

Инна Макаренко

ПРОГРАММА
«СЧАСТЬЕ»
100
ДНЕЙ ДО
МЕЧТЫ



ВСЬ

Инна Макаренко

Программа «Счастье».
100 дней до мечты

ИГ "Весь"

2015

УДК 159.9
ББК 88.6

Макаренко И.

Программа «Счастье». 100 дней до мечты / И. Макаренко — ИГ "Весь", 2015

Внимание: вы держите в руках уникальный механизм преобразования своей жизни! Программа «Счастье» – это интересный эксперимент. Суть его – в том, чтобы попробовать быть счастливым 100 дней подряд, без перерыва. Автор уверена: если вы сможете продержаться в течение этого времени, то легко возьмете счастье «в привычку» на весь год. В книге представлен четкий план, как в течение трех месяцев, неделя за неделей, наполнять свою жизнь счастьем. Каждая глава содержит психологические упражнения, медитации и задания для работы над ошибками. Как изменить свои жизненные убеждения, правильно выбрать мужчину и построить с ним гармоничные отношения, сохранить эмоциональную стабильность и увеличить годовой доход в три раза – это и многое другое, затрагивающее все сферы жизни женщины, вы узнаете, изучив программу «Счастье».

УДК 159.9

ББК 88.6

© Макаренко И., 2015

© ИГ "Весь", 2015

Содержание

Вступление	5
Глава 1	7
День 1	7
День 2	9
День 3	11
День 4	14
День 5	16
День 6	17
День 7	20
День 8	21
День 9	24
День 10	25
Глава 2	27
День 11	27
День 12	28
День 13	29
День 14	31
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Инна Макаренко

Программа «Счастье». 100 дней до мечты

Вступление

Счастье – собирательное понятие, и как бы ни хотелось свести его к одной области: «Счастье для меня – это только любовь или только богатство, здоровье или самореализация...», – сделать этого не получится.

Чистый самообман – сосредоточить все внимание на одной сфере жизни и сделать вид, что других не существует. Действительно счастливой можно стать только в том случае, когда во всех сферах жизни царит гармония и желаемое реализовано в каждой из них.

Если нам чего-то не хватает, например, в карьере нет нужных результатов или в любви очередная неудача, мы начинаем оправдывать себя, вместо того чтобы собрать все силы для достижения желаемого. Например: «Хоть я и бедная, зато порядочная и добрая». Или: «Пусть я и одинокая, зато жду настоящей любви, а не просто отношений».

Механизм самооправдания приносит результаты только на некоторое время: прямо сейчас вам катастрофически чего-то не хватает, из-за этого вы чувствуете себя неудачницей, но ничего не предпринимаете, а только утешаете себя. Время идет, вопрос до сих пор не решен, неприятные ощущения накапливаются, и вы снова придумываете себе оправдание. Ничего в жизни не двигается. Вы по-прежнему там же, с тем же результатом во всех сферах.

«Должно же и у меня наконец получиться! Ничего, скоро все будет хорошо! Еще чуть-чуть потерпеть, и я достигну желаемого», – эти пресловутые утверждения не срабатывают. А вы что-то делаете для того, чтобы это произошло? Чтобы заработать деньги – нужно трудиться, чтобы выйти замуж – нужно строить отношения.

Все просто: не ищите лазейки, в которых можно комфортно отсидеться, пока жизнь сама не образуется. Никогда не образуется, если вы будете бездействовать. Только действия решают все.

Вы возразите: «А как же женское состояние наполненности, которое притягивает все блага?»

1. Сначала нужно стать такой женщиной, ради которой хочется совершать подвиги. А это постоянное самосовершенствование, 100%-е принятие и абсолютная любовь к себе. У вас не получится в секунду переродиться. Но каждый маленький шаг в этом направлении – маленькая победа, которая качественно меняет жизнь. Развитие бесконечно, ему нет предела, поэтому нельзя определить конечную точку своего роста.

2. Женское состояние – это процесс, причем постоянный. Его нельзя один раз поймать и все время в нем находиться. Подпитывать себя нужно ежедневно. Да, состояние многое создает и на многое влияет, но не работает без действий. Оно не может быть полноценным, когда результаты в жизненных сферах плачевные. Это параллельные, одновременные вещи: состояние + действия. Само по себе состояние не является панацеей, но вместе с «правильными» действиями обладает эффектом плацебо.

Правильные действия проистекают из знания себя. Все эти «хочу – не хочу», «мое – не мое» должны исходить не от принятого в обществе «надо», а от потребностей Души. Предлагаемая программа «104 дня счастья» составлена таким образом, чтобы затронуть все сферы жизни и, благодаря практическим упражнениям, сделать женщину счастливой.

Вот-вот начнется ваше увлекательное путешествие к себе настоящей. А пока позволю себе сказать напутственное слово. Не бойтесь избавляться от шелухи, не страшитесь взглянуть

на себя сквозь боль и обиду, признать, что именно вы создали все проблемы в своей жизни. Возьмите на себя ответственность. Вы еще не знаете, на что способны, потому что не заходили дальше своей привычной границы. Осмейтесь желать и позвольте себе прожить эту жизнь не зря, а так, как вы видели в самых прекрасных мечтах.

Мне очень хочется, чтобы вы сделали это, потому что я знаю: только у вас в руках есть ключ к своему абсолютному счастью. Вы можете прийти к нему, а можете постараться забыть о нем и с сожалением вспоминать об еще одном прожитом дне, в котором ничего не сделали для своей мечты. Надеюсь, вы выберете первый вариант и полетите к своему счастью, расправив крылья. По окончании данного тренинга устройте для себя праздник, вы его заслужили: это большой шаг, и ваша жизнь уже не будет прежней.

Приятного путешествия к себе самой!



Программа рассчитана на 104 дня. Не старайтесь ускориться, перескочить и пройти несколько дней за раз, иначе вы запутаетесь, что только отдалит вас от мечты.

Глава 1

День 1–10

Кто я и чего хочу



День 1

Самомотивация на действия

Вам предстоит 104 дня тренинга – это долго. Некоторые сойдут с дистанции гораздо раньше, другие не смогут следовать инструкции и делать упражнения. Надеюсь, вы – не из их числа и приняли твердое решение изменить свою жизнь. Поэтому вам нужна дополнительная мотивация, проверяющая искренность вашей цели – дойти до конца.

