

Курицына Анна
женский коуч, спикер,
предприниматель

LOOK INSIDE

**РЕФЛЕКСИРУЙ,
АНАЛИЗИРУЙ,
МЕНЯЙСЯ**



*Стань той,
кто ты есть,
и обрети
внутреннюю
свободу*

Анна Курицына
Look inside. Рефлексируй,
анализируй, меняйся
Серия «Любовь к себе»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69498754

Lookinside : рефлексируй, анализируй, меняйся / Анна Курицына:

Феникс; Ростов н/Д; 2023

ISBN 978-5-222-40713-4

Аннотация

С большой долей вероятности эта книга изменит вашу жизнь. Вы перестанете смотреть на людей и события как на случайность и научитесь четко видеть, как и для чего они приходят в вашу жизнь. В результате вы научитесь управлять своим внутренним состоянием и своей жизнью.

Книга раскроет вам секрет фразы «Весь мир – наше отражение», и вы наконец-то поймете, что этот мир отражает именно вам. Причем сделаете это с помощью пошаговой инструкции и простых действий.

Содержание

Введение	5
Часть 1	9
Как читать эту книгу	9
Мой первый опыт отзеркаливания	12
Кто вы: тело или душа?	14
Быстрее, выше, сильнее, или как эго управляет нашей жизнью	19
В поисках смысла. Диагностика «Стена»	24
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Анна Курицына
Lookinside: рефлексируй,
анализируй, меняйся



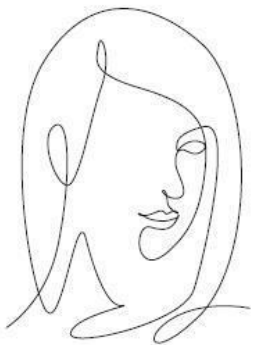
ФЕНИКС

© Курицына А., текст, 2021

© ООО «Феникс», оформление, 2021

© В оформлении книги использованы иллюстрации по лицензии Shutterstock.com

Введение



ВВЕДЕНИЕ

Я не буду первооткрывателем, если скажу, что окружающая реальность – это наше зеркало. Этот факт давно ни для кого не секрет. Об этом говорит метафизика, с этим согласна психология.

Но просто знать об этом факте мало. Хотелось бы четко понимать, что конкретно каждая ситуация нам зеркалит. Согласны? Ведь если мы этого не понимаем, то продолжаем жить неосознанно, а значит, не имеем возможности изменить ситуацию.

Я исследовала эту тему давно, но столкнулась с ней лбом только четыре года назад, когда у меня случилась замершая беременность. Именно в тот момент мне больше всего хоте-

лось получить конкретные рабочие инструменты, используя которые я могла бы разложить на составляющие эту историю.

Какие вопросы себе задать? Как осознать произошедшее? Как увидеть в этом смысл? Как не наступить в будущем на те же грабли?

Я вздохнула читала книги на эту тему. Проходила курсы и тренинги. Но так и не смогла найти четкой методики, позволяющей отзеркаливать события и людей (то есть считывать и понимать их смысл), поэтому решила пойти своим путем. Результат моих исследований в этой области – онлайн-школа для женщин, основателем которой я стала четыре года тому назад. На сегодняшний момент у меня накопилось огромное количество информации, техник и историй, связанных с этим. И в этой книге я поделюсь ими с вами.

Через эту книгу я хочу предложить вам новую философию, иное отношение к жизни, себе и людям. Философию, которая позволит вам перестать сражаться с миром и людьми, принять себя и быть в этом счастливой.

Я точно знаю, что каждая из вас переживет целый спектр эмоций по ходу чтения этой книги. В какие-то моменты информация будет восприниматься легко, так, будто вы всегда об этом знали. А порой она просто пройдет сквозь вас, не оставив никакого послевкуся, останется незамеченной. Но это лишь значит, что она раскроется для вас позже, при очередном прочтении или даже без него. Вы просто почувству-

ете, что только теперь осознали прочитанное в полной мере. Совершенно точно не обойдется и без сопротивления. Какие-то строчки могут вызывать у вас злость, несогласие и отторжение. Это нормально. Хорошая новость в том, что вам даже не нужно с этим соглашаться, просто разрешите этому быть и двигайтесь дальше.

