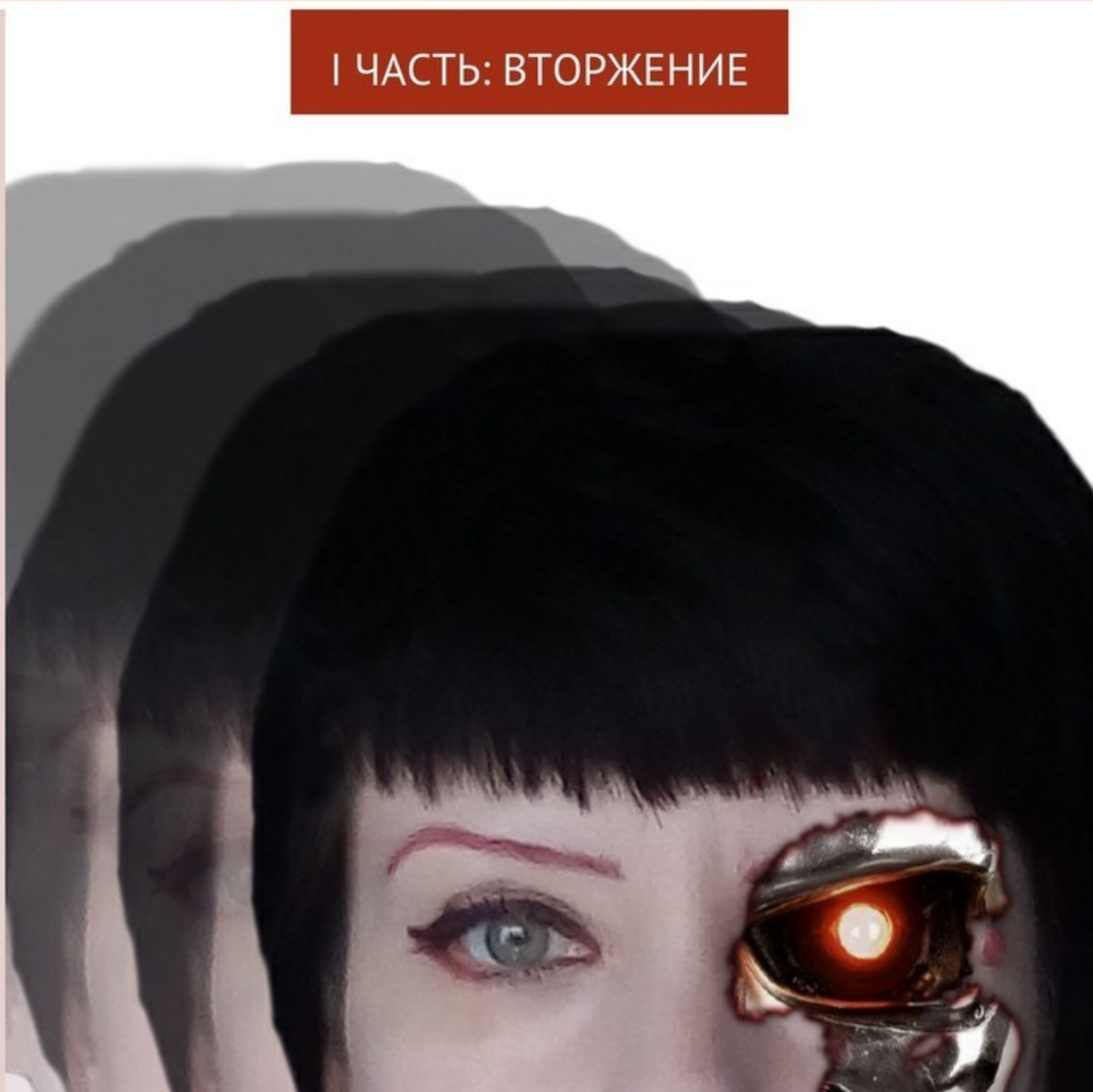


ЮЛИЯ ВАНИНА

Эмоциональный интеллект

І ЧАСТЬ: ВТОРЖЕНИЕ



Юлия Ванина

**Эмоциональный интеллект.
I часть: Вторжение**

«Издательские решения»

Ванина Ю.