Сделаем небольшое упражнение, которое поможет прочувствовать силу желания измениться.

Пофантазируйте. Представьте, что вы встретили саму себя такой, какой были пять лет назад. Естественно, в этой незнакомке вы не узнали себя прошлую. Что между вами общего? На почве чего бы вы сошлись? Вдохновилась ли вы прошлая собой настоящей?

А теперь представьте, что к вам двоим присоединилась еще одна женщина – снова вы, только в будущем, через пять лет. Какой она должна быть, чтобы вы не беспокоились за свое будущее? Она прожила эти пять лет, делая то, что делаете вы сейчас, – нравится ли вам такая перспектива?

Если нет, посмотрите, какие у нее есть материальные достижения, которые бы вас успокоили и обрадовали? Если это машина, то какая, если дом – какой и т. д.? Как сложилась ее жизнь? Что у нее происходит на личном фронте? Вы понимаете, действовать нужно уже сейчас – нельзя тянуть! Какие самые простые шаги вы можете предпринять, чтобы ускорить процесс приближения желаемого? Что простого вы можете сделать прямо сейчас?



Д/з: проделайте сегодня это упражнение и подумайте, что именно сделает ваше будущее комфортным, какие люди и события принесут вам радость.

День 2

Мой образ – то, как я вижу себя

Давайте обратимся к исследованиям известного тренера и консультанта в области НЛП – Роберта Дилтса, который разработал классификацию личности каждого человека по нейрологическим уровням.

Нейрологические уровни Роберта Дилтса

- 1-й уровень – окружение: что именно? кто? сколько? где? куда? с кем?
- 2-й уровень – поведение: что делаю?
- 3-й уровень – способности: что умею? как?
- 4-й уровень – убеждения: что истинно? во что верю?
- 5-й уровень – ценности: что важно? ради чего? зачем?
- 6-й уровень – идентичности: кто я?

1-й уровень – что я имею, сколько зарабатываю, куда езжу, где живу, с кем общаюсь и т. д. Чаще всего мы рассматриваем себя с этой стороны, поэтому часто получается, что этот уровень не согласуется со следующими. Позже вы заметите это. Здесь господствуют существительные.

2-й уровень – поведение (преобладают глаголы) – что делаю? Многие люди проживают свою жизнь на первых двух уровнях, но, чтобы быть более эффективными, нужно пройти дальше. Когда вы хорошо знаете себя, вы можете ставить цели таким образом, чтобы мозг их не саботировал. Мы займемся этим в дальнейшем.

3-й уровень – способности и навыки. Рассмотрите себя с позиции того, что умеете, перечислите абсолютно все, чему научились в течение жизни.

4-й уровень – убеждения. Что для вас правда в отношении денег/любви/здоровья/деятельности/счастья? Во что вы верите?

5-й уровень – ценности. Это наши внутренние цели, то, чего мы хотим на самом деле. Зная себя на этом уровне, можно объяснить, почему у вас сложились определенные убеждения, отчего вы совершаете те или иные поступки и в итоге имеете то, что имеете. Иногда путают понятия «ценности» и «желания». Когда желания проистекают из ценностей, они легко достижимы, т. к. соответствуют человеку, не являются чем-то чужеродным и наносным.

Облегчить вам задачу поможет список основных ценностей, просто выберите топ-10 того, что имеет для вас особое значение:

Аккуратность	Искренность	Риск
Безопасность	Комфорт	Самостоятельность
Благополучие	Красота	Свобода
Богатство	Легкость	Секс
Быть лучшим	Лидерство	Семья
Вдохновение	Логика	Сила
Вера	Любовь	Слава
Власть	Мастерство	Смелость
Влияние	Мода	Спокойствие
Возможности	Молодость	Справедливость
Гармония	Мудрость	Стабильность
Гибкость	Наслаждение	Счастье
Деньги	Образование	Творчество
Дети	Оптимизм	Уважение
Дисциплина	Отдых	Уверенность
Доброта	Победа	Удовольствие
Доверие	Полезность	Управление
Достижения	Популярность	Успех
Дружба	Порядок	Храбрость
Духовность	Практичность	Честность
Забота	Преданность	Чистота
Здоровье	Признание	Щедрость
Знание	Приключения	Энергия
Игра	Продолжение рода	Эффективность
Известность	Простота	Юмор
Изобилие	Радость	Ясность
Интеллект	Развитие	
Интерес	Результативность	

6-й уровень – идентичность: кто я? Это наши роли: мать, дочь, жена, любимая женщина, студентка, журналистка, подруга, хозяйка бизнеса и т. д. Подумайте, кем вы являетесь сейчас.



Д/з: пропишите себя по всем уровням настолько подробно, насколько это возможно. Нам понадобится это в дальнейшей работе. К концу тренинга вы удивитесь тем изменениям, которые с вами произошли.

День 3

Мои потребности

Наверное, вам знакома пирамида А. Маслоу, которая демонстрирует уровни потребностей человека в порядке их актуальности: не удовлетворив одну потребность, сложно перейти к следующей.

Маслоу исследовал биографии только творческих личностей, которые были успешными и психически здоровыми, поэтому данная пирамида подвергается критике, т. к. не отражает потребности большинства людей. Однако отсюда можно почерпнуть для себя идею, главное зерно, от которого можно отталкиваться в дальнейшем.

Сам Маслоу утверждал, что «стадии самореализации» (последней) достигает не более 2% людей. Так зачем быть среди остальных 98%?!

Классификация потребностей по А. Маслоу

1. Физиологические потребности.

Утоление голода, жажды и других потребностей организма. Согласитесь, сложно размышлять о духовности, когда нечего есть и каждый раз нужно соображать, где раздобыть денег, чтобы обеспечить себя и ребенка.

2. Безопасность.

Потребность чувствовать себя защищенным – базовая для человека. Например, наличие своего жилья можно отнести сразу к двум первым потребностям. Избавление от страха и неудач – отдельная тема, разберем ее чуть позже. Женская потребность в безопасности острее, чем у мужчины, т. к. брать ответственность за кого-то и заботиться о нем все же в большей степени свойственно мужской природе. Женщина – принимающая сторона, но, опять же, это не значит, что нужно бездействовать и ждать, пока кто-то возьмет за нас на себя ответственность.