С помощью этой книги я хочу помочь вам выбраться из борьбы и достигаторства и увидеть, что жизнь в принятии не просто существует, она гораздо ближе, чем вы думаете. Хочу помочь вам осознать, что любое событие или человек в вашей жизни – это ваш выбор, будь он осознанным или бессознательным. И именно этот выбор необходим вам для проживания нужного для вашей души опыта. Хочу помочь вам признать в себе творца и перестать считать себя мелкой песчинкой в огромном океане людей и событий. Хочу, чтобы вы начали реализовывать свою главную миссию в жизни – познавать себя и бесконечно развиваться, оставаясь счастливой в каждом моменте. Хочу, чтобы вы перестали зависеть от людей и их эмоционального состояния, а становились счастливой независимо ни от чего.

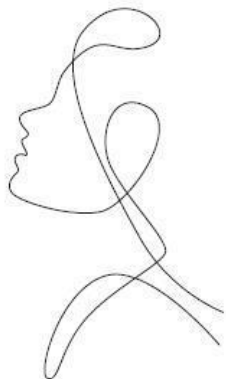
В этой книге я поделюсь множеством историй из практики. И вы абсолютно точно узнаете в некоторых из них себя. И не просто узнаете, но и осознаете смысл тех событий, которые раз за разом случаются в вашей жизни. А значит, перестанете наступать на те же грабли и ходить по кругу, бесконечно создавая в своей жизни повторяющиеся события и

встречая однотипных людей.

Я думаю, некоторые из вас первым делом прочитали содержание и увидели там заголовок, который предлагает решение вашей проблемы. И я знаю, какое непреодолимое желание вы испытали сейчас же перейти к этим страницам и получить ответ. Это имеет место быть, и, возможно, будет даже полезно, но все же я рекомендую методично, шаг за шагом двигаться за мной по страницам этой книги. Так информация будет усваиваться последовательно, и день за днем в вашей голове будет закрываться вопрос за вопросом на тему того, как же все-таки научиться понимать язык, на котором разговаривает Вселенная.

Часть 1

Основные принципы



ОСНОВНЫЕ
ПРИНЦИПЫ

Часть 1

Как читать эту книгу

Каждый из нас хочет быть счастливым. А еще больше мы хотим быть уверенными в результате, в том, что вложенные усилия окупятся сторицей. Мы хотим точно знать, что нужно сделать, чтобы получить конкретный результат. Именно поэтому любим всякого рода пошаговые планы, чек-листы и шаблоны.

В этом нет ничего плохого. Но учтите одну важную вещь: используя шаблонные инструкции, вы получаете шаблонный результат, предсказуемый. Это прекрасно может быть применимо в бизнесе, но вот когда речь идет о вашей собственной уникальной жизни, все несколько усложняется. И от этого становится еще более интересно.

Во Введении я упоминала о том, что главная миссия каждого из нас – это познание себя, расширение своих границ, бесконечный рост и развитие. И именно эту цель я рекомендую вам ставить перед собой при прочтении этой книги.

Конечно, я дам вам шаблон техники, ее четкое описание и последовательность шагов, а еще множество примеров и способов применения.

Но ни одно слово в этой книге не принимайте за истину в последней инстанции. Пропускайте через себя каждую ситуацию, прислушивайтесь к своим реакциям и эмоциям, ищите во всем свой собственный смысл.

Ваша цель – счастливая и осознанная жизнь, счастье прожить лучшую жизнь из возможных. Но счастливая жизнь не может быть по шаблону, представления об этом у каждой из нас свои. А значит, и путь к этому свой собственный. И пройти его можете только вы сами, никто другой.

Идите в своем темпе, прислушиваясь к своей душе. Отмечайте, что откликается в самом сердце, а что неприемлемо. Через каждую историю узнавайте грани самой себя, расши-

рывают свои знания о себе и мире. И тогда уже сам факт чтения этой книги даст вам результат. Вы не просто получите новые знания и навыки, но и узнаете себя до такой глубины, в которую никогда до этого не погружались. И это станет для вас намного более ценным подарком, нежели просто знакомство с новой методикой.

