

МАРИЯ ИВАНОВА

A large, expressive teal brushstroke sweeps across the middle of the cover, serving as a background for the title. The title is enclosed in a thin black rectangular frame.

ИСКУССТВО ВНУТРЕННЕЙ СВОБОДЫ

ЖИВИ ПО СВОИМ ПРАВИЛАМ

альпина **PRO**

Мария Иванова

**Искусство внутренней свободы:
Живи по своим правилам**

«Альпина Диджитал»

2022

УДК 159.98
ББК 88.9

Иванова М.

Искусство внутренней свободы: Живи по своим правилам /
М. Иванова — «Альпина Диджитал», 2022

ISBN 978-5-20-600276-8

Устали подстраиваться под обстоятельства? Хотите успеть все и сохранить время для себя? Мечтаете впустить в свою жизнь счастье, любовь и свободу в полной мере? Именно сейчас вы делаете большой шаг к своим желаниям. Уже после прочтения первой главы вы получите инструменты для достижения поставленной цели, а главное – начнете отделять собственные устремления от чужих. Эта книга – не сборник нравоучений с позиции недостижимого гуру. Она не будет учить жить. Но она откроет короткий путь к самому себе, поможет увидеть самое ценное и настоящее, стать выше страхов и получить тот результат, который нужен именно вам. «Как мы только перестаем идти на компромисс с собой, это срабатывает молниеносно. Мы начинаем повсюду видеть возможности». Эта книга о том, как обрести то самое авторство своей жизни, которое позволит высвободить ресурс для достижения желаемого. Она работает не только с сознанием, но и с подсознанием человека, погружая в состояние веры в себя и свою уникальность. Как услышать себя и обрести баланс и гармонию, как позволить себе мечтать и воплотить задуманное в реальность, как осознать то, что движет решениями, и стать творцом собственной реальности – на все эти вопросы вы совсем скоро получите ответы. Многолетний опыт автора дополнен простыми в применении, интересными минимум времени, но при этом эффективными практиками осознанности. Они усилят эффект от прочтения и помогут достичь быстрых и продолжительных результатов. Вы узнаете • Как перейти от выживания и ограничений к жизни на полную мощь. • Как наконец услышать себя и обрести направление. • Как научиться всегда пребывать в равновесии и из этого состояния творить свою реальность. «Когда человек в ресурсе, он иначе смотрит на мир. В ресурсном состоянии мы скорее увидим в происходящих событиях возможность, чем препятствие. И срабатывает закон притяжения подобного к подобному. Что излучаем, то и получаем». «Еще многое вас ждет

впереди, но уже сейчас в жизни начнут происходить интересные события». Для кого Для всех, кто интересуется практиками осознанности и готов начать жить по своим правилам. «Если мы за компанию идем к чужим целям, мы упускаем в это время свои».

УДК 159.98

ББК 88.9

ISBN 978-5-20-600276-8

© Иванова М., 2022

© Альпина Диджитал, 2022

Содержание

Введение	8
Глава 1	10
Истоки желаний: Что нами движет?	10
Сила корректного планирования	12
Чьих целей мы достигаем?	14
Сила фокуса	16
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Мария Иванова

Искусство внутренней свободы: Живи по своим правилам

Редактор *В. Доценко*

Руководители проекта *Е. Пронькина, А. Туровская*

Дизайн обложки *М. Милай*

Корректоры *Н. Казакова, М. Лозовская*

Компьютерная верстка *О. Щуклин*

Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

© Текст. М. Иванова, 2022

© Оформление. ООО «Альпина ПРО», 2022

* * *

МАРИЯ ИВАНОВА

ИСКУССТВО
ВНУТРЕННЕЙ
СВОБОДЫ

ЖИВИ ПО СВОИМ ПРАВИЛАМ



Москва
2022

Введение

В этой книге вы найдете ответы на вопросы, как сбросить маски и начать жить в полную силу, как получить результаты, превосходящие самые смелые мечты и ожидания.

