

ИРИНА АЛИМБОЧКА

ЧАРОДЕЙКА

КАК СТАТЬ УВЕРЕННЕЙ В СЕБЕ
И НАЙТИ СВОЁ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ



Ирина Алимбочка

Чародейка

«Издательские решения»

Алимбочка И.

Чародейка / И. Алимбочка — «Издательские решения»,

Ты увлекаешься саморазвитием и ищешь ответы на волнующие вопросы? Ты хочешь узнать, как от разговоров и мечтаний перейти, наконец, к действиям и достичь заветной цели? Тогда эта книга для тебя! Она поможет тебе шаг за шагом пройти непростой, но увлекательный путь, на котором тебя ждет множество приобретений: от уверенности в себе до любимого дела, самореализации и достижения целей. Выполняя интересные задания, ты сможешь стать настоящей чародейкой!

© Алимбочка И.

© Издательские решения

Содержание

От автора: как пользоваться этой книгой	6
I. Энергия, или Как наполниться волшебной силой	7
1. Куда теряется волшебная сила и как ее вернуть	8
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Чародейка
Как стать уверенней в себе
и найти своё предназначение
Ирина Алимбочка

© Ирина Алимбочка, 2016

© Анастасия Миронова, дизайн обложки, 2016

© Ирина Алимбочка, иллюстрации, 2016

Редактор Юлия Ежова

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора: как пользоваться этой книгой

Я написала эту книгу, чтобы поделиться своим опытом и помочь тебе, дорогая читательница, стать увереннее в себе, найти свое предназначение и стать той чародейкой, которая успешна и в личной жизни, и в самореализации, которая ловит восхищенные взгляды окружающих. Вот только для достижения успеха понадобится не волшебная палочка, а выполнение простых упражнений.

Для достижения результата нужно не только читать, но и выполнять все-все задания после каждой главы. Только соединяя теорию с практикой, ты получишь желаемый результат и сможешь изменить свою жизнь. Пропуская какие-либо упражнения, ты уменьшаешь свои шансы на успех и не сдаешь зачеты в школе чародейства. Да, выполнить некоторые упражнения будет нелегко. Дай себе время осмыслить предложенное задание и выполни его через пару дней или даже неделю после прочтения. Но не затягивай: всё-таки результат будет лучше, если задания выполнять сразу после прочтения главы. Только ты сама можешь изменить свою жизнь, только ты несешь ответственность за то, как она складывается. И само по себе чтение книги не принесет результатов – только практика, только действие! В этой книге собраны лишь полезные инструменты, а использовать их или нет – твое решение, от которого зависит, каких результатов ты достигнешь. Только ты сама можешь сделать себя счастливой. Относиться к этому факту можно по-разному, но мысль, что всё в твоих руках, воодушевляет!

Предлагаю тебе чародействовать вместе! Мне хочется поделиться с тобой теми инструментами, которые привели меня к глобальным внутренним переменам, за которыми, я уверена, последуют и внешние. Надеюсь, ты тоже воспользуешься этими ресурсами и станешь настоящей чародейкой! Главное – во время выполнения упражнений постарайся быть максимально честной и искренней с самой собой. Желаю тебе удачи!

I. Энергия, или Как наполниться волшебной силой

Прежде чем заниматься поиском своего предназначения, необходимо обеспечить себя энергией и силами на это нелегкое дело. Представь себе, что отправляешься в поход: мудро будет взять с собой припасы и вообще быть в хорошей физической форме, иначе далеко не уйдешь и в скором времени будешь вынуждена вернуться домой. И предпринять следующую вылазку из зоны комфорта будет уже труднее.

Почему энергия так важна для женщины? Ты не задумывалась, почему мы столько внимания уделяем наполнению энергией и обеспечению ее сохранности? Энергетическая наполненность – это и есть то, что делает женщину красивой и привлекательной для мужчин, делает ее оЧАРовательной.