3. Любовь/Сопричастность чему-либо.

Мы хотим чувствовать свою принадлежность к группе, быть членом коллектива, найти близких по Духу. Это помогает радоваться жизни. И конечно, нам важно любить и быть любимыми. Одиночество способствует социальной дезадаптации человека и нарушает его психику.

4. Уважение.

Уважение всегда повышает самооценку. Если человек не уважает себя, его не будут уважать окружающие. Они относятся к нему так, как он сам относится к себе. Кроме того, уважают не просто так, а за реальные достижения. Возможно, за деятельность, в которой человек является профессионалом, или за финансовый успех, сложившийся в результате достойных восхищения действий, или за специфические умения: хорошо поставленный вокал, грациозный танец, виртуозную игру на пианино и т. д.



Самореализация – одна из главных потребностей человека, реализовать которую можно только одним путем: стать профессионалом в каком-нибудь деле.



Д/з: напишите два списка, первый – за что вы уважаете себя, второй – за что вас уважают окружающие.

5. Познание.

В нас заложена тенденция к постоянному развитию. Даже посвятив свою жизнь одной деятельности, нам хочется быть лучшими специалистами, узнавать что-то новое и находить свои варианты решения насущных вопросов. Кроме того, нам интересно множество областей. У каждой из нас есть хобби, и время от времени мы зажигаемся чем-то новым. Мы обучаемся всегда. Без умений, приобретенных в детстве, вообще немислима нормальная жизнь. Мы так стремимся стать счастливыми, что прочитываем сотни книг с заголовками вроде: «Как стать счастливым за 7 дней», «Как схватить удачу за хвост».

Если рассмотреть этот пункт с точки зрения пирамиды Маслоу, то, удовлетворив базовые потребности, создав семью и обретя уважение окружающих, мы стараемся закрепить свое положение, удержать все это. Соответственно, потребность в познании актуализируется еще больше.

6. Эстетические потребности.

Когда у нас удовлетворены предыдущие потребности, появляется желание погрузиться в гармонию, красоту, порядок – окружить себя этим. Дел уже так много, что мы составляем расписание на день таким образом, чтобы уделять внимание всем сферам жизни. Нам хочется больше времени посвящать эстетическому удовольствию.

7. Самоактуализация.

Это потребность в реализации своих целей, способностей, личностном развитии, уровень достижения глобальных целей. Здесь человек уже достиг желаемого и принял решение поставить точку на этом отрезке своей жизни. С этого момента начинается новый этап.

Последние три уровня: «познание», «эстетические потребности» и «самоактуализация» можно объединить в один – «Потребность в самовыражении», или «Потребность в личностном росте». Это и есть высшая потребность личности, и, разумеется, гораздо комфортнее ее реализовывать, когда удовлетворены другие потребности. Неинтересно и скучно всегда быть на одном уровне. Добившись одного, хочется расти дальше.

Вы попытаетесь перепрыгнуть уровни пирамиды потребностей или будете проходить каждый из них – это не важно. Просто увидите сферы своей жизни такими, какие они есть на данный момент, и осознайте, что с проблемами нужно справляться по мере их поступления. Если есть насущная потребность в организации своего жилья, в зарабатывании денег, уделяйте этому больше времени, не уходите с головой в духовность. Однако вовсе не значит, что другие потребности не следует учитывать в процессе реализации предыдущих. Просто время от времени проводите ревизию и «подчищайте», дорабатывайте те области, которые в этом нуждаются, делайте упор на них.

На нападки тех, кто был не согласен с его классификацией (поскольку она основывалась только на биографиях знаменитостей: например, А. Эйнштейна, А. Линкольна, Э. Рузвельта), Маслоу отвечал одной фразой: «Спросите у этих людей, были ли они счастливы».



Д/з: проанализируйте, на каком уровне пирамиды Маслоу вы находитесь.

День 4

Признание того, что не нравится

Это очень важный момент. Часто мы «проглатываем» возмутительные вещи, специально закрывая на них глаза. Вроде бы в очередной раз справились, спрятали свою боль, но почему же несчастны? Дело в том, что проблема не решена и не исчезнет до тех пор, пока мы сами не приложим определенные усилия.

Вспоминается притча про человека, который когда-то был монахом, потом вернулся к мирской жизни, но оставался привязанным к Богу. Он принимал абсолютно все, что ему давалось. И вот однажды к нему в дверь постучали беременная девушка и ее отец, который гневно обвинил монаха в безответственности совершенного деяния – будто тот является отцом будущего ребенка. И монах, и девушка знали, что это не так. Она указала на него пальцем только потому, что сочла этот вариант наилучшим.

Монах обратился к Богу: «На все воля Твоя», – и покорно принял беременную девушку к себе без всяких возражений. Когда ребенок родился, он заботился о нем как о своем. Вдруг опять пришел отец девушки и обвинил его в том, что он лжец и мошенник, поскольку знал, что не является отцом ребенка, но не сказал об этом. Монах опять обратился к Богу: «На все воля Твоя», – и покорно принял и это обстоятельство. Девушка с ребенком ушли.

Красивая притча, но насколько она применима в реальной жизни?! Часто мы ведем себя подобно этому монаху, оправдываясь и прикрываясь легендой, что истинная духовность – это покорно принимать все, что приходит, ведь Господу виднее.

Я не хочу сказать, что это неправильно. Все очень индивидуально. Насколько результативно именно для вас такое отношение к жизни? Что вы получили, руководствуясь этим принципом?

Сейчас такое время, что тонны «просветленческой» информации давят на сознание, обещая лучшую жизнь. При этом каждый подразумевает под ней что-то свое, и чаще всего – это избавление от неприятных эмоций и обстоятельств. А знаете ли вы, что все «просветленные» испытывают те же эмоции, что и вы, потому что они тоже люди и эмоции свойственны человеческой природе? Пока человек находится на этой планете, он испытывает все, что свойственно другим людям. Природа одна. Помимо этого, мы все имеем «просветление» с рождения, об этом тоже говорят сами «просветленные». Так зачем же заново открывать его в себе, если оно уже с вами? Зачем тратить на это время, когда есть насущные проблемы?



