

Каталина Светлая

КНИГА-ТРЕНАЖЕР ПО РАЗВИТИЮ ЖЕНСТВЕННОСТИ

8 ШАГОВ

К ИДЕАЛЬНОЙ



#1000ИНСАЙТОВ

Каталина Светлая
8 шагов к идеальной
Я. Книга-тренажер по
развитию женственности
Серия «1000 инсайтов»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69596698
SelfPub; 2023

Аннотация

Из этой вдохновляющей и мотивирующей книги вы узнаете, как современной женщине сохранять баланс в нашем быстро меняющемся мире, для того чтобы быть счастливой и женственной. Восемь умных шагов гарантируют вам успех в семейной и профессиональной сфере. Помогут вам полностью раскрыть свой потенциал и быстро найти пути решения волнующих вопросов. Это книга-тренажёр для отработки упражнений, в которой собраны лучшие техники доказательной современной практической психологии.

Содержание

Введение	4
Первый шаг. Какие мы женщины	11
Второй шаг. Знакомство с собой	21
Упражнение «Зачем?»	24
Упражнение «Ошибочка!»	30
Из точки А в точку Б	34
Итак, на этапе знакомства с собой:	36
Третий шаг. Про успех	40
Конец ознакомительного фрагмента.	47

Каталина Светлая

8 шагов к идеальной

Я. Книга-тренажер по

развитию женственности

Введение

Приветствую тебя, моя очаровательная читательница!

«8 шагов к идеальной Я». Восемь глав про то, как прокачать свою женственность, дисциплинировать себя и обратить фокус внимания на себя, но при этом оставаться в реальности. Какая ты сегодня? Какой хочешь и можешь стать завтра?

Возможно, сейчас ты на этапе принятия важного решения в своей жизни. А может быть, тебе не хватает привычки быть

Уверенной!

Успешной!

Счастливой!

Женственной!

В этой книге-тренажере найдешь ответы на волнующие тебя вопросы, полезные рекомендации, как сохранить здо-

ровье, молодость и красоту на долгие годы.

Дочитав до конца книгу, ты, возможно, решишь затруднения и наилучшим образом изменишь свою жизнь. Упражнения и техники взяты из системы пошагового развития Дистанции и направления в психологии синтон-подхода Университета Практической Психологии. Ведущий преподаватель доктор психологических наук, профессор, основатель Тренинг-Центра «Синтон», ректор Университета Практической Психологии Николай Иванович Козлов.

В этой книге познакомлю с молодым направлением в психологии – коучингом и предлагаю тебе самой побыть для себя коучем.

Коучинг – это про движение к цели.

Коучинг – это умение находить возможности там, где другие видят ограничения.

Коучинг – это метод, позволяющий быстро получить ответы на свои вопросы, которые долго крутятся в голове и не дают покоя. Это про ресурсы, инсайты и свободу. Свобода для каждого человека это про свое, что-то личное и важное.

Целью коучинговой работы – является трансформация: видение себя, способа мышления, образа действия. У человека выстраиваются новые нейронные связи, он по-новому собирает пазлы своей ситуации. Ведь именно трансформация привычного позволяет нам становиться кем-то новым и получать новые результаты.

Кто такой коуч?

Тот, кто приведет тебя к результату через работу с мышлением.

Тот, кто помогает человеку посмотреть вглубь себя, учит осознанности, видеть ситуацию со стороны.

Коуч не дает советов, решение возникает в результате встречи.

То самое, которое тебе захочется воплотить в жизнь.

То самое, с которого начнутся позитивные перемены в твоей жизни.

Как извлечь максимальную пользу из этой книги.

1. Если ты хочешь извлечь из этой книги наибольшую пользу, то учти, что есть одно важное условие, без которого нет смысла начинать. Можешь сразу отложить эту книгу и заниматься своими повседневными делами, а можешь подарить, возможно, кому-то она пригодится. Главное условие – это ЖЕЛАНИЕ. Желание быть собой, счастливой, одновременно мудрой и элегантной, доброй и увлеченной, радостной и конкретной...

2. В каждой главе есть техники, задания и упражнения. Пошагово, одно за другим в своем темпе, в спокойной обстановке ты работаешь. Тебе понадобится время, если только ты не читаешь эту книгу ради развлечения. Но если ты читаешь ее для того, чтобы развить в себе это прекрасное качество – ЖЕНСТВЕННОСТЬ, то изменения начнешь замечать уже после прочтения первой главы.

3. Почаще останавливайся в процессе чтения, для того

чтобы поразмыслить над своими ответами, выводами, инсайтами. Спрашивай себя, как именно и когда я могу применить ту или иную технику. Такое чтение поможет тебе гораздо больше, чем если ты будешь мчаться, как будто за тобой гонится стая собак.

4. Читай с ручкой, цветными карандашами, с простым карандашом и имей под рукой блокнот или тетрадь. Тебе будут встречаться вопросы в техниках и упражнениях, на какие-то из них ответы напиши прямо в книге, более развернутые в тетради или блокноте. Когда тебе встретится совет или рекомендация, которая покажется наиболее полезной, поставь галочку. Если это что-то очень важное, то подчеркни каждую фразу и поставь звездочку. Пометки и подчеркивания строк в книге делают ее более интересной и значительно облегчают повторный быстрый просмотр.

