

30 шагов, которые изменят вашу жизнь!

ОЛЬГА
СУЧКОВА



30 уроков личной силы

ОТ ПСИХОЛОГА-МАСТЕРА,
КОТОРЫЕ ПРИВЕДУТ
К СЧАСТЬЮ И БЛАГОСОСТОЯНИЮ

Ольга Сучкова
**30 уроков личной силы от психолога-
мастера, которые приведут
к счастью и благосостоянию**
Серия «30 шагов, которые изменят вашу жизнь!»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8685726

*Ольга Сучкова. 30 уроков личной силы от психолога-мастера, которые приведут к счастью и
благосостоянию: АСТ; Москва; 2014
ISBN 978-5-17-087358-6*

Аннотация

30 дней удивительного тренинга, который можно пройти самостоятельно, – это 30 дней познания себя, открытия пути к исполнению всех своих желаний!

Упражнения, предложенные опытным психологом, многократно проверены на практике, гармоничны и сбалансированы и подходят абсолютно всем. Каждое из них – это шаг в новую реальность, в которой вы можете получить все, что вам нужно: интересную работу, финансовое благополучие, любовь, здоровье!

Автор ведет тренинги по этой методике более 10 лет. Впервые она публикует свое «ноу-хау» в этой книге!

Содержание

Введение	6
Часть I	9
Занятие 1	9
Занятие 2	14
Занятие 3	16
Занятие 4	18
Занятие 5	20
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Ольга Сучкова

30 уроков личной силы от психолога-мастера, которые приведут к счастью и благосостоянию

Большое спасибо моим родителям, сестре, любимому мужчине и племяннику за безмерную любовь и поддержку.

Вы мой свет и радость! Я люблю вас!

Я выражаю большую признательность издательству АСТ за то, что поверило в меня.

Я благодарю моего редактора за чудесную работу и мудрые советы.

Спасибо всем моим друзьям!

Я благодарна каждому человеку, встретившемуся на моем пути.

Дорогие читатели, эту книгу я писала для каждого из вас!

Я постаралась вложить в нее душу и любовь.

И моя большая благодарность Богу за то, что он всегда со мной.

Безумцы, которые уверены, что могут переделать мир, на самом деле его меняют.

Стив Джобс

© Сучкова Ольга, 2014

© ООО «Издательство АСТ», 2014

* * *

Едва начав читать, я сразу поняла: вот, вот оно – то, что я искала, вот то, что мне так нужно именно сейчас, то, ЧТО Я ТАК ДОЛГО ЖДАЛА!
Александра, 34 года

Читала, и меня не покидало ощущение, что это не банальная теория, а разговор с близкой подругой, которая принимает меня безусловно, искренне хочет мне счастья, а главное – после этой беседы реально становится легче, появляется вера в себя и светлое будущее!
Елена, 45 лет

Мне как жене и маме двоих детей постоянно не хватало времени на себя, и я все тянула на себе: и работу, и домашние хлопоты, и эти вечные проблемы с сыном-подростком, который не хотел слушать меня, да еще капризы дочери! Терпела, но после крупной ссоры с мужем поняла: ВСЕ, СИЛ МОИХ БОЛЬШЕ НЕТ! После знакомства с изложенной в данной книге информации я начала все делать, сначала, стыдно даже сказать, уже со злости на эту жизнь... и знаете, помогло! После первых занятий домашние мои стали замечать, что я стала «какая-то другая», а я просто, наконец-то, смогла по-настоящему полюбить себя! Изменилась я, и изменилась моя жизнь: и муж стал более внимателен, мы опять стали проводить время вместе, сын стал больше уважать и считаться со мной, и даже дочь поняла, что, несмотря

на то, что мама ее очень любит, иногда ей надо отдохнуть и побыть просто одной.

Анастасия, 47 лет

Благодаря данной книге я смогла повысить свои доходы в три раза за очень короткое время, теперь я материально независима!

Владислава, 30 лет

Работая по тренингу автора, я смогла принять себя и наконец-то решилась исполнить свою давнюю мечту! С детства люблю рисовать, всегда хотела стать дизайнером, но пошла на бухгалтера по воле родителей. Рискнула, окончила курсы, сейчас работаю в мебельной компании дизайнером. Счастлива!

Вера, 27 лет

Здесь изложено все настолько ясно и просто, мне приятно и интересно читать каждое занятие! Каждое слово в этой книге к месту. Книга наполнена сильнейшей позитивной энергетикой! Очень увлекательно!

Нина, 18 лет

Благодаря упражнениям, описанным в книге, я стала гораздо увереннее в себе и смогла «притянуть» в свою жизнь такого мужчину, о котором раньше даже мечтать бы не могла! А сейчас – могу, и уже о свадьбе!

Мария, 25 лет

Прохождение по «Пути Радости», изложенному в этой книге, дало мне все то, о чем я мечтала: любимого мужчину, прекрасную работу, путешествия и много друзей!

Надя, 29 лет

Вторая неделя занятий, посвященная счастью быть самим собой, перевернула все мои взгляды на себя и жизнь, я избавилась от многочисленных мысленных и жизненных оков, я парю, как птица!

Ирина, 23 года

Введение

Я писала эту книгу с большой любовью и радостью.

В ней мы поговорим с вами о раскрытии **внутренней силы**, которая воплотит в реальность все ваши самые заветные желания. Овладев этой силой, вы будете **легко привлекать в свою жизнь все, что хотите**. Да-да, в вашу жизнь придут те события, вещи, люди, которые важны именно для вас. Каждый день наполнится счастьем, успехом, радостью, вдохновением.