Вам двадцать, тридцать, сорок или семьдесят? Это не имеет значения. Вы держите эту книгу в руках не случайно. Видимо, в вашей жизни наступил поворотный момент, пришло время сказать своим желаниям и стремлениям «да».

Возможно, вы хотите стать не просто успешным профессионалом, но и создать гармоничные отношения, обрести близость и истинную любовь в семье.

А может быть, вы уже готовы оставить наемную работу и начать свое дело, и нужна поддержка для принятия окончательного решения и выхода за рамки своего страха.

Устали жить в вечных ограничениях и как принято? Хочется расправить крылья и взлететь к вершинам, которые уже давно видятся в мечтах? Или наполниться энергией и вдохновением, чтобы наконец-то услышать себя и обрести направление, которое будет зажигать огонь в глазах и нести вас вперед?

Многие пишут, что нужно изменить себя, чтобы прийти к определенным целям. Мы уже привыкли, что все хотят нас изменить. Но ведь хочется остаться собой и не бояться быть таким, какой ты есть. Время меняется, и людям больше не хочется слепо следовать за гуру, при этом ломать себя и слышать об ограничениях. Цель этой книги – показать уникальность каждого и важность раскрытия именно своей силы. Мы сильны и успешны тогда, когда убираем навязанные извне рамки и полной грудью вдыхаем воздух свободы выбора. Когда идем по жизни с расправленными плечами и верой в то, что можем реализовать свои желания.

Эта книга – не сборник нравоучений с позиции выше, а скорее мягкий проводник к осознанию смысла происходящего в жизни. Книга будет вести вас к вам самим, поможет раскрыть самое ценное и настоящее, увидеть самый короткий путь, к жизни по своим правилам, высвободить внутренние ресурсы, стать выше страхов и получить наилучший именно для вас результат.

Вы узнаете, как научиться всегда пребывать в равновесии и гармонии и из этого состояния творить свою реальность. Как перейти от выживания и ограничений к жизни на полную мощность. Как ощутить свою уникальность и впустить в свою жизнь счастье, любовь, свободу.

Все стороны внешнего благополучия связаны с глубинными процессами, внутренним ощущением радости и счастья. Человеку важно не просто получить советы, а найти ответ в себе через состояние доверия самому себе, высвобождение истинных желаний и целей. Как только происходит переключение на себя, обретается внутренняя свобода, мы перестаем быть зависимыми от внешней подпитки и помощи извне.

Наши силы становятся безграничными, как только мы открываем внутренний источник огня, который как магнит притягивает нужные события и нужных людей в нашу жизнь. Мы начинаем излучать благополучие сначала изнутри, а затем материализуем его вовне.

Первый шаг – принять решение выйти за рамки того, что еще вчера считали пределом для себя. И это решение вы уже приняли, если дочитали до этих строк. Следующий шаг – обретение внутренней силы и опоры, четкое видение своих истинных целей и желаний. Все это в вас уже есть. Книга-проводник, которую вы сейчас держите в руках, поможет освободить ваш потенциал от оков страха и неверия. Она наполнит состоянием, которое поможет преодолеть сопротивление и войти в поток своей жизни.

Чтобы стать успешным, важно понять, что не нужно начинать каждый раз с нуля на пустом месте, а нужно опираться на свой жизненный опыт, опыт родителей, предков. Даже негативные шаблоны поведения, взятые из детства, скорее были призваны защитить нас на определенном промежутке времени. Я постаралась донести идеальность каждого момента:

и настоящего, и прошлого. Когда ищем, что не так, сложно быть благодарными. Я помогу вам увидеть, за что в каждой жизненной ситуации можно испытывать благодарность и через это еще больше идти в рост.

Почему многие системы саморазвития работают лишь короткое время? Потому что, чтобы обеспечить стойкий эффект и запустить процесс необратимых изменений, нужно самое важное – слышать себя. Книга меняет шаблоны восприятия себя в этом мире, позволяет уйти от страха «не соответствовать» и сомнений, что живешь как-то неправильно.