Иногда, глядя на ту или иную женщину, я задавалась вопросом, почему она пользуется успехом у мужчин, ведь, казалось бы, в ней нет ничего выдающегося. Позже я разгадала эту загадку, когда начала заниматься цигун и проходить тренинги по саморазвитию, а затем и убедилась в этом в разговоре со своим мужчиной: энергия и высокая самооценка – вот два ключа к женской привлекательности. Внешне они проявляются в жизнерадостности, активности и независимости, которые пленяют мужчин и которым мы часто безуспешно пытаемся научиться. А знаете, почему не получается? Потому что это только СЛЕДСТВИЕ энергетической наполненности и уверенности в себе, на которых и стоит сосредоточиться.

Есть ли у тебя уже сейчас силы на что-то помимо выживания? Под выживанием я понимаю работу, еду, налаженный быт, крышу над головой. Успеваешь ли ты сейчас заниматься хотя бы этим минимумом? Если нет, то, возможно, прежде всего, тебе необходимо организовать свой режим дня и разобраться с энергетическими дырами, в которые утекает гигантское количество энергии, которую ты могла бы использовать для своей самореализации.

А вот куда она утекает и как залатать эти дыры, чтобы наполниться волшебной энергией чародейства, ты узнаешь из этой главы.

1. Куда теряется волшебная сила и как ее вернуть

– С чего начать

Повторю еще разок: прежде чем идти к своему предназначению, необходимо наладить бытовую сторону жизни, чтобы у тебя появились силы и время на что-то большее. И в первую очередь нужно отрегулировать свой режим дня в соответствии с ритмами всемогущей и все-успевающей чародейки: вставать хотя бы в 8 часов утра и ложиться спать где-то в 23 часа. А если рано на работу, то ложиться в 22 часа и вставать в 6 утра.

Проще всего начать рано вставать и вообще чем-либо заниматься, когда ты знаешь, зачем ты это делаешь. Я могу лишь привести несколько аргументов «за», а твоя задача – будучи максимально честной с самой собой выбрать из них то, что именно тебя действительно «зажигает» и мотивирует.

Итак, соблюдая режим дня, ты:

- высыпаешься и в целом чувствуешь себя лучше;
- восстанавливаешь нервную систему после дневных стрессов;
- более энергична и готова к свершениям;
- больше успеваешь;
- дольше остаешься здоровой и красивой (например, избавляешься от темных кругов и мешков под глазами);
- кроме того, у тебя хорошее настроение с самого утра;
- спокойное, размеренное утро – это прекрасно! Попробуй!

В очередной раз приняв решение изменить свой распорядок дня, мы чаще всего концентрируемся на том, чтобы начать рано вставать. Несколько собственных попыток, так и не увенчавшихся успехом, дали мне понять, что важнее начать рано ложиться! А это значит, что уже в 21.00 ты начинаешь готовиться ко сну – доделывать дела, умываться и т. д. Если ты рано встанешь, то и вечером раньше захочешь спать. В самую первую ночь можно принять расслабляющую ванну, постелить свежее постельное белье, включить звуки природы, в конце концов, открыть скучную книгу. Это поможет тебе уснуть. Ложиться важно в полной темноте и тишине, предварительно проветрив комнату – так ты обеспечишь максимальный оздоровительный и восстанавливающий эффект сна, просто необходимый настоящим чародейкам.

Для начала попробуй ввести в свою жизнь только одну эту привычку и сосредоточься на ней – не нужно сразу перегружать себя множеством задач. Кому-то понадобится две недели, кому-то (творческим натурам вроде меня) – месяц. С какими проблемами ты можешь столкнуться? Прежде всего – с сопротивлением близких, ведь им так хочется провести с тобой побольше времени, да и столько всего интересного можно поделаться вечером... Попроси их о содействии, о поддержке, скажи, зачем тебе это так необходимо (ты ведь уже подготовила списочек воодушевляющих причин?), но не навязывай свое намерение и не принуждай их переходить на твой новый распорядок дня. Когда ложиться и когда вставать – свободный выбор каждого. На всякий случай запасись маской для сна и берушами.

