

ЖИВАЯ ПСИХОЛОГИЯ

и немножечко чудес

ЛЮСЯ ЛЕСЕНКОВА

О тебе,
об отношениях
и о том,
как прекратить
играть в прятки
со счастьем

НА ОДНОЙ ВОЛНЕ
СО

ВСЕЛЕННОЙ



Секреты счастья (АСТ)

Люся Лесенкова

**На одной волне со Вселенной.
Живая психология и немножечко
чудес. О тебе, об отношениях
и о том, как прекратить
играть в прятки со счастьем**

«Издательство АСТ»

2023

УДК 159.92
ББК 88.53

Лесенкова Л.

На одной волне со Вселенной. Живая психология и немножечко чудес. О тебе, об отношениях и о том, как прекратить играть в прятки со счастьем / Л. Лесенкова — «Издательство АСТ», 2023 — (Секреты счастья (АСТ))

ISBN 978-5-17-154219-1

Вселенная бережно окутывает тебя, как мягкое одеяло, следит, чтобы у тебя все получалось, верит в тебя и, как близкая подруга, желает только самого лучшего. Не замечаешь? Неудивительно, ведь говорить со Вселенной нужно на ее языке. Эта книга — твой путь к счастливой себе. Путь, наполненный отрезвляющими открытиями о жизни, людях, тебе самой и, конечно, о Вселенной. Ты поймешь, чего тебе не хватает, чтобы стать роскошной женщиной (спойлер: ничего). Узнаешь, какое главное препятствие мешает мечтам сбываться, как улучшить финансовое положение, какие девять способов помогут выстроить гармоничные отношения с мужчиной. И какой первый шаг необходимо сделать прямо сейчас, чтобы стать счастливее. Ты удивишься, насколько же прекрасна может быть жизнь, когда ты на одной волне со Вселенной. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.92
ББК 88.53

ISBN 978-5-17-154219-1

© Лесенкова Л., 2023
© Издательство АСТ, 2023

Содержание

Посвящаю тебе	6
Как родилась эта книга	7
Часть 1	9
Книга, в которой прописаны все сценарии жизни каждого из нас, бережно охраняется Вселенной	9
Время роскошных женщин	10
Исключи семь разрушающих действий, чтобы Вселенная всегда могла оказывать поддержку	12
Как прощать себя за ошибки, чтобы не болеть мыслями и душой	14
Когда кажется, что ничего не происходит: моменты, которых не нужно бояться	16
Магнит внимания: как притянуть в жизнь любовь, успех и вдохновение	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Люся Лесенкова
На одной волне со Вселенной
Живая психология и немножечко чудес
О тебе, об отношениях и о том, как
прекратить играть в прятки со счастьем

© Лесенкова Л., 2023

© ООО «Издательство АСТ», 2023

Посвящаю тебе

Пожалуй, один из важных моментов моей жизни – моя первая книга и наша с тобой встреча. Эта встреча в виде мыслей и историй – подтверждение того, что все мечты сбываются, нужно лишь не предавать себя!

Сейчас ты держишь не просто книгу, а мое искреннее желание видеть тебя счастливой, спокойной, проявленной и реализованной, гармоничной и любимой. Здесь не будет каких-то заумных терминов, нравоучений или техник, которые невозможно повторить. Тут буду я, обычная и живая, которая прогуляется с тобой, держа за руку, и поделится поддержкой, добротой, верой.

Ни одно слово не взято с потолка просто ради того, чтобы что-то написать. Мне пришлось пережить и преодолеть очень многое, многому научиться и многое осознать. И я не провалилась на дно – я тут, рядом, счастливая и не переставшая любить жизнь. Такой же хочу видеть и тебя!