Легкие в исполнении, занимающие минимум времени практики помогут достичь быстрых и продолжительных результатов. Я не только делюсь своим опытом, я скорее накладываю опыт на теоретическую базу и вывожу универсальные для каждого правила. Практики подбирались тщательно. Основным критерием служила простота в исполнении, быстрый и накопительный эффект, универсальность. Глава за главой вы будете все полнее раскрывать свой неиссякаемый источник энергии, сможете услышать свои истинные желания и убедиться в своей уникальности.

Книга от первого до последнего слова написана на основе переработанной и проверенной на личном опыте информации. На ее страницах аккумулированы ценные знания, которые я по крупицам собрала у своих учителей. Я пропустила их через себя и выявила то, что работает наиболее быстро и комплексно. Делюсь с вами и историями из своей жизни. Вы сможете на живых примерах увидеть, каким образом все то, что описано, помогло мне обрести силу, свободу и истинную цель своей жизни.

А дальше все задуманное будет стремительно, с наилучшими для вас и окружающих результатами реализовываться.

Желаю вам легкого чтения и восприятия. Чтобы с каждой новой страницей вы обретали все большую гармонию и жажду жизни. Ведь наша задача – именно раскрыть себя в полной мере, позволить себе быть собой и жить истинно наполненной жизнью. Для каждого эта наполненность будет своя.

Пусть эта книга не только станет проводником в мир ваших желаний и наибольшего раскрытия потенциала, но и служит хранителем добра и любви в вашем доме.

Глава 1

Кратчайший путь к цели: Сила фокуса

Истоки желаний: Что нами движет?

В чем основная разница между человеком, который просто живет, и человеком осознанным? Во втором случае присутствует четкое понимание движущей силы своих «хочу». Не слепое следование порывам, а тотальный контакт со смыслом происходящего. Это не значит, что жизнь превращается в череду запрограммированных действий. Отнюдь. Скорее, она становится более яркой и разнообразной.

Мы перестаем быть жертвами обстоятельств и поступков других людей и начинаем творить ту реальность, которая помогает нам в максимальной степени реализовывать свой потенциал.

Мы хотим знать, что нами движет и как сделать так, чтобы мы управляли событиями нашей жизни. Для этого крайне важно осознать потребности, общие для всех людей. Существуют разные системы, но в этой книге я коснусь насчитывающей шесть потребностей. Четыре основных, которые каждый человек тем или иным способом обязательно удовлетворяет, и две – которые характеризуют более высокие устремления, и потребность удовлетворять их имеется не у всех.

Четыре основных потребности:

- *определенность;*
- *разнообразие;*
- *значимость;*
- *любовь и взаимоотношения.*

Их мы удовлетворяем в любом случае. Но не всегда делаем это конструктивно.

Потребность в определенности может быть связана как с обретением стабильности через еду и кров, так и с контролем всего происходящего в нашей жизни, когда любое событие вне нашего видения будет воспринято как стресс.

В отношении разнообразия мы можем получать удовлетворение через физическую нагрузку и путешествия, а можем – через постоянные колебания настроения.

Подтверждение значимости происходит как через признание своей самооценки, так и через проявление гнева и раздувание масштаба проблем.

Потребность в любви и взаимоотношениях может удовлетворяться через глубокую связь с близкими людьми, а может и через создание созависимых отношений.

Способ удовлетворения потребностей есть всегда. Главное – найти подходящий. Тот, что принесет наибольшую пользу.

Как я уже упомянула, существуют также две дополнительных потребности:

- *расти;*
- *вкладывать вовне.*

Удовлетворять их или нет, мы выбираем сами.

Важно осознавать, что все в этом мире либо развивается, либо деградирует. Если мы выучились, нашли хорошую работу и решили, что можно на этом остановиться, нас ждет разочарование. Мир движется вперед семимильными шагами. Остановиться означает отстать. И нагонять придется очень долго и непросто. Помните, как в книге Льюиса Кэрролла «Алиса в Стране чудес»: «Нужно бежать со всех ног, чтобы только оставаться на месте. А чтобы куда-то попасть, надо бежать как минимум вдвое быстрее».