Эмоциональный интеллект. I часть: Вторжение / Ю. Ванина —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-906430-1

Чего вы боитесь? Какой страх сегодня взял над вами верх? Какой страх не хватило сил побороть? Какой страх пошел на пользу, а какой — заставил себя чувствовать в состоянии отчаяния? Где осталась ваша радость, когда пришел на её место страх? Коучинг — великая вещь, которая выявит множество фобий и вытянет из них колоссальное количество энергии для счастья и гармонии путем достижения целей! Записывайтесь на мой Коучинг и достигайте своих целей в первый же день!

ISBN 978-5-44-906430-1

© Ванина Ю.
© Издательские решения

Содержание

КАК БЫ, ВВЕДЕНИЕ	6
ГЛАВА I-О	7
ВАМ НРАВИТСЯ ТО, ЧТО ЕСТЬ В ВАС?	7
ТВОИ СТРАХИ КОГДА-НИБУДЬ ЗАВЛАДЕЮТ ТОБОЙ!	8
НИШТО И НИЧЕГО	9
Я ВСЕГДА ЛЮБИЛА ЛЮДЕЙ...	10
МОИ СТРАХИ	11
ПЕРЕСТАНЬТЕ ВРАТЬ СЕБЕ!	12
ЭМОЦИИ ПЕЧАЛИ И СТРАХА	13
ПРОДОЛЖАЕМ!	15
ФИЗИКА НА МЕНТАЛЕ	16
МОЙ УЧИТЕЛЬ – ПРАКТИКА БЕЗ ТЕОРИИ	17
МОЙ УЧИТЕЛЬ – НАВЫК С ТЕОРИЕЙ	18
ЭТО БЫВАЕТ У КАЖДОГО	19
ЭМОЦИИ ДЕТСТВА	20
ПРОДОЛЖАЮ ТЕМУ ДЕНЕГ	21
НОВЫЕ ГОРИЗОНТЫ ВО ВСЕМ	22
ТЫ У СЕБЯ И В ЦЕЛОМ МИРЕ ТАКОЙ ОДИН!	23
КАКОЕ ТВОЁ СЕКРЕТНОЕ ОРУЖИЕ? ЕСТЬ ОНО? А ДЛЯ ЧЕГО?	24
5 УТРА!	25
МАЛЕНЬКОЕ ДОБРО ДАРИТ ВКУСНЫЕ СЮРПРИЗЫ!	26
ПРОДОЛЖАЮ ТЕМУ РАБОТЫ	27
БЛАГОДАРНОСТЬ ВСЕМ МАМАМ МИРА	28
ВЫБОР ЕСТЬ ВСЕГДА!	29
ГЛАВА I – I	31
ЕСЛИ НАНЕСЛИ УЖ МАСКУ НА ЛИЦО, ТО	31
НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ЕЕ СНИМАТЬ... ЧТОБ ОСТАТЬСЯ	
НАСТОЯЩИМ...	
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Эмоциональный интеллект I часть: Вторжение

Юлия Ванина

© Юлия Ванина, 2018

ISBN 978-5-4490-6430-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

КАК БЫ, ВВЕДЕНИЕ

Чего вы боитесь? Какой страх сегодня взял над вами верх? Какой страх не хватило сил побороть? Какой страх пошел на пользу, а какой – заставил себя чувствовать в состоянии отчаяния? Где осталась ваша радость, когда пришел на её место страх?

Коучинг – великая вещь, которая выявит множество фобий и вытянет из них колоссальное количество энергии для счастья и гармонии, путем достижения целей!

