Как только вы начнете задавать правильные вопросы – поверь, очень скоро будут приходить ответы, о которых ты раньше не догадывался!

Начало саморазвития основывается на способности мышления находить ответы на любые вопросы. Это происходит в основном посредством инсайтов, как бы раз – и пришла нужная мысль. Невольно думаешь: и как это раньше не пришло мне в голову, как я раньше это не видел!

Видимо раньше просто не стояло цели – выяснить что, зачем и почему. Общая масса людей живут машинально и стараются не задумываться ни о чем, и они имеют на то свои причины.

Не думать комфортнее... Как это?

Например, когда человек ходит в мороз в легкой обуви и постоянно болеет, не задумываясь о том, что является истинной причиной его болезни, сценарий будет повторяться. А мозг имеет особенность не лезть, где больно и дискомфортно.

Возможно, у этого человека нелюбимая работа и начальник-деспот, получается ему «выгодно» болеть. Причем делает он это ненамеренно, просто не задумываясь и не желая видеть причину возникновения простуды. Зачастую, болезни вызваны в качестве способа привлечь внимание и заботу окружающих, как бы парадоксально это не звучало. В каждом конкретном случае нужно разбираться отдельно.

Главное, когда у человека есть желание изменить то, что ему не нравится, он обязательно научится «видеть» перво-причину своих проблем.

# Глава 3

## Квантовый скачок или начало успеха

Представьте, что вы отправляетесь в удивительное плавание, в котором много приключений и препятствий. Ведь ко всему можно проще относиться, но мы привыкли всё усложнять. Конечная цель нашего пути – ДОСТИЖЕНИЕ ЗАВЕТНОГО УСПЕХА.

Наполеон Хилл в своей книге «Вверх! По лестнице успеха» назвал это «заветной стороной радуги», одним словом – жизнь вашей мечты.

В самом начале важно выбрать ПРАВИЛЬНЫЙ путь. Иначе можно долго плавать по бушующему океану, но все старания будут безуспешны. Если долго плыть в неправильном направлении, сражаясь с течением и различными опасностями, как ни старайся, конечную цель невозможно достигнуть.

Правильное направление в путешествии – это то, что даёт все шансы достичь желанной цели.

Я хочу затронуть очень важную тему, которая для многих будет довольно актуальна.

Смирение в нашей культуре воспринимается, как добродетель. Терпение – тоже положительное качество. Но как

быть в том случае, если человек болен, находится на грани нищеты, чувствует себя «униженным и оскорбленным»? Смиряться и терпеть? Как ни странно, но это выбор большинства...

Я предлагаю самый верный и эффективный выход из тупика. Глубокое осознание того, что КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК может добиться успеха и САМ выбирает, КАК ему жить, эта мысль может привести к глобальным изменениям в жизни.

Если человек выбирает смирение перед обстоятельствами и прекращает думать о желаемом – значит он сам ничего не решает.

Значит всё, что с ним происходит – судьба, от него независимая и непредсказуемая, – думает он. Такие люди пускают жизнь на самотек и ожидают реализации своих самых худших фантазий и страхов. И самое интересное, всё это реально начинает сбываться лишь по той простой причине, что их мысли сконцентрированы только на негативе.

Судьба, карма, что угодно придумывают люди, лишь бы убрать с себя ответственность за происходящее! Ведь это так удобно и всё объясняет – «я здесь ни при чем и ни в чем не виноват»...

Если человек выбирает смирение перед обстоятельствами и прекращает думать о желаемом – значит он сам ничего не решает.

Значит всё, что с ним происходит – судьба, он него независимая и непредсказуемая, – думает он.

Это типичное положение ЖЕРТВЫ, которая ничего в своей жизни не решает, ничем не управляет и просто плывет по течению. Как правило, к такому человеку все несправедливо относятся, он терпит множество болезней и живет в весьма стесненных обстоятельствах, проблемы возникают одна за другой, люди, которые вокруг раздражают, и всё, что окружает, не вселяет радости и позитива.

Начинает казаться, что менять что-либо невозможно, или безрезультатно. Тогда человек смиряется с обстоятельствами, опускает руки и терпит. Терпит всё вокруг и ничего не предпринимает для изменения того, что ему не нравится.

Самый главный прорыв к успеху начнется именно тогда, когда приходит осознание, что именно ВАШИ собственные мысли и убеждения привели в ту точку, в которой вы сейчас находитесь.

Пьяный человек попал в канаву по ряду причин и глупо утверждать, что это было случайно и от него ничего в жизни не зависит! Этот пример можно применить к любой ситуации, но порой очень страшно осознать, что эту ситуацию и эти обстоятельства созданы не случайно и не просто так.

Если человек пьет, это не судьба и не злой рок, а результат его мыслей и действий (на всё есть свои причины, для алкоголизма в том числе). И нужно менять мысли, которые привели его к данным действиям.

Из этого очень простой вывод: значит, изменив мышление, изменится и вся жизнь!

Иными словами, если ты – художник и нарисовал картину, которая тебе не нравится, значит именно тебе нужно нарисовать такую картину, в которой понравится абсолютно всё!

Когда ученые исследуют старинные полотна известных мастеров живописи, просветив картину под рентгеновскими лучами, они обнаруживают под ней несколько слоев, а значит множество правок, прежде чем художник завершил свою работу и остался доволен результатом. Иногда реставраторы находят совершенно другую картину, скрытую под той, которую мы видим.