Данная книга построена в виде рабочей тетради с упражнениями и свободным местом для записей, чтобы вы видели, как исполняются ваши желания. Некоторые мои клиенты поделились, как то или иное упражнение повлияло на их жизнь и помогло исполнить мечты. Все методики, предложенные в книге, проверены многократно и дают прекрасные результаты. Занимаясь по данной книге, вы сможете творить чудеса в своей жизни!

В конце книги есть лист для записи ваших исполнившихся желаний, я уверена, он будет заполнен весь!

Тетрадь рассчитана на один месяц занятий. Все упражнения легко выполнимы и сбалансированы друг с другом.

Давайте сейчас вместе окинем взглядом тот путь, который нам предстоит пройти.

В первую неделю мы создаем у себя чувство комфорта и защищенности, повышаем самооценку.

- Научимся любить себя и заботиться о себе.
- Мы определим, что вам дает радость.
- Вы станете намного ближе к себе.
- Начнут исполняться первые желания.
- Ваша жизнь будет становиться легкой и приятной.

Вторая неделя направлена на сильное внутреннее раскрепощение.

- Мы будем говорить о счастье быть самим собой, ценности вашего истинного Я.
- А также о том, как могут влиять на нашу жизнь предрассудки, о том, что мы нередко живем чужой жизнью и стремимся к чужим, совсем ненужным нам, целям.
- В этой части книги вас ждут упражнения на осознание своего Пути и того, какой вы **настоящий**.

- На этом этапе мы определяемся с нашими желаниями и мечтами.

Третья неделя – о легком, волшебном исполнении желаний.

- Сначала мы определим ваши истинные цели, то есть то, что сделает вас счастливым и нужно именно вам.

• Потом мы будем учиться привлекать желаемое, используя **Закон Притяжения**. Закон Притяжения, который главенствует во всей Вселенной и гласит, что наша жизнь полностью отражает наши мысли о самом себе.

• На третьей неделе мы будем с вами говорить про это более подробно и научимся выполнять упражнения по изменению жизни и притяжению желаемого – очень интересные и эффективные.

- В большинстве случаев, желания начинают исполняться в течение недели, двух.

В последней главе, что соответствует четвертой неделе занятий, для повышения эффективности нашей внутренней работы по притяжению желаемого мы освоим самые разные способы избавления от страхов и очищения подсознания от негативных установок. Например, упражнение «Поток» научит вас скольжению по жизни, легкому получению желаемого и чувству предвидения ближайшего будущего.

В конце тетради, как я уже говорила, вы найдете лист для записи тех желаний, которые исполнятся на протяжении курса.

И это будет!

Уже во время выполнения заданий курса вы заметите первые изменения:

- вы поймете и примете себя;
- сможете повысить самоуважение и открыть чувство любви к себе;
- у вас появится вкус к жизни, вы будете чувствовать себя более счастливым, во внутреннем и внешнем мире будет царить гармония;
- начнете притягивать приятных людей;
- некоторые ваши желания начнут исполняться легким и чудесным образом;
- увеличится уровень доходов;
- произойдет понимание своих истинных целей и Предназначения;
- в вашу жизнь придут те дела, которые доставляют вам удовольствие;
- решатся сложные вопросы;
- вы достигнете состояния легкого скольжения по жизни.

Наша с вами работа будет строиться следующим образом. В курсе тридцать занятий. На каждый день по одному занятию. Также у вас будут дни отдыха, по одному в первой и второй неделе и по два на третьей и четвертой. В эти дни вы не занимаетесь никакими упражнениями, а просто отдыхаете.

Каждое занятие состоит из двух частей – теоретической и практической.

В теоретической части мы с вами будем постепенно двигаться по дороге успеха и счастья, узнавая о том, что может нам помочь реализовать наши желания.

В практической части приведены упражнения, которые надо выполнять ежедневно. Причем на каждый день дается новое упражнение и повторение некоторых предыдущих.

Сами упражнения выполняются легко, но именно они помогут исполнить ваши заветные мечты.

Мне хочется отметить, если вдруг по каким-нибудь причинам у вас не получится полностью сделать упражнения дня, не переживайте. Вы можете, если захотите, вернуться к этому заданию на следующий день.

Берегите себя и заботьтесь о себе. Я уверена, даже если вы пройдете всего 10 занятий, вы все равно чему-либо научитесь и сможете использовать полученные знания в своей жизни.

Однако наиболее полный и чудесный эффект по изменению своей жизни вы получите, если познакомитесь с каждым упражнением.

Вы будете видеть, как день за днем меняется ваша жизнь!

Дорогие читатели, сначала мы должны определиться с вами, *каких именно* изменений в своей жизни вы хотите достичь. Это очень важно для того, чтобы понять, с чем именно мы будем работать и на каких целях мы будем отслеживать результаты, которые появятся очень скоро.

Пожалуйста, ниже напишите все то, чего вы хотите – и маленькие желания, и большие.

В конце месяца проверьте, что исполнилось.

Я уверена, что большинство ваших желаний осуществится!

Думаю, вы задаетесь вопросом: «Сколько все-таки времени потребуется для исполнения всех моих целей?»

Если желание достаточно сильное, и вы будете заниматься по этой книге, не прерываясь, то изменения **обязательно** наступят в ближайшее время. Небольшие изменения вы заметите уже через три-четыре дня, средние – через две-три недели, большие – через один-два месяца.

