

16+ Анна Гаврилюк

КНИГА ДЛЯ РЕАЛЬНОЙ ЭНЕРГИИ



Хватит откладывать
жизнь на завтра

Анна Гаврилюк
Книга для реальной энергии.
Хватит откладывать
жизнь на завтра

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=24123924
ISBN 9785448520150*

Аннотация

Эта книга – синтез знаний автора в области психологии, телесной терапии и профессиональной практики. Она создавалась для успешных людей, которые хотят успевать жить наполненной жизнью. Для людей, стремящихся к достижению важных для себя целей. Это книга-тренинг, книга-марафон, в которой вы найдете целостную программу, способную помочь Вам избавиться от «простоев», депрессий и болезней. Благодаря ей Вы сможете повысить уровень энергичности, улучшить здоровье и добиться личной эффективности.

Содержание

| | |
|--|----|
| Введение от автора | 5 |
| Инструкция | 7 |
| Глава 1. Как тело помогает нам преодолеть тревоги, страхи, неуверенность в себе | 9 |
| 1 день – Знакомство с собой | 10 |
| 2 день – На насколько вы ладите со своим телом | 15 |
| 3 день – Тело, границы и внутренний центр | 23 |
| Глава 2. Как лучше понять себя и свой внутренний мир, через подсказки нашего тела | 28 |
| 4 день – Объединение «Три плана» | 29 |
| 5 день – Эмоции – умение жить настоящим | 34 |
| 6 день – Осанка – внутренний стержень | 38 |
| 7 день – Лень и самосаботаж. Борьба или услышать? | 44 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 46 |

**Книга для
реальной энергии
Хватит откладывать
жизнь на завтра**

Анна Гаврилюк

© Анна Гаврилюк, 2024

ISBN 978-5-4485-2015-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение от автора

Здравствуйтесь, дорогие читатели! Давайте мы познакомимся с Вами немного ближе! Меня зовут Анна Гаврилюк и как сейчас модно говорить, я пишуший психолог. Конечно я и говорящий тренер личностного роста, но на своем опыте знаю, что по средством написанного слова значительно легче достучаться до человека, который ищет новые знания, ведь мы привыкли их искать в книгах!

Немного о книге, которую Вы держите в руках! Эта книга не просто страницы, которые можно полистать на сон грядущий – это Ваш практикум, реальный марафон, который поможет начать менять свою жизнь и наполнить ее энергией и силой.

Я писала и много говорила о лучезарных женщинах, о тех женщинах, которые словно солнышко способны обогреть и подарить жизнь не только себе, а и окружающим. И чем больше я об этом говорила, тем больше получала возмущенные возгласы от мужчин: «А почему реальная энергия доступна только женщинам. Им все практики, все инструменты. А мы что не люди?». И я задумалась, ведь действительно каждый человек способен создать жизнь наполненную здоровьем и энергией. И для этого много не требуется, достаточно перестать слушать и верить абстрактным теориям, и начать реализовывать на практике все то, что можно приме-

нить! А значит, пора было дарить миру книгу, которую можно не только читать, а и реально использовать на практике.

«Сверх человеком» быть легко и если Вы пройдете хотя бы половину предложенного пути, Вы увидите, что книга, которая сейчас в ваших руках – это не просто книга, а полноценный марафон «для реальной энергии». Эту книгу нельзя читать с заду на перед, пытаюсь «укусить» самое вкусное. Она составлена и написана таким образом, чтобы к концу книги в вашем жизненном арсенале были не только полноценные комплексы, которые работают с точки физики человеческого тела, а и те методы, которые будут Вашими волшебными палочками долгие годы! И конечно, было бы смешно рассказывать о «высших материях», если их невозможно было бы проверить на практике. По этому, я предлагаю Вам настоящее путешествие длиной в 21 день, в процессе которого вы научитесь доверять тому, что можно проверить на своем опыте.

Давайте начнем наше путешествие, благодаря которому Вы создадите новую реальность для себя!

Инструкция

Есть известная шутка: «Инструкция читается тогда, когда что-то уже сломалось». НО как в каждой шутке, есть доля шутки, и да бы ни что не «сломалось» не вовремя – в данном случае, ваш настрой продолжать практику, лучше инструкцию прочесть в начале!

«Книга для реальной энергии» – это книга-тренинг, книга-марафон, которая направлена на улучшение Вашей жизни, через привычку всегда находиться в контакте со своим телом и слушать собственную мудрость. Как известно, для формирования любой привычки необходимо работать каждый день в течении 21 дня! Именно поэтому эта книга имеет блоки для заполнения ЕЖЕДНЕВНО, без перерывов и выходных. И это, конечно, может оказаться самым трудным! Трудным, потому что ваше сознание будет сопротивляться, будут находиться разные причины и предлоги:

- это не сработает!
- тебе нечем заняться?
- не трать время даром!
- лучше посплю, поем, посмотрю ТВ и т.п

Но тут стоит помнить: «Если мы поддаемся сопротивлению нашего сознания, то живем в замкнутом круге „зоны комфорта“. То есть, наше сегодня такое же, как было вчера, а наше завтра будет таким же, как было сегодня. И если нам

что-то не нравится, это все равно будет, т.к. к этому привыкло наше сознание». Не хотите этого?