Записывайтесь на мой Коучинг и достигайте своих целей в первый же день!

Если человек говорит, что он ничего не боится, это значит, что он запретил себе его показывать – а где-то очень глубоко страх выедаёт его душу...©

ГЛАВА I-О

ВАМ ПРАВИТСЯ ТО, ЧТО ЕСТЬ В ВАС?

*Каждый внутри имеет 100 личин,
Давая место лишь одной затем,
Чтобы заботливый и лживый мем
Искал не изменяться 100 причин*

А то, чего нет? Когда-то я любила в себе только то, чего во мне не было. Я изо всех дней мечтала быть и стать другой, постоянно в других высматривала что-то лучшее, чем во мне находящееся. Напрасно кто-то говорил, что во мне тоже есть положительные качества и навыки. Было все мимо, потому не любили мой характер, мою индивидуальность, которая не могла найти выхода и заперла себя в клетке знаний и желаний других людей.

Это не плохо, но и не хорошо. Это смотрело на меня каждый день, говоря мне о моей неполноценности: не реализовать себя – есть высшая степень проявления нелюбви к себе.

Спустя столько времени вижу, что раньше всё было, как было. Все было правильно, чтоб я раскрылась во всей своей прелести и свободе.

Пожалуй, только реализованность и даёт свободу Душе и сердцу. Ум в итоге смиряется и сдается, подчиняет эго и организм функционирует, как единое целое. Но до этого момента должно много произойти.

Лучше все пройти поэтапно и не перескакивать. Иначе порвет. Нельзя за один день забеременеть, вырастить живот, родить. Или вы предпочли так? Пусть разорвёт, зато один день? Если вы даже и сказали «да», то на деле не пошли бы на этот шаг – знали бы, что выжить нереально.

ТВОИ СТРАХИ КОГДА-НИБУДЬ ЗАВЛАДЕЮТ ТОБОЙ! Если ты не назовешь их имена...

Реальность владеет лучшими умами из-за глубинных неосознанных страхов и фобий, питаясь живой энергией, они становятся манией и болью одновременно. Не отмахнуться от того, чего не видишь и не желаешь стать сильнее.

Не думайте, что один большой тренинг или практический курс поможет освоить правила жизни – получая инструменты, создаёшь ресурсы и ПРОСТО ЖИВЕШЬ по законам этого материального мира.

От себя не убежать, лучше посмотреть себе в глаза и честно ответить на тот вопрос, который ходит за вами уже столько времени...

Люблю включаться в деловые дела рано утром! Кто знает меня давно – не поверит, я была такой соней! Все меняется и даже я...

Подъём в 6 утра. Зарядка. Кофе (сейчас единственная чашка в день) и чтиво (мозг любит работать). ... работа... А завершение дня – всегда не предсказуемо: отдыху я даю меня приятно удивить

НИШТО И НИЧЕГО

Был у меня кусок жизни, когда я больше не понимала смысла всего. Проходило время, и я видела, как становлюсь безучастной ко всему, что со мной делают другие. Так продолжалось до тех пор, пока не поняла, что таким путем идут на тот свет самостоятельно или случайностью.

И села за просторы интернета! Находила многих коучей, психологов и магов по стоимости услуг миллионы долларов. НО! Приняла решение все пройти самой, да, это долго, а чему учить людей, когда все познала в теории? Избороздила просторы букв и цифр и поняла, что наша жизнь – это не ответы и их поиск, а вопросы и их постоянный поток! Сейчас это писать легко, тогда же от вопросов вздулось все тело – страх задать, а потом же и самой ответить – так родилось осознание ответственности!

Потом началась новая страница, где только вопросы и работа над собой – ответы стали другими и качественными, все вокруг пришло в порядок и на это приятно смотреть! А началось это с эмоций и чувств необходимости перемен – тот, кому действительно надо – будет делать все, чтобы жизнь вышла на новый уровень, только с коучем – это гораздо быстрее и мягче!