Когда-то давно, еще в детстве, у меня появилась мечта: захотелось сделать мир добрее и светлее, а не просто жить в нем, как получится. Вселенная с радостью стала в этом помогать: подарила своеобразный взгляд на вещи, множество приключений, встреч и потерь, любовь к метафорам, сверхнаблюдательность, стойкость, интерес ко всему происходящему, энергию и оптимизм, желание учиться и переводить мысли в буквы. А еще дала в помощь людей, которые верят в меня безусловно, поддерживают даже на расстоянии, используют мой опыт в благих целях и помогают осознать, что все в этой жизни неслучайно: и ты, и я, и наша встреча здесь. Именно они, близкие люди и обожаемые читатели, фактически заставили меня выбраться к тебе из ящика письменного стола. Верю, что не зря.

Беремся за руки и идем. Если где-то будет сопротивление и желание прервать нашу встречу, то останавливаемся на этих строчках подольше. Такие кочки являются неотъемлемым элементом твоей дороги к счастью и настоящей себе. Знаю, о чем говорю, потому что собаку съела на этих кочках. Да не одну, а много жирных таких и огромных «собак».

Обнимаю, Просто Лю

Как родилась эта книга

Книгу я собирала, как настоящий фокусник, жонглируя текстами и желанием объять необъятное, поделиться максимальным количеством нужной информации. Редакция дала мне непосильное задание – уместить все на определенном количестве страниц. Но уже в середине пути я поняла, что никак не укладываюсь в рамки.

У меня в копилке невероятное количество наблюдений, знаний, личного опыта и действительно полезных рекомендаций, проверенных сначала на себе. Пришлось просить любимую редакцию дать мне возможность расширить поле деятельности и увеличить количество страниц. Выходить за рамки и просить – полезная вещь!

Я постаралась отобрать из тысячи текстов **самые-самые**. В моей первой книге бережно и с любовью будет храниться то, что уже помогло десяткам и сотням тысяч читателей.

Ежедневно получаю огромные сундуки писем с благодарностью, добрыми словами, историями о том, как у человека полностью изменилась жизнь. Когда читаю все это, у меня невольно проступают слезы и одновременно растягивается улыбка до ушей: «Получилось! Я осуществила мечту! Могу сделать планету добрее, а людей – счастливее! Не просто так я вижу мир через собственную призму, умудряясь улавливать тончайшие паутинки метафор. Я способна поделиться этим с другими и быть полезной! Я сейчас здесь, а где-то далеко живет она – та женщина, которой я помогла обнаружить собственное счастье, влюбиться в саму себя и всю Вселенную!»

В эту книгу я постаралась вместить самое главное и важное – то, что обязательно поможет **подружиться с собой и Вселенной**. Именно такая дружба способна на настоящие чудеса. С ее помощью создаются крепкие отношения с окружающими людьми, строится любовь, воплощаются заветные мечты и реализуются смелые затеи. С таким другом, как Вселенная, не страшно жить, проходить важные квесты собственного сценария, узнавать и любить себя всем сердцем.

В текстах я не использую заумных фраз и сложных терминов, ибо считаю, что каждая женщина имеет право быть счастливой через легкость, простоту, улыбку и юмор. Да и, если честно, не умею мудрить, ленюсь строить из себя профессора.

Я ведь и сама одна из миллионов. Такая же, как все – непохожая ни на кого: уникальная и удивительная, странная, инопланетная, загадочная, интуальная, экспериментирующая, переживательная, задорная, задумчивая, мечтающая и много еще какая.

Хочется, чтобы каждая женщина, в чьих руках окажется эта книга, ощутила себя важной, нужной, сильной и смелой, достойной счастья и любви. Моя мечта – чтобы ты, читая эти строки, чувствовала себя в максимальной безопасности, будто с самой любимой и родной подругой на кухне сидишь в предвкушении волшебного переворота жизни!

Чудо этой книги заключается в том, что ее можно читать **как угодно**, не соблюдая никакого порядка. Обожаю хаос и не люблю соблюдать навязанные кем-то правила.