Всё мы разные, и, возможно, Ваше сознание уже готово к развитию и техники предложенные в этой книге не вызовут у Вас сопротивления. Но как показывает практика, на начальном этапе сопротивление очень высоко. Но не бойтесь, подойдите к практике осознанно, а чтобы легче было справиться с сопротивлением и каждый день работать над собой, вначале каждого дня есть пища для ума и реальное или творческое задание.

Я знаю, что каждый день Вашей жизни неповторим! Именно по этому, и каждый день нашего путешествия будет дарить Вам новые открытия, удивления и радости! А ежедневное заполнение листов-отчетов подскажут, что особенного было в этом дне! И сейчас мы приглашаем Вас в удивительное путешествие, в котором Вы создадите свою волшебную реальность.

Глава 1. Как тело помогает нам преодолеть тревоги, страхи, неуверенность в себе

Текущий момент -

это то, где мы живем.

А то, что мы делаем
с собой сейчас - это

САМАЯ ВАЖНАЯ ВЕЩЬ!

Моше Фельденкрайз

1 день – Знакомство с собой

Сегодня первый день нашего удивительного путешествия к жизни наполненной здоровьем, силой и энергией. И наше путешествие будет тесно связано с нашим телом. Многие мастера и психологи привыкли работать с нашим сознанием, т.е. мозгом, а мы с Вами зайдём с другой стороны и обратимся к самому важному, что есть в нашей жизни – к нашему телу.

Все знания, к которым мы стремимся на протяжении жизни, уже есть у нас внутри, в душе, а точнее в нашем подсознании. В библиотеке внутренней мудрости, которую мы проносим через года. Это знания в чистом виде, не искаженные нашими чувствами, страхами и сомнениями. Большинство людей привыкли искать ответы на свои вопросы из внешних источников. Не догадываясь, что они и есть источник высшей мудрости и знаний. И что в поисках ответов надо обращаться прежде всего к себе.

Важно, что еще чаще мы говорим с подсознанием на разном языке! Мы его попросту не понимаем, приучая себя не чувствовать лишнего. Как же нам услышать свою мудрость и понять ее? Все просто, через наше тело!

Тело человека тесно связано с подсознанием, а ему известна истина. И все же мы можем наладить с ним контакт. Для этого надо научиться, во-первых, доверять себе и во-

вторых, обращаться к этому своему внутреннему знанию, чтобы черпать там ответы на все свои вопросы.

Сначала нам необходимо лучше узнать самого себя. Не искать ответов в своем обыденном опыте, в привычном окружающем мире. А усвоить сначала, что в вас, кроме обыденного, будничного, скрыто. И в этот тайник вы можете заглядывать всегда, когда вам необходимо узнать правду и истину, найти ответы на свои вопросы.

Чтобы человек чувствовал себя органично, в жизни, которую он выбирает, его мышцы должны быть свободны. Зажатый человек одевает маски и всегда играет не свою роль, ведь зажимы мешают нам и мыслить, и чувствовать. А самое неприятное, что напряжение мышц поглощает всю нашу энергию, и ее уже не хватает для полноценной и счастливой жизни, для желанных действий и принятия правильных решений.

У человека знающего свое тело и свои внутренние ритмы, нет ничего лишнего, все действия совершаются спокойно и вовремя, он не суетится, не делает лишних движений. Такой человек **УСПЕШЕН** по жизни, ведь он успевает быть собой и слушать себя. Его поведение продуманно и при этом естественно. Его разум, чувства и действия работают в единстве, и именно поэтому он привлекателен своей естественностью и жизненной силой.

Каждый человек может научиться действовать так в своей жизни – логично и естественно, сообразно обстоятельствам,

не допуская лишней суеты, напряжения и бессмысленных действий. И для этого в первую очередь нужно узнать о своих внутренних ритмах и освободить свое тело от всего лишнего!

И сегодня мы с Вами сделаем два больших дела на старте нашего путешествия! Будем учиться слушать себя и свое тело и узнаем, на сколько, контакт с ним у нас уже есть. И для этого мы используем замечательное упражнение, которое очень полезно всем, не смотря на его шуточность – «Биологические часы».

«Возьмите телефон и поставьте на нем секундомер. И заложите 2 звуковых сигнала: один через 30 секунд после старта (это времени будет достаточно, чтобы настроиться на работу с собой) и через две с половиной минуты (этот сигнал Вам понадобится, если Вы забудетесь). Запустите секундомер, закройте глаза и сядьте поудобнее. Услышав первый сигнал, попытайтесь, пользуясь лишь внутренними ощущениями, определить длительность минуты. Когда Вы решите, что с момента сигнала уже прошло 60 секунд, откройте глаза и посмотрите на время. В конце упражнения оцените, на сколько, Вам удалось правильно определить длительность минуты».