5. Удивительно, как быстро мы забываем. Ты не думай, что достаточно разок прочитать книгу-тренажер с упражнениями и все, «запомнила и применяю ежедневно». Для того, чтобы извлечь действительно максимальную пользу из этой книги, учи себя самодисциплине. Возвращайся к страницам книги, ежедневно выполняй задания и меняй жизнь уже сейчас. Прокачивай привычки, доводи до автоматизма действия. Это как почистить зубы или выпить стакан теплой воды утром, сначала приучаем себя, а потом действуем на автомате. Всегда помни о тех больших возможностях для усовершенствования, которыми ты сможешь воспользоваться в

ближайшем будущем, применив на практике упражнения.

6. Человека невозможно научить, но человек может научиться. Учение – это активный процесс. Мы учимся на делах. Для этого применяй при каждом удобном случае полезные рекомендации из этой книги, которые больше понравились. Если ты не будешь этого делать, то скоро их забудешь. Удерживаются только те знания, которые применяются на практике. Когда возникнет ситуация и ты не знаешь, как с ней справиться, загляни в книгу.

Упражнения «Ошибочка», «Спокойное присутствие», «Перевод проблемы в задачу», «квадратное дыхание» и многие другие помогут преодолеть крутые повороты судьбы, вернуться в ресурсное состояние и жить дальше легко и радостно.

7. Договорись с близкими и коллегами, и даже с ребенком, что готова платить за то, что нарушаешь правила. Например, ты работаешь над осанкой, сидишь за столом с прямой спиной. Если ты сидишь с кривой спиной и ребенок замечает, отдайте 100 рублей. Если ребенок сидит с неровной спиной, он отдает 100 рублей. Классная игра, мотивирует быть внимательной к себе, а о пользе прямой спины поговорим в упражнении «Королевская осанка».

8. Заведи «Дневник успехов». Это может быть блокнот, записная книжка или специальное приложение в Excel или Ворде. Раздели лист на «Мои успехи» и «Мои удачи». Мно-

гим вполне энергичным женщинам знакомо: крутилась весь день без продыху, а вечером спрашиваешь себя: «Что я сделала?» И ответить нечего. Постирала, убралась, почитала, полежала, сходила в магазин и т. д. Кажется, ничего не сделала. Появляется постоянное ощущение неудовлетворенности. Любимое развлечение многих мам – вздохнуть: «Ах, я плохая мама!». Переубедить себя словами сложно, а записи в дневнике с этим потихоньку справляются.

Твои успехи – это то, что сделала ты сама, твои удачи – это то, что подарила тебе жизнь. Жизнь подарила тебе – значит, это твое! И сюда же можешь писать свои лучшие качества, которые ты проявила за день – ну, хотя бы три примера.

Веди Дневник ежедневно, таким образом войдет в привычку видеть свои успехи.

Скоро ты заметишь, что ведение «Дневника успехов» рождает у тебя настроение победы, чувство «у меня получается», укрепляет твою веру в себя. Кроме того, эти записи напоминают о твоих ресурсах, дают возможность сказать: «Я могу это, это и то. Я могу!».

Эту книгу можно использовать разными способами.

Можно прочитать от корки до корки, а потом внедрить только то, что понравилось.

Можно начинать внедрять сразу с первой страницы. Можно использовать как личного тренера.

Когда получишь первые результаты, поделись ими со мной ВКонтакте: [Екатерина Москаленко](#). И подписывайся на

мой Телеграм-канал, в котором делюсь полезной информацией: [Качество жизни](#).

Путешествие начинается! В добрый путь!



Первый шаг. Какие мы женщины

Женщина – это бриллиант. На протяжении всей жизни она превращает себя в драгоценность в дорогой оправе. Красивая, многогранная, разная, интересная, загадочная, контрастная. Восхищаюсь женщинами, которые умеют балансировать между личным счастьем и социальным успехом, расслабленно и с удовольствием быть эффектными. Женщинами, которые одновременно мудры и элегантны, добры и увлечены, радостны и конкретны...

Известный факт, что алмаз – самый твердый материал на Земле. Тем не менее, алмазам делают сложную огранку, превращая их в бриллианты. Но для того, чтобы обработать алмаз, необходим еще более твердый материал, которого в природе не существует... В чем же тут дело?

Оказывается, твердость алмаза определяется направлением силы, которая на него воздействует. Это значит, что в зависимости от угла, под которым вы будете условно «давить» на алмаз, твердость минерала окажется разной. При обработке алмаза первым делом определяют угол, под которым следует расположить режущий инструмент. Кроме того, для обработки алмаза используют... другой алмаз!

Таким образом, опытные ювелиры первым делом изучают строение и структуру алмаза, а затем обрабатывают его с помощью дисковой пилы с напылением алмазной крошки.

Разрезы выполняются только по направлению меньшей твердости, ведь иначе разрезать алмаз практически невозможно. Из-за такой специфики обработки этого необычного камня часто теряется до половины его исходного веса. При этом алмаз режет другой алмаз очень медленно – обработка может достигать нескольких часов! Современные технологии позволяют для резки алмазов использовать лазеры, но огранку и полировку всё равно выполняют инструментами с алмазным напылением.

Этот научный факт, как метафора, хорошо ложится на образ женщины в современном мире. На протяжении всей жизни мы где-то точим себя, где-то режем, где-то наносим напыление и сдуваем пылинки. С шлифовкой каждой грани своей души, принимая решения, фокусируясь на цели, очень медленно мы становимся лучше, вытачиваем наилучшую версию себя, медленно, иногда со скрипом, болезненно, через сопротивление, вытаскиваем себя из «зоны комфорта». В результате начинаем светиться и радовать окружающих своей красотой.