Я понимаю, что поверить в это очень непросто, но ведь вы можете попробовать! Очень много людей смогли изменить свою жизнь, и теперь наслаждаются ею каждый день! Некоторые истории чудесных изменений моих клиентов вы найдете на страницах этой книги.

Подумайте, это всего лишь месяц, сколько их еще будет в вашей жизни, а ведь ваша жизнь может измениться сейчас, ваши заветные желания могут исполниться – разве это не стоит месяца внутренней работы?

Часть I

Любовь к самому себе

Иногда нужно обойти весь мир, чтобы понять, что клад зарыт у твоего собственного дома.

П. Козьмо

Занятие 1

Одобрение себя. Говорите себе слова любви и поддержки

Самым сильным средством, преобразующим жизнь человека, является **любовь к себе**. Я думаю, вы много слышали об этом. Позвольте, я поделюсь с вами своими размышлениями.

Когда во многих книгах я читала про любовь к себе, уважаемые авторы утверждали, что это решение большинства проблем, если не всех. Они говорили, что *если вы начнете любить себя, то ваша жизнь изменится*. Я читала это, и их слова достигали моей головы, но, увы, не сердца.

Я твердила себе – *я люблю тебя, я люблю тебя*. Потом начинала думать, где же эти обещанные результаты и почему ничего не происходит? Где те чудеса, которые мне обещаны и должны произойти? Да, мне становилось немного легче эмоционально, но где же деньги, высокооплачиваемая работа, любимый мужчина и все блага жизни?

Очень долго я так до конца и не понимала, как это – по-настоящему любить себя. Я требовала от себя быстрых, моментальных результатов. Не давала себе времени, торопила, не доверяла жизни и себе. Я не любила себя **по-настоящему**. Я говорила себе слова любви только потому, что ждала каких-то результатов, моя любовь не была **безусловной**. Очень часто я прекращала занятия, все мои опыты любви к себе были крайне недолговечны.

И, по сути, окружающие люди относились ко мне точно также как я относилась к самой себе. Я не хвалила себя за явные успехи, за те дела, где я выложились в полную силу, я просто не замечала всего того, что я делала. Не замечала, если кому-то помогала, не одобряла себя за ту работу, которую выполняла и за те деньги, которые получала.

Я часто была недовольна собой. Была равнодушна к тому, как справляюсь с домашними делами. Когда я работала на двух работах, я просто отвергла свои желания и саму себя. Вся моя сущность была во власти разрушительных установок и ложных целей. Я не слушала свой внутренний голос и не видела себя со стороны. И хотя мне было очень тяжело, я не понимала, насколько тяжело моему *внутреннему ребенку* и насколько я далека от самой себя.

Мы сами себя обижаем, сотни раз на дню, даже не замечая этого. Нам не нравятся наши волосы, лицо, фигура, мы корим себя за то, что наступили в лужу, что пригорела яичница, не уступили место, даже если были очень уставшими, не помогли коллеге с работой, не позвонили другу, забыли ключи и т. д. Слишком много рамок, слишком много ограничений... Я начала задыхаться.

И самое главное – я не замечала того, как **сама себя наказываю** своими мыслями и действиями. Глубоко внутри я считала себя ничтожеством, общалась с собой, как с ничтожеством, и моими целями были те, которые, увы, делали меня еще более несчастной. Однако я думала, что именно они делают меня счастливой.

Иногда у меня были проблески понимания истинного положения дел, но они были настолько слабы и так быстро заглушались самокритикой, навязчивыми мыслями и страхом, что я просто не могла набраться сил и изменить свою жизнь.

Но я не сдавалась. Я искала свой путь к любви и счастью – и нашла его. Моя жизнь изменилась!

На момент того, как я начала внутреннюю работу, у меня не было работы, денег. Я не имела друзей, любимого мужчины тоже не было. Я жила с родителями и сестрой, горячо мною любимыми, но все-таки иногда чувствовала себя не реализованной. Меня одолевала тревога и депрессия.

Сейчас я могу сказать, что я счастливый человек! Я переехала в Санкт-Петербург, в котором мечтала жить. У меня есть любимый мужчина и друзья, которые мне очень близки! Моя работа психологом доставляет мне огромное удовольствие и делает меня по-настоящему счастливой.

Когда я пишу книги, я чувствую, что летаю! Моя жизнь наполнена изобилием денег, поддержки, счастья и любви. С моими родными у меня сейчас чудесные отношения, лучше, чем были раньше.

Я занимаюсь любимыми делами, тем, что именно мне приносит счастье: йога, езда на лошадях, театры, хорошая книга, путешествия, приготовление вкусной еды, танцы, тренинги и т. д.

И – что очень важно для меня! – мои клиенты тоже исполняют свои заветные желания и становятся по-настоящему счастливыми людьми!

Дорогие мои читатели, я вас всех сильно люблю и очень хочу, чтобы исполнились все ваши желания. Попробуйте позаниматься по этой книге!

Все методики, изложенные в этой книге, я применяю в своей жизни и в работе психологом уже более 10 лет.

Я очень хочу, чтобы каждый человек был счастлив.

Давайте поговорим с вами о любви к себе. Любовь к себе – это умение ставить **себя** всегда на первое место, вопреки периодически возникающему голосу ущербности, мыслям о том, что вы что-то кому-то должны. Это умение понимать и уважать **свои** ощущения и желания, не отмахиваться от чувства неудовлетворенности, проявлять заботу и внимание **к себе**, уважать **свои** потребности, беречь **себя**, ценить, доставлять **себе** радость.