Если Вы ошиблись в ту или иную сторону почти, не переживайте. Большинство участников совершающих это упражнение впервые ошибаются примерно на 20 секунд. Это упражнение может стать Вашим ежедневным тренингом,

особенно, если среди Ваших проблем есть такие:

- вы часто опаздываете
- вы все время спешите или боитесь что-то не успеть
- к концу дня в вашем списке дел больше половины не сделанных
- у вас не хватает сил на реализацию задуманных планов
- если Вам не хватает в сутках еще пары часов

Такое простое упражнение способно за довольно короткое время (от 10 до 30 дней), настроить ваши внутренние часы на нужный лад и сделать вашу жизнь более размеренной и гармоничной!

И значительно больший эффект вы получите, если запишите кратко свои выводы, на листе-отчете. Это позволит сразу же перевести осознание на новый уровень.

2 день – На насколько вы ладите со своим телом

Прежде чем двинуться в путь, путнику всегда нужно понять откуда и куда он двигается! Без этого мы будем либо сидеть на месте и только мечтать о новых впечатлениях, либо ходить ругами и терять силы. Так и в нашем путешествии, чтобы прийти к реальной цели, нужно понять, а где вы сейчас? Чтобы наладить отношения со своим телом, слышать его, любить, пребывать в гармонии, нужно определить-ся, а какие же отношения сейчас.

В течение дня мы не просто существуем в своем теле! Мы слышим о нем мнения окружающих, например «Как хорошо ты выглядишь» или наоборот «Ты так поправилась». Мы что-то о нем думаем или говорим. Мы для себя что-то делаем. А ведь тело человека почти на 80% состоит из воды, которая принимает всю эту информацию и трансформирует ее в реальность. И нам очень важно понимать, как вы на самом деле относитесь к себе, и что может являться решением, которое позволит вам обрести гармонию и наполниться энергией.

Для этого мы с Вами запишем ответы на самые коварные вопросы. Самое главное, это отвечать первое, что приходит в голову и быть честными сами с собой. Ведь мы делаем это не для оценки, а для себя и ответов никто не увидит.

Уровень мыслей

● Что я думаю о своем теле?

● Что я думаю о своем весе на самом деле?

● Какие мысли чаще всего меня посещают, когда я смотрю в зеркало?

● Как я чаще всего себя называю?

● Насколько я осознаю свои мысли о своем теле?

● Что я знаю точно о возможностях своего тела?

● Какие ограничения есть у моего физического тела?

● Какая тема является для меня «табу» даже на уровне мыслей?

● Мне бы не помешало изменить эти мысли о своем теле:

● Что может быть важнее тела?

Уровень речи

● Что я говорю о состоянии своего здоровья другим людям?

● На что я жалуюсь чаще всего?

● О каких недостатках моего физического тела (внешнего вида) мне говорили/говорят значимые мне люди?

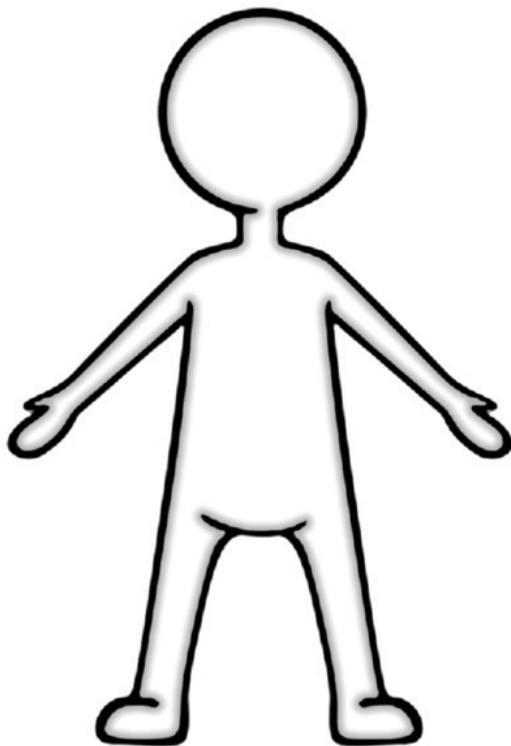
● О каких достоинствах моего физического тела мне говорили/говорят значимые мне люди?

● Чего я никогда не говорю вслух о своем теле?

● Самое приятное, что я говорю о себе (слышу в свой адрес)?

● Самое обидное, что я слышал в адрес своего физического тела?

● Если бы мое тело могло говорить, о чем бы оно сказало сейчас?