Хочется тебе поработать над собой и разобраться в лабиринтах собственной души – читай первую часть. Пора с отношениями разобраться – тогда иди в третью. Необходима срочная поддержка Вселенной – вторая глава уже в ожидании. Задумала стать счастливым героем собственной жизни – закутывайся в уютный плед, зажигай ароматную свечу, наливай чай, запасайся вкусеньким и уходи во всю книгу с головой. **Только ты решаешь, как тебе лучше!**

Кстати, рекомендую книгу не жалеть и **смело подчеркивать важные моменты**. Это нужно, чтобы отследить процесс трансформации. Через время снова возьми книгу и перечитай. Будешь удивлена, когда на прежде подчеркнутой строчке улыбнешься случившимся переменам.

Еще один секретик: эта книга полезна **и мужчинам**. Вторая часть общая для всех. Да и знать, как функционирует планета женщин – великое дело. А если хочется проявить заботу, помочь любимой, маме, подруге, коллеге обрести уверенность и стать счастливой, но при этом нужных фраз в арсенале не имеется (мужчины не очень большие мастера метафор и подходящих слов) – подари книгу своему человеку. Желательно в пятницу ^_^

Сценарий твоего счастья уже готов. Дело за малым – почувствовать себя настоящим режиссером и оператором, сняв самый красивый и добрый фильм длиной в жизнь!

Часть 1

Ты

Книга, в которой прописаны все сценарии жизни каждого из нас, бережно охраняется Вселенной

Нет ничего чудеснее в этой жизни, чем мгновения! Такие добрые, настоящие, трогательные и очень важные секунды, когда ты просто живешь, когда ты – это ты, счастливая и ни в чем не нуждающаяся.

Эти мгновения расписаны в волшебной книге. Она необъятная: в ней информация обо всех людях планеты. Хранится высоко-высоко над галактикой. Тут, в земных библиотеках, для нее даже места нет.

В этой вселенской книге есть страницы для тебя, для меня, для каждого.

Главное – в ней невозможно переписать своего героя, его роль, действия и приключения, дело жизни и любимого человека, родителей, детей и опыт. Все, что нужно пройти, с чем встретиться, что преодолеть, кого полюбить и даже разлюбить, – находится на страницах, посвященных **тебе**. И как бы ты ни старалась, обмануть или спрятаться не получится. Другое дело, что можно просто потянуть время и дойти до этого не так быстро, как планировалось. Но как бы то ни было, твой герой целиком и полностью готов к путешествию. **Ты все можешь!**

Живи по написанному именно для тебя сценарию с удовольствием, продвигайся по событиям и приключениям с интересом. Береги главного героя и помни, что он способен на настоящие чудеса. Ты способна на настоящие чудеса!

Прочитав мою книгу, ты сможешь в этом убедиться и ощутить на практике свою силу. В твоих руках появится волшебный ключ, и ты уже не будешь прежней.

И это тоже давно прописано. Наша встреча не случайна.

Я искренне хочу, чтобы эти слова встроились в каждого из нас и звучали внутри, несмотря ни на что.

«Я Человек. Я ничего не боюсь. Каждый мой день – это Мой День, в котором только я решаю, быть счастливой или грустной, идти к мечте и осуществлять ее или радоваться тому, что есть. Во мне – суперсила, которую никто не может пошатнуть или сломать. Мне ничего не страшно, потому что я добрая и честная, потому что живу Человеком и имею полное право на настоящее. Никто не вправе отодвигать его на неопределенные сроки, втягивая меня в свои игры, интриги и разборки. Каждое утро я просыпаюсь и чувствую в себе силы. Мое время – мое богатство, мое здоровье – мой ресурс. Обладая этим, я рассматриваю различные события как маленькие квесты удивительной и интересной жизни.

Я сама собираю кубик Рубика своей судьбы, поворачивая те стороны, которые необходимо увидеть здесь и сейчас. И мой кубик самый красивый, волшебный и нерушимый!»

Время роскошных женщин

На самом деле каждая женщина самостоятельно принимает решение: быть ли ей роскошной или бедной. Да-да, именно так.