На своем опыте и опыте моих клиентов я убедилась, что у каждого из нас такая жизнь, какую мы сами себе разрешаем, потому что основные ограничения у нас в голове.

Цените себя и в ответ жизнь будет ценить вас!

Не надо внушать себе чувство вины и ощущение, что вы что-то кому-то должны.

Никто никому ничего не должен. Каждый отвечает за свою жизнь сам.

Уважайте свои истинные желания.

Позвольте себе заниматься любимым делом.

Будьте счастливы утром, открыв глаза и смотря на противоположную стену и думая, каким чудесным будет день, и будьте радостны вечером, засыпая.

Не стоит подстраиваться под мерки нашего общества и образцы успеха. У каждого успех свой, не сравнивайте себя с другими людьми, относитесь к себе с заботой и любовью.

Измениться можно лишь благодаря любви. Любви к самому себе, людям, природе, жизни.

Когда вы начнете **любить себя**, такого, какой вы есть – со всеми вашими страхами, сомнениями, обидами, нерешительностью, агрессией, приступами отчаяния и депрессией, когда вы лежите на кровати и не делаете ничего, хотя рядом список дел, когда вы полюбите себя именно таким, то только тогда вы сможете измениться. Измениться, потому что вы себя принимаете – безусловно, любим.

Любовь сотворит чудо. Она станет мощнейшей подпиткой, вы будете знать, что любимы, и это даст силы для изменений.

Поймите, чего хотите именно вы.

Поверьте в себя, и полюбите, и потом в своем личном темпе начинайте притяжение той жизни, о какой мечтаете именно вы, и никто другой.

Идя по пути любви к себе, вы учитесь быть открытым своим любимым чувствам. В жизни человека бывает и боль, и печаль и восторг, и огромное счастье. Однако не всегда люди открываются этим чувствам. Почему? Подумайте, это ведь часть вас самих, почему же вы осуждаете и не принимаете себя? Ведь это вы, не мировой преступник, а обычный человек со своими маленькими (или не маленькими, что тоже очень хорошо) особенностями и чудачествами.

Вы такой один на свете, вы оригинальны и индивидуальны. Неповторимы.

Полюбите себя, цените и уважайте, никогда не пренебрегайте собой, своими желаниями, и ваша жизнь заиграет новыми, яркими красками, вы удивитесь сами, насколько вам легче и приятнее будет жить. И другие люди, увидев вас, уверенного в себе и любящего себя, получают от вас силу и веру в то, что можно жить по-другому.

Так вы им поможете намного лучше и сильнее, чем пытаетесь помочь каждому и забывая про себя. Ведь гораздо лучше научить человека быть счастливым, чем пытаться решить все его проблемы своими усилиями.

Не сравнивайте свои желания с желаниями других людей.

Цените свой выбор. Какое это счастье, знать, чего хочешь по-настоящему, знать, что сделает тебя счастливым.

Начните общаться со своим внутренним ребенком, он так в этом нуждается.

Успокойте себя, когда вам непросто, похвалите, когда вы что-нибудь сделали, и даже когда не сделали. Поверьте, наше чувство собственного достоинства столько натерпелось за последние годы, что мы не можем отказать ему как минимум в одобрении и похвале.

Если вы сами себя не будете уважать и ценить, вы просто не сможете принять любовь мира. Когда у вас появится чувство любви к самому себе и вы в него поверите безоговорочно, тогда и всю свою жизнь вы будете строить совсем по-другому. Каждое свое действие вы будете сверять, но не с внутренним критиком, а с любящим человеком, то есть с самим собой. Да-да, именно с собой вы будете делиться своими планами и мечтами и от самого же себя получать ценные советы, любящие замечания, безоговорочную поддержку и сильную любовь. Это очень важно.

Итак, что вы получите, если будете любить себя:

- **чувство внутренней гармонии и защищенности.** Вы научитесь жить с осознанием, что все хорошо сейчас и в будущем, вы всегда в безопасности, потому что защищены и любимы ваш внутренний ребенок;
- **высокий материальный уровень.** Вы просто не позволите себе жить в нищете, питаться плохой едой, пользоваться некачественными приборами и дешевой одеждой, у вас обязательно появится денежный запас, вы станете магнитом для денег;
- **любимое Дело.** Из любви к себе вы начнете заниматься тем делом, которое будет доставлять вам удовольствие и чувство, что вы идете по своему Пути Предназначения;
- **качественные, зрелые отношения** (семья, любовь, друзья, коллеги). Вы поймете, каких вы хотите отношений в каждой сфере и – важный момент! – хотите ли их вообще, и потом просто примите себя таким, какой вы есть, на текущий момент времени, выстроив те отношения, которые вам нужны;
- **занятия, которые доставляют вам радость и дарят ощущение счастья.** И это один из путей понимания своего Предназначения;
- **хорошее жилье;**

• **чувства счастья, оптимизма, прекрасный внешний вид, здоровье и энергичность.**

Поразительно, но это факт: если вы начнете любить себя, ваша жизненная ситуация может измениться в течение 10 дней.

С чего мы начнем любить себя?

Говорите себе слова любви и заботы, ведь вы должны быть уверены, что в этом мире точно есть человек, который вас всегда поддержит и не предаст, и это вы сами. Каждый день, просыпаясь, приветствуйте себя, благословляйте свой день и себя, благодарите себя. Скажите, что вы любите себя и цените, скажите это нежно и заботливо.