«Как жить нам, сороколетним в этом быстро меняющемся мире?» В мире огромное количество информации. Этот вопрос я задала себе несколько лет назад, когда подходил мой сороковой день рождения. В какой-то момент я подумала: а что дальше? Где я в этом мире? Кто я? Чего я хочу? Для чего я здесь? Уставшая от бытовухи, рутины, работая в найме со стажем более 20 лет и зарплатой в 15000 рублей,

в долгах и кредитах, растила троих детей, получала скудные алименты. «И это жизнь?» – спрашивала я себя.

«В сорок лет жизнь только начинается», – крылатая фраза из к/ф «Москва слезам не верит». В голове вертелось: «Жизнь только начинается». Она-то мне и помогла оглядеться, посмотреть вокруг, кто меня окружает, чем я занимаюсь. Задать себе вопрос: «Какая я и какие они – женщины XXI века в 40 лет?»

Замужние, счастливые в браке и не очень, разведенные, карьеристки и домохозяйки, матери-одиночки. А еще невесты, бабушки, «молодые» мамы, успешные руководители, можно долго перечислять, какие мы – женщины в XXI веке. Моя подруга детства в 38 лет стала бабушкой. Одноклассница в 43 родила дочку. Другая – замужем никогда не была, без детей. А еще есть категория женщин, уставших от жизни, твердящих: «Мне бы еще лет десять и хватит». Я не беру во внимание низкий социальный уровень, конечно, есть и такие, которые спились и рано ушли из жизни. Я говорю про женщин, благополучных в финансовом плане, но недовольных жизнью; живущих в достатке, но обвиняющих родителей в своих неудачах по жизни, ноющих, жалующихся и страдающих от не реализованных планов, живущих в негативе. Таких людей еще называют «мухами». Погода дождливая – плохо, солнце светит – жарко, в отпуск с семьей поехали – переругались еще до заселения в отель. Знакомо? Есть еще люди-пчелы – у них все хорошо, что бы ни случилось – хо-

рошо. Их мало, но они есть. Кто-то всю жизнь строил планы, да так и остался в мечтах, а кому-то и так нормально. Жизнь намного интересней и разнообразней, чем кажется на самом деле. За годы работы с людьми от моих клиентов, начиная с 35 и младше, слышу: «Я уже старая(ый), это возраст..., все болит ничего не помогает, жизнь прожита, все нормально, какая там мотивация, работа-дом-диванпоесть-работа, как-нибудь». Эта цикличность – работа-дом, дом-работа – загоняет людей в состояние «дня сурка» и «белки в колесе». Знакомо? Думаю, да.

*В одно окно смотрели двое...
Один увидел мерзкий дождь.
Сказал, что жизнь бардак и ложь,
Второй увидел же – иное:
Веселых капель серебро,
Сказал: «Прожить жизнь не легко.
В одно окно смотрели двое...*

В основном это состояние зависит от того, как ты себя видишь, слышишь, ощущаешь и понимаешь в этом мире и куда устремлен твой фокус внимания.

Этот жизненный рубеж, сорок лет, каждая женщина проживает по-разному. Какие мы все разные, нас много! Представляешь сколько в мире женщин бальзаковского возраста. Стоп! А это действительно про сорокалетних?

Немного истории... В обиходе второй половины XX века бальзаковский возраст означал женщину 40+, которая тщетно пытается победить время и переживает свою последнюю любовь. Но на самом деле выражение возникло после выхода романа Оноре де Бальзака «Тридцатилетняя женщина».

Героиня, пребывая именно в этом возрасте, демонстрировала смелые рассуждения и гордилась свободой чувств. Роман нашел отклик у женщин, о чем они сообщали в письмах к Бальзаку. Читательницам были близки переживания Висконтессы де Эглемон. Успех романа породил волну подражательниц, которых стали называть женщинами бальзаковского возраста, при этом отталкиваясь не столько на возраст, сколько на поведение.

Однако в XX веке отношение к возрастным границам постепенно менялось. И уже в середине века 30 лет для женщины считались не началом зрелости, а продолжением молодости. Так бальзаковский возраст стал обозначать женщин после 40. А учитывая современные тенденции, скоро бальзаковским возрастом будут называть и 50+.

Возраст – это всего лишь цифра в паспорте. Все чаще стала слышать от женщин моего возраста и старше:

«Совсем не обязательно выглядеть моложе своих лет, достаточно выглядеть великолепно в свои годы.»

Жизнь одна! И прожить ее достойно – задача не из легких,

но этому научиться можно. Быть в гармонии с собой и окружающими, найти некий баланс, это понимание счастья, любви и радости можно! Находить счастье в мелочах... Можно!

В 40+ я свою жизнь сделала другой: качественной, осознанной и радостной.

Я хочу, чтобы большее количество женщин научились проживать эту прекрасную жизнь разумно. С чувством, с толком, с расстановкой.

Я сама прошла этот путь от неуверенной женщины, уверенной в несправедливости мира. Я пережила боль измены, предательства и разлук.

Смотрела и понимала этот мир через призму своих ощущений и переживаний, в основном в негативном ключе, как всегда, как привыкла, как научилась. Будучи замужем несколько раз, имею опыт, как перестать наступать на одни и те же грабли.

В сорок один я узнала про университет. Через год поступила, начала работать с собой и над собой, приобретала знания и опыт консультирования. С помощью пошаговой системы развития личности и встраивания полезных привычек я делаю лучшую версию себя ежедневно. И миф о том, что характер поменять невозможно, развеялся, как туман.