Мой первый опыт отзеркаливания

Он случился четыре года назад, когда врачи подтвердили, что моя беременность замерла. Естественный отбор, сказали они, всякое бывает.

На тот момент я еще была жуткой достигаторшей. И достижение целей, реализация планов в соответствии с четким сценарием были мое все. На меня прямо в кабинете УЗИ накатила такая обида, такая беспомощность, что голова стала пустой, а ноги – ватными. Тогда я точно еще не осознала того, что произошло со мной. Но один вопрос возник в моей голове самым первым.

Я все не могла понять, как такое могло произойти со мной. Со мной, а не с кем-то другим. Ведь у меня всегда все было по плану. Я все контролировала, и именно это давало мне чувство власти над всем, что происходило в моей жизни.

В день операции мне позвонила Лена, на тот момент она была моим руководителем. Я всегда вдохновлялась этим человеком, мудрым и глубоко чувствующим от природы. Человеком, который первым поверил в меня так, как никто в жизни до этого не верил. Лена задала вопрос, который вывел меня из эмоциональной комы и самобичевания.

«Ань, ну ты хоть поняла, для чего это случилось с тобой?»
Я стояла у окна и всматривалась в темноту. В этот момент

я ответила ей машинально.

«Да, я поняла, что иду не туда. Я создала иллюзию контроля, но на самом деле я ничего не контролирую. Я бегу по жизни, но все дальше ухожу от себя самой».

В ответ мне было молчание. Я почувствовала, что произнесла что-то очень неожиданное, и в этот момент случилось осознание, поделившее мою жизнь на «до» и «после».

Я тихо заплакала.

Тогда я еще не знала, что этот день станет началом моей новой жизни, новой методики, нового проекта и новой меня.

Внезапно случившаяся замершая беременность привела меня в чувство. Я вдруг осознала смысл этого, а потом и остальных событий в моей жизни. Я научилась их читать, отзеркаливать.

Я вдруг осознала, что Вселенная в грубой форме развернула меня ко мне. Она не была такой всегда, просто иначе я не понимала.

Именно тогда начался долгий путь к доверию, любви и принятию. К осознанию истинной ценности, без подтверждения извне.

Я искала этот путь, стараясь понять смысл каждого события, которое неосознанно создавала в своей жизни, чтобы прийти к своей ценности. Порой через боль и страдания, одиночество и неприятие. Я училась мудрости, принятию и осознанному изменению жизни через внутреннюю работу.

Кто вы: тело или душа?

Этот вопрос зачастую вызывает ступор. В том числе и у меня еще пару лет назад. Со словом «душа» в голову сразу приходят мысли о религии и эзотерике. Но все гораздо прозаичней.

В большинстве своем человек ограничивает себя телом. Он четко ощущает свои границы. Видит свои руки, ноги, осознает, какое место занимает в пространстве. А еще человек любит думать о себе примерно так: «Я всего лишь один из семи миллиардов человек на Земле». Другими словами, считает себя маленькой песчинкой в большом океане, не способной сделать ничего глобального, даже в своей собственной жизни.

Но если отвечать на этот вопрос не умом, а сердцем?

Неужели вы никогда не думали о том, что вы есть нечто большее, чем просто тело?

Уверена, что задумывались. Иначе вы не поверили бы в возможность научиться понимать язык Вселенной и не заметили бы эту книгу.

Я абсолютно убеждена, что каждый человек – это прежде всего душа. Называйте это как угодно: высшее Я, творец, дух. В любом случае это нечто безграничное и безвременное.

Душа прекрасно знает, что она уникальное, удивительное существо, похожих на которое нет во всем мире. Она зна-

ет это так же ясно, как то, что день за днем солнце всходит и заходит. Она принимает себя и всех вокруг и безусловно любит. Но знать – это одно, а проживать на опыте – совсем другое. Вот душа знает, но что прикажете ей делать с этим знанием? Если бы все мы, люди, приходили в этот мир, оставаясь чистыми душами, то какой был бы в этом смысл? Все семь миллиардов человек находились бы каждый день в состоянии безмятежности, абсолютного принятия и безусловной любви. Они наслаждались бы собой и друг другом, принимая все вокруг. Скука, в общем.