Вспомни те истории, где жена вся в шелках и жемчугах, а потом выясняется, что у нее муж злодей и вообще не жизнь, а каторга сплошная. Сидим мы, смотрим на это и приговариваем: «Бедная женщина!» Ибо роскошь действительно не в наличие чемоданов с деньгами, а бедность – не в их отсутствии.

Тут все гораздо интереснее.

Нужно просто вспомнить, что такое роскошь, и начать ею пользоваться на всю катушку.

Кто же она, роскошная женщина? Чем живет и как действует?

Роскошная женщина – та, что **разрешает себе жить в роскоши** и пользоваться исключительно всем роскошным.

Роскошная женщина **не подделывает себя под кого-то другого**, а бережет все, что дано ей природой и генами. Она умеет подчеркнуть свою уникальность и гордится тем, что неповторима. Разве не роскошь в наши дни оставаться собой и иметь независимое мнение?

Такая женщина не стоит в огромных очередях за однотипной внешностью, нужной в этом сезоне одеждой и статусом «я замужем», боясь, что ей чего-то не достанется. У нее все есть.

Роскошь – это еще и когда ты разрешаешь каждому быть собой, не присваиваешь чужое, ибо у тебя есть свое. А носить чужое, прости, явно не признак роскоши.

Роскошная женщина **бережет время**. Ведь время, потраченное во благо и на себя, – это настоящая роскошь наших дней. Она инвестирует в эмоциональное и духовное развитие, не тратится на пережевывание косточек другим людям, истерики со скандалами и прочие бесполезные занятия, которые истощают ее.

Роскошная женщина в первую очередь посвящает время себе, а конфликты решает в более благоприятное время.

Роскошная женщина **бережет эмоции**. Это ее ресурсы. А ресурсами не разбрасываются.

Роскошная женщина никогда не станет тратить чувства на людей, вызывающих бурю негодования внутри и чувство усталости после общения. У роскошной женщины есть вкус, она любит ощущать сладость от чего-то приятного, а не горечь и соль от слез.

Роскошная женщина **умеет спокойно говорить слово «нет»**. Она с легкостью разрешает себе такую роскошь, ибо прекрасно знает: если сказать «да» там, где не хочется, то потом можно сильно обеднеть. Уйдут силы, надежды, вера, время, энергия, здоровье.

В разговорах роскошной женщины **нет сорняков**. Она охраняет свою территорию речи и относится к ней с уважением. И пусть ситуация накалена до предела, а грязные слова так и просятся наружу, роскошная женщина не будет засорять красоту, ведясь на провокации. В ее роскошном пространстве просто-напросто нет места для мусора.

Роскошная женщина знает, что дело не в миллионах дорогостоящих баночек с кремами, косметологах и шикарных платьях, а в том, как ты относишься к единственному настоящему богатству – **самой себе**. Если постоянно злиться, ненавидеть весь мир, очернять мысли неверием и завистью, то тебя не спасет ни один укол молодости и ни одно самое великолепное платье.

Каждый может взять кредит и нарядиться в перья, но при этом изнутри оставаться эмоциональным бедняком, который не любит себя и уж тем более не получает любви от других.

Роскошная женщина любима всегда: двадцать четыре часа в сутки, семь дней в неделю. **Любима собой.** Поэтому ее любят и Вселенная, и мужчина, и все, что окружает. В роскошную женщину встроен природный бриллиантовый магнит!

Стать роскошной женщиной может каждая. Надо только принять это решение и приложить некоторые усилия.

Сперва это трудно. Особенно если привыкла годами во всем себе отказывать – в настоящей любви, уважении партнера, доверии к миру, мыслях о том, что родилась быть счастливой.

Но никто не имеет права тебя ломать, переделывать, подминать под себя и смеяться над твоими мечтами. Роскошная женщина не будет реагировать на обесценивание, неприятные слова и желание людей причинить боль. Она спокойно улыбнется и пойдет в свой роскошный замок заниматься делами, точно зная, что у нее все хорошо, а ошибки случаются с каждым.