Кроме того, придумай, чем ты будешь заниматься с утра в освободившееся время. Только не надо сразу взваливать на себя массу скучных дел вроде домашних обязанностей. Позволь себе потратить основную часть времени (или даже всё-всё время!) с удовольствием. Займись тем, чем ты любишь заниматься, но на что часто не хватает времени: уходом за собой, хобби, творчеством... Продолжи этот список. Даже если тебе нужно рано уходить на работу, придумай и делай хотя бы маленький приятный утренний ритуал, который воодушевил бы тебя на ранний подъем! Составь целый список таких утренних радостей, ведь мы, женщины, любим разнообразие! Рукоделие, попивание зеленого чая, просмотр любимого сериала, чтение полезной книги по саморазвитию, уход за собой... Напиши минимум 15 пунктов. И дай себе пару недель

на то, чтобы привыкнуть к новому распорядку. Только если уж приняла решение менять свою жизнь, то держись его и договорись с самой собой о том, что будешь выполнять все необходимые для этого действия: ложиться и вставать рано утром и с утра баловать себя за этот подвиг.

Я, _____ (ФИО), обязуюсь с _____ (дата) соблюдать режим дня: ложиться спать в _____ и вставать в _____, потому что я несу ответственность за свою жизнь и за свои действия и понимаю, зачем я это делаю, а именно:

1. _____

2. _____

3. _____

Кроме того, я понимаю, что это необходимо для того, чтобы у меня появились силы на реализацию моего предназначения.

дата, подпись

Соблюдение режима дня – это своего рода проверка твоей готовности меняться к лучшему, этакий вступительный экзамен в школу чародейства, а также тренировка так необходимой самодисциплины. Без неё никуда – будешь начинать и сдаваться. Поэтому здесь я прошу тебя сделать паузу в чтении, заполнить обязательство перед самой собой и начиная со следующих двух недель (и в дальнейшем) исправно соблюдать режим дня, поощряя себя за это каждое утро маленькой наградой. А если почувствуешь, что утренние приятности мотивируют недостаточно, придумай себе награду побольше за целую неделю соблюдения режима – поход в кино, ресторан, а может быть, в спа-салон – главное, чтобы тебя это очень сильно порадовало, было по средствам (ты ведь хочешь привести свою жизнь в порядок), мотивировало двигаться дальше, несмотря ни на что. Кроме того, я рекомендую вести дневник своих ощущений с утра. В первые дни может быть тяжело, тогда дневник поможет экологично выплеснуть жалобы и негативные эмоции на бумаге. А когда ты начнешь замечать положительные сдвиги в своём самочувствии и настроении и записывать их в утренний дневник, то в моменты, когда захочется всё бросить, сможешь обратиться к ним и напомнить самой себе, какие плюсы несет с собой соблюдение режима дня.

Главное, даже если в какой-то день (или даже с самого начала) не получилось лечь и встать вовремя, то не сдавайся, а продолжай выстраивать свой день по-новому: пытайся снова и снова, пока не получится.

Задание:

- Заключи с самой собой договор о соблюдении режима дня;
- В течение двух недель и далее соблюдай новый режим дня: ложись в 22—23 ч и просыпайся в 6—8 ч. утра (если хочешь, можешь еще раньше);
- Составь список утренних радостей и ежедневно выполняй один пункт из списка;
- Веди утренний дневник ощущений.

– Утренние страницы, или Как избавиться от мусора в голове

Надеюсь, ты вела дневник ранних подъемов и описывала в нем все свои ощущения и эмоции? Тогда ты легко продолжишь его вести в форме утренних страниц. Автор этой техники – Джулия Кэмерон, чародейка, реализующая себя как писатель, журналист, режиссер и опытная

наставница творческих личностей, и она подробно описала технику работу с утренними страницами в своей книге «Путь художника». Мы здесь остановимся лишь на самых важных принципах и сразу перейдем к практике. Чтобы создавать волшебный мир вокруг себя, чародейка освобождает голову от негатива для потока новых идей.

Для начала купи тетрадь формата А4, желательна красивую, чтобы она тебе очень нравилась. Я, например, за собой давно заметила, что симпатичные канцелярские принадлежности побуждают меня делать регулярные записи во все мои многочисленные красивые тетради и блокноты. Будь осторожна и не попадись в ловушку того, что сейчас у тебя этой тетради нет, а сходить за ней в магазин вроде бы и некогда. Не откладывай дело в долгий ящик – купи тетрадь прямо сейчас или начни писать в той, что есть.