- Радость
- Обида
- Страх
- Злость
- Жадность
- Ревность
- Любовь
- Уверенность
- Разочарование
- Тоска
- Раздражение
- Уныние
- Сомнения
- Чувство вины
- Тревога
- Гордость
- Спокойствие
- Надежда
- Страсть
- Пессимизм
- Эйфория

Уровень эмоций

● Как я чувствую себя сейчас – расслабленно, напряженно? Почему?

● Что я испытываю, когда смотрю на себя в зеркало?

● Нравится ли мне мое тело? Состояние кожи? Фигура? Форма носа? Цвет глаз?

● Что мне в себе не нравится?

● Насколько хорошо я чувствую свой организм, понимаю причины возникающих ощущений в теле?

● Как часто я испытываю злость, печаль, сожаление, чувство вины, и как это отражается на моем теле (внешнем виде)?

● Как часто я испытываю страх и опасение, думая о своем физическом состоянии (ожидание болезни, боли и пр.)?

● Как часто я купаюсь в ощущении радости и любви к себе?

Уровень действий

● В какой степени я управляю своим телом?

● Делаю ли я это спонтанно или осознанно?

● Как я проявляю заботу о своем теле или здоровье?

● Что я планировала делать уже несколько лет, но так и не начала?

● Как я ежедневно причиняю вред своему телу?

● Как часто я доставляю удовольствие себе? Каким образом?

● Все ли мои действия по отношению к себе осознанны? Какие нет?

● Что было бы полезно делать ежедневно?

● Что было бы приятно делать каждое утро?

● Как я могу помочь своему телу?

● Как я могу научиться слышать и слушать свое тело?

В этой практике самым важным условием была честность. Все вопросы касались вашего тела, потому что мы должны понимать, как именно отношение к своему телу влияет на наше умение слушать себя и быть свободными от блоков и зажимов, о которых мы говорили вчера! И я увере-

на, что ответив на эти вопросы, Вы взглянули со стороны на взаимоотношения со своим телом. И значительно больший эффект вы получите, если запишите кратко свои выводы, на листе-отчете. Это позволит сразу же перевести осознание на новый уровень.

3 день – Тело, границы и внутренний центр

Сегодня важной темой нашего дня будут наши личностные границы, которые помогают нам чувствовать себя спокойно и уверено в любой ситуации. Мы часто слышим от именитых мастеров, что важно выстраивать свои границы. Но вот как их выстроить и где взять? И тут снова нужно обратиться к нашему мудрому телу.

Работа с телом – центрирование. Перед тем как перейти к самим границам, важно найти свой центр. Но его бывает очень сложно отыскать под броней физических зажимов. Мы путаем зачастую внутренний стержень и мышечный зажим. Однако мы можем видеть различия, когда копнем глубже. Человек, который кажется сильным за счет телесных зажимов – сдается быстро под тяжестью обстоятельств. Он устает и болеет, т.к. тело вырабатывает все свои ресурсы. А человек, тело которого свободно, который уверен за счет внутренних ресурсов – бодр, ведь он не «сливает энергию» и находит время на ее восстановление.

Однако отсутствие напряжения в теле – это вовсе не призыв к вялости и слабости. Очищение тела от блоков позволяет нам находить оптимальное сочетание тонуса и расслабления: то есть избегать неоправданного напряжения, напрягать мышцы ровно настолько, насколько это необходимо для

действия, и не больше, и расслабляться тогда, когда это требуется.

Телесные зажимы не возникают сами по себе. Это всегда следствие зажимов психологических. Тело принимает часть психологических проблем на себя, помогая человеку пережить стресс или яркую эмоцию (не имеет значение плохая это эмоция или хорошая). Поскольку психика человека неразрывно связана с телом и наши мысли и чувства действуют на наше тело, мы можем и в обратном порядке через тело влиять на нашу психику. Так преодоление мышечных напряжений может помочь избавиться и от сложных и ярких эмоций. Именно этот процесс от тела к психике и помогает выстраивать границы, которые способны защитить нас!

Для наглядности я приведу вам пример из своей практики: «Ко мне пришла молодая и красивая девушка, которая вот уже 10 лет (и это в 27) страдает от ужасных судорог ног. Врачи ее и обследовали и давали ей серьезные дозы витаминов и ничего изменить не смогли. И вот она осмелилась с этой проблемой обратиться к психологу. И в процессе работы мы выяснили, что будучи еще маленькой девочкой она привыкла поджимать пальчики ног когда ее ругают. Тело привыкло к такому облегчению ее эмоциональной нагрузки и вот взрослая и красивая девушка уже много лет страдает от одного лишь недуга – от судорог ног, кажется без особой на то причины.»

Чтобы убрать зажимы, мы сначала должны понять, где

и как они формируются. Каждый человек уникален и его тело своим особенным образом начало реагировать на те или иные события, принимать различные паттерны поведения, чтобы помочь «вашему Я». В связи с этим и блоки в нашем теле могут быть самыми разными и зачастую идти из детства. Однако работая с телом, мы устраняем не только дискомфорт, но и определенные ограничивающие установки и убеждения, что помогает быть более свободным и счастливым.