На протяжении дня хвалите себя за все, что вы сделали. Если что-то не получается, не укоряйте себя, а поддержите. Представьте, что вы – это маленький ребенок. Дайте себе ту любовь, в которой вы нуждаетесь, и вы будете уверены в себе всегда, потому что внутри вас зарождается внутренняя сила, которая поможет вам получить все.

Говорите своему «Я»:

- **Я ценю и люблю тебя.**
- **Ты просто молодец, такой замечательный суп сварила.**
- **Ты очень красиво сегодня выглядишь, ты у меня просто красавица.**
- **Я горжусь тобой.**
- **Ты моя радость.**

У нас с вами будет еще одно задание – мы будем посылать положительную энергию всему в своей жизни. Когда вы начинаете что-либо делать, благословите это, мысленно или вслух. В этом простом упражнении скрыта огромная сила. Когда вы благословляете, вы посылаете положительную и оберегающую энергию, энергетическая форма ситуации, предмета начинает меняться, и выстраивается наилучшее развитие событий. Просто попробуйте, результат будет замечен сразу!

Повторяйте слова благословения, что бы вы ни делали:

- **Я благословляю сегодняшний день!**
- **Я благословляю мою поездку на работу.**
- **Я благословляю свое решение.**
- **Я благословляю эту еду.**
- **Я благословляю это дело.**

В дальнейшем мы с вами будем подробнее говорить о силе мысли, но для меня важно, чтобы уже сейчас у вас начались положительные изменения в жизни. Всякий раз, начиная что-либо делать, благословляйте!

История из жизни

Одна моя клиентка (Катерина, 35 лет) давно практикует данное упражнение. Вот ее слова:

«Данное упражнение просто удивительно! Оно очень эффективно! Весь день я чувствую, что нахожусь под защитой. Все мои дела исполняются наилучшим для меня образом, таким, что я и предположить не могла.

Например, помню, как-то проснулась в ужасном настроении: нам как раз задерживали зарплату, и я поссорилась с любимым человеком. Да и на улице лил сильный дождь. Я проспала на работу. Проснулась и думала, что же за жизнь у меня такая... Почему все так складывается.

Потом вспомнила про это упражнение и стала потихоньку говорить: *Я благословляю этот день, я благословляю эту постель.* Так продолжалось минут пять. Я подумал, что все

не так плохо, по крайней мере, мне есть, где переночевать, и есть еда. Удивительно, но у меня появились силы.

Умываясь, я благословляла мыло и крем, отметив, что косметика у меня хорошая)))) Затем я позвонила на работу и сказала, что задерживаюсь, на что мне сказали, что я могу сегодня не приходить в офис, а съездить к одному клиенту после 14–00, так как он находится далеко и никто не хочет ехать под дождем. Я благословила и эту поездку.

Вкусно позавтракав, я поблагодарила Бога за эту еду. Потом, выходя на улицу, оглянувшись, я увидела радугу))))

После клиента я зашла в книжный магазин, у меня было великолепное настроение, я посидела в кафе на последние 200 рублей, почему-то я поверила, что все будет хорошо.

В течение дня я продолжала благословлять все происходящее.

Вечером я поговорила с любимым, и пусть не сразу, но мы смогли помириться.

Да, и уже засыпая, я получила sms, что пришли деньги на зарплатную карточку (с премией!). Вот так!»

Практическая часть

1. Упражнение «Одобрение себя».

Какой оказывает эффект:

- повышение вашей самооценки;
- стирание негативных внутренних программ;
- притяжение позитивных событий.

ЗАДАНИЕ

На протяжении дня многократно одобряйте свои действия, хвалите себя за любые дела.

2. Упражнение «Благословение».

Какой оказывает эффект:

- энергетическое очищение событийного ряда и притяжение желаемого наилучшего.

ЗАДАНИЕ

Перед любым делом говорите: «Я благословляю это».

В завершении дня, пожалуйста, напишите ваши впечатления.

Занятие 2

Медитация «Общение с внутренним ребенком»

Сегодня мы будем устанавливать связь с вашим **внутренним ребенком**.

В детстве все мы были маленькими и беззащитными. Однако при этом у нас были огромные внутренние силы, мы умели мечтать, играть и – самое главное – быть **самим собой**. Нами не управляли различные предрассудки общества, мы не изменяли себе.

Ваше внутреннее дитя и сейчас заключает в себе огромную силу. Это самая живая часть нас самих. Кто возрождает в себе хотя бы частицу своего настоящего Я, внутреннего ребенка, для того исчезают все преграды. Этот человек начинает наслаждаться жизнью, а окружающий мир магическим образом преображается и становится вдруг полным чудес и приключений.

Ваш внутренний ребенок знает, кем вам быть, и, главное, как вам жить с Божественной мудростью, являясь самим собой.

Поверьте в себя.

Откройте себе сердце.

Практическая часть

1. Медитация «Общение с внутренним ребенком».

Какой оказывает эффект:

- развитие интуитивного начала;
- снижение тревожности;
- приближение к себе настоящему;
- раскрытие Пути Предназначения.

ЗАДАНИЕ

Вы можете наговорить данный текст на диктофон и потом включить или просто запомнить последовательность действий.

Данное упражнение длится от 15 до 30 минут.

Уединитесь, сядьте или лягте удобно. Расслабьтесь.

Представьте себя в приятном месте. Если вы помните себя маленьким в 4–6 лет, воссоздайте этот образ перед своим внутренним взором. Сейчас мы попробуем почувствовать свою внутреннюю, глубинную связь с этим ребенком.