Не бегите в псевдодуховность, не прячьтесь от реальной жизни в параллельной реальности – это не принесет вам счастья, просто живите и идите за своими мечтами.

Если действовать, как монах из притчи, наступит только кратковременное облегчение. Когда такое беспрекословное принятие имеет место, значит:

◆ **Человек осознанно выбрал путь служения Богу и посвятил одной из религиозных традиций всю свою жизнь.** А вы готовы отказаться от земных радостей? Насытились ли вы жизнью настолько, чтобы пойти на такой шаг? Вы можете возразить: «Это как раз про меня!» А вот и нет! Если это верно, то почему же вы до сих пор не в монастыре? «Я подумываю над этим, может быть, осуществлю в будущем», – это не оправдания. У тех, кто действительно призван, в момент выбора жизненного пути желание соединиться с Богом и служить ему настолько сильно, что все их существо устремляется к этому. Для них выбор очевиден. Здесь нет ничего общего с бегством от проблем.

А для вас это так? Пока есть хоть малейшие земные желания, на религиозной стезе делать нечего. И от желаний не нужно избавляться, их нужно реализовывать. Это зов вашего предназначения и счастья, маленькие ступеньки к большой самореализации. Думайте не о бегстве от проблем, а об их решении.

◆ **Человек забывает о том, что является автором своей жизни, и снимает с себя ответственность за свои решения и поступки.** Абсурдно? Да, но это правда для очень многих. Фактически человек выбирает самый легкий путь, говоря окружающим и себе: «Я здесь ни при чем».

◆ **Принимайте все как данность, которую можно изменить, ведь человек сам творит свою жизнь.** И кто сказал, что такая позиция мешает строить отношения с Богом? Вовсе нет, просто у каждого свой путь. И не стоит «надевать» на себя лик мученицы, когда, вместо желания погрузиться в святость, вами движет страх следующего шага. Как проверить? Просто! Представьте себя в монастыре на ПМЖ. Нравится? Комфортно? Ваше? Нет. Иначе бы вы не читали эту книгу, а уже давно были бы там. И не подменяйте свои убеждения чужими.



Д/з: посмотрите на свою жизнь, загляните в свою Душу и выпишите все, что вам не нравится, что раздражает, вызывает чувство злости, обиды, беспокойства, что надоело и чего не можете больше терпеть.

Выписали? Теперь признайте за собой право не желать чего-либо, позвольте себе иметь эти «не нравится». И пусть вам будет все равно, что неприятие чего-то считается «недуховным». Во-первых, это не принятие, а индивидуальный подход к жизни. Вы имеете свой особенный набор качеств, предпочтений, способностей, условий, которые формируют ваш взгляд на мир. Да пусть хоть сто раз это будет «недуховно», но если вам хорошо – значит, важно позволить себе это. Перестаньте прикрываться маской духовности. Оговорюсь, что нравственность никогда не позволит вам сделать что-то дурное, ведь вы осознанный человек. Во-вторых, если вы не позволяете себе иметь «не нравится» и «не хочу» – это и есть принятие себя. По какой-то причине вы такая, какая есть. Это не просто «программы» или «воспитание», это ваше нутро. То, чего хотите или не хотите, уже определено, вам остается только принять свои глубинные желания как данность.



Хватит следовать чуждому, пусть и благовидному образу жизни, держитесь собственной модели поведения. Принимать – не значит соглашаться с тем, чтобы это оставалось в вашей жизни.

День 5

Ревизия нежелаемого

Вчера вы составили список нежелаемых вещей. В него наверняка попали вещи, связанные с отдельно взятыми личностями. Оговорюсь сразу: родителей и родственников любить и уважать нужно априори.

Да, случаи бывают разные, но это стоит сделать хотя бы ради себя. Отношение к маме определяет вашу личную жизнь, отношения с мужчинами, мужем, деторождение, здоровье ваше и детей. От отношения к отцу зависят деньги, карьера, идеи и возможности.

Как проработать отношения с родителями, будет описано в одной из последующих глав, принадлежащих к разделу «Род», а пока разберем ваше отношение к другим составляющим вашего списка нежелательных вещей.



Д/з:

– *Распределите написанное вами по степени значимости. Расставьте баллы таким образом: «1» напротив наиболее значимого, «2» рядом с чуть менее значимым – и так по степени важности ставьте цифры в зависимости от количества пунктов.*

– *Области жизни, которые оказались в начале списка, срочно нуждаются в пересмотре.*

– *Некоторые пункты объединяет одна область жизни. Распределите их условно: семья, деньги, карьера, отношения, здоровье. Вот она – настоящая картина вашей жизни. Стало очевидно, над чем работать и что менять.*

– *Следующий шаг: напротив каждого пункта напишите, почему для вас это важно. Не отделяйтесь общими фразами: «Это важно всем», «Все имеют право». Мы говорим только о вашей жизни, поэтому честно признайтесь: «Без этого мне будет казаться, что жизнь не удалась, я почувствую себя неудачницей, станет обидно и больно».*

– *Напротив каждого пункта напишите желаемое: что хотите, чтобы было вместо этого.*

Уму такие вещи кажутся бесполезными, т. к. здесь он не может действовать привычным способом – сначала придумать проблему, а потом решать ее сложным путем. Здесь мы работаем бессознательно. Это помогает вытащить на поверхность то, что долгое время мы скрывали от себя. Мы видим, что наболело.

Ум включает защитный механизм – сбережет эти данные от вскрытия. Но не позволяйте ему одурачить себя: вы уже натерпелись, хватит! Пришло время вытащить все плохое на поверхность и справиться с ним.

День 6 Чего я хочу?

После определения нежелаемого логично определиться с желаемым. Сейчас будем составлять список желаний, руководствуясь нейрологическими уровнями Роберта Дилтса.

Напомню их:

- 1 – уровень окружения – что именно? кто? сколько? где? куда?
- 2 – уровень поведения – что делать?
- 3 – уровень способностей— что умею? как?
- 4 – уровень убеждения – что истинно? во что верю?
- 5 – уровень ценности – что важно? ради чего? зачем?
- 6 – уровень идентичности – кто я?

Зачем мы будем записывать желания по уровням? Так легче перевести их в цели.

1-й уровень – окружение: что хочу иметь? сколько зарабатывать? Простейший уровень постановки целей, которые, кстати, исполняются медленнее других. Мозг регулярно саботирует их, находит оправдание, почему «не сейчас», «не нужно».