Поэтому душа приходит в этот мир и воплощается в теле. И именно тело помогает ей в том, чтобы переживать свои знания на опыте и практике. Благодаря тому, что тело способно испытывать эмоции, мы получаем возможность проживать разный опыт.

Душа пришла сюда за опытом. И тело дает ей такую возможность. Переживать, ощущать, познавать, проживать, а не просто знать.

Познать на опыте саму себя, мир, людей, эмоции, свои реакции. Почувствовать, как это – быть на вершине, а потом кануть в пропасть; сгореть дотла, затем возродиться птицей; быть в полном принятии себя, а потом отрицать свою суть; оказаться на вершине счастья, а затем опуститься на самые низкие вибрации. В этом и есть опыт – проживать весь спектр эмоций – от самых тяжелых и рвущих сердце до эйфории и экстаза. В том, чтобы раз за разом эмоционально

растягиваться, расширяться все больше, выползая из своей коробочки. Заполнять собой все большее пространство, становиться кем-то большим. Есть жизнь большой ложкой, не отказываясь ни от чего, наслаждаясь по максимуму даже болью. Идти навстречу неизвестному, без страха и сомнений, развиваться без конца.

Нет хороших или плохих эмоций. Есть просто эмоции. И каждая из них имеет право на существование. Хотя бы по причине того, что она есть. Все, что есть, имеет право быть «здесь и сейчас». Но как же это сложно – принять эмоции, которым издавна приписывают знак «минус». Если мы стремимся к тому, чтобы избежать негативных эмоций, то мы хотим избежать самой жизни, ее смысла. Ведь опыт тогда просто теряется. Путь лишается смысла. Остается лишь результат.

Но жизнь – это не про результат. И на выходе из этой жизни никто не спросит, сколько целей ты достигла, сколько компаний создала и сколько денег заработала. Была ли ты счастлива? Проживала ли ту жизнь, которую хотела? Была ли самой собой на этом пути? Вот над чем действительно стоит задуматься.

А как же прожить тот опыт, за которым пришла душа? Как стать в этом счастливой?

Ответ прост: научиться эту самую душу слышать и следовать за ней.

Душа как проводник, как стратег способна

создавать видение жизни, ее направление. И, идя в соответствии с запросами души, нам удастся прожить максимально наполненную жизнь, получить самый разнообразный опыт и самореализоваться наилучшим образом.

Казалось бы, все просто: слушай себя и следуй за собой. Но этот путь выбирают лишь самые смелые. Потому что для этого нужно доверять себе и Вселенной.

Следовать за душой – значит не бояться неизвестности, кайфовать в ней. Знать, что тебя всегда подхватят, подстрахуют. Следовать за своим интересом, туда, где раньше никогда и не был. Развитие – это важно, ведь именно выход из зоны комфорта позволяет узнавать себя все больше, с разных сторон. Вот дети об этом знают не понаслышке. Они никогда не задаются вопросами: «А я точно смогу ходить сам?», «А где гарантия, что я не потеряю время зря?», «Может, и не стóит?» Они просто чувствуют, что хотят пережить определенный опыт, и идут в него, даже не задумываясь о результате. Для них суть всего – это процесс получения опыта. И этому нам не мешало бы у них поучиться.

Мы рождаемся с чистой душой. Ребенок не задается вопросами, достаточно ли хорошо он выглядит и как отреагируют люди, если он прямо сейчас заплачет или справит нужду. Он принимает себя. Он соединен с тем, что его окружает, не отделяет себя от мира. И чем ближе ребенок к своему рождению, тем ближе он к состоянию души.

А потом мы взрослеем. Нас воспитывают родители и другие люди, которые уже обросли огромным слоем ограничений. Они уже забыли, кто они есть. И поверили в то, что они просто тело. Со временем верим в это и мы. Мы начинаем отделять себя от мира. Говорим «они это они, а я это я». Мы перестаем доверять, ожидаем подвоха и больше не надеемся на то, что кто-то большой и сильный подхватит, если что...