Миллионы роскошных женщин перестали быть такими только потому, что вдруг резко начали завоевывать любовь мужчин, которые случайно попали в поле жизни. Эти женщины стали что-то доказывать, переделывать себя, потеряв собственное «я» и прекратив пользоваться роскошью. А ведь у них должен быть совершенно другой путь!

В мире может происходить всякое. СМИ ежедневно вкручивают нам в голову, что только в денежном богатстве есть настоящее счастье. Мы поддаемся на провокации и тратим единственную жизнь на нервные переживания, бессонницу и стрессы по любому поводу. От этого беднеем и обрастаем сутулым бременем существования.

Поверь: ты действительно роскошная женщина, потому что умеешь жить в роскоши современности, то есть прекрасно осознавать, что вся настоящая роскошь спрятана у тебя внутри.

Бери и пользуйся. Делай то, что является раритетом наших дней. Окунись в собственную роскошь с головой.

Тебе дали одну жизнь, и она действительно прекрасна. В ней есть великолепная природа, миллионы хороших людей и интересных занятий. В ней – яркие сны и уютные одеяла, потрясающие закаты и волшебные рассветы, полезные продукты и чистая вода, масса возможностей для саморазвития и много чего еще.

Не откладывай жизнь в роскоши на потом. Начни прямо сейчас. Стать бедной всегда успеешь, там и стараться особо не надо.

Исключи семь разрушающих действий, чтобы Вселенная всегда могла оказывать поддержку

Лишь смелый и сильный человек способен на счастье. Я сейчас говорю про силу ментальную, духовную и психологическую. Слабому никогда не постичь волшебного чувства, творящего настоящие чудеса.

Наше тело ежедневно пропускает через себя колоссальное количество энергии: забирает и отдает, отдает и забирает. Естественно, важно научиться грамотно распределять энергетический ресурс, чтобы стать могущественными, сильными, счастливыми, способными двигаться вперед, осознанно воспринимать происходящее, не проваливаться на дно от жизненных ситуаций. Научиться заботиться не только о физическом состоянии, как мы привыкли, но и о том, что происходит внутри.

Через наш позвоночный столб проходят семь энергетических каналов, каждый из которых отвечает за важнейшие функции жизнедеятельности.

Представь, что ты огромное пушистое дерево, а позвоночник – это ствол. Дерево с крепким мощным стволом может выстоять перед любыми ветрами и ураганами, если оно имеет крепкие корни, получает минералы, видит свет, имеет пространство для роста. По стволу дерево берет из земли все, что необходимо для жизни.

С человеком точно так же. Энергия течет вдоль позвоночного столба, который является опорой и основой каждого. И если нарушить потоки, то ни о какой личностной мощи можно даже не думать. Когда человек пользуется своими каналами безграмотно, запускаются разрушение, озлобленность, недовольство, зависть, гнев и обиды на весь мир.

Действия, которые блокируют развитие

1. Неприятие себя. Это о том, что человек не занимается самопознанием, ничего не создает. Только разрушает и критикует. Смысл его жизни лишь в поступках других людей. За счет этого он подпитывает себя: обижает или оскорбляет окружающих, обесценивает их труд, отпускает колкости. Такая энергия разрушительна. Она никогда не даст возможности расти, стать крепче, достичь счастья.

2. Обесценивание себя. Это о том, что человек не верит в собственные силы и талант, навыки и возможности, боится заявить о себе и обозначить личные границы. Он все проживает внутри очень тихо и болезненно. Постоянно пытается быть удобным, хорошим, подавляет чувство агрессии, сглаживает любые конфликты, даже если в итоге окажется потерпевшей стороной. Идеальные лозунги для него – «худой мир лучше доброй ссоры» и «тише едешь – дальше будешь».

3. Страх быть собой. Человек живет чужой жизнью, играет роль, а себя прячет. Вдруг кто обидит. Из-за этого блокируется энергия: она не течет, не проявляется в мире. Соответственно, новая энергия тоже не поступает, так как человек делает не свои дела и находится не с теми людьми.