Д/з: пропишите 100 пунктов. Из них выберите 10 целей, и 2–3 цели – на этот год.

2-й уровень – поведение: что хочу делать? Мы часто спрашиваем себя: «Что хочу иметь?», но редко— «А что хочу делать?». Многие люди, как уже говорилось, проживают жизнь на первых двух уровнях. Обратите внимание, как спортсмены ставят цели: пробежать стометровку за столько-то секунд, отжаться столько-то раз.

На этом уровне создается системный подход – это особый способ постановки целей, после которого нижний уровень достигается сам собой. Например: заниматься спортом 15 минут в день (а не «стать стройной» или «похудеть» – это слишком расплывчато для вашего мозга и не воспримется как цель).

Еще, как вариант, планировать дела с вечера, вставать в 6 утра – если это слишком рано, начинайте с меньшего (сначала вставать в 7:45, через месяц довести до 7:00 и т. д.). Мозг можно взять только системой, он пластичен, но для маленьких, постепенных шагов.



Д/з: пропишите 50 пунктов, и выберите в качестве возможной цели 2–3 на уровне системы.

Лучше, если они будут отвечать на вопрос: «**ЧТО ХОЧУ ДЕЛАТЬ ЕЖЕДНЕВНО?**» Если хотите поставить цель финансового характера, формулируйте не «хочу получать... в месяц»,

а отражайте цель в действии: «ежемесячно увеличивать доход на 10%». Так сумма покажется вам не баснословной, а вполне достижимой. Вы не настроите себя на плохой результат (об этом поговорим более подробно в специальной главе, связанной со сферой денег).

Мозг не умеет саботировать цели, поставленные таким способом на 2-м уровне. То, что имеем, зависит от того, что делаем. То, что делаем, зависит от того, что умеем.

3-й уровень – способности: что хочу уметь? Один новый навык дает много возможностей. Например, можно сколько угодно долго мечтать о своей квартире, но если приобрести какие-то полезные навыки, то мечта реализуется быстрее. Конечно, придется приложить усилия, но поймите саму идею.



Д/з: пропишите 50 пунктов и выберите из них 2–3 возможные цели. Как пример, это может быть умение приходить вовремя или делать макияж за 5 минут.

Цель на уровне навыков воспринимается как очень сложная, но когда мы реализуем ее, она заметно улучшает жизнь. Не забывайте держать в голове критерий – ответ на вопрос: «Как я узнаю, что у меня получилось?»

Мозг, как ребенок, пугается больших целей. Ему интересно все: как я узнаю, что уже научился и теперь можно останавливаться? Здесь также важна и обратная связь окружающих. Возьмите в качестве критерия: «Как только пять человек скажут, что...» Критерий должен быть несложным и понятным: «Как только... значит, я научилась». Если мозг не понимает, как узнает, что цель достигнута, он остается в ступоре и бездействует. Чтобы выйти на новый уровень жизни, нужно по-новому мыслить и ставить цели. Неуспешный человек мыслит нечетко.

4-й уровень – убеждения: во что хочу верить?



Д/з: пропишите 50 убеждений, в которые вы действительно хотите верить и точно знаете, что они помогут в жизни. Выберите 2–3 основных в качестве цели.

5-й уровень – ценности: это наши внутренние цели, то, чего хотим на самом деле. Бывает, что иерархия ценностей меняется. Но какие-то вещи важны всегда. В результате научного эксперимента, во время которого нейрофизиологи исследовали мозг новорожденных, выяснилось, что человек рождается с уже определенным «набором» ценностей.



Мы рождаемся уже с мыслями о том, что хотим реализовать, и наши ценности – прямой указатель на это.



Д/з: проверьте, насколько ваши желания соответствуют вашим целям.

6-й уровень – кто я? Кем хочу быть в этой жизни?

Прописывая свои желания согласно этим уровням, вы структурируете их, а это очень полезно для трансформации желаний в цели и их осуществления.

День 7 Это судьба?!

Положите конец оправданиям: «это судьба», «значит, так надо». Безусловно, в некоторых случаях это как бальзам на душу, но не забывайте, что источник всех событий – только вы сами. Это суровая реальность, которую лучше принять. Хотя – как посмотреть. С другой стороны, это самое замечательное, что может быть, ведь все события вашей жизни – как кони в колеснице, которой управляете только вы, и никакие силы не довлеют над вами.

«Прямо-таки никакие?» Есть такие понятия, как будущее и грядущее. В будущее мы всегда можем вмешаться. Грядущее – это основные вехи жизни, изменить их мы не в силах. Например, мы не можем препятствовать факту ухода из жизни. Только отсрочить, вылечить, немного продлить. Остановить войну или природные катаклизмы нам тоже неподвластно.

Но уже того факта, что мы можем влиять на свое будущее, достаточно, чтобы жить желанной жизнью, т. к. мы можем ее значительно улучшить и не попадать в неприятные ситуации.



У будущего много вариантов. И все они находятся в одной точке – здесь и сейчас. Прямо сейчас вы совершаете выбор, куда пойти и что осуществить, что для вас должно стать правдой.

Не оставляйте свою жизнь без рулевого – тогда в нее начинает приходить в основном то, что совершенно не нужно.

Пока человек рассматривает себя и события своей жизни как следствие воли свыше, он выступает в позиции жертвы. Некоторые сознательно цепляются за жертвенность почти во всем: прокручивают прошлые негативные события, мусолят несчастья и добровольно выбирают оставаться жертвой.

Главное – перестать поддерживать свою жертвенность эмоционально. Прекратите рассказывать о своих неудачах, болях и перестаньте жить прошлым. Вы – несчастная, которая пострадала от себя самой (потому что к каждому событию ведет цепочка выборов). Жертва и успех – понятия несовместимые. Поэтому, чтобы начать творить свою жизнь, войдите из состояния жертвы в состояние творца своей жизни.

То, что вы думаете сейчас о себе и своей жизни, реализуется в будущем. Вам это нужно? Тогда перестаньте думать о том, что явно вам не на пользу.



Д/з: сегодня целый день помните о том, что только вы в ответе за события, которые уже произошли в вашей жизни, и те, что вот-вот произойдут. Как творец, осознанно выбирайте только то, что нужно, и смело говорите «нет» тому, чего не хотите.