Подойдите к себе. Обнимите.

Все будет хорошо. Ваш ребенок в безопасности. Ему нужна лишь ваша любовь и защита.

Обнимите себя покрепче, двумя руками. Пусть ваш ребенок спрячется у вас на груди.

Закройте его, можете накинуть шаль. Теперь все будет хорошо. Вы его не предадите, не бросите и больше не обидите.

Почувствуйте, как его маленькие ручки обнимают вас, какое маленькое у него тельце! Это вы, это вы сами просите у себя защиты. Может быть, ваш ребенок плачет, обнимите себя покрепче.

Вас много раз обижали, предавали, но в вашем ребенке есть сила. Эта сила до такой степени велика, что вы даже не можете себе представить. Эта сила поможет вам достичь всего, что вы хотите, она перевернет весь ваш мир.

Попробуйте произнести эти слова: *«Я люблю тебя, мой дорогой. Ты – мое солнышко, и можешь на меня положиться. Я все сделаю так, как ты хочешь. Ты в полной безопасности. Я люблю, люблю тебя».*

Потом просто побеседуйте с вашим ребенком о том, чего он хочет, о чем мечтает, чего боится. Это и ваши желания, просто вы их сильно подавили.

Запишите то, о чем вас, может быть, попросило ваше дитя. В последующем постарайтесь что-нибудь из этих дел сделать.

Также сегодня, пожалуйста, выполните следующие упражнения, которые мы делали вчера.

2. Упражнение «Одобрение себя».

3. Упражнение «Благословение».

В завершении дня, пожалуйста, напишите ваши впечатления.

Занятие 3

Упражнение с зеркалом «Я люблю тебя»

Очень важным шагом на пути обретения любви к себе является упражнение с зеркалом. Об этом чудесном упражнении очень много писала Луиза Хей, замечательный психолог и чудесный человек.

Эта практика кажется простой, однако является очень эффективной. При регулярной работе с зеркалом вы можете исцелить свое подсознание и запрограммировать себя на успех.

Во время выполнения этого упражнения могут появиться слезы и некоторые неприятные ощущения. Это происходит, потому что вы начинаете погружаться в свой внутренний мир, когда смотрите на свое отражение и повторяете слова любви. Вам начинает открываться ваш настоящий внутренний мир. А ведь он разный.

Данное занятие учит вас принимать себя любого и давать себе любовь, которая исцелит любые душевные травмы.

В этом упражнении очень важно смотреть себе в глаза. Возможно, поначалу вы не сможете этого сделать. Не торопитесь, дайте себе время.

Вы просто смотрите на себя и повторяете: «*Я люблю тебя*». Один, два, три, десять, сто раз. Постепенно вы почувствуете свою любовь. Постепенно вы исцелите свою душу.

Практическая часть

1. Упражнение с зеркалом «Я люблю тебя».

Какой оказывает эффект:

- прощение и принятие себя;
- понимание своей истинной сути;
- повышение уверенности в себе;
- программирование себя на позитивные события.

ЗАДАНИЕ

Данное упражнение выполняется около 10–15 минут.

Возьмите зеркало, посмотрите себе в глаза. Что вы видите? Вы устали или грустны?

Скажите себе просто: «*Я люблю тебя. Люблю и ценю. Ты моя радость и счастье*».

Повторите еще раз.

Возможно, на глазах у вас появятся слезы. Не стыдитесь их. Это плачет ваша душа...

Дайте ей время выплакаться. Попробуйте опуститься на самую глубину своих эмоций.

Повторите: «*Я люблю тебя, моя дорогая*». Это будет очень непросто. Повторяйте раз за разом, сквозь слезы, снова и снова. Вам надо достучаться до самих себя.

Я не знаю, когда наступит момент, когда ваш ребенок расслабится и поверит, но когда это произойдет, вы сразу почувствуете. Вам станет легче дышать. Это трудный и тяжелый путь к себе, ведь мы заново завоевываем любовь нашего маленького внутреннего ребенка.

Если вам во время выполнения этого упражнения захочется что-то стукнуть, то сделайте это. Стучите по кровати, подушке – это уходит ваша злость, обида, ярость. Ярость на самого себя, людей, жизнь. Дайте ей выход. Также после упражнения «Зеркало» вы можете что-нибудь нарисовать: себя, сложную ситуацию, просто разные линии, фигуры.

Наилучший эффект оказывает рисование пальцами на листе бумаги. Возьмите лист бумаги, окуните палец в понравившуюся краску (продают специальные пальчиковые

краски). Вспомните травмирующую вас ситуацию, можно включить музыку, которая вам нравится, и начинайте рисовать.

Вам нужно освободить себя от боли. Ее место займет спокойствие и уверенность.

Когда рисуете, говорите: *«Я люблю тебя»*.

Еще, и еще раз.

Попросите у себя прощения. Вы поступали, как могли. Не вините себя.

Вы Божественное создание, и никто не имеет права обижать вас. Никто не имеет права судить вас. Вы частица Бога.

2. Упражнение «Благословение».

3. Медитация «Общение с внутренним ребенком».

В завершении дня, пожалуйста, напишите ваши впечатления.

Занятие 4 «День Радости»

На сегодняшнем занятии мы будем учиться завоевывать доверие нашего маленького внутреннего ребенка с помощью выполнения различных приятных вам дел.

Проведите со своим ребенком вместе день. Попробуйте, наконец, дать себе то, что было у вас в детстве, или то, о чем вы мечтали, когда были ребенком. У Луизы Хей есть чудесное упражнение – День Радости.