4. Озлобленность и обида на родителей. Ситуации бывают разные. Каждый из нас вырос в абсолютно уникальных условиях. Но есть кое-что общее: все мы дети своих родителей. Как ни крути, именно они дали нам эту жизнь. И постоянно все сваливать на мать и отца, пытаясь оправдать их действиями собственную слабость и страхи, – это свести к нулю любые начинания, перекрыть энергию и жизненные силы. Родители делали все, что умели и могли. Они не эталоны человечества, а обычные люди. Зато ты теперь взрослый человек. Тебе никто

не мешает, не держит за руку, не говорит «стоп». Прости, прими, искренне поблаговари их – и живи.

5. Непозволение другим быть такими, какие они есть. Когда человек категорически не принимает успех и победы окружающих, их мнение и жизненный опыт, то именно в эти приступы зависти и гнева отдает все, что у него есть, – силу, активность, свет. Вселенная распределяет энергию созидания и добра. Она не понимает слов и не разбирает адресов, но ощущает энергетические потоки. И когда один по-черному завидует другому, над тем зажигается эдакая табличка: «Он все может, он молодец, он герой, он мощь». Вселенная считывает сигнал и дает человеку дополнительную силу и поддержку. А завистник остается в еще большем зле. Ибо вместо того, чтобы разбираться со своей жизнью, пытаться что-то делать и двигаться вперед, он направляет все внимание на совершенно чужих людей.

6. Отсутствие развития. Это о том, что в определенный момент человек провозглашает себя специалистом мироздания, перестает развиваться, пытается прожить всю оставшуюся жизнь в одном темпе и событиях. Именно из-за этого он не принимает перемены, трясется от каждой новости, боится малейших изменений: смерти, ухода, предательства, увольнения. А жизнь текла, течет и будет течь всегда. И в ней – еще море разных событий и приключений. Она никогда не остановится в той точке, которая нам уютна, удобна и комфортна. Поэтому собственное развитие останавливать нельзя ни в коем случае. Саморазвитие – это анализ прожитого опыта, поиск новых способностей, модернизация имеющихся навыков и талантов.

7. Пренебрежительное отношение к телу и здоровью. Это настоящее преступление против себя. Обязательно следи за своим «деревом». Здоровый и крепкий сон. Элементарные физические упражнения и прогулки на улице. Еда, которая идет во благо. Положительные эмоции. Трата времени на то, что приносит пользу, и новые навыки. Солнечный свет – настоящий небесный и тот, что про знания.

Чем больше ты забываешь про себя и направляешь силы на жизнь других людей, их успехи и дела, на события, которые не имеют к тебе никакого отношения, тем больше энергии ты теряешь. Отдаешь силы. Постоянно испытываешь недовольство жизнью.

Последи за собой денек-другой и обрати внимание, сколько времени ты живешь *свою* жизнь, думаешь *свои* мысли, делаешь то, что важно и нужно *тебе*, а сколько времени ты посвящаешь совершенно чужим людям, ненужным новостям, критике и склокам, осуждению, обидам, печали, перевариванию прошлого.

Чем раньше возьмешься за себя, тем крепче, пушистее и сильнее станет «дерево» твоей жизни.

Потрясающая нелюбовь к себе – знать, в чем причина проблем и как все исправить, но ничего не делать. Просто чего-то ждать.

Выбор за тобой – любить или не любить.

Как прощать себя за ошибки, чтобы не болеть мыслями и душой

Знакомая ситуация: сделаешь что-то неправильное – и давай потом перебирать в голове другие возможные варианты, перед сном дергать мысли туда-сюда, вспоминать ситуацию по кусочкам? В общем, начинаешь сходить с ума от того, *что и как* было сделано в момент икс.

Самое интересное, что в тот конкретный момент ты поступала исходя из потребностей и ощущения, что *так* было нужно. *Так* ты хотела сказать и выразить мысли, *так* хотела завершить разговор или закончить встречу. То есть ты *уже* совершила действие. Но потом начинается головомойка, которая тобою же трансформируется в штуку под названием «ошибка».