Каждое утро исписывай от руки три страницы формата А4. Что писать? Всё, что приходит в голову – любые, даже самые глупые, нелепые и оскорбляющие кого-то мысли. Твоя задача – освободить голову от всякого мусора, от невысказанных эмоций, от заезженных и пережеванных мыслей. Даже если кажется, что в твоей сонной голове с утра нет ни одной мысли кроме «мне не о чем писать», «не хочу ничего писать» и т. д. – пиши эти предложения, пока не появится новая мысль, даже если одной и той же фразой заполнишь целый лист. Записывай всё-всё, что приходит в голову, без цензуры.

Важное условие: эту тетрадь никто кроме тебя не должен видеть, так что позаботься о ее неприкосновенности и смело выписывай всё, чем забита голова, всё, что волнует и не дает покоя. Если в мыслях проскакивает непечатная лексика – пиши и ее тоже. Отложи в сторону цензуру и критику! Писать вручную обязательно: такая связь руки с мозгом гораздо прочнее, чем через печать на клавиатуре, потому что она устанавливалась и развивалась веками. Так ты действительно освободишь себя от ненужных воспоминаний, обид и других переживаний, ведь они копят в голове только потому, что хотят быть высказанными. По сути, утренние страницы – это гигиена эмоций и мыслей. Выписывая всё, что творится у тебя в душе, ты очищаешься от ментального мусора, освобождая место для новых ценных идей.

Как это связано с энергией? Мы привыкли подавлять свои негативные эмоции, а от этого они никуда не деваются, только засоряют наше сознание, отчего мир становится безрадостным. На это подавление уходит уйма энергии, которую можно было бы использовать для воплощения мечты и реализации талантов. Так что не пугайся, что первое время (возможно, даже в течение нескольких месяцев – зависит от того, как долго ты в себе это копила) на утренние страницы будет выливаться сплошной негатив. Воспринимай это как чистку сознания и не анализируй то, что написала. Не перечитывай утренние страницы, по крайней мере первое время. Можно даже сжигать или рвать утренние страницы на мелкие кусочки сразу после написания. Главное – разгрузить голову.

Еще одна ценность утренних страниц в том, что во время их написания к тебе начнут приходить озарения и ценные идеи. Но не стоит ожидать такого эффекта сразу после того, как начнешь их писать. Должно пройти какое-то время, пока всё лишнее, что ты до сих пор копила в своей голове, уйдет, и освободится место для маленьких чудес.

– Как защитить себя от вампиров и прочих кровососов

Надеюсь, к этому моменту тебя уже можно поздравить с успешным переходом на новый, здоровый режим дня! Надеюсь также, что и энергии у тебя ощутило прибавилось. Пришло время залатать еще одну энергетическую дыру, в которую ты спускаешь свои волшебные способности. Эта дыра – бесконечные потоки льющейся на тебя негативной информации. Чтобы ее убрать, необходимо:

- полностью отказаться от просмотра и чтения новостей, в том числе в Интернете (если будет что-то важное, ты об этом наверняка узнаешь);

- максимально ограничить просмотр телепередач, в т. ч. в Интернете (выбери одну любимую программу, остальные вычеркни из своего информационного рациона);
- ограничить свое пребывание в соцсетях до 30 минут в день (и сразу подумай, чем занять себя в освободившееся время: чтением книг? уроками танцев? общением с близкими? поиском другой работы?..);
- ограничить свое общение с так называемыми энергетическими вампирами.

На последних остановимся подробнее, а пока четко и ясно ответь себе на вопрос: ради чего ты будешь ограничивать себя в этом? Какую пользу и радость тебе это принесет? (Будь максимально честна и откровенна сама с собой.)

Существует три основных типа энергетических вампиров. Условно назовем их солнечными, лунными и меркурианскими, – по характеру их поведения, ассоциирующимся с той или иной планетой. Солнечные вампиры черпают энергию из конфликтов и скандалов, именно поэтому они так часто их инициируют. Основная задача солнечного вампира – вывести тебя из себя, спровоцировать агрессию либо подавить тебя собственным криком. После хорошего скандала солнечные вампиры могут буквально светиться от счастья, потому что добыли так необходимую им жизненную энергию. От ссор они не устают, а заряжаются.