Анекдот в тему:

«Доктор, жизнь меня не устраивает! Что мне принимать?»

Решение! Принимайте решения!»

Сегодня я умею принимать решения и радоваться! Сегодня я живу, как Автор своей жизни, не играю в Жертву. Я знаю, что «руль в моих руках», данный от рождения. И я с благодарностью принимаю девиз университета:

«Что бы я ни делала, количество добра в мире должно увеличиваться!» Нашла в себе силы, желание и мотивацию жить, развиваться, реализовываться, узнавать новое в профессии, учиться, зарабатывать. Если я в 20 лет была неуверенной в себе девочкой, то в 40 +, могу себе позволить, быть женщиной уверенной, статусной, успешной, женственной. Находить счастье в мелочах, вычерпывать плюсы из любой ситуации. Нашла свою миссию в жизни, с удовольствием узнаю что-то новое и делюсь, так как вижу в этом большой смысл. Могу нырнуть в неизвестность, с интересом, с куражом. С широко раскрытыми глазами смотрю на все, пробую эту жизнь на вкус. Дружу с Вселенной, знаю секреты волшебства, с научной точки зрения, конечно же. Никакой эзотерики!

Вся информация данной книги научно подтверждена и обоснована. В книге используются авторские материалы, приводится народный «интернетный» фольклор. И во избежание претензий, давай будем считать, что все истории в этой книге, вымышленные.

Реализовываю свои мечты, ставлю цели и вижу результат,

научилась управлять временем, не обижаться, не обвинять других и оставаться женственной. Научилась задавать себе волшебный вопрос: «Зачем?» – поистине волшебный, проверь сама. Он помогает переключиться с причин поступка на его результат, переключить мысли с прошлого на будущее и, в целом, повышает осознанность слов, мыслей и поступков.

Это мой жизненный опыт, я знаю зачем я живу и знаю – как! Хочу поделиться своими знаниями и навыками.

*«Не важно сколько дней в твоей жизни,
важно сколько жизни в твоих днях».*

Авраам Линкольн

Все говорят про счастье, этот счастливый, а другой не очень. А что такое счастье? Никто не знает. Как его потрогать, измерить, ощутить? Как быть счастливым? Нас этому не учат, ни дома, ни в школе, ни в институте.

Привычка быть счастливой – это уникальная способность, которую можно развить.

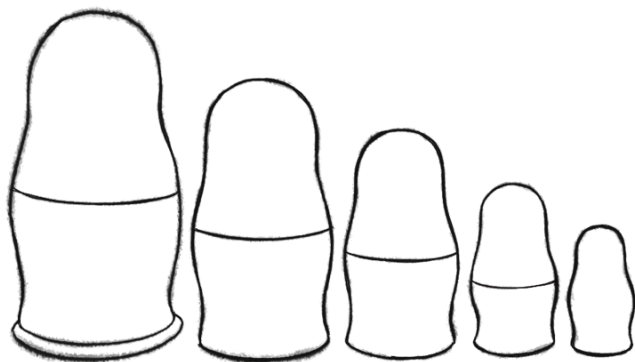
Научиться быть счастливой можно!

Учиться всегда полезно, в любом возрасте! Хорошая новость!

В любом возрасте можно начать жить счастливо!

Для заметок

[illegible]



Второй шаг. Знакомство с собой

Предлагаю совершить путешествие в прошлое и заглянуть в будущее для того, чтобы жить здесь и сейчас достойно, красиво, счастливо. В моменте, в потоке поймать волну и, как серфингист, кататься на волнах, держать равновесие, как канатоходец. Жить не просто в моменте, а научиться растягивать время, проживать прекрасные моменты своей жизни снова и снова, тем самым сохранять свое ресурсное состояние, быть бодрой, молодой и здоровой на долгие, долгие годы. Возможно, придут ответы на многие вопросы, появятся новые вопросы. В этом кайф – узнавать, разбираться, учиться и осознавать, ощущать, проживать эту жизнь с удовольствием. С прочувствованным удовольствием!

Хочу привести метафору: «Два крыла». Она состоит из вопросов. Можешь прочесть вопросы, закрыть глаза и пофантазировать.

Представь себя птицей. «Насколько ты птица? Какого полета? Как высоко или низко летаешь? Паришь или быстро машешь крыльями? Куда летишь? А, может, уже прилетела? И крылья твои, они какие – целые? Или на одном пытаешься лететь? Хватает ли тебе ресурсов балансировать по жизни? Ты в потоке, летишь по ветру или против?». Скажешь, зачем против, к чему сопротивляться, чего ради напрягаться.

Время от времени возвращайся к этой метафоре в различ-

ных жизненных ситуациях для того, чтобы понять, где ты сейчас и что дает тебе энергию, насколько ты сохраняешь жизненный баланс.

Два крыла – это баланс в жизни, про «брать и давать», про отношения, про деньги.

Два крыла – это про родителей, насколько вы вместе (папа правое крыло, мама – левое), сохраняете этот баланс парить, воспитывать детей, жить дружно и счастливо. Может быть, для тебя это еще что-то?

Когда я начала писать эту книгу и рассказывать женщинам, в чем идея и какую задачу я ставлю, была удивлена, скольким женщинам важна тема раскрытия женственности. Некоторые жалуются на ее отсутствие. Многие хотели бы приобрести это качество. Надо признать, в какой-то период своей жизни я тоже такой была, но могу с уверенностью сказать, что стать женственной – это реально. Человек может сделать себя таким, каким захочет, нужно лишь немного поработать над собой.