На самом деле все гораздо проще: жизнь – это уникальная обучающая платформа. Мы в ней для того, чтобы учиться день за днем. Нет ни одного человека, который бы умудрился прожить и не совершить ни одной ошибки.

Только вот волшебство в том, что **никаких ошибок не существует**. Нам дают ровно то, что мы должны получить.

Если встретила какую-то тяжелую проблему, значит, пришло время стать сильнее. Если оказалась без работы – пришло время сменить сферу деятельности или нащупать совершенно другие источники для получения ресурсов. Возможно, начать свое дело, превратить хобби в заработок. Сильно заболела – значит, пришло время обратить на себя внимание и заняться здоровьем. Но никак нельзя падать духом, скукоживаться до состояния сжатого фантика от конфетки и пропадать.

Ты никакой не фантик – просто снимаешь одну обертку, чтобы оказаться в следующей, затем – еще в одной. И так фантик за фантиком, пока не получишь действительно вкусную лакомую личность, цельную, настоящую, не прикрытую ничем выдуманным и слабым. Это колоссальный труд.

Обычно добраться до настоящей конфетки нам мешает невыполненное задание по важному уроку жизни – умению прощать себя за ошибки.

Много людей сбегает с этой учебы, принимая поражение, записывая себя в монстры, неудачники, какие-то там недостойные личности. И так мало людей действительно умеет работать с совершенными ошибками. Работа простая, надо только взяться за нее и сделать.

Как научиться прощать себя?

1. Пойми и прими простой факт: нет ни одного человека на планете, который не ошибается. Если найдешь такого, пиши – выдадим ему премию.

2. Не позволяй себе ковыряться в ошибке, игнорируя реальность и сегодняшний день. Не откладывай новые дела, достижения и действия, наслаждаясь самокопанием. Действуй, живи. Как только эта штука начинает тобой управлять – переключай внимание на что угодно. Хоть линии на ладони рассматривай, хоть песни пой.

3. Не останавливайся на совершенной ошибке. Это и есть самая большая ошибка – дать себе остановиться. Люди ведь как обычно делают? Потеряют что-то, расстанутся с кем-то, скажут «не то», а потом закапываются в одиночество, бросают попытки создавать новое, не отстаивают свои интересы. Лишь бы снова не совершить ошибку и не причинить себе новую боль. Живут прошлым и просто теряют время.

4. Самый главный пункт: пойми и осознай, что ты, как и любой другой человек на земле, имеешь право на ошибку! Дело не в крутости или каких-то бонусах от Вселенной. Все проще: только Вселенная знает, как лучше. А ты имеешь право на ошибку лишь потому,

что она создана в твоей голове. Это *ты* так воспринимаешь сложившуюся ситуацию и раскручиваешь ее до масштабов трагедии: придумала название «ошибка» и прицепилась к этой идее, как пиявка к коже.

То, что ты считаешь ошибкой, всего лишь опыт и новый этап, который нужно пройти, являясь вечным студентом самой уникальной учебной платформы под названием «жизнь». И в зависимости от результатов экзамена тебя либо пропустят на следующий курс, либо оставят на второй год. Может, и на третий. Может, и на четвертый. Может, навсегда.

Все в твоих руках.

Все происходит с тобой лишь так, как необходимо тебе и для тебя. Поверь в это. Осознай. Прими.

Когда кажется, что ничего не происходит: моменты, которых не нужно бояться

– *Что происходит?*

– *Ничего.*

– *У многих не происходит даже этого...*

Задумайся на минутку над этими словами. В них – вся глубина нашей жизни.

Человеку свойственно переживать и бояться, когда жизнь будто бы останавливается и в ней ничего не происходит. Еще вчера она была ключом и события сменяли друг друга, а сегодня пауза. Тишина.