Когда мы вкладываем в себя, в развитие, мы таким образом влияем на свое будущее, контролируем его. Плюс к этому наш мозг находится постоянно в состоянии интереса и познания нового, что продлевает нашу молодость и сохраняет здоровье.

Многие задаются вопросами, как начать вкладывать вовне, реализовывать свою миссию, найти свое предназначение. Начните с малого. С помощи тому, кто в ней нуждается. Помогать можно не только деньгами. Наше время, внимание, объятия, улыбка тоже могут стать нашим вкладом вовне.

Мы разобрали шесть потребностей, четыре из которых каждый человек удовлетворяет. Но *движущих* потребностей всегда остается две.

Представьте себе человека, который мыслит категориями определенности и значимости. И давайте сравним его с тем, у кого движущие потребности связаны с любовью и ростом. Как сильно будет отличаться их жизнь? Кто будет более счастлив и сбалансирован? Ответ очевиден.

Тот, для кого определенность стоит на первом месте, будет жить в постоянном стрессе. Все в этом мире непрерывно меняется. Ум ориентирован на постоянство, в реальности же происходят изменения. Результат – конфликт ожиданий и действительности. Это несоответствие будет лишь нарастать с годами. Способы удовлетворения потребности в стабильности будут становиться все более разрушающими для самого человека. Попытка контроля в семье, страх перед новыми проектами, нежелание идти вперед и меняться – все это следствия излишнего фокуса на стабильности.

Лидирующая потребность в значимости заставляет нас идти на все, лишь бы заслужить похвалу. И при этом страх одолевает нас перед любым выступлением или новым знакомством. Мы надеваем маску и теряем себя. Нам крайне важно, кто и что о нас подумает. Приходится затрачивать много энергии, чтобы соответствовать ложным или навязанным представлениям о том, как *надо*. При этом так хочется жить своей жизнью и получать от нее удовольствие!

А теперь давайте представим того, для кого любовь и рост стоят на первом месте. Какой будет его жизнь? Насколько счастлив и успешен он будет?

Проявление подобного человека в любви будет всегда с фокусом на эмоциональную близость. Стремление найти решение независимо от того, кто прав, а кто нет, принесет еще больше понимания и осознанности в отношения. Желание роста и развития добавит конкурентоспособности и избавит от страха за будущее.

Кто из описанных выше представителей больше в контакте с собой и своими «хочу»?

Попробуйте в течение нескольких дней очень осознанно подходить ко всем своим решениям и желаниям. За любым желанием стоит какая-то потребность из шести. Какие потребности движут вами сейчас? Довольны ли полученным результатом? Если нет, то просто обозначьте для себя, что наиболее важно, исходя из какого состояния вы хотите принимать решения. И каждый раз отслеживайте свои реакции. Переводите фокус на то, что истинно значимо. Полное присутствие в моменте принятия решения поможет сделать правильный выбор.

Наша жизнь сегодня – всегда результат принятых нами ранее решений. Как только мы это осознаем и начнем управлять тем, что лежит в основе «хочу», сможем изменить нашу реальность, расширить горизонты возможного и повлиять на будущее.

Сила корректного планирования

Мы хотим быстрой реализации намеченных планов. Пишем длинные списки дел, ставим галочки или вычеркиваем то, что сделали. И при этом не всегда испытываем истинное удовлетворение. Скорее, все возрастающий стресс от стремительного разрастания этих планов. И периодически возникает эмоциональное выгорание. Задач слишком много, а в сутках всего двадцать четыре часа.

Как же преобразовать сухое выполнение задач в процесс, приносящий удовольствие и полную вовлеченность? Можно ли затрачивать меньше сил и времени, а успевать при этом гораздо больше?

На эти вопросы мы сейчас и постараемся ответить.