Теперь я сама помогаю и направляю – хотя, признаюсь, не все из моего окружения готовы признать, что перемены – дело рук нас самих, а не соседей или невидимых сил.

А какое дело нам с вами до них, ведь те, кто со мной идут в ногу, знают о том, что все реально – главное в это верить!

Я ВСЕГДА ЛЮБИЛА ЛЮДЕЙ...

Относилась к тем, кто рядом так, как хотела, чтоб они относились ко мне. Даже к тем, кто причинял мне нестерпимую боль, когда душа рвалась на части; я сидела над осколками души, сшивала и плакала. Сшивала и шла вновь на новый контакт.

Снова встречала того, кто меня чему-то учил: тяжело, мучительно, но выдержала – как говорят, получила опыт, и уходила из чьей-то жизни... Навсегда...

И не искала повода встреч, обрезала все концы и не важно, на каком конце веревки я была – стоя на корабле или барахталась на волнах жизненного шторма.

Не знаю, что чувствовали они, но в подобные дни – я погружалась в собственные переживания. Слезы и сопли высыхали и, вновь улыбающаяся, я выходила из сумрака к людям. Кто-то теперь говорит, что мой характер стал легче, кто-то вовсе не узнает ту, которая осталась в их памяти, а кто-то уже не отважится увидеться, никогда...

МОИ СТРАХИ

У меня спросили: какие я свои страхи поборола. Отвечаю, я не боролась с ними – проработала:

1. Страх темноты
2. Страх одиночества
3. Страх измены
4. Страх предательства
5. Страх двоечника и отличника
6. Страх быть плохой мамой
7. Страх потери
8. Страх заикания
9. и т. д.

Были ещё мелкие, они проработались автоматически, т.к. базовые 8 эти формировали все остальные снежным комом.

Получение квалификации «Скрытые Эмоции и Подавленные Чувства» помогло еще шире и глубже посмотреть на проблемы людей в условиях отсутствия личного пространства.

В этом мне помогло море прошлым летом.

*Море – это место, где все любишь, а после – ещё долго чувствуешь
очищение любимого тела!*

Мысли о ВЕЧНОМ посещают всякий раз, когда прикасаешься к ВЕЧНОМУ! Вначале осторожно приближаешься, прощупываешь почву, подходишь ближе и... постоянно смотришь ЕЙ в глаза... ОНА любит уважение и благодарит искренние желания, тихо подсказывает в неразрешенных вопросах и благословляет на полезную суть.

*Яркое счастье приходит к тем, кто храбро готов выйти на свет
из привычной тени...*

Собирать эмоции легче, чем распаковывать и давать имя каждой. Фишка в том, что связаны они не между собой, а объектом, т.е. самим человеком. Который в свою очередь не хочет, чтоб о нем думали нечто плохое, потому что в нем есть та или иная эмоция. Устранить боль от бесконтрольной эмоции легко, но только тогда, когда действительно хочешь устранить боль...

Сегодня проводила консультацию, где участница захотела сама оставить и страх, и эмоцию. Я очень хотела помочь, но я бессильна, когда ваша вторичная выгода от боли закрыла многие базовые потребности...

Соглашаюсь и с этим.

ПЕРЕСТАНЬТЕ ВРАТЬ СЕБЕ!

Не говорите прежде всего себе, что у вас нет страхов! Перестаньте врать самому близкому человеку – себе любимому! Достаточно уже кормить себя в час по чайной ложке ожиданиями, что когда-то отпустит!!! Не отпустит, потому что вы туда не хотите смотреть!

Как работает хирург? Он ставит очевидный диагноз и назначает процедуру, которая поможет вылечить наболевшую проблему тела.

Как работает коуч-психолог? Он открывает глаза клиента на гниющую боль, назначает ряд полезных мероприятий, которые способствуют исцелению сердечных и душевных ран. Поможет и поддержит в проработке так, что душевная боль не перешла в психосматику и не разрушила жизнь и желаемое счастье!