День 8

Уважение своих слабых сторон

Слабости и недостатки есть у каждой из нас. Не закрывайте на них глаза, это прекрасная зона роста, проработав которую, мы откроем в себе дополнительный источник силы. Во-первых, признайтесь: «Да, это моя слабая сторона». Чтобы с чем-то справиться, нужно сначала это принять. Например, вы курите или постоянно опаздываете. Чем больше себя обвиняете, тем большую власть эта привычка имеет над вами и тем меньше шансов от нее отказаться. Только после полного принятия своих недостатков с ними можно работать дальше.



Д/з: найдите все свои слабые стороны, запишите их и признайтесь, что на данный момент они являются частью вас.

Три типа слабых сторон

1. Вредные привычки. Избавляйтесь от них в первую очередь. Кстати, чаще всего мы ищем оправдание своим слабостям и выдумываем, почему они не вредят именно нам.

Например, курение отнимает много сил, которые можно потратить на что-то действительно полезное. Причем энергия расходуется и на процесс курения, и на работу с последствиями. Ни на что другое уже сил не остается. Сейчас поясню. Чтобы совершить какое-то значимое действие, нужно потратить на него всю свободную энергию, скажем 80%. А у курящего эти 80% уходят только на сам процесс. Остается 20%, чтобы просто жить, двигаться, выполнять повседневные дела. Для значимых перемен энергии нет. Я уже не говорю о том, что энергетические потери лишают вас женской силы и влекут за собой болезни половых органов. Вот причина полусонного состояния, когда сознание затуманено и невозможно мыслить четко и ясно. Это как постоянное погружение себя в болезнь и последующая борьба с ней. Как отказаться от привычки? Да просто перестаньте ее «кормить» – прекратите ей следовать.

Конечно, есть целые системы, упражнения, техники, которые демонстрируют, как обойти механизмы работы сознания и подсознания. Но! Все привычки – это проблемы душевного состояния. Когда оно выравнивается, сразу все приходит в норму. Например, женщина набрала вес, но как только пришла в душевное равновесие, он нормализовался.

Однако ждать, пока душевное состояние нормализуется само собой – не вариант, ведь это может длиться бесконечно. Поэтому единственный выход – сказать себе: «Все, хватит», – и просто не делать этого. Да, это выглядит очень сложным, т. к. вы уже не раз пробовали отказаться, но ничего не выходило. Тем не менее только этот метод доступен сейчас, без поиска дополнительных средств.

Давайте разберем основные ловушки в привычке курения. Они мне знакомы, ведь я сама курила и пыталась бросать с помощью таблеток «Табекс» (советую, они помогают очень хорошо). Книга Аллана Кара мне не помогла, я взяла и бросила просто потому, что так решила. И вы это можете.

♦ «Я брошу сама, без дополнительных средств, когда пойму, почему делаю это, и найду свой уникальный способ».

Это правда только наполовину. Да, так и придется сделать. Это самый лучший путь. Вопрос вот в чем – делайте это прямо сейчас. «Нет, я еще не все осознала», – и вы продолжаете курить. Плюс еще гордость: «Я получу признание и уважение лишь наполовину, если брошу с помощью дополнительных средств». А не все ли равно, кто и что подумает? Важен результат. Мы говорим о вашей жизни, это вы травитесь. Конечно, можно и дальше идти выбранным путем, искать причины вредной привычки, взаимосвязи, механизмы, но вы же понимаете, что пока ищете, то продолжаете курить, так не логичнее ли просто бросить? «Логичнее, но не получается».

◆ «Мне нужно время, чтобы бросить, пока я не готова». Вы никогда не будете готовы. Это не та вещь, к которой можно подготовиться: вредная привычка вызывает зависимость. Организм просит еще и еще. И не вы решаете, покурить сейчас или нет, а наркотик в организме. Вы – просто исполнитель и ничего более. Абсолютная иллюзия считать, что вы что-то решаете. Вы наркоманка (не обижайтесь). Время только усугубляет положение. Единственное, что вы можете решить в этой ситуации, – оставить сигареты и перетерпеть 21 день, пока не восстановится гормональный фон и организм не начнет работать в нормальном режиме. Тогда, как следствие, уменьшится зависимость.

◆ «Курение помогает генерировать идеи, решать проблемы, чувствовать себя комфортно». Не курение помогает, а вы сами. Причем из-за сигарет вы делаете это из последних сил, а без них можете делать постоянно. Как любой наркотик, курение дисбалансирует эмоциональный фон и разрушает психику. Требуется все новая и новая доза, только в момент ее получения человек чувствует то, что и так должен чувствовать некурящий. Без курения генерация идей ускоряется, решение проблем происходит быстрее и эффективнее. Потому что именно курение забирает у вас способность мыслить и чувствовать так, как вы делали раньше, пока не усвоили эту привычку. Поэтому только добровольный, осознанный отказ от него – лучший вариант. И опять же, не корите себя за то, что делаете. Вы делаете это осознанно, знаете последствия и также осознанно можете перестать это делать.

2. Черты характера и шаблоны поведения.



Д/з: выпишите, какое поведение явно мешает вам жить.

Это может быть привычка опаздывать, долго собираться и т. д. Скажите честно, не делайте себе скидку. И не злитесь на себя за то, что в вас это есть. У всех свои зоны роста, и вы – не исключение. Нечего исправлять только в одном случае – когда жизнь заканчивается. Поэтому прекрасно, что есть возможность жить и заниматься собой.

3. Ваши индивидуальные особенности. Подумайте, что есть в этой области. Например, вы замечаете, что принимаете решения намного дольше, чем другие. Или не едите определенную пищу и т. д. Ну и что?! Это все вы со своими милыми фишечками. Признайте их в себе и перестаньте стыдиться.



Д/з: выпишите свои индивидуальные черты, чтобы убедиться в том, какая вы интересная и яркая личность.

День 9

Я отказываюсь от самоиронии

Ошибаясь, мы часто отшучиваемся, называя себя забавными словечками, которые имеют отрицательный подтекст. Например, самое мягкое из них: «Вот я балда». Внешне это выглядит довольно безобидно: я шутливо обозвала себя, тем самым признав свою вину, и сняла всеобщее напряжение – в чем проблема?