Дьявол кроется в мелочах. Порой стоит чуть сместить фокус или задать верный вопрос, и появляется нужный ответ. Так происходит и при подходе к планированию. Обычно мы задаем себе вопрос: «Что мне нужно сделать?» И на этом останавливаемся. Давайте сформулируем задачу чуть иначе. После определения «что» мы всегда будем спрашивать себя «зачем».

Отвечая на вопрос «зачем», мы не просто видим цель. Мы раскрываем то, что дает нам импульс и необходимую энергию к действию. Самое важное, о чем мы часто забываем, кроется в том состоянии, которого хотим достичь.

Именно ради состояния счастья, радости, наполнения, а порой и уверенности мы живем. За суетой дел мы часто про это забываем. И начинаем все делать механически. Приведу пример.

Мы все знаем, как важно заниматься спортом. Но почему-то не всегда легко поднять себя с дивана и довести до спортзала или бассейна. Мы находим море оправданий и создаем массу дел. При этом пункт «спортзал» в нашем списке все еще ждет своего исполнения. И даже если нам удастся его выполнить, не всегда приходит наполнение. Мы просто переключаемся на следующий пункт из списка.

Давайте теперь попробуем задать еще вопросы помимо «что». Для чего именно нам это необходимо? Какого состояния мы хотим достичь? Для меня крайне важны ощущение легкости и энергии, удовольствие в процессе. Состояние нашего тела очень сильно сказывается на работоспособности, выносливости, настроении. Когда болит голова или поясница, вряд ли достижение даже очень желанной цели доставит удовольствие. Фокус будет именно на боли, на том, как ее устранить. Занятие же спортом – это как профилактика.

Когда мы идем заниматься спортом не потому, что это просто полезно или навязано обществом, а для достижения именно наших собственных «для чего», – появляются и интерес, и энергия, и желание поскорее добежать до бассейна или спортзала. А после – совершенно в ином состоянии приступать к другим задачам.

Есть понятия «мотивация» и «стремление». Они на первый взгляд похожи, но при этом имеют существенные различия. Мотивация идет скорее от ума. Стремление – от сердца. Как только прочувствовали, что нами движет, какова причина нашего желания достичь конкретной цели или совершить определенное действие, – мы нашли ключ к раскрытию огромного источника энергии.

И только после того, как определили цель и смысл, мы переходим к списку определенных шагов для достижения желаемого.

Вот еще один пример. Предстоит встреча с потенциальным клиентом, необходимо подготовить презентацию. Клиент для компании крайне важен, контракт с ним сулит солидную выручку.

Шаг 1. Определяем цель. Чего мы хотим в данной ситуации? Подготовить презентацию, чтобы заинтересовать клиента.

Если мы остановимся на этом шаге, то ощущение важности и ответственности не будет особым помощником. Это нас будет мотивировать сделать качественно, но не даст должного запала и желания. Скорее, стресс от предстоящей встречи и вероятность провала будут отвлекать фокус и, соответственно, энергию. Более того, организм устроен так, что будет пытаться отодвинуть подготовку на более позднее время. Отсюда случаются состояние прокрастинации и авралы.

Шаг 2. Отвечаем для себя на вопросы, для чего нам это, чего именно мы хотим достичь. Ответ очевиден – заинтересовать клиента и подписать с ним контракт.

Но давайте копнем чуть глубже. Это ли истинный смысл? Наша задача в первую очередь принести пользу клиенту. Заключение договора – лишь формальная часть, которая подтверждает его интерес. А подготовка презентации помогает раскрыть доступным образом нашу ценность и показать, в чем именно мы можем помочь, или каких целей совместно достичь.

И на этой стадии мы уже пытаемся не просто подготовить важную презентацию. Мы продумываем, как максимально полно отразить ценность сотрудничества. Каким образом мы реально можем принести пользу и наиболее полно удовлетворить потребности клиента.

Как следствие, наш фокус смещается с формальной подготовки на креативный творческий процесс. Мы не просто продаем свою услугу или сотрудничество, а ищем точки соприкосновения с наибольшим эффектом для обоих. Страх и переживания уходят на второй план. Появляется энергия для создания ценного продукта в виде той самой презентации.