Мотивация! Это то, что сводит с ума, когда не знаешь – все ради чего...

Это слово не даёт покоя многим моим участникам Коучинга.

Боль отсутствия мотивации оказывается острее, чем есть на самом деле. Люди хотят быть лучшей вариацией себя, хотят быть успешными и привлекательными для общения. Достаток во всем приходит к тем, кто прошел через страх, через боль и рост – рвали ментальные мышцы и растягивали эмоциональные сухожилия от психо-тренировок.

Но зато потом – эти люди восходили на Олимп, зная то, что они действительно лучшие и достойны быть лучшим вариантом себя из всех представленных возможностей нашей многогранной реальности!

ЭМОЦИИ ПЕЧАЛИ И СТРАХА

Эмоция печали сменяет отчаяние и страх. Боль становится невыносимой и идёт переключение в область заземления: обида, гнев, обречённость, жалобы. Тем самым вы даёте себе дышать, забирая часть энергии и дыхания того, кто отзывался на ваши эмоции.

Печаль сама по себе не несёт ответственности, она просто становится фоном той эмоции, которую вы запретили себе чувствовать.

Если посмотреть на злого человека, вы увидите в нем одну глубинную базовую эмоцию – печаль. Срывать маски с него нет смысла, он найдет за что с вами поругаться или мысленно наказать – так появляется ощущение, пусть зыбкое и искусственное, что есть владение ситуацией...

Ощущение, что страх в тебе, приходит уже после того, как эмоция проявилась в мимике. Мнимые запреты на проявление любого неосознанного движения на лице заставляют скрывать и подавлять чувства.

То, что считают с вашего лица ваши собеседники, совсем не то, что является на самом деле. Отсюда искажение в общении. Не так понял тот, кто на вас смотрел и слушал, не так отразил свою реакцию на информацию.

Вы же посчитали, что вам соврали или просто не поняли.

Так включается процесс исключения из ближнего круга общения. Человек не виноват – он просто отреагировал на ваше желание скрыть эмоцию. А ведь страх способствует объединению, но в этом случае его не произойдет.

Страх – это не отсутствие веры, а как раз наоборот – твердая уверенность, что все произойдет именно по определенному сценарию. В момент страха вы не осознаете изначальный источник его, все уходит на второй план.

Все эмоции застилает одна – та, которая в давние времена помогала выжить. Предкам было ясно то, что эта базовая рептильная эмоция поможет всему семейству прожить ещё день. Это было для них то, что для людей теперь зовётся интуицией...

Как ваша жизнь сегодня отличается от жизни год назад?

Эмоции хотят быть, жить и приносить удовольствие своему хозяину! Но! Многие от них отмахиваются и не дают жить ни им, ни себе, ни близким. Потому что эмоции – это то, что питает отношения и достижения, что неотъемлемо наше и можем контролировать с целью получения благ и радости.

Скрытые эмоции призваны обеспечить безопасность вашего существа, вашей индивидуальности, вашей тонкой души от тех, против кого вы выступить не можете.

Так рождаются подавленные чувства. Так рождается пустое место, некая черная дыра, куда утекает энергия, которой не суждено из вас сделать настоящего Творца...

Великая война – война между прошлым и будущим

У большинства выигрывает первое, потому что второе неизвестно, а интуиции довериться не привыкли. Но если довериться, то по итогу сражения будет отчётливо понятно, что победа была заложена изначально!