Увидеть свои возможности в управлении своим телом при помощи осознанного желания, научиться снимать блоки и зажимы и научиться расслабляться нам поможет приятное и простое упражнение «Азбука тела». И так приступим к выполнению.

Сядьте удобно, что бы вам ничего не мешало и не давило. Мы начнем с расслабления тела. Для этого необходима удобная поза, голова должна свободно свисать, не вызывая напряжения мышц шеи. Сначала надо расслабить мышцы лица, затем рук, тела и нижних конечностей. Когда вы почувствуете, что вы максимально расслабились, можно продолжать. Установите контроль над дыханием – это Ваш ритм и ваш центр. Дыхание должно быть спокойным, по возможности брюшным, с удлиненным выдохом.

Теперь мы пройдем по всему телу словно сканером, начиная с головы. Внутренним взглядом оцените уровень расслабления мышц лица, лба, брови поставьте в нейтраль-

ное положение, веки опустите, зафиксируйте взгляд внутрь и книзу, язык мягко приложите к верхним зубам, нижняя челюсть расслаблена. Теперь опускаемся ниже, осмотрите мышцы шеи и затылка, затем следует полностью расслабить мышцы верхних конечностей. Обычно начинают с правой руки. Нужно мысленно представить руки свободно свисающими. Аналогичен порядок расслабления мышц ног.

Попробуйте отметить те зоны, в которых так и остались мышечные зажимы или которые не удалось просканировать. Сделайте вдох направляя воздух поочерёдно в эти зоны. Закончив сделайте глубокий вдох и выдох, потянитесь всем телом, растягивая его! Запишите все свои открытия и ощущения на листе-отчете. Это упражнение можно повторять каждый день.

Глава 2. Как лучше понять себя и свой внутренний мир, через подсказки нашего тела

ТОЛЬКО ВАШЕ ТЕЛО

может сделать невозможное -

ВОЗМОЖНЫМ

возможное – легким, а легкое –

ГРАЦИОЗНЫМ

Анна Гаврилюк

4 день – Объединение «Три плана»

Мы с Вами уже говорили, что наше сознание и тело существуют не по отдельности друг от друга, они тесно взаимосвязаны. Может быть, вы замечали, что после физической нагрузки или даже обычной прогулки и думается лучше, и сложные задачи решаются легче, и творческая работа идет активнее. Стремление обладать совершенным телом как вместилищем совершенного разума необходимо каждому, кто хочет жить полной жизнью и преуспеть в реализации своих целей.

Но в современном мире диапазон и разнообразие движений ограничены. Это приводит не только к снижению нашей ловкости, силы, быстроты, но и отражается на нашем ощущении собственного тела и на нашем образе мышления. Но без участия тела мы не можем сделать абсолютно ничего. Наши чувства, без которых мы не можем получить никакого опыта, тоже являются функцией тела. Если наше тело не включено во все, что мы делаем, мы просто лишаем себя возможности жить.

А теперь оглянитесь и посмотрите, сколько людей не придают значения телу, не ощущают его, не осознают своих движений, выполняя их автоматически. В этом случае, мы становимся все более зажатými и ограниченными не только в движениях, но и в том, как мы выражаем себя, как полу-

чаем удовольствие.

Чаще всего человек даже не задумывается, что опыт нашего тела мы получаем не только от тактильного восприятия или движения. Наше мудрое тело получает и оценивает все что происходит во внешнем плане (слуховые, зрительные, обонятельные, тактильные ощущения), во внутреннем плане (реакции тела, чувства и ощущения которые идут от тела), в мысленном плане (мысли, эмоции). Нарушение такой связи между всеми тремя планами приводит к тому, что мы теряем связь с реальностью. Ведь именно тело связывает нас с земной, материальной реальностью!

Если такой связи нет, мы просто не можем здраво оценить, реалистичны ли наши цели, выстроить планы и добиться всего с наименьшими усилиями. А теперь вспомните, сколько у нас нереализованных планов и несбывшихся мечт. Теряя связь с телом, мы не можем принять верное решение в трудной ситуации. Мы терпим неудачи просто потому, что не чувствуем, верным ли путем движемся к цели. И радость от движения вперед, мы заменяем, на удовольствие от пищи и бессилие. Чтобы избежать подобных проблем, необходимо восстанавливать связь разума и тела!

Для этого надо прежде всего не только научиться понимать свое тело и слышать его подсказки, а разделять что мы чувствуем, ведь в критической или волнительной ситуации захлестнувшие нас события могут сбить нас с толку и направить не туда. Чтобы не навредить ни себе, ни другим, мы

должны научиться разделять все три плана, акцентировать внимание на своих чувствах, отделять их от мыслей и внешнего мира. В этом нам поможет упражнение «Три плана: тело-чувства-сознание».