Жизнь начнет удивительным образом меняться, когда человек **ВОЗЬМЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СВОЮ ЖИЗНЬ НА СЕБЯ.**

Если **ВЫ** создали что-то, именно **ВАМ МОЖНО** всё изменить, в **ВАШЕЙ** власти **СОЗДАТЬ** то, что вы хотите и о чем вы мечтаете!

**УВЕРЕНА** на 100%, что после прочтения этой книги, очень многое у вашей жизни изменится в лучшую сторону. Изложенная информация заставит вас задуматься и начать делать что-то по-новому. И, как следствие, действовать и получать новые результаты.

Вам предоставится возможность самому пронаблюдать те изменения, которые будут происходить с вами, во время прочтения каждой новой главы.

Хотя не призываю верить на слово. Лучше убедиться в этом самому.

Я буду давать упражнения. Делать их или нет – ваш выбор. Выполнение заданий дает возможность быстро выйти на новый уровень осознанности, разобраться в причинах проблем и неудач, а в результате начать **ДЕЙСТВОВАТЬ** в направлении улучшения ситуации.

# Глава 4

## Успех – это...

Сколько себя помню, всегда хотела быть лучшей: самым послушным ребёнком, самой прилежной ученицей, самой надёжной подругой, доброй женой, самой заботливой мамой... Самой-самой. Моё непреодолимое стремление к доведению всего до совершенства делало мою жизнь, мягко говоря, непростой, но, пройдя этот путь, я проанализировала свои ошибки, извлекла уроки и научилась ВСЕГДА получать ЖЕЛАЕМОЕ.

УСПЕХ многие неверно трактуют: это не достижение огромного богатства (что некоторых очень пугает, об этом мы тоже поговорим).

Успех – это достижение поставленной цели (по данным Википедии). Если по-простому – реализация ЛЮБОГО ЖЕЛАНИЯ!

Звучит по-детски наивно, но это так! И, прочтя эту книгу до конца, вы убедитесь в этом.

Одно из популярных определений успеха по мнению Брайана Трейси (канадско-американский мотивационный оратор и автор книг о саморазвитии) звучит следующим образом: «иметь возможность жить так, как вам нравится, делать только то, что вам хочется, с теми людьми, которых вы

сами выберете, и в тех условиях, которые вас устраивают».

Скоро вы начнете ОСОЗНАВАТЬ, что многие ваши желания уже сбылись, как бы парадоксально это не звучало.

Вы почувствуете, что никогда не позволяли себе искренне мечтать, потому что часто получали то, чего совсем не хотели, но настойчиво думали об этом.

Вы узнаете алгоритм достижения ЛЮБОЙ ЦЕЛИ, потому что научитесь ДУМАТЬ ОСОЗНАННО. Когда знаешь, чего хочешь, и не получаешь желаемое, необходимо научиться осознать, что препятствует реализации твоей мечты.

Главное – даю 100% гарантии, что, если будете выполнишь все практические упражнения, то непременно начнете себя чувствовать по-другому: более энергичным, позитивным, уверенным в себе, сможете ощутить, каково это, быть позитивным человеком, потому что ход ваших мыслей изменится, а настроение будет радостным, и после прочтения этой книги вы с уверенностью сможете сказать: «Я всё могу!»

# Глава 5

## Начнем издалека

Начнем, как говорится, сначала, как и с чего всё начиналось.

Я родилась в самой обычной семье. Папа военный, мама медсестра. Детство было, как у самых обычных советских детей. Меня воспитывали быть скромной, прилежной ученицей, быть послушной девочкой и хорошо себя вести. Была ещё музыкальная школа, занятия в которой я вспоминала с ужасом (кто там учился, поймет меня). Я обучалась музыке всего 2 года. Когда мы переехали в другой город, к моему счастью, музыкальной школы в этом районе не было.

Я всегда была любознательным ребёнком, много наблюдала, слушала, анализировала.

Когда-то в далекой юности знания для меня были чем-то недостижимым, и чтобы достичь мудрости, думала я, следует перечитать уйму книг, повзрослеть, набраться опыта, стать проницательным человеком и тогда получится достичь заветного счастья.

С 14 лет я изучала сначала афоризмы известных людей, старательно выписывая их в блокнотик, затем поступила на филологический факультет, где не читать было невозможно. Все великие писатели отражали проблему исканий чело-

веческой души, её терзания, страдания и переживания. Навшись вдоволь всех этих размышлений писателей и поэтов русской и зарубежной литературы, я осознала одно: никто из них не докопался до истины. Во всех произведениях описаны мучения, болезни, глупость, война и какое-то обреченное существование и безрадостное будущее.

Красной нитью проходит тема страданий, как непрменный показатель религиозности, избранности, какой-то постановки, как в театре, которая уж слишком долго затянулась...

Если герой беден, глубоко описываются его страдания от нищеты и голода. Богатый тоже страдает: то от несчастной любви, то от бессмысленности бытия. А где же положительные персонажи, у которых всё в порядке?

Глубокое впечатление на меня оказал рассказ Джека Лондона «Мартин Иден», где герой добился всех благ, выбился из глубокой нищеты, работая на различных работах (грузчиком и человеком, который отглаживает кружевное бельё в прачечной) и стал известным и высокооплачиваемым писателем. И всё это ради того, чтобы завоевать сердце женщины из высшего общества. В итоге он разочаровался и в любви, и в деньгах и покончил с жизнью, выпрыгнув в открытый океан из иллюминатора своей дорогой каюты на круизном лайнере...

# 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.