

# 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



**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  
Серия «Секреты счастья (АСТ)»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68860836](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68860836)*

*На одной волне со Вселенной. Живая психология и немножечко чудес.  
О тебе, об отношениях и о том, как прекратить играть в прятки со  
счастьем:  
ISBN 978-5-17-154219-1*

### **Аннотация**

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 A4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Посвящаю тебе	6
Как родилась эта книга	8
Часть 1	12
Книга, в которой прописаны все сценарии жизни каждого из нас, бережно охраняется Вселенной	12
Время роскошных женщин	15
Исключи семь разрушающих действий, чтобы Вселенная всегда могла оказывать поддержку	20
Как прощать себя за ошибки, чтобы не болеть мыслями и душой	25
Когда кажется, что ничего не происходит: моменты, которых не нужно бояться	29
Магнит внимания: как притянуть в жизнь любовь, успех и вдохновение	32
Конец ознакомительного фрагмента.	34

**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 поделить-



ся 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 раз-*

*личные 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 перемывание 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, име-

ет 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, пытаюсь 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 поблагодари 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». Все-

ленная 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 си-

лы 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. Возмож-

но, 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 про-падать.

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 откладывая 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.