Чтобы измениться, нужны:

- 1) способность меняться;
- 2) желание меняться;
- 3) необходимость меняться;
- 4) окружение, которое будет давать инструменты для изменений, поддерживать желание меняться и создавать необходимость этих изменений.

Знакомство с собой – это поистине удивительное путеше-

ствие в глубину себя. Мир познания и совершенства, инсайтов и вопросов. Развить женственность можно с помощью самодисциплины, ответственности и понимания. А путешествие мы начнем с волшебного вопроса:

«Зачем?»

Когда я спрашиваю у женщин, какое будущее у тебя завтра, через неделю, месяц, полгода, год, три года, пять лет, десять лет? В лучшем случае вижу вопросительный взгляд и недоумение. Большинство может ответить, что будет завтра, как обычно: «вскочила с кровати, быстро кофе, чтобы проснуться, собралась, побежала на работу, тудасюда, как «белка в колесе», головы некогда поднять, дела, заботы, хлопоты». Стоп!

Упражнение «Зачем?»

В любой ситуации есть два варианта, как ты можешь действовать:

Исходя из вопроса «Почему?» Исходя из вопроса «Зачем?»

Эти два варианта принципиально отличаются.

Вопрос «*Почему?*» – мы следствие того, что происходит вокруг, вопрос про прошлое.

– Почему настроение плохое? Потому что достали!

– Почему настроение хорошее? Потому что порадовали!

– Почему с человеком дружишь? Потому что он хороший и мне помогал.

Вопрос «*Зачем?*» – твое состояние и твое решение выбраны тобой и работают на твои цели. В этом вопросе – *энергия*, это *ресурсное состояние*, это про *будущее*.

– *Зачем* настроение хорошее? – для того, чтобы жить было радостнее, а работать легче.

– *Зачем* с ним дружишь? – для того, чтобы многому друг у друга учиться, у него есть что перенять.

В любой ситуации ты ориентируешься на один из этих вопросов. Задача упражнения ориентироваться только на вопрос: «Зачем?»

Как показывает практика, это требует больше решительности и даёт гораздо лучшие результаты – ты, правда, полу-

чаешь то, что хочешь.

Выполнение упражнения:

У тебя есть два способа выполнить это упражнения, будет полезно отработать оба.

Первый способ.

Как только понимаешь, что тебя не устраивает, что ты делаешь что-то не так или не то, сразу задавай себе вопросы:

«*Зачем я это делаю?*» – если нет ответа на этот вопрос, прекращай делать.

«*Зачем именно я это делаю?*» – подумай, кому правильнее было бы делать то, что делаешь ты.

Главное сразу задать вопрос, а как только получишь ответ – меняй поведение.

Второй способ.

В ситуации выбора применяй вопрос: «*Зачем?*» Например, тебе сказали обидное слово, твои варианты:

Обидеться. *Зачем?*

Ответить тем же. *Зачем?*

С улыбкой пропустить мимо ушей. *Зачем?*

Как только ты оценила все варианты действия, выбери тот, который лучше всего отвечает на вопрос «*Зачем?*» И воплоти в жизнь именно его.

Во втором варианте хорошая альтернатива вопросу «зачем»:

«А что будет, если так? А что будет, если по-другому?»

«Что я получу, если сделаю этот вариант?»

«Для решения какой задачи я собираюсь сделать именно так?»»

Может пригодиться: отвечая на вопрос «зачем», начини свой ответ не с «потому что», а «для того, чтобы». Пробуйте и проверяйте. После того, как пришло понимание «зачем», двигаемся дальше.

Проведем замечательную *технику «Матрешка»*, которая помогает слой за слоем погружаться в глубину и открывать себя настоящую. Бережно добираться до самой середины. До самой себя – идеальной Я. Приготовь тетрадь и ручку, начнем работу.

«Матрёшка» олицетворяет жизненный путь человека от самого рождения. Путь, который надо пройти, раскрывая в себе новые качества и состояния, чтобы выполнить свое предназначение. Найти свою дорогу, узнать свое место – значит сделаться самим собой, раскрыть свою сущность, ответить на все вопросы, узнать самого себя и понять свое место в мире и Вселенной.

Представь у себя в руках деревянную матрешку. Гладкая, пахнет деревом, она еще никак не расписана. Каждый слой матрешки – это уровень нашего самосознания.

Первый, внешний слой, представляет тебя как

1. Я – для чужих людей, кто меня не знает (прохожие, случайные люди в транспорте...)

Кто ты? Какая ты? Какие качества у тебя есть? *Запиши.*

Мысленно сними этот слой. Следующий это

2. Я – с коллегами. Кто ты? Какая ты на работе? Как ты действуешь? Как ты общаешься в коллективе? *Запиши.*

Теперь пойдй глубже. Открой куклу и возьми следующую.

3. Я – с родителями. Кто ты с родными? Какая ты? Что ты чувствуешь? *Запиши.*

Возьми следующую куклу.

4. Я – с друзьями. Какая ты в компании? Как ты себя ощущаешь? *Запиши*

Открывай следующую куклу.

5. Я – с собой наедине. И ты можешь закрыть глаза и подумать о своей индивидуальности. Какая ты? Представь себя обнаженной, стоишь перед зеркалом. И что ты видишь? Что ты чувствуешь? Возможно тебе хочется, чтото поменять или оставить все так, как есть. *Запиши.*

Достаешь последнюю маленькую матрешку.