Сядьте удобно и включите диктофон. Закройте глаза на одну минуту и как можно полнее почувствуйте внешние воздействия: слуховые, зрительные, обонятельные, тактильные. Затем просто начните говорить о своем опыте, начиная со слов: «Во внешнем плане Я ощущаю...». Когда Вы скажите все что чувствуете, через глубокий вдох и выход откройте глаза и запишите кратко свои ощущения:

Записав, опять закройте глаза и в течение минуты обращайтесь внимание только на ощущения, идущие от своего тела, стараясь как можно полнее почувствовать и осознать свои мышечные зажимы, болевые ощущения, напряжение и т. д. Через минуту начните описывать все что вы чувствуете в теле на диктофон, начиная словами: «Во внутреннем плане я ощущаю...». Когда Вы скажите все что чувствуете, через глубокий вдох и выход откройте глаза и запишите кратко свои ощущения:

После этого вспомните и расскажите на диктофон о тех

мыслях, которые сопровождали вышеописанные ощущения и упражнения, начиная со слов: «Во время упражнения я думал...».

Прослушав все свои записи, ответьте на вопросы:

– что было легче формулировать – чувства, мысли?

– было ли формулирование ощущений во внешнем и внутреннем плане высказыванием чувств или, может быть, это было высказыванием мыслей?

Запишите все свои открытия и ощущения на листе-отчете. Это упражнение помогает принимать свое «новое Я», видеть и акцентировать внимание на изменениях и этапах движения вперед. По этому, советую обращаться к этому упражнению регулярно!

5 день – Эмоции – умение жить настоящим

Получив вчера новый и интересный опыт, сегодня нас ждет встреча непосредственно лицом к лицу со своими эмоциями. Эмоции часто диктуют то, как мы поведем себя в той или иной ситуации. Чего стоит знакомая всем фраза «состояние аффекта» говорящая о настолько сильных эмоциях, что человек теряет контакт с реальностью.

Да Вы конечно скажите, что далеко не всегда мы испытываем такие чувства и будете правы. Но действия под влиянием эмоций мы совершаем чаще, чем Вы можете подумать. На самом деле, на нас влияют именно те эмоции, с нейтрализацией которых не справилось наше тело. Наше тело помогает нам оставаться в настоящем. Именно там, где мы можем что-то сделать и что-то изменить. Однако, стоит помнить: «Если ты чем-то РАССТРОЕН, значит, ты живешь в ПРОШЛОМ! Если чем-то ОБЕСПОКОЕН, ты живешь в БУДУЩЕМ! Если испытываешь ЛЕГКОСТЬ и ЭНЕРГИЮ – ты живешь в НАСТОЯЩЕМ».

На самом деле проявление далеко не всех эмоций мы замечаем. Но это совсем не значит, что этого не замечают окружающие люди. Спросите их – и ответ будет для вас открытием. Очень часто мы подавляем наши эмоции. Не разрешаем им проявляться, что вызывает чувства беспокойности

и неудовлетворенности. А это не дает нам быть здесь и сейчас.

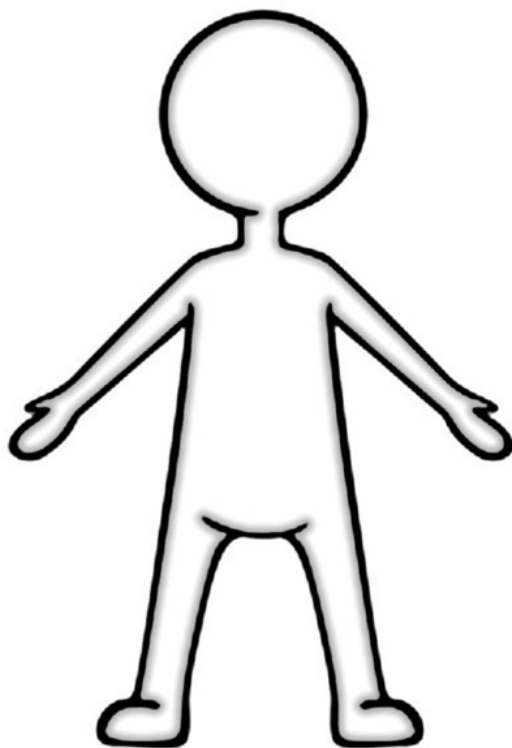
Сегодня Ваше задание будет и смешным и веселым, но от этого не менее важным, в процессе которого вы создадите свою карту эмоций и сможете управлять ими с помощью своего тела. Ваша задача узнать, каковы вы на самом деле в гневе или в состоянии счастья, а может, найти свое состояние уверенности.