Шаг 3. Определяем, каким образом мы можем достичь желаемого. На этом шаге мы формируем последовательность действий и временные ориентиры. Крайне важно все прописать. От руки или на компьютере – неважно. Главное – определиться с действиями и зафиксировать сроки. Если этого не сделать, не будет структуры. И потенциально может возникнуть хаос, непонимание того, что именно необходимо для достижения желаемых целей.

Как только мы детально прописали шаги, поставили даты, начинаем активно действовать. Наше сознание нацелено на определенные результаты. И достичь одного за другим промежуточных шагов всегда проще, чем стараться сразу написать презентацию полностью.

Планирование, основанное на понимании, чего мы хотим достичь, позволяет быстрее организовать себя. Когда обнаружен верный фокус и смысл происходящего, в процессе создания ценности мы испытываем наслаждение.

В любой ситуации, когда необходимо добиться результатов, ищите то, что заряжает, дает импульс к действиям и определяет истинный смысл именно для вас самих. Таким образом мы берем происходящее под свой контроль, и жизнь начинает работать на нас.

Важно помнить, что скорость и качество наших действий напрямую зависят от настроения. Если есть увлеченность и желание, это всегда выльется в более быстрый и масштабный результат. В процессе движения к цели будет генерироваться еще больше энергии. Вспомните ситуации, когда были увлечены и даже после бессонной ночи ощущали прилив энергии и желание двигаться дальше.

Механические действия просто из состояния «надо», без понимания, ради чего мы это делаем, порождают стресс, оттягивают энергию и, в конечном итоге, не дают удовлетворения при достижении желаемого.

Чтобы закрепить привычку применять описанный выше метод планирования, нужно себе об этом постоянно напоминать. Привычка действовать механически будет давать о себе знать. Но чем больше мы перестраиваем свой разум на новый подход, тем проще. Со временем мы уже автоматически будем находить тот импульс, который быстро и в удовольствие поведет к намеченной цели.

Чьих целей мы достигаем?

Услышать себя порой бывает сложно. Порой мы ловим себя на мысли, что сбились с пути, и цель впереди не совсем наша. А вот для детей подобное состояние совершенно не характерно. Они всегда знают, чего хотят. Попробуйте заставить малыша идти гулять, если он не хочет. Или съесть кашу, когда он не голоден. Внутренний голос ясно дает им понять, что принять, а от чего отказаться. И дети его умеют слышать.

С возрастом мы теряем связь с собой. Учимся подстраиваться, удовлетворять потребности окружающих. И очень часто забываем про себя. Сначала нам объясняют, что многое нельзя или невозможно, к примеру, громкая игра мешает окружающим, а демонстрировать можно только положительные эмоции. В школе нас учат быть «как все». И вместо фокуса на том, что у нас получается хорошо, заставляют зубрить и подтягивать то, что позволит поступить в престижный вуз. В результате мы поступаем в высшее учебное заведение, которое настойчиво рекомендовано авторитетными для нас людьми. Каждый может припомнить массу подобных случаев, когда выбор был сделан не вами, а за вас.

И в определенный момент мы уже не понимаем, чьих целей достигаем. Мы ли этого хотим, или того просто требуют обстоятельства. Для чего мы создали такие обстоятельства? В основе лежит иллюзорная необходимость в стабильности, или нам не хочется расстраивать родителей и друзей?

Прежде чем заняться планированием своей жизни, своих достижений, необходимо понять, какова ваша истинная цель. Для этого крайне важно быть максимально откровенным с собой и начать восстанавливать связь с интуицией. Для меня интуиция – это голос сердца. В бешеном ритме мы привыкаем к жизни как существованию «из головы». Принимаем решения, общаемся с близкими, отдыхаем – зачастую на автомате. И думаем, как все это успеть и выполнить максимальное количество дел из листа ожидания, а не как прожить каждую минуту наиболее полно и со смыслом.