6. Я – и Творец. Первозданная Я.

Представь себе, что ты в самом прекрасном месте на Земле. Что ты видишь, какие звуки слышишь, что чувствуешь при этом? Идешь с Творцом... Где вы находитесь?.. Кто он?.. Кто для тебя Творец? (*это может быть муж, отец, Бог, а можешь быть ты сама*). Что вокруг?.. Поисследуй себя – Первозданную. *Запиши.*

Что ты хочешь?

Что тебе даст это понимание? Что изменится?

Как ты поймешь, узнаешь, что это именно ты? (ощущения в теле, мысль, фраза, образ) *Запиши.*

Побудь в этом состоянии, наслаждайся. Подыши, глубокий вздох и медленный выдох.

Ты пришла в этот мир, чтобы выразить свою индивидуальность, внести свою краску в картину мира, свою ноту в музыку мира. На древнем языке санскрит самая великая мудрость мира звучит так: «Тат твам аси» – «Это есть ты». Этот мир есть ты. Эта Вселенная есть ты. В этом мире все лучшее принадлежит тебе по праву, потому что этот мир есть ты. И сейчас ты можешь ощутить контакт с этим своим истинным Я, с этой энергией существования, и глубоко внутри себя мысленно произнести простую фразу: «Хорошо быть мной»». Можешь отложить книгу и побыть в этом состоянии: «Хорошо быть мной».

А теперь, после выполнения этой техники, запиши ответы на три вопроса:

- 1) Что было важным?
- 2) Что нового ты можешь привнести в свою жизнь?
- 3) За что ты благодарна себе?

Возможно, сейчас ты ощущаешь прилив сил и энергии, такой, что «горы готова свернуть». В любом случае, есть над чем подумать и пересмотреть некоторые моменты в своей жизни в отношении к людям, миру и себе.

Знакомство с собой продолжается...

Как в любом деле, важно поставить точку А, отметить начало пути, дела, задачи, для того чтобы было видно, как ты продвинулась, с какими результатами идешь по жизни. И когда приходишь в точку Б, видишь точки роста. Живем, идем по своему пути, а когда останавливаемся и сверяемся, видим результат, хочется еще больших достижений и с новыми силами идем дальше. Здесь мы черпаем свои ресурсы – из наших успехов, изменений и осознанности.

Мы не идеальные, но к этому прийти можно. Если посмотреть на себя год назад, пять лет или на юную девочка.

«Кажется, я все делала неправильно. Вот если бы сейчас эти мозги да туда, я бы тогда!» Знакомо? Очень неприятный момент в этом, что всю последующую жизнь мы виним себя, ругаем и наступаем «на одни и те же грабли». Мало того виним себя, еще и окружающих. Каждый на своем жизненном пути совершает ошибки, вопрос в том, кто как к этому относится и что с этим делать. Часто ли ты совершаешь ошибки и ругаешь себя? Занимаешься самоедством, изводишь себя и окружающих?

Упражнение «Ошибочка!»

На самом деле только единицы справляются с этой проблемой, остальные грызут себя ежедневно из года в год. Но можно научиться работать над собой, для того чтобы перестать заниматься самоедством и начать жить. Ошибок «зон роста» у нас много, а упражнение «Ошибочка» будет для нас спасательным кругом жить спокойно, без агрессии.

Как делается упражнение? Если ты что-то забыла, опоздала, перепутала, порвала, сломала, разбила, сорвалась, не выдержала, наговорила не тому или не сказала тому, кому надо; короче, ошиблась, то...

Первое. Обязательно – Улыбнулась, головку наклоните вбок, ручки раскинь в стороны, можно плечики приподнять и произнести: «Ошибочка!» с улыбочкой и такой интонацией «Всякое бывает». Делаем это по-детски: смешно, доволь-но, на выдохе и расслабленно. Зачем мы так делаем? Для того, чтобы нам негатив перевести в позитив и значимость события преуменьшить.



Второе. Сложи накрест руки на груди, нежно и бережно обними себя за плечики и скажи себе: «Я хорошая!» Говори себе те фразы, которые тебя вдохновляют! Тебе это нравится, значит, это правильно! Здесь важно перевести себя из негатива в позитив. Когда человек совершает ошибку, он чувствует себя «плохим»: начинает себя ругать, в душе возникает терзание.

А в таком состоянии, как правило, идет еще больше глупостей и ошибок. Поэтому важно себя успокоить, чтобы возвратилось трезвомыслие. Для этого нужно себя обнять, успокоить и сказать: «Я хорошая!»

Эта простая фраза действительно творит чудеса! Люди чаще всего ругаются тогда, когда теряют это ощущение: «Я хороший!», руганью себя же защищают. Обнимешь мужа любимого, скажешь ему: «Какой же ты у меня хороший, надежный!» – он ругаться и перестанет.

Третье. Тебе стало хорошо и на этом этапе третий жест: энергичная рабочая ладонь и короткая фраза: «Работать!» Пора включаться в работу, исправлять последствия ошибки. Когда человек занят делом, в том числе и исправлением ошибок, на глупости и переживания не остается времени. А вот помнить о том, что произошло, это зависит от масштаба произошедшего. Если это мелкая случайная ошибочка, ее лучше всего просто выкинуть из головы и забыть. Если ошибка серьезная, может повториться – сделай, чтобы она

не повторилась. Запомни, запиши и на будущее сделай так, чтобы вопрос был надежно решен. Ошибочка! Я хорошая! Работать! – Делай с улыбкой, тебе понравится!