Составьте все мыслимые и немыслимые удовольствия и дайте их себе. Например, съешьте вкусное мороженое, прокатитесь на любимой карусели, купите себе цветок, пробежите по лужам, скатитесь по перилам, постоит под дождем...

Здесь самое главное – поймать момент, когда ваш внутренний ребенок замрет от восторга и радости, как вы в детстве.

Купите лотерейный билет и разбросайте ногами осенние листья. Сорвите веточку рябины, просто поваляйтесь в опавшей листве, или сугробе, или на траве! Напомните себе, как это весело – лежать в куче листьев или перепрыгивать трещинки на асфальте! А сидеть на дереве! Вы сами почувствуете то, что вас вернет в детство.

Порадуйте и себя-взрослого. Примите теплую душистую ванну, съешьте вкусное пирожное, купите что-нибудь из одежды или понравившуюся безделушку.

Это всего лишь примеры, вы сами почувствуете, что порадуется именно вас. Самое главное разрешить себе это.

Сходите в кино на любой сеанс.

Иначе говоря, нарушьте ваш привычный распорядок жизни весельем и радостью.

Самое удивительное, что каких-то масштабных действий с вашей стороны не требуется. Однако какое это вызовет ответное чувство у вашего внутреннего дитя! Вы почувствуете его любовь и прощение. С каждым днем ваша внутренняя сила будет расти. Заметно повысится самооценка и чувство собственного достоинства, вы будете становиться все ближе и ближе к себе истинному.

Следующее очень важно. Поскольку ваши маленькие желания-радости начнут исполняться, то и ваше доверие к себе начнет увеличиваться. В последующем вы захотите себе порадовать еще больше и больше.

Вы сами себе разрешите мечтать о большем, **получать большее!** И самое главное, у вас будут силы и уверенность дать себе это! Исчезнут сомнения и неуверенность, вы будете просто знать: **«Я этого хочу, значит, это мое»**. Появится спокойная уверенность и знание, что это ваше. Вы встаете на путь исполнения больших желаний и получаете это, даже не используя более серьезные техники программирования, а просто **позволяя** себе это. Ваше подсознание найдет пути притяжения желаемых вам радостей.

О других техниках привлечения желаемого мы поговорим позже.

Как я писала выше, можно доставить себе целый день радостей. Только представьте, целый день вы будете делать себя счастливым. Все, все ваше самое любимое!

Что это кстати? Вы уже знаете?

У кого-то – посетить занятие йогой, или нарисовать маленькую картину, у кого-то – разрешить себе долгий сон, выйти на прогулку вечером, или это будет чашечка капучино в кофейне на террасе, а может быть, это вечер, проведенный с книгой, или ванна с пеной, или просто – вкусная еда для себя?

Почему я так много предлагаю вам вариантов? Просто у каждого свои желания, и я надеюсь, что что-нибудь из перечисленного затронет чью-то душу.

Хорошее и любимое кино?

Посадить цветочек?

Вязать?

Смотреть комедии?

Или фильм ужасов?

Что любите вы?

Не муж, не дети, а вы?

Ведь, несомненно, есть такие вещи. Поверьте в себя, дайте себе это. Вы достойны этого, и даже большего. Вы это можете.

Дайте, дайте вашей душе силу!

Попросите у себя прощение за пренебрежение к своим желаниям, и больше себя не предавайте.

Я верю в вас.

Будьте счастливы.

Практическая часть

1. Упражнение «День радости».

Какой оказывает эффект:

- заметно возрастает уровень самооценки, вы начинаете стремиться к большему, поскольку позволяете себе маленькие радости;
- в результате роста ваших желаний, жизнь может измениться коренным образом.

ЗАДАНИЕ

Напишите, что вас радует, не менее 20 вещей. Выберите наиболее понравившиеся 5–7 и сделайте сегодня.

2. Упражнение с зеркалом «Я люблю тебя».

3. Упражнение «Одобрение себя».

В завершении дня, пожалуйста, напишите ваши впечатления.

Занятие 5 «Путь Радости»

Мне хочется с вами поделиться удивительным упражнением, выполняя которое, вы выходите на новый уровень любви к себе, и ваша жизнь начинает меняться, порой самым чудесным образом.

Смысл этого упражнения заключается в постоянном наполнении своей жизни приятными событиями. Я называю это Путь Радости.

Путь Радости – это когда вы живете, наслаждаясь жизнью, и доставляете себе те удовольствия, которые необходимы именно вам. С каждой доставленной себе радостью, с каждым кусочком времени, потраченным на себя и во имя себя, вы становитесь все ближе и ближе к своей истинной сущности, перед вами раскрывается огромный внутренний мир перспектив и исполнения заветных желаний.

В Пути Радости заключена огромная сила. Когда вы начинаете каждый день дарить себе радость, ваш организм внутренне расслабляется, постепенно приходит ощущение праздника и предвкушение удовольствия, что заметно повышает настроение.

Как я уже писала выше, получая удовольствие от исполнившихся радостей, вы повышаете самооценку и, что очень важно, уровень желаемого. Иными словами, вы начинаете смелее мечтать и желать больших радостей, потому что растет ваше самоуважение и самооценка.

Давайте рассмотрим это более подробно.

Пусть ваши **маленькие** радости, которые вы подарите себе: цветок, прогулка по парку, мороженое, суши, журнал, обновка (купите вы себе, наконец, ту юбку, вы ведь дорожите ею!), помада, теплая ванна, духи, превратятся в **большие**: полноценные выходные, время для уединения, отпуск, проведенный там, где вы хотите и как хотите, хорошая обувь, одежда, тот уровень отношений, который вас устраивает, любимая работа, денежный запас, творчество... и перед вами вся жизнь!