Когда передо мной встал выбор, продолжать ли совмещать стабильную работу с ведением своего бизнеса, или полностью уйти в свое дело, я прислушалась к своим истинным желаниям. Для меня драйв и интерес всегда были связаны с решением непростых задач, с помощью людям. Плюс к этому рост и вложение вовне, наиболее полная реализация своего потенциала и свобода в распоряжении своим временем тоже повлияли на мой выбор.

Если мы за компанию идем к чужим целям, мы упускаем в это время свои. При этом мы можем достигать материального успеха, социального признания, иметь семью, детей. Но внутри будет возникать постоянное неудовлетворение. Как будто не хватает части пазла, чтобы сложилась красочная объемная картинка. Жизнь пролетает словно в черно-белом кино. Хочется драйва, энергии, радости от каждого, даже самого малого достижения, а не выходит.

Одно действие перетекает в другое. И раз за разом, порой даже не замечая, мы отдаляемся от своих истинных целей.

Как же вырваться из этого круга? Из цикличности событий и состояния внутренней пустоты?

Самое важное – позволить себе услышать голос интуиции. Переместить внимание на уровень сердца. Если мы долгое время не слышали внутренний голос, мы попросту разучились это делать. Но это умение слышать себя по-прежнему живет в нас. Необходимо восстановить свои навыки и опять начать себе доверять.

Вот простое упражнение, которое позволит уже на входе отсортировать чужие стремления и желания.

Очень важно для его выполнения остаться наедине с собой и дать себе время побыть в тишине. Можно прикрыть глаза и сделать несколько глубоких вдохов. Почувствуйте свое

тело от кончиков пальцев ног до макушки. Почувствуйте, как воздух на вдохе входит в наши ноздри, на выдохе выходит. Проникнитесь этим состоянием внутренней тишины. Если мысли не дают покоя, просто наблюдайте, как они плавно, словно облака, проплывают мимо. Старайтесь не фокусировать на них внимание и не придавать значимости.

Теперь вспомните ситуацию из своего прошлого, когда шли к своей цели и четко знали, что это был верный для вас выбор, и цель – истинно ваша. Как отзывается это в теле? Может быть, вы чувствуете на уровне сердца тепло или состояние внутренней гармонии. Испытываете легкое возбуждение и интерес, радость. Прислушайтесь к вашим ощущениям, осознайте их. Это ваш ориентир. Таким образом интуиция дает понять, что вы движетесь к своей цели.

Теперь подумайте о стремлении, в отношении которого нужно принять решение. Нужно вам туда или нет? Что вы чувствуете? Это тепло и гармония в области сердца или тревога и отторжение? Очень важно сравнить это с ощущениями, которые вы испытали на предыдущем шаге. Имеет значение и оттенок тревоги или страха, если они появились. Это некоторый дискомфорт как результат выхода из зоны привычного? Или подсказка интуиции, что данная цель навязана извне и ничего общего не имеет с вашими истинными желаниями?

Проделывайте это приятное упражнение каждый раз, когда необходимо принять решение. Можно таким же образом проанализировать свою текущую жизнь и убрать то, что скорее опустошает, чем наполняет. Движение к своей цели, даже если приходится работать ночами, приносит радость и желание идти дальше. В случае следования чужой цели – энергии мало, нет полного удовлетворения. Источник внутренней энергии полноценно открывается только под свою истинную цель. Жизнь помогает на этом пути. Встречаются нужные люди, находятся быстрые решения. Вас как будто направляет что-то изнутри.

Не тратьте драгоценное время на проживание чужой жизни. Используйте каждый момент для направленного движения к своим целям и задачам.

Сила фокуса

Вы когда-нибудь наблюдали лучника, выпускающего стрелу? В момент, когда он прицеливается, для него существует только цель и намерение попасть в десяточку. Никакого отвлечения на людей, внешние события, погодные условия. Лучник четко знает, что необходимо попасть в самый центр мишени.