На стадии освоения упражнения «Ошибочка» жесты должны быть внешними, реальными, после этапа освоения обычно используют воображаемые, внутренние.

С чего начать? Начни ежедневно отмечать свои ошибки и фиксировать текст, который произносишь в этот момент. Это нужно для того, чтобы реально увидеть, сколько на самом деле в день ошибок. Одна ошибка в день? 5? 10?

Иногда тебе может казаться, что ты совершаешь ошибки постоянно, с утра до вечера, а в реальности, когда начнешь записывать, у тебя их будет всего семь.

Так вырабатывается внимание к собственному поведению, а это важно.

Наблюдай, какие ситуации чаще вызывают у тебя ошибки. Наблюдай, внутренний текст можно изменить. Научи своих детей и близких этому упражнению, это поможет перестать заниматься самоедством и начать жить!

Ошибки – наши друзья, это зона роста и развития!

Из точки А в точку Б

Для того, чтобы понять насколько ты женственная, предлагаю заполнить анкету. Мы исследуем и направим луч внимания на те сферы жизни, возможно, с которыми тебе захочется поработать для достижения максимального результата и развить в себе женственность.

Инструкция:

Напротив каждого утверждения поставьте себе балл от 0–5, где 0 – полное отсутствие навыка, 5 – высокий уровень встроеного навыка. Старайся быть максимально честной к себе, балл 5 возможно поставить не более трех раз.

1. Я всегда выгляжу ухоженной (чистые волосы, одежда, ухоженная кожа, руки)
2. Я обладатель прямой и статной фигуры
3. Мое лицо излучает позитив и радость
4. У меня красивый голос, плавные интонации
5. Ежедневно я нахожу для себя минимум 30 минут
6. Я с легкостью поддерживаю любой разговор в позитивном ключе
7. Я умею делать комплименты мужчинам
8. Мне не свойственно перебивать своего мужчину
9. Я имею регулярные физические нагрузки
10. В большинстве случаев я физически бодра
11. Я знаю свои источники энергии, их у меня более 10ти

(запиши)

12. Я часто ловлю на себе мужские взгляды

13. Я чувствую себя сексуальной

14. Я всегда планирую свой день и придерживаюсь плана на 80%

15. У меня есть цель, и я двигаюсь по плану

16. В любой компании ко мне тянутся люди

Итак, на этапе знакомства с собой:

1. Применила технику «Матрешка», поисследовала себя Первозданную и определила, кто для тебя Творец.
2. Познакомилась с упражнением «Ошибочка», после встраивания его в жизнь уберется самоедство и негативное отношение к ситуации, себе и людям. *Всякое бывает! Ошибочка! Я хорошая! Работать!*
3. Заполнила анкету и определила для себя, на что из перечисленного направить луч своего внимания.

Для заметок

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Третий шаг. Про успех

Мне часто задают вопрос: «Как ты все успеваешь?»

А я отвечаю: «Успеваю жить! Жить с прочувственным удовольствием!»

В энциклопедии практической психологии «успешность» рассматривается как способность и умение достигать успеха. Не всем сразу понятно. Успешность в достижении успеха.

Тогда что такое этот успех?

В Википедии написано:

Успех – достижение поставленных целей в задуманном деле, положительный результат чего-либо, общественное признание чего-либо или кого-либо.

Успех – это то, что ты сделала совершенно точно и сама. Успешен тот, кто полезен и ценен. Запланировала что-то получить и сделала.

Не просто нафантазировала: ах, как было бы хорошо, если бы у меня был миллион денег, или шикарный дом, или премиальная марка автомобиля. А приложила усилия, потратила свои ресурсы (время, силы, энергию, внимание к вопросу, желание разобраться, труд, возможен, деньги или другие средства) и получила желаемое в виде результата. Осязаемого, возможно, материального, возможно, духовного, но точно такого, чтоб было удовлетворение от выполненного.

Желания и мечты – это прекрасно, но, к большому сожа-

лению, они ничего не стоят. Рождают в голове картинку, образ, который манит и щекочет нервы.

Результат стоит дорого, потому что требует напряжения и усилий. Не каждый готов платить такой валютой, за удовлетворение в жизни. Иногда людям выгоднее, удобнее пребывать в таком «спокойном» состоянии безделья и просто грезить о великом.

Итак, быть успешной может быть поначалу больно, трудно и напряжно. Зато представь, какое ты получишь удовлетворение, если оно-таки свершится.

Вспоминай, наверняка у тебя в жизни были такие случаи, когда ты чувствовала радость от того, что получила. Причем, если это был не подарок от родителей, друзей или мужа, а ты лично это «заработала», вкладывая всю себя в это дело, то ощущение счастья и гордости переполняло тебя с лихвой. Так ведь?

Я испытала эти чувства, когда купила новенький автомобиль, из салона.

Раньше я даже боялась смотреть в сторону автосалонов, не говоря о том, чтобы зайти, что-то спросить, посмотреть, прицениться, тест-драйв пройти.

Ух, аж дух захватывает! Тем более приобрести и радоваться. Приобрела и радуюсь. Возникло такое прекрасное ощущение: «Я могу!», а потом интерес: «А что я еще могу?» Выучилась на косметолога, оформила самозанятость, открыла студию массажа и эстетической косметологии, увеличила

свой доход в разы, поступила и окончила Университет Практической Психологии, провожу коуч-сессии и консультации, пишу книги, этот список могу продолжать еще и еще.