4 причины менять настроение на плюс:

1) это привлекает людей: при чем не столько сам позитив, сколько процесс – они видят трансформацию, конкретные шаги во время и к каким результатам приводят. После ваших успехов готовьтесь к очереди и страждущих советов – внимание! бесплатно то, что сработало у вас не отдавайте – продавайте, иначе у людей это не работает – «просьба» все-таки цена не большая;

2) это привлекает ваше Предназначение: отчасти вытекает из п.1, хотя разница выше и больше – вы делаете всё, за что беретесь, качественно – Вселенная все записывает));

3) это привлекает финансы: многие жалуются на коучинге, что их, этих самых, как там их, да чтоб их... и т. д. А ведь они слышат, и не придут, потому что вы денюжки ругаете и, чтоб их не привлечь, говорите о мотивации или ее отсутствии, а также о самосаботаже – бред, вы боитесь денег, признайтесь наконец, просто ответив на вопрос «Что вы будете делать, если деньги будут валяться на улице вместо листвы?»;

4) это привлекает вашу новую жизнь: менять жизнь и людей вокруг, вы можете только через себя. Когда перемены коснулись вас, окружение либо пойдет с вами и за вами, либо долго сопротивляясь сойдет с дистанции – просто не успеет за вашим счастьем!

Фишка в том, что вы слышите свои ассоциации и любому другому участку вашего мозга, тела или человеку – они не доступны, поэтому уточняем до «микроорганизма» все моменты даже с собой!

ПРОДОЛЖАЕМ!

Говорят, надевая маску, меняется восприятие через позволения. Позволить себе то, что без маски это сложно или невозможно по причине кучи страхов и запретов.

Вы думаете, что это маска разрешает вам? А может быть это люди так реагируют на маску и меняются? А может быть вы разрешаете себе, надеясь на «ширму»?

Нет, масок в нас очень много, и только когда вы подбираете правильную под свой типаж, вы включаете ту роль, которая в вас дремала. Вы просыпаетесь в тот момент, когда внешнее провоцирует внутреннее!

Это говорит о том, если вы скажете, что «это не я, а кто-то другой виноват алкоголь, обстоятельства и т.д.» – обвинение внутренних мотивов через внешнюю подпитку – говорит о том, что маска вам понравилась и вы будете ею пользоваться ещё, она закрывает ваши потребности, как правило минимум 2 из 8.

Только ответственность за себя и свои мысли, поступки и окружение даст возможность брать вдохновение от любой маски, которая согласна с внутренним миром спящих талантов!!!!

ФИЗИКА НА МЕНТАЛЕ

Только когда выдержала столько дней бега по утрам, рассказала всем об этом!

Скажу честно, первые дни было очень нелегко отправиться бегать. Ранняя я стала благодаря сыну, а вот бег – личная моя работа над собой и своим телом – эмоции после весь день на энергичном уровне!

Когда в чем-то себя преодолели, вы автоматически у вашего организма становитесь авторитетом!

Это начинаеТЕ чувствовать, когда не вы поддаетесь на настроение, а вы сами себе его формируете! А, находясь в потоке, вы всегда достигнете желаемого, кроме поставленных целей!

Дайте себе время быть собой и отдавать другим себя! Это настоящее творчество! То, куда можно без последствий (точнее с хорошим результатом) направляю свои негативные эмоции.

Да-да, я как и любой человек испытываю время от времени этот поток, из которых давно научилась создавать шедевры! Как, например, эту книгу.

В моей жизни было все: головокружительные взлеты и крахоподобные падения, из-за которых не хотелось жить! Но также в моей жизни всегда есть те, кто помогут просто собой, просто теплом, просто заботой!

И теперь я стала помогать другим справляться и трансформировать свои отрицательные эмоции в поток творчества и созидания, тепла и любви! Спросите: как? С помощью Коучинга Скрытых Эмоций и Подавленных Чувств! Это чудо-программа, теперь в каждом городе у меня есть друзья!

Постепенно я выкладываю свои творения на канал Ютуб – слушайте и подписывайтесь на мои соц. сети – будет интересно и незабываемо, обещаю!