Душа отправляется так далеко, что услышать ее становится все сложнее. И порой кажется, что это все выдумки и никогда ее и не было вовсе. На первый план выходит прекрасный ум. Тогда и начинается самое веселье.

Быстрее, выше, сильнее, или как это управляет нашей жизнью

В теории все понятно и логично. Душа разрабатывает стратегию. Мы слышим посыл изнутри и идем за своим интересом. Познаем в процессе себя, развиваемся, расширяем горизонты, проживаем опыт и получаем эмоциональную растяжку. Переходим на новый уровень, и так бесконечно, до конца жизни. В этом всем кайфуем, радуемся и ищем гармонию. Кроме всего прочего, доверяем и принимаем, что Вселенная дружелюбна по отношению к нам.

На практике, в обычной жизни все не так.

Начнем с того, что годам к тридцати мы уже себя и не слышим. Истинные желания погребены под ожиданиями общества и родителей, под картинками красивой жизни, которые мы видим вокруг. Желание стабильности, родом из детства, превалирует над стремлением к новому и интересному. Мы выбираем ровненько, стабильненько, зато навверняка.

Кто-то себя слышит, обращая внимание на тоненький голосок. Но пойти на этот голос не решается, слишком все неопределенно, никакой конкретики и ожидаемых результатов.

Душа перестает выполнять свою прямую функцию. Она больше не может создавать стратегию жизни, потому что ей все равно никто не следует. Но мы же помним, что она всех

любит и все принимает. Поэтому она смиряется и ждет. Тихо и с принятием.

Ждет, наблюдая за тем, как ум занимает ее место и пытается создать что-то свое.

Проблема в том, что ум вовсе не стратег. Он классный, ответственный, но исполнитель. Он может либо реализовать то, о чем знал и что слышал, либо создать что-то новое на основе старого. Но если мы изначально говорим о выдающейся жизни и максимальной реализации потенциала, то этого ум только своими силами обеспечить не может.

Вот если душа – это управленец и стратег, то ум – это менеджер среднего звена, а то и оператор базы данных. А теперь представьте, что этого сотрудника неожиданно перевели на должность управленца. И теперь он должен видеть варианты развития компании и создавать стратегию, которая даст компании возможность не просто существовать, но и приносить максимальную пользу людям и делать счастливой владельца и команду.

Вот тут ум и попадает впросак. Он старается изо всех сил. Он пытается создать ту жизнь, которую вы хотите. Он планирует, анализирует, просчитывает каждый шаг, ведет вас к цели. И вы к ней даже приходите с его помощью. Только радости это зачастую не приносит. А если и приносит, то это больше мимолетное удовлетворение, похожее скорее на «да, я смогла, я сделала это».

В этом весь ум. Стремиться еще выше, стать еще

сильнее, добиться еще больших результатов. Особенно на фоне других. Только получение больших результатов и внешнего успеха далеко не равно счастливой жизни и максимальной реализации своего потенциала.

Это и понятно. Ведь счастье – это про *чувствовать, переживать*. А ум – про *оцифровывать, оценивать, измерять*. Для ума все должно быть четко и конкретно, поэтому он любит измерять счастье в килограммах, штуках, рублях или квадратных метрах. Ум – про *обладать*. Именно поэтому большинство наших желаний, которые предполагают переход на новый уровень жизни, подразумевают квартиры, машины, пассивный доход и фигуру мечты.

Я тоже раньше попадалась в ловушку ума. Почти всю свою сознательную жизнь я была уверена в том, что он все знает и выберет для меня самое лучшее. Я доверяла ему сочинять мечты и продумывать пути их реализации. Я любила, когда все четко и по полочкам. И желательно без сюрпризов. Люди в моем понимании должны делать только то, чего я от них жду. Обстоятельства должны складываться только таким способом, который для меня приемлем.

День за днем я прилежно исписывала листы списками целей, а потом шла и реализовывала их. И долгое время я не обращала внимания на то, что почти все они были из категории «обладать». Купить, обрести, позволить себе что-то более крутое. И даже то, что было из категории «делать», не было конечной целью. Даже за изучением языка стояло не

желание быть в процессе его изучения, а получение плюшек, которые дает знание языка.