Упражнение заключается в том, чтобы, смотря на себя в зеркало, как можно сильнее проявлять эмоции. Притом что переход от одного эмоционального состояния к другому заключается в смене напряжения мышц. Например, радостную улыбку сменяет чувство удивления, а его – чувство злости и так далее. Удерживать контакт со своей эмоцией нужно не менее 10—30 секунд. Запишите ощущения, возникающие в теле после каждой эмоции:

Посмотрите на список эмоций, который получился, и перенесите их на человечка, нарисовав каждую эмоцию в теле особенным цветом, размером или формой в том месте, где она проявляет себя в теле. А теперь посмотрите на рисунок и определитесь, какими эмоциями вы живете.

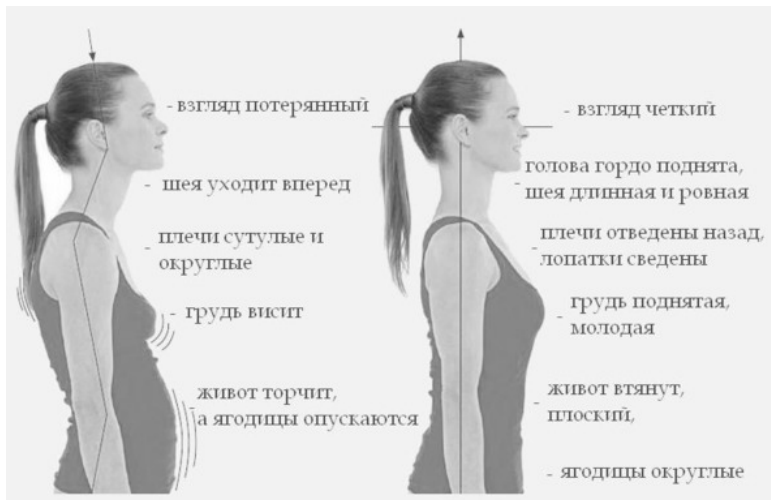
Это упражнение даст вам возможность ближе познакомиться с собой, узнать что мешает именно вам жить полной жизнью. Чтобы помочь своему телу привыкнуть транслировать правильные и вдохновляющие эмоции, проделывайте это упражнение регулярно, раскрывая все новые и но-

вые грани эмоций. А какие открытия вам помогло сделать это упражнение, запишите все свои открытия и ощущения на листе-отчете.



- Радость
- Обида
- Страх
- Злость
- Жадность
- Ревность
- Любовь
- Уверенность
- Разочарование
- Тоска
- Раздражение
- Уныние
- Сомнения
- Чувство вины
- Тревога
- Гордость
- Спокойствие
- Надежда
- Страсть
- Пессимизм
- Эйфория

6 день – Осанка – внутренний стержень



Сегодня мы познакомимся с нашим внутренним центром, который виден всем. А роль этого стержня выполняет наш позвоночник. Именно поэтому «люди с жестким стержнем» – обладатели красивой и даже горделивой осанки. В осанке можно прочесть эмоции и физическое самочувствие человека, его отношение к себе и миру в данный момент.

«Без осанки и конь – корова» – это народное высказывание.

вание говорит о важности осанки и о ее влиянии на наше предьявление себя миру. Работать с позвоночником не поздно в любом возрасте. Это всего-навсего активная работа над собой 10 минут в день – и вы другой человек.

7 стимулов начать менять осанку:

Дыхание станет легким и ровным. И все это лишь потому, что вы не будете зажимать легкие.

Улучшится пищеварение, то есть вы начнете худеть.

Получите более молодой и привлекательны внешний вид.

Еще во времена Пушкина возраст девушки определяли по состоянию рук и осанке. Если спинка ровная, а голова гордо поднята, это говорило о молодой женщине, ведь на ее плечи еще не лег груз тяжелой жизни.

Голос станет более уверенным и звонким. Когда мы скрючиваемся, сгибаемся, будто пытаемся спрятаться от мира, наше тело понимает этот сигнал, и слова получаются горловыми, часть звука уходит в нос. Когда же мы выпрямляем спину, звук идет из грудной клетки. Вот вы видели хоть одного сутулого певца?

Снизится болезненность мышц спины и суставов. Держа осанку, мы правильно распределяем все своего тела на мышцы и суставы. Именно поэтому с ровной спиной даже сумки из магазина нести будет гораздо легче.

Улучшится мышление. Тут все еще проще. Когда мы держим позвоночник в анатомически правильном положении, кровь лучше циркулирует по телу. А соответственно и кро-

вообращение головы улучшается.

Будете меньше уставать. Это тоже связано с кровообращением.

А теперь давайте проверим маленьким примером все сказанное выше. Подойдите к зеркалу, встаньте как обычно, когда уже устали (согните спину, прогните вперед поясницу, немного вдвиньте голову) и скажите, глядя себе в глаза: «Я уважаю себя». Не очень правдоподобно получилось не так ли? Голос звучал тихо и глухо. А теперь выпрямите спину, отведите назад и опустите вниз плечи, вытяните шею и произнесите эту же фразу. Есть разница?