Подсознание записывает все наши мысли и слова о себе, и в какой-то момент вы начинаете в них верить.

Граница между шуткой и реальностью очень тонкая. Однажды она сотрется, и то, что еще недавно казалось безобидным, станет неприглядной правдой. Теперь «балда» – уже не шутка, а образ жизни. Мы не управляем этой границей, она стирается автоматически. Но в наших силах сознательно исключить самоиронию из повседневного обихода.

Кроме того, у окружающих часто создается ошибочное мнение о человеке, который шутит над собой подобным образом. Он может быть первоклассным специалистом, но такие вещи портят его репутацию.

Люди всегда принимают за чистую монету то, что человек говорит о себе. Пока вы молчите, другие домысливают за вас. Удивительно, но мы считаем необязательным и даже некорректным рассказывать о себе хорошее, боимся, что это примут за бахвальство. Зато подчеркнуть какой-то свой недостаток и выставить его на всеобщее обозрение – всегда пожалуйста.

Чтобы о вас думали как о хорошей, вам должны изначально симпатизировать. Опять же, заметна грань между хвастунишкой и человеком, который в нужный момент подчеркнет свои достоинства. Когда же наступит тот самый момент? Когда вы почувствуете необходимость заявить о ваших плюсах – не просто так, «всуе», и не для того, чтобы показать превосходство, а когда действительно назреет необходимость подчеркнуть свою компетентность.

Кстати, в общении с мужчиной это надо делать всегда. Ваши недостатки он и так увидит, а вот достоинства разглядеть труднее. Адекватный мужчина сразу отметит нужное для себя и даже не подойдет к той, которая не соответствует его требованиям. Но, тем не менее, все ваши достоинства известны только вам, поэтому вам их и предъявлять.

Мужская самооценка всегда гораздо выше женской. И каждый герой хочет быть рядом с королевой, а не с неудачницей. Вот почему, хотя бы на уровне диалога, позиционируйте себя позитивно. Это не значит быть неестественной, это значит подчеркивать нужное.



Д/з: прямо сегодня откажитесь от самоиронии навсегда. Вспомните, что вы обычно рассказываете о себе окружающим, особенно мужчинам. А теперь посмотрите на себя их глазами – какой они вас видят?

День 10

Ценностный образ себя

Начиная с этого момента и 21 день подряд мы будем практиковать технику «Ценностный образ себя». Она позволяет моделировать будущее согласно желаемым результатам и помогает значительно продвинуться в работе со «слабыми» сторонами.

Техника «Ценностный образ себя»

Подумайте, что важного и ценного вы хотите видеть в себе. Представьте самую лучшую версию себя в будущем, какая вы там? Запишите свои качества, каждое в виде одного прилагательного.

1. Ответьте, почему для вас важно обладать каждой из этих характеристик? Каких целей вы можете достигнуть благодаря этим качествам?

2. Выберите три наиболее значимых качества. С ними будете работать сейчас.

3. Определите одно качество, с которого начнете.

4. Теперь вспомните ситуацию из жизни, когда нужное качество было проявлено в вас максимально ярко. «Сфотографируйте» этот момент и отправьте образ на мысленный. С позиции наблюдателя детально опишите, что видите: какое у вас выражение лица, глаз, губ; какая мимика, поза, голос, осанка; во что вы одеты и кто окружает вас; как вы ведете себя? Назовите внешние признаки желаемого качества. Затем «отправьте» этот образ себя на улицу незнакомого города и наблюдайте на том же мысленном экране, как вы идете по улице. Как вы выглядите там (отметьте выражение лица, губ, глаз, мимику, жесты, походку), замечают ли вас окружающие и как реагируют, и чем вы им отвечаете? Оставьте этот образ там, пусть идет дальше, а вы выберите следующее качество для работы.

5. Прodelайте все то же самое, только с другим желаемым качеством.

6. Посмотрите сразу на два ваших образа: наблюдайте, как они идут навстречу друг другу по улицам города, их пути пересекаются и они сливаются в один образ. Когда завершится процесс слияния, взгляните на получившийся образ.

7. Отметьте, какой сейчас вы видите себя на мысленном экране.

8. Нравится ли вам новый образ? Нужно ли к нему что-то добавить? Оставьте его там, где он сейчас находится.

9. Осталось добавить третье качество. Прodelайте все те же самые операции и понаблюдайте, как ваши желаемые образы сливаются в один. Теперь вы обладаете сразу тремя важными качествами. Посмотрите, какой вы теперь видите себя?

10. «Отправьте» ценностный образ к себе домой. Посмотрите, как он там себя ведет? Организуйте его встречу с родственниками и друзьями, как на него реагируют близкие? Теперь ведите его на работу: что происходит там? Как решаются рабочие вопросы и строятся взаимоотношения с коллегами?

11. Представьте, как на следующий день утром вы просыпаетесь, чистите зубы, пьете кофе, и вдруг перед вами на мысленном экране появляется ваш ценностный образ. Словно просматривая фильм, наблюдайте, как этот образ выполняет все дела, которые вы запланировали на день.

12. Почувствуйте, как просыпаетесь послезавтра утром и, выполняя какое-то привычное действие, снова видите свой ценностный образ – и он точно так же берется за все ваши дела. Теперь вернитесь в настоящий момент. Прodelывайте это упражнение в течение 21 дня каждое утро ровно одну минуту. Запускайте этот ценностный образ в важные для себя ситуации.

13. Через 21 день побалуйте себя – устройте небольшой праздник. Пусть он символизирует вашу благодарность самой себе за проделанную работу, ведь теперь вы предстаёте перед собой в новом качестве.



Д/з: проделывайте упражнение каждое утро 21 день подряд ровно одну минуту.

Глава 2

День 11–20

Генерируем счастье



День 11

Я не осуждаю, не сплетничаю, не жалуюсь, не оцениваю, не хвастаюсь

На это тратится слишком много энергии, которую можно сэкономить и пустить на более важные вещи, например на осуществление мечты. Когда мы хвастаемся, то порождаем в других зависть. Одно дело объявить о своих успехах близким людям с намерением просто поделиться радостью, и совсем другое – показать свое превосходство над другими. Второе намерение всегда пробуждает зависть.



Жалуясь, мы притягиваем к себе еще больше неприятных событий.