А потом я поняла: цели (желания, мечты, называйте как угодно) не должны отдалять от счастья. Они не должны переносить это ощущение в будущее. Хорошо, если они становятся путеводной звездой, дарят вдохновение. Тогда и сам путь дарит счастье. Тогда и начинаешь жить настоящим. Тогда само проживание опыта дарит счастье.

Хотеть похудеть и при этом ненавидеть путь через диету и спортзал – это то, что истощает и не делает счастливой.

Квартира, ради которой ты пашешь на ненавистной работе, лишая себя путешествий, встреч с друзьями, общения с детьми, – тоже не лучший вариант.

Иностранный язык, когда процесс обучения раздражает, когда изучаешь его лишь ради возможности в будущем найти более высокооплачиваемую работу, тоже переносит счастье в завтра.

Важно хотеть не обладать, а проживать. На своих эфирах я часто произношу такую фразу: «Делай это, если хочешь пережить этот опыт».

Я всегда говорю себе эту фразу. Так было и с созданием этой книги. Я не просто хотела быть автором книги, но всей душой желала пережить опыт ее написания, издания и презентации. Я хотела не просто переехать в Италию, я желала начать с проживания опыта жизни в этой стране. Я до сих пор не знаю, как должен выглядеть мой бизнес и что с ним

будет через пять лет, но я безумно хочу пережить опыт быть блестящим оратором и вести за собой людей.

Многие думают, что счастье – это некая точка Б, в которой наконец-то все станет идеально. Жизнь будет вечно позитивной, без проблем и задач. В ней будут только приятные люди, любимые дела и всегда состояние безусловной любви к себе и другим. Но это не совсем так. Состояние счастья, так же как и ощущение безусловной любви и принятия, – это как точка баланса. В этом невозможно находиться все время. Но это то, к чему можно стремиться и с каждым новым уровнем приближаться все больше. Мы не можем полностью исключить все внешнее из жизни. Да это и не нужно. Ведь в этом случае процесс познания и опыта завершится. Внешний мир, люди и события – это то, что помогает нам получать опыт и уроки. И наша задача не в том, чтобы исключить внешнее воздействие или свести его к минимуму, а в том, чтобы научиться быть в состоянии внутреннего счастья и принятия независимо от того, что происходит вовне.

Приближаясь все больше к своей сути, проходя уроки и приобретая опыт, мы учимся быть в счастье и принятии каждую минуту, что бы ни происходило.

Не зависеть эмоционально от людей и их настроения, не убиваться из-за проблем с деньгами и не впадать в депрессию после увольнения.

В поисках смысла. Диагностика «Стена»

Суть жизни в том, чтобы проходить опыт, возвращая знания о себе и мире, приближаясь к своей сути. И при этом быть максимально включенным и осознанным в этом процессе.

Но как же часто я вижу удивленную реакцию на такой подход! В смысле «проходить опыт»? А как же цели, результаты?

Многие люди представляют себе жизнь как спортивный стадион с дорожками, по которым всем участникам предстоит совершить забег. Длина дистанции и есть жизнь. По ходу забега нужно опережать остальных участников, собирать призы и преодолевать препятствия. А на финише будет ждать специальный человек, который произведет подсчет всего, что тебе удалось достичь за время забега, и даст тебе награду, ну или хотя бы не накажет.

Мы думаем, что есть только один вариант правильной жизни. Все остальное приводит к краху. Именно поэтому так страшно допустить ошибку, сделать неверный вывод, принять не то решение. Поэтому мы и не живем расслабленно, ведь каждый неверный шаг может разрушить то, что есть сейчас, или вернуть в точку старта.

Но жизнь – это не стадион. И не прямые дорожки, по ко-

торым нужно бежать, стараясь быть лучшей. Нет одного верного пути, ведущего к победе. Есть лишь ваш собственный уникальный путь, который вы выбираете каждую минуту и проживаете по максимуму, наслаждаясь своим выбором и опытом.