МОЙ УЧИТЕЛЬ – ПРАКТИКА БЕЗ ТЕОРИИ

Методы коучинга сейчас очень точно показывают базовые эмоции участника. Так можно точнее проработать его боль и проблемы, зажимы и страхи. В этом методе рассматриваются части личности:

- правая (духовный);
- левая (жизненный) – портрет всегда неповторим;
- верх (личностный рост);
- низ (материальные блага).

С каждым годом тенденции прослеживаются и корректируя те или иные качества, формируя привычки или меняя эмоции, можно смело менять внешность! Доказано лично мной!

Тем, кто сознательно меняет себя через работу над собой путем смены жизненных ориентиров, точно (!) дают возраст меньше. Называют минус 5—10 лет.

Тем, кто проходит мои курсы и коучинг, мы делаем этот психоанализ. Здесь интереснее не то, что человек сам о себе знает, а то, как меняется лицо после изменения всего одной эмоции (для начала, хотя бы временно – после видимого результата, сам участник начинает менять свой автопортрет).

МОЙ УЧИТЕЛЬ – НАВЫК С ТЕОРИЕЙ

Сложно представить, что я столько всего не умела, но именно это помогло мне стать тем, кем я горжусь сейчас.

Моя первая работа, квартира, машина, любовь и нелюбовь – все дало миру неповторимую меня.

Знаете, как я познакомилась с моей машиной «шестёркой»? Как она меня только вытерпела? Сколько мы с ней пережили: и трактор с поцелуем в заднюю правую, и кипящий чайным угаром радиатор, и ручка коробки передач в моих руках на полном ходу, и автоматически настроенная рука сестры, которая высовывалась из окна и шевелила дворники, и выслушивала мои истории вместе с дядей в форме, и... короче, нашла старое фото, столько вспомнилось, что не могла не поделиться.

А иностранные языки – вообще отдельная тема. С английским – туговато, а ради французского – купила раритет – французскую классику 1922 года издания. Уже кучу прочитала о ней, это коллекция «Розовая полка» или «Розовая библиотека» – в некоторых источниках называют по-разному. Эта книга во Франции, как у нас А.С.Пушкин, например. Она у каждого француза должна быть по-умолчанию. Если ее нет, то это не патриот.

Почему ее? Шла мимо бабушки с книгами. Знаете, есть ещё такие, которые стоят рядом с магазинами и продают раритетные и антикварные книги. Свои. Потому что это – то, что дорого сердцу, но деньги нужнее... В глазах читается аристократия, а печальный образ притягивает. Не сколько помочь, сколько выслушать и подарить покупателю, который не прошел мимо, а совершил этот нехитрый обмен.

Она рассказала, что эту книгу читала ее бабушка девчонкой, тогда все читали на французском, разговаривали и считали своим вторым родным языком! С трепетом и надеждой предложила другую, но я, чтобы совсем не улететь от счастья такой эксклюзивной покупки, решила это сделать позже.

Как я вдохновлена тем, что у меня есть теперь такая ценность!

Выучила пока только «Je m'appelle Julia» – меня зовут Юлия! Теперь можно и во Францию слетать.

ЭТО БЫВАЕТ У КАЖДОГО

Это заставляет смотреть туда, куда не хочется. Это не забывает о тебе, даже когда спишь. Это ждёт твоего решения, но хочет жить. Это становится привычкой у тех, кто сдаётся. Это... состояние упадка сил после очень активной деятельности.

Как справиться? Переждать. Его невозможно снять, пока тело не отдохнёт. Ловите момент, когда вам просто чего-то захочется. Значит – пора! Пора начинать новый проект, любой и только ваш!

Будьте бдительны с тем, что принадлежит вам!

Люблю ментальные мозги Вселенной! Пусть, зато символично, но очень отвечает моему состоянию! Люблю читать, учиться и учить! Это всегда придает энергии для того, чтобы помочь другим, кому эмоционально тяжело справиться самому!