Когда сплетничаем о человеке, мы затягиваем с ним кармический узел: наша энергия уходит на его подпитку. Чтобы прервать это, просто прекратите перемывать ему косточки и подумайте в таком ключе: «А он неплохой, у него есть свобода выбора, и мне до этого нет дела, т. к. я отвечаю только за себя».

Этот момент становится отработанным, если пропадает желание сплетничать, осуждать, оценивать, жаловаться, хвастаться. Именно тогда, кстати, к человеку начинают приходить деньги: потому что появляется 100% нужной энергии (силы) для изменения своей судьбы, нейтрализуются все негативные программы, в том числе карма. Плюс появляется хорошее настроение!



Д/з: сегодня и на будущее откажитесь от осуждения, жалоб, оценок, сплетен и хвастовства.

День 12

Я отказываюсь от СМИ

Особенно от новостей. СМИ регулярно негативно программируют человека, а он и не замечает, как впитывает то, что смотрит и читает, а потом действует исходя из не самых полезных убеждений.

Нас программируют, что бедность – хорошо, богатство – плохо; что самоотречение – вот пример для подражания, а думать о своем счастье эгоистично и т. д. Потом мы удивляемся, почему жизнь не складывается! Кроме того, СМИ влияют на эмоциональное состояние. Нам, женщинам, сложно действовать во взвинченном настроении. Когда мы сильно эмоционируем, то создаем вокруг себя энергетические воронки, втягивая в них всех и вся. Но самое неприятное, что попадаем в них сами. Ощущение «не вижу выхода» – тоже следствие эмоционального дисбаланса. Мы принимаем эффективные решения и действуем разумно только в стабильном эмоциональном состоянии. Мало того, что постоянные гормональные всплески запускают эмоциональные реакции, но если еще и погружаться в не слишком приятные информационные потоки, тогда вообще не будет времени и возможности прочувствовать счастье.

У человека есть несколько состояний, когда его проще запрограммировать: когда он зевает, ест, пьет или спит.



Особенно важно обращать внимание на то, что мы смотрим или читаем во время еды, и не засыпать с включенным телевизором.

Женщина своим состоянием определяет атмосферу в доме: то, что чувствует она, чувствуют и все домочадцы. Муж и дети автоматически перенимают ее настрой. Стресс – причина 90% заболеваний, причем среди них есть очень серьезные.



Д/з: исключите из поля своего внимания негативные источники информации и осознанно отслеживайте, что вы «принимаете»: какие новости, слова, убеждения.

День 13

Собираем свою энергию

Название метафорично. Главу можно было бы назвать также «Возвращаем себя», потому что мы наблюдаем очень много незавершенных ситуаций, которые вытягивают нашу энергию.

Суть в том, что мы оставляем свое внимание (энергию) во многих ситуациях. Поясню: когда-то давно вы обиделись на человека, не простили, а на энергетическом плане получается, как будто это было несколько минут назад, настолько сильна ваша обида. Простить – значит освободить свою Душу.

По каким еще причинам мы оставляем частички своей энергии в прошлых ситуациях? Это могут быть не только обиды, но и приятные моменты: например, нам нравилось, как мы чувствовали себя рядом с каким-то человеком, мечтали о свадьбе с ним или о ведении общего бизнеса и т. д.

Почему мы так радуемся, когда исполняется наша мечта? Это очевидно: когда-то мы отправили в светлое будущее порцию своей энергии и теперь, наконец, встретились с нею. Что происходит потом? Откат. Все уже случилось, это больше не радует, энергия осталась в прошлом. А мы опять в «недостаточности». Вкладывайте свою энергию не в мечты и желания, а в намерения и действия – так вы не теряете ее, а оставляете всегда с собой.



Любое желание должно переводиться в цель, намерение и действия. Или прекращайте желать, или начинайте действовать, чтобы осуществить мечту.

Наша энергия гуляет по временным линиям. Предложенная ниже техника не нарушает причинно-следственные связи, а только улучшает их и помогает вернуть вашу энергию.

Техника, которая помогает вернуть потерянную энергию

Лягте и почувствуйте, в какой части тела есть дискомфорт (неудобство, боль, жжение, тяжесть). Возможно, это негативные эмоции. Спросите себя, какое событие вызвало этот дискомфорт? Мысленно перенеситесь в мистическое место, туда, где находится вся энергия, которую вы теряли на протяжении долгих лет. Она разбросана по деревьям, траве, камням, земле. Просто идите и ищите глазами свою энергию, не обращая внимание на происходящее вокруг.

Энергия может быть в виде сухих пучков травы или листьев, облачков или паутины. Соберите ее в комок, положите на солнечное сплетение и вдохните в себя. Можно сделать по-другому: представьте красивую чашу, заполните ее потерянной энергией и выпейте. Через несколько дней ощутите прилив сил – это значит, что энергия ассимилировалась в вас.

Если в этом волшебном месте вы встретите каких-то людей, например ваших старых знакомых или родственников, вообразите, как они окутаны вашей личной энергией, словно паутиной, соберите ее и вдохните в себя.



Д/з: проделайте описанную технику.

День 14

Физические нагрузки, пища, прогулки

Физические нагрузки очень важны для тела. Женщине особенно важна область живота, т. к. матка является резервуаром женской силы и перерабатывает негатив. Яичники производят яйцеклетки, т. е. в них всегда аккумулируется *ци* – энергия жизни. Сдавливая тугим бельем или ремнем живот, а также втягивая его, мы пережимаем каналы, которые условно разделяют тело на верх и низ: так энергия перестает свободно циркулировать и провоцирует различные женские болезни. Чтобы живот был подтянут, просто подберите подходящую физическую нагрузку.

Еще одно важное место в теле женщины – грудь. Чтобы она была здоровой, массируйте спину (на уровне груди) тыльной стороной ладони. Благодаря этому простому упражнению балансируется гормональный фон.



Д/з: ежедневно делайте упражнения на пресс и массируйте спину на уровне груди тыльной стороной ладони.

Женщине хорошо заниматься танцами и теми видами спорта, от которых она получает удовольствие. Там, где есть удовольствие, будет и результат. Йога увеличивает мужскую энергию, поэтому лучше выбрать цикл женских практик и упражнений, которые подходят именно вам.

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.