Все это преобразит и изменит вашу жизнь.

Вам кажется это невозможным? Однако это не так. **Более существенные радости появятся в вашей жизни только тогда, когда вы разрешите себе маленькие.**

Давайте пойдем вместе по Пути Радости и любви к себе!

История из жизни

Одна моя клиентка (Софья, 33 года) очень сомневалась в предложенной методике Пути Радости. Она говорила:

«Неужели какие-то цветочки, ванны и помада могут изменить мою жизнь глобально, я ведь себе и так все это покупаю, ну, может, кроме цветов, но уж моюсь-то я регулярно».

Я предложила просто попробовать.

Вот список тех радостей, с каких она решила начать:

- 1) выспаться;
- 2) погулять в зоопарке (*да, у каждого свои желания*);
- 3) вытереть пыль во всем доме;
- 4) выбросить все старые вещи;
- 5) купить себе бра;
- 6) купить себе новое постельное белье;
- 7) взять за свой счет три дня отпуска на работе;

- 8) подбить туфли на высоком каблуке;
- 9) съездить на залив одной;
- 10) купить маленькую мягкую игрушку.

Вот слова Софьи:

«Я начала выполнять это упражнение с большим пессимизмом, я не верила, что такие мелочи типа постельного белья и выбрасывания мусора приведут к чему-то хорошему.

На тот момент у меня была любимая, но малооплачиваемая работа с заработной платой 12 000 в месяц. У меня не было парня, и все дни я проводила дома, погружаясь в мысли о том, что я ничего не могу.

После выполнения первых пяти пунктов у меня заметно повысилось настроение, я также приобрела скатерть для столика, над которым уже висело бра. На новом постельном белье я лежала и вдруг начала мечтать о прекрасной любви, также вспоминала всех своих партнеров и почему-то улыбалась.

Потом мне почему-то захотелось котенка, но я отложила это.

Затем я взяла три дня на работе, и просто гуляла, съездила на залив, в руке я держала маленького медвежонка и плакала.

Я поняла, что достойна большего, я поняла, что хочу другой жизни, более счастливой. И еще я поняла, что не могу больше ждать и откладывать свою жизнь на потом. Хватит!

Вернувшись, я забронировала себе путевку на круиз через три недели. Также я купила маленького котенка, и даже не стала думать, как я буду решать проблему, с кем он будет, пока я в отъезде. Я верила – решение придет.

Я сменила свой гардероб, пусть я не покупала очень дорогие вещи, но они, по крайней мере, были новые.

Я шла домой и знала, что меня там кто-то ждет, маленькое голубоглазое пушистое существо. В зоомагазине я подружилась с хорошей девушкой, и мы с ней сходили на выставку кошек.

На работе узнали, что я еду в круиз, и мой круг общения раздвинулся, девушки давали мне много замечательных советов, как мне использовать эти дни.

Когда настало время решать, с кем будет котенок, когда я буду в круизе, уже было много желающих, но я выбрала одного коллегу, который мне давно нравился и который именно сейчас предложил помощь. Кстати, я себе перестала узнавать в зеркале, я настолько похорошела!

У меня появилось много новых желаний.

Я составила новый список.

1. Начать подрабатывать в зоомагазине, меня туда очень звали, и мне там так комфортно.

2. Посетить несколько выставок кошек.

3. Изучить литературу по организации питомников.

4. Съездить в Париж.

5. Сделать ремонт в квартире.

6. Самостоятельное путешествие по Европе.

Это у меня был план на ближайший год. Да, и я не договорила, после круиза я начала встречаться с тем мужчиной, у которого был котенок, и сейчас собираемся пожениться, правда, я это не загадывала! Вот что можно получить, купив постельное белье и бра.

И, самое главное, я удивительно счастлива!»

Практическая часть

1. Упражнение «Путь Радости».

Какой оказывает эффект:

- ваш внутренний мир наполняется позитивными мыслями и энергией;
- ваша самооценка очень быстро становится гармоничной, и вы легко впускаете в свою жизнь нужные вам события, людей и вещи.

ЗАДАНИЕ

Что такое идти по Пути Радости? Это регулярно, каждый день, доставлять себе минимум по 5 радостей. Давайте найдем то, что доставляет радость именно вам.

Пожалуйста, напишите ниже продолжение на словосочетание

Я люблю

Теперь продолжите словосочетание

Мне нравится

И еще!

Я счастлив, когда

Я по-настоящему живу, когда

Мои исполнившиеся мечты

Я вспоминаю этот день с ощущением счастья

Теперь, пожалуйста, выберите из написанных радостей (не менее 15) то, что вам понравилось больше всего, и запишите ниже.

Волшебный список моих радостей:

Вы только посмотрите, как много всего того, что приносит вам счастье!

Теперь у вас есть свой персональный список радостей, тех дел, которые доставляют вам большое удовольствие.

Завтра мы с вами составим неделю радостей! Ту неделю, которая поднимет вашу самооценку и покажет, что вы достойны лучшего!

Мой совет – начинайте с небольших приятных занятий, вам надо напитать себя уверенностью, что ваши желания сбываются. Если каждый день вы будете доставлять себе по 5 радостей, ваше мировосприятие заметно изменится. Уже через 10 дней вы себя и свою жизнь просто не узнаете!

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.