Хотите узнать, проживаете ли вы свой жизненный опыт? Наполнена ли ваша жизнь смыслом? Или вы, как бегун на беговой дорожке, мчитесь в ожидании трофея и не замечаете ничего вокруг? Усваиваете ли вы уроки? Понимаете ли, для чего с вами случаются те или иные события?

Давайте сделаем диагностику через образы. И через пару минут вы получите ответы на эти вопросы.

Образы – это отражение реальности. А еще это ассоциативные картинки, которые возникают в нашем воображении еще до того, как мы включили мозг и попытались придумать что-то.

Прямо сейчас представьте дерево. Представили? Какое? Думаете, у всех оно такое? А почему у вас именно такое?

Это и есть ассоциативное, или образное, мышление. И именно эти первые картинки могут много, если не все, рассказать о вашей жизни. Помочь найти автоматические стратегии, из-за которых мы ходим по накатанной и наступаем на одни и те же грабли; обнаружить страхи, негативные убеждения и все, что мешает жить той жизнью, которой хочется.

А еще в образах можно не только диагностировать проблему, но и решить ее, избавиться от страха, например. На-

ше подсознание не различает, когда что-то происходит в реальности, а когда – в воображении. Ему лишь надо прожить событие и понять, что это не конец.

Диагностика через образы – это способ быстро проанализировать, какова сейчас ваша жизнь. Что в ней происходит на самом деле. И это не про тот ответ, который вы можете дать умом, ведь зачастую то, что нам кажется, и то, что есть на самом деле, – две разные вещи.

Образы – это язык, на котором разговаривает с нами подсознание. Каждый образ, который возникает у нас внутри, несет для нас какой-то посыл, имеет смысл. Такая диагностика помогает отключить защитные системы, контроль и увидеть правду.

Образы возникают мгновенно. И эмоции, которые рождают образы, – тоже. Именно поэтому для проведения диагностики вам не потребуется много времени.

Не придумывайте образы, не фантазируйте, просто наблюдайте.

Обращайте внимание не столько на то, как выглядят образы, сколько на то, какие эмоции и ощущения они вызывают у вас.

Ну что ж, давайте начнем.

Прямо сейчас расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, можете прикрыть глаза.

Представьте, что вы в лесу... Вы медленно идете по тропинке, наслаждаясь теплом и щебетом птиц. Вдруг перед ва-

ми неожиданно возникает... стена.

Какая она? Высокая, низкая? Из какого материала? Как вы отреагировали на ее появление? Что вы предпринимаете, чтобы ее преодолеть? А может, вы ждете помощи? Или плачете у стены? Возможно, вы перемахнули через стену и даже не заметили ее?

А теперь вернитесь в момент «здесь и сейчас». Соберите образы и внутренние ощущения от них.

Значение имеет не столько внешний вид стены, сколько эмоции и ощущения, которые она у вас вызвала.

Итак, на языке образов стена – это задачи, проблемы, которые встают на пути человека. Этот образ может рассказать много о том, как мы реагируем на возникшую задачу, как решаем ее, проживаем ли опыт, усваиваем ли уроки.

Первое, на что необходимо обратить внимание, – это реакция и ощущения, которые возникли при появлении стены. Может быть, это ступор? Тогда это может значить, что любая задача всегда удивляет и обескураживает, выключает логику и мышление. Вы впадаете в ступор и не знаете, что с этой проблемой делать. Может, у вас в образе возникло четкое понимание «я не справлюсь»? Значит, и в жизни вы недооцениваете свои способности справиться с любой задачей. Возможно, боитесь допустить ошибку или взять на себя ответственность. Может, в образе брызнули слезы из глаз? Значит, и в жизни такова ваша реакция на неожиданное появление проблем. В этом есть некая инфантильность, нежела-

ние решать проблему, неготовность принимать решения. А может, вы остановились у стены в ожидании помощи? Тогда и в жизни есть смысл разобраться с тем, берете ли вы на себя стопроцентную ответственность за свою жизнь, не перекладываете ли принятие решений на других людей, не ожидаете ли, что они сделают вас счастливой.

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.