Тактика лунных вампиров совсем иная: они тихо жалуются на свою судьбу, долго и тщательно смакуя свое несчастье и якобы безвыходность положения, требуя сочувствия и внимания. От людей, которые действительно нуждаются в поддержке и помощи, их отличает регулярность и постоянство такого положения и то, что им не нужны советы, они просто хотят власть пожаловаться, загрузить своими проблемами и напитаться энергией твоего сочувствия.

Меркурианские вампиры – те люди, которые очень много говорят без особого смысла. Болтуны утомляют своими бесконечными рассказами и пустословием. Пытаясь их выслушать, ты тратишь уйму энергии, чтобы за потоком слов, не несущим смысловую нагрузку, уловить суть беседы.

Как же оградить себя от энергетических вампиров? Во-первых, нужно понять и принять, что люди делают это часто неосознанно и не из злого умысла – они просто не умеют заряжаться энергией иначе. Возможно, читая описание того или иного типа, ты вспомнила ситуации, когда вела себя так же – опять же, из-за дефицита энергии. Во-вторых, подумай, кого из твоего окружения можно отнести к вампирам. Вспомни, после общения с кем ты чувствуешь себя как выжатый лимон, и ограничь свое общение с этими людьми. Тебе очень поможет, если ты научишься понимать, какая твоя реакция им выгодна, – и действовать противоположным образом! Пыл солнечного вампира можно охладить спокойной реакцией на провокации, равнодушием и сдержанностью. Тогда вместо того чтобы подливать масло в огонь, он быстро сдается и сникнет, ведь топлива для продолжения конфликта – твоей энергии – у него не будет. Чтобы было легче сохранить самообладание, рекомендую старый добрый прием: представь обидчика с мусорным ведром на голове или, например, в неподобающем виде.

Лунному вампиру можно предложить совет и попросить рассказать о том, что в его/ее жизни хорошо, об успехах. Если у человека действительно тяжелая ситуация, он сможет переключиться и будет благодарен за поддержку. Если же это вампир и его цель – бесконечное сочувствие и игра в «Почему бы тебе не... – Да, но...» (Э. Берн), то он либо сам прекратит разговор, либо тебе удастся самой быстро его завершить. Приведу пример своей любимой игры в «Почему бы тебе не... – Да, но...», процитировав его из знаменитой книги Э. Берна «Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры»:

Уайт: «Мой муж всегда сам делает ремонт, но у него ничего не получается хорошо».

Блэк: «А почему он не пойдет на плотницкие курсы?»

Уайт: «Да, но у него нет на это времени».

Блю: «Почему бы тебе не купить ему хорошие инструменты?»

Уайт: «Да, но он не умеет ими пользоваться».

Рэд: «А почему бы вам тогда не пригласить настоящего плотника?»

Уайт: «Да, но это будет слишком дорого».

Браун: «Почему бы тогда тебе просто не примириться с тем, что он делает?»

Уайт: «Да, но ведь все может обвалиться».

Бывает, что в эту игру мы играем и сами с собой, объясняя, почему мы не можем сделать что-то для своей мечты. В качестве правильных ответов, прекращающих подобную беседу, Э. Берн предлагает: «Это трудный вопрос. А что вы собираетесь делать?» или просто «Очень жаль».

Для защиты от меркурианских вампиров я бы посоветовала задавать предельно конкретные вопросы во время разговора либо и вовсе перейти на письменное общение. Если это невозможно – научиться «отключать звук», переводя внимание внутрь себя (думать о своем) или на другой канал восприятия: сосредоточить всё внимание на том, как выглядит человек, на его мимике и жестах. Этот навык сам по себе очень полезен в шуме и суете городов.

Помни, что то, о чем говорит человек – это его собственный груз, будь то гнев, печаль или бессмысленная болтовня, и ты не обязана брать его на себя. Здесь я хочу привести притчу о Будде, поразмыслив над которой, ты приблизишься к этому ценному умению, которым обладает каждая настоящая чародейка.

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.