На самом деле именно в такие моменты происходит важное – твоя трансформационная перезагрузка. Время, когда ты должна по-настоящему успокоиться, расслабиться, погрузиться в мир простых и понятных вещей (сон, какие-то вкусы, общение с самыми близкими и родными людьми, прогулки на воздухе, чтение книг и просмотр любимых сериалов). В такие моменты ты усваиваешь опыт произошедших событий, готовишь мысли и ресурсы к следующему этапу.

Мы любим всему давать названия, куда-то бежать и торопить время. Вот и этому периоду трансформации и перезагрузки громогласно выдали ярлык «Ничего не происходит».

Ты заползаешь в прошлое и сравниваешь все с тем, что было. Пытаешься повернуть время вспять, поиграть в Творца, чтобы все было по-твоему. Будто бы не желаешь двигаться вперед и хочешь остановить жизнь.

Да, те события уже не происходят.

Но и ничего тоже не происходит.

Происходит знакомство с еще одной твоей сильной стороной, которая раньше была где-то в тени и оставалась без должного внимания. Происходит усиление твоего «я».

Вчера ты была в отношениях, а сегодня они закончились. Теперь вроде как ничего не происходит. А на самом деле происходит твоя жизнь, появляется время на себя и новые возможности. Вселенная для чего-то вас разъединила. Возможно, каждый засиделся в зоне комфорта и застыл. Возможно, вы превратили отношения в сборник интриг и скандалов, но по привычке тянули эту резину долгие годы, пока один не осмелился уйти, освободив дорогу к счастью обоим.

Возможно, вчера была работа, а сегодня ее нет. И теперь вроде бы ничего не происходит. Хотя появилось время, чтобы реализовать себя и взяться за любимое дело.

Жизнь не увлекательный аттракцион, который постоянно крутится в бешеном ритме. Это прогулка, в которой есть место и крутым горкам, и ровным тропинкам, и загадочным оврагам, и пикникам на обочине, и тихому времяпрепровождению на лавочке вдали от всех, чтобы наполниться энергией и понять, что тебе нужно на самом деле.

Не обижай свое время. **Не говори, что ничего не происходит.** Иначе Вселенная считает это запросом и исполнит. Тогда уж точно хорошего не жди.

Злиться можно только в бездействии. Если же что-то не получается, важно себя поддерживать.

Магнит внимания: как притянуть в жизнь любовь, успех и вдохновение

Твое внимание рассылает пригласительные билеты. На чем ты сосредоточена, то и приглашаешь в жизнь.

Сосредоточена, что время быстро бежит и ничего не успеваешь – вот ты и не успела.

Сосредоточена на том, чтобы встретить или, наоборот, не встретить знакомого – вот он и появился на горизонте.

Наш мозг считывает запросы. Он не понимает частицы «не». Посылает импульсы во Вселенную. А она в свою очередь старательно помогает раздобыть что нужно, выстраивая цепочки событий.

Страхом и опасениями ты приглашаешь в жизнь соответствующие события, создаешь для них мощный магнит. Если воспользоваться магнитом внимания и потренироваться, то через время сможешь приглашать в жизнь любовь, успех, радость и много чего еще.

Когда возникают мысли «переживательные» или думы какие-то тяжелые, проговаривай про себя: «Я это не приглашаю. До свидания». И иди займись чем-нибудь полезным и приятным. Только увлеченно займись, с интересом, любопытством, чтобы мозг прекратил тебя допрашивать и заново крутить эту пластинку. А пока будешь занята, получишь дозу гормонов радости. В такие моменты думай о чем-то важном и нужном.

Если будешь обращать внимание на маленькие радости, то с каждым днем их количество будет расти, а потом подтянутся еще и большие. Проверено. Магнит в действии.

Если будешь больше внимания уделять заботе о себе, уважать собственные желания, любить дело жизни, беречь здоровье, то рядом появятся люди, которые будут делать точно так же – уважать тебя, заботиться и беречь.

Если будешь любить природу и уделять ей внимание, то появится больше времени на прогулки, а затем и интересных потрясающих мест, которые подарят новые эмоции и впечатления.

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.