Я могу! При этом вижу результат своей работы, ощущаю радость и кайф, слышу положительные отзывы.

Успевать – это важное умение. Оно как раз и ведет к тому самому успеху, потому что успевание выгоняет из вашей жизни следующее:

- раздражение;
- усталость;
- негатив;
- авралы на работе;
- чувство бессилия;
- нервотрепку

и другие неприятные стороны жизни, связанные с тем, что ты не успеваешь жить.

Надо жить так, чтобы чувствовать радость и кайф.

Поразмышляй над такой мыслью, высказанную Рубеном Владимировичем Могилевским, профессиональным психотерапевтом.

«Страх перед смертью

это лишь результат неудавшейся жизни»

Успевай быть успешной прямо сейчас. Найди свою доминанту или сверхзадачу, цель или «волнующую мечту до мурашек», ради которой ты хочешь и готова обрести свой

успех. И действуй! Успешен тот, кто полезен и ценен.

Начнем с малого, ответь на вопрос: ЗАЧЕМ лично тебе успех?

Что отличает успешную женщину? Какие препятствия могут возникнуть на пути к собственному успеху?

Критериями успешной женщины в современном обществе являются:

- Отсутствие страхов ошибиться и способность действовать решительно.

- Способность мыслить и оценивать себя трезво – адекватная самооценка.

- Принимать окружающий мир и других людей. Стремиться изменить мир или переделать кого-либо – неверный путь.

- Ответственная и самодостаточность. Успешная женщина независима финансово и комфортно чувствует себя в одиночестве. Французский писатель философ Жан-Поль Сартр писал:

*«Если тебе скучно наедине с собой,
значит, ты в дурном обществе»*

- Уверенность в себе и в своих силах. Если ты не поверишь в себя, никто не поверит.

- Свободное мышление, восприимчивость ко всему новому, стремление узнать больше.

У каждой женщины свои критерии успеха. Кому-то близка цель быть лучшей женой, мамой, а кому-то хочется руководителем, специалистом в своем деле, воспитать детей достойных людей, выращивать цветы, заниматься любимым делом, приносить пользу людям и миру. Это все про Успех. Успешен тот, кто полезен и ценен!

Возможно, у тебя свой уникальный путь Успеха и свое понимания его. Важно помнить, что каждая женщина уникальна, способна меняться, развиваться и быть разумной.

Начнем важное упражнение про тебя и твою Успешность.

Многие из нас делают ставку на социальные достижения – вверх по карьерной лестнице, стать значимым, успешным, знаменитым, богатым и т. д. И часто забывается, что кроме славы, карьеры, успеха есть еще и другие области жизни, которые не менее важны.

Наступает время, когда каждый задается вопросами:

«Насколько моя жизнь гармонична? На что я трачу свою жизнь? Насколько эффективно я вообще живу? Не пора ли что-то изменить в своей жизни?»

Гармоничное сочетание всех сфер жизни – это один из секретов счастья и жизненного успеха.

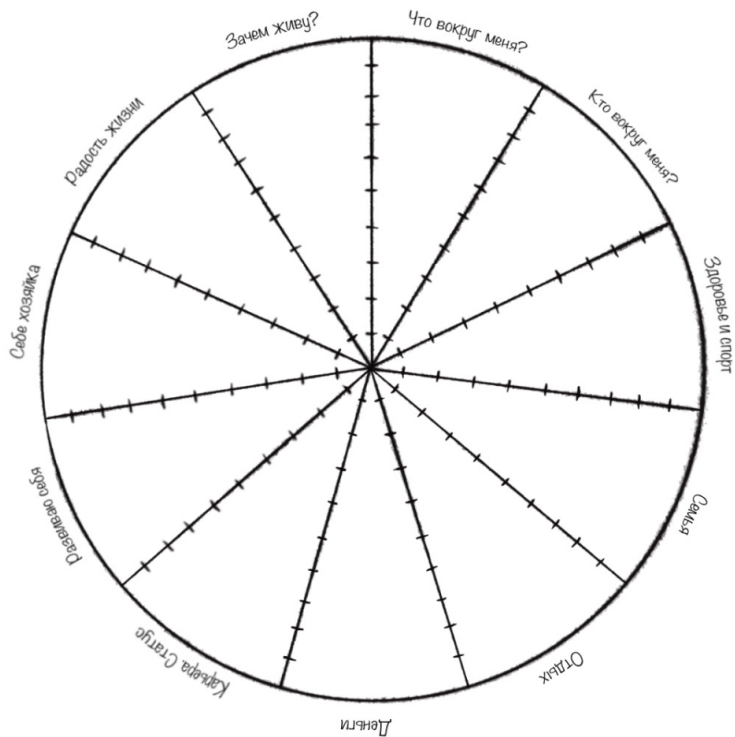
Существует самый простой способ узнать, насколько сейчас сбалансирована твоя жизнь. В консультациях широко применяется техника «Колесо жизненного баланса», которое позволяет оценить удовлетворенность человека во всех областях жизни. С помощью этой техники можно увидеть

свою жизнь как бы сверху, целиком, в результате чего появится понимание, куда двигаться в первую очередь для достижения целей.

Нарисуйте диаграмму в виде круга. Разделите ее на 11 секторов.

Сектора Колеса Жизни представляют собой так называемый жизненный баланс.

Представьте, что диаграмма отражает твою идеальную жизнь.



Колесо жизненного баланса

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.