Но тут вспоминается реклама, которая не так давно шла по телевидению. Красивая, гордая, уверенная в себе девушка идет через толпу людей. На нее все смотрят восхищенными взглядами, оборачиваясь вслед. Она сексуально открывает дверь, заходит в нее, дверь закрывает. И мгновенно сгибает спину, нервно сбрасывает туфли на каблуках, снимает красивое платье и падает на диван от усталости.

Каждому знакомая такая ситуация. Но вот как сделать так, чтобы наша спина держалась не за счет напряжения и блокирования мышц и казалась напряженно-вымученной, а за счет силы и гибкости нашего внутреннего центра – позвоночника? Ведь именно такая осанка влияет правильно на наше состояние и помогает становиться сильнее, спокойнее и жизнерадостнее.

Сегодня вместо упражнения я хочу поделиться с вами небольшим секретом, который поможет укрепить ваш внутренний центр, скажется на внутреннем состоянии в течение дня и поможет держать непринужденную ровную осанку без напряжения.

Этот секрет будет касаться самого утра, с тех минут, когда звонит будильник и начинает просыпаться наш организм. Всю ночь мы крутились, сворачивались в клубочек, переворачивались с бока на бок. И во всем этом были задействованные все наши внутренние органы. Они тоже там все съжились и сжались. Вот мы встаем с кровати, еле держа спину, и идем в ванну. Сонные завариваем кофе и выпиваем его на ходу. Знакомая история?

В этом случае целый день вся наша пищеварительная система тянет тело вниз и вперед, легкие нам приходится расправлять силой мышц, а спину держать за счет эмоциональных и физических блоков. Именно такое напряжение зачастую вызывает у людей усталость и боли в спине. При этом мы выпрямляем только спину, а как же весь остальной организм?

А секрет невероятно прост! Встав с кровати и надев любимые тапочки, первым делом налейте себе целый стакан воды. Подойдите к ровной стене, где нет полочек, шкафов и других преград, и прислонитесь к ней спиной. Попробуйте встать так, чтобы до стены дотрагивались голова, плечи, лопатки, поясница, ягодицы, ноги и даже пяточки. Сделайте пару глу-

боких вздохов, расправив легкие.

Теперь медленно, маленькими глоточками выпейте воду. Пойдите еще несколько минут. Попробуйте прочувствовать свое тело. Отойдите от стены. Обещаю – вы будете удивлены результатом уже сразу: легкость в спине, будто кто-то вытянул вас вверх.

Это простое упражнение будет держать вашу спину, как корсет в естественном анатомическом положении, при этом избавив от лишних мышечных зажимов, а значит и лишних эмоциональных блоков. С таким простым секретом уже станет жить намного легче и здоровее, а в теле появится довольно большая порция энергии. Это упражнение должно войти в привычку, если Вы хотите быть использовать ресурсы на полную.

А какие открытия вам помогло сделать это упражнение, запишите все свои открытия и ощущения на листе-отчете. Попробуйте делать это упражнение не менее 10 дней и записывать, на сколько, увеличивается Ваша продуктивность и количество положительных эмоций, на сколько, ваш внутренний стержень окреп и как Вы стали справляться с эмоциональными трудностями, появились ли в Вашей жизни новые методы борьбы со стрессами и авралами.

7 день – Лень и самосаботаж. Бороться или услышать?

В любой работе над собой наступает день, когда нам кажется что этого уже достаточно. Когда близкие люди начинают сопротивляться тому, что мы растем и развиваемся быстрее прежнего – ведь они не успевают. Когда нам кажется, что мы устали и имеем право на отдых. Такая реакция на Личностный рост или на развитие называется САМОСАБОТАЖ.

Самосаботаж и лень – разнятся своим происхождением. Самосаботаж приходит к нам тогда, когда впереди нас ждет что-то очень важное и ценное, а наше сознание подает сигнал о том, что нам нужно скопить силы для этого рывка. А вот лень – это совсем иное, это внутреннее чувство, что сейчас это мне не нужно и не важно – это защитный механизм нашего сознания, которое хочет оградить нас от лишних потрясений и оставить в привычной «зоне комфорта» без пищи для ума.

Обычно приступ самосаботажа, можно расценить как сигнал, что где-то с интенсивностью нашего роста мы «перегнули палку» или наше тело просто не справляется с чередой событий и нововведений. А приступ лени – признак того, что управление собственными ресурсами сейчас работает неэффективно.

В любом случае нам важно научиться, не бороться с собой, ведь мы себе не враги, а услышать эти сигналы и вместо остановки в своем развитии снизить интенсивность. В работе над собой важно не дожать, момента чтобы что-то где-то надломилось, а прислушаться к себе и вовремя сделать себе приятный релакс с элементами развития.

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.