Что такое фокус? Это та самая цель, к которой мы стремимся. Мечта, идея, планы. Можно назвать по-разному, но смысл остается неизменным. Мы стартуем в точке А и стремимся как можно быстрее попасть в точку Б. Если лучник выпустит стрелу не прицелившись, вероятность попадания в десяточку практически равна нулю.

Бегун в момент старта четко видит финишную точку Б. Он знает, как ему соразмерить силы, чтобы прийти первым, не выплеснуть энергию на первом же круге.

Понаблюдайте за мастерами восточных единоборств. Сколько концентрации энергии, фокуса, силы! Каждый мускул их тела знает момент, когда стоит включиться, а когда отдохнуть.

Наверняка многие из вас видели или слышали, что некоторые люди могут одним ударом руки расколоть пополам деревянную доску. Я не понимала, как такое возможно, пока сама не попробовала пройти через подобный опыт. Мастера единоборств обладают определенной силой и тренировкой направлять энергию ровно в цель. Но как обычный человек без специальной подготовки может разбить доску сантиметровой и даже трехсантиметровой толщины?

Я эту практику прошла на одном из семинаров Тони Роббинса, всемирно признанного эксперта в сфере личностного развития. Присутствовала я на нем в дистанционном режиме по Skype и находилась в этот момент дома одна.

На второй день семинара я достала купленную заранее доску. У меня она была сантиметровой толщины. Если честно, чуть волновалась и не понимала, как я могу вот так – раз и разбить с первого захода. А я очень люблю достигать намеченных целей и делать это быстро.

Началось все с подготовки. Если кто-то из вас был на семинарах Тони Роббинса, то видел, что на них часто прыгают и кричат. Для человека, который видит подобное впервые, это выглядит диковато. Главная задача такого упражнения – повысить энергию человека, растряссти все то, что застоялось. Убрать скованность и запустить процессы жизни в организме.

Вы замечали, что после прогулки на свежем воздухе или занятий спортом настроение улучшается, а тонус повышается? Аналогично и во время прыжков и крика тело приходит в пиковое эмоциональное состояние. Даже если до этого было грустно и страшно, в процессе вы уже не можете думать о негативном. Вспомните, как реагировало ваше тело, когда вы достигали заветной мечты? Наверняка хотелось прыгать и громко кричать о своем счастье. Когда мы пребываем в радости от достижения желаемого, меняется гормональный фон, а вслед за ним и эмоциональный. При высоком эмоциональном фоне повышается уровень энергии в теле.

Следующим этапом следовало формулирование заветной цели, к которой уже долго идем. На пути к которой есть глухая стена, и мы никак не можем ее проломить. И вот мы представляем полученный результат и то, как будем ощущать себя, когда его достигнем. Уровень нашей радости и, соответственно, энергии опять растет.

На третьем этапе мы прописывали цель с обратной стороны дощечки. Этот квадратный кусок дерева символизировал глухую непробиваемую стену. А на внешней стороне мы обозначали центр, куда будем бить, чтобы прийти, наконец, к своей мечте.

На заключительном этапе мы совершали тот самый удар. Бить нужно обязательно ровно в центр. При этом весь свой фокус концентрировать не на дощечке, а на том, что написано с обратной стороны. Думать о цели, ради которой мы готовы пройти через любые стены. Что дает нам столько сил, что никакие препятствия нам не страшны.

Дощечка кладется на два стула, чтобы посередине под ней был зазор. Далее встаем в позицию, когда одна нога находится сбоку от стула наравне с написанной заветной мечтой, вторая чуть отставлена назад для сохранения равновесия. Все тело как стрела, наша рука – ее накопчик. Фокус на отметке в центре – мысли о своей цели. Мы внутренне собираем всю энергию и направляем ее к тыльной стороне запястья. И в момент ощущения наибольшей концентрации импульса бьем ровно в цель. Дощечка разбивается как картон. Я никогда не практиковала подобное, но смогла с первого захода разбить сантиметровый кусок дерева пополам. Захотелось разбить трехсантиметровый. Ощущение такой силы, что сложно передать словами.

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.