Сейчас уже на том уровне, что физически не всем желающим могу уделить время для проработки сложных вопросов, с которыми обращаются. Поэтому и жёсткий дедлайн, поэтому и очень тщательный отбор помощника.

Но! На моих страницах в социальных сетях, группах, на канале Ютуб и на вебинарах в свободные минуты – вы всегда сможете найти то, что точно снимет эмоциональные «жар и боль». Отзывы получаю регулярно

Люблю ВИП: позволять себе лучшее – значит быть щедрой с миром!

Очень насыщенная эта неделя! Освобождаюсь поздно вечером, просыпаюсь в 5—6 утра. Со многими моими друзьями хотела увидеться, но для меня это значит – забрать время у работы на драгоценный отдых. Это пока не реально... Я обязательно со всеми увижусь! Честно-честно.

ЭМОЦИИ ДЕТСТВА

Знаете, так соскучилась по тем тортам, которые делали и украшали сами. Пусть не профессионально, пусть чуть простовато, пусть особо хвастать нечем – зато так приятно вспомнить с каждым кусочком то время, когда мама из того, что было в 90-е делала шедевры для своих детей. Это мое время, это мои воспоминания и стимулы. Это мои теперь желания, достижения и характер.

Когда мама делала пышки сегодня, пахло так, как 20 лет назад. А когда я украшала шоколадом, почувствовала себя творцом особого мира, тонкого и приветливого. Я иногда бываю в прошлом... И могу смело сказать: я люблю все, что было с начала моей жизни!

ПРОДОЛЖАЮ ТЕМУ ДЕНЕГ

Денежные знаки – отражение вашей пользы миру. Когда деньги приходят к вам, они хотят течь через вас дальше, а не оседать в пыльных кошельках или вызывать негативные эмоции.

Польза даже в том, чтобы любить то, благодаря чему вы живёте. Польза и в том, чтобы жить с тем, что есть здесь и сейчас с благодарностью. Польза для того, чтобы быть любимыми этими миром и отражать любовь другим – с помощью денег – плата есть благодарность и любовь!

Любите себя по-настоящему! Любите других искренне! Делитесь даже с теми, кому больше всего не хватает любви – в толпе, очереди, больнице, ссоре...

Сегодняшний день обмену и возврату не подлежит!

Шанс всегда есть... у самых лучших!

Будьте активными, познавайте, учитесь, учите, будьте первыми в том, что нравится, будьте лучшими в любимом деле!

Мои работа и учёба меня тянут наверх, узнавать больше, осознавать, что никогда не поздно – есть эта жизнь у меня и лучшая медаль для меня – я сама во всём своём многообразии способностей и уникальности!

Любите всех, кто рядом с вами! А если не получается любить – значит окружение станет другим!

Сделайте счастливыми себя и других этим простым правилом

Психофизиология – наука дающая столько полезного людям! Что ж, изучение этой темы, даст возможность помогать ещё большему количеству людей, ещё лучшими техниками, ещё быстрее разрешать внутренние противоречия!

Вдохновляйте себя и сами! Не ждите и не зависите от других – будьте инициатором всех своих изменений! Ради вашего же счастья! Успехов вам каждый день!

НОВЫЕ ГОРИЗОНТЫ ВО ВСЕМ

Душно и лёгкая усталость от 4х стен... Люблю трудиться там, где скопление энергии! Запускаю новый проект, первые выпускники Коучинга Скрытых Эмоций и Подавленных Чувств уже отчитались и поплыли в свободное плавание. Немного грустно – за 21 день привыкаешь к каждому участнику.

Крылья вырастают у того, кто любит все, к чему прикасается. И тогда, когда готов дарить эту любовь! Забудьте раз и навсегда, что любовь – это чувство собственности и возжелания! Любовь – это ощущение благодарности и щедрости, доброты и веры в то, что все происходит самым наилучшим образом для всех!

Детство в паутине – самая большая измена самому себе! Вспомните, как вы радовались каждой мелочи, как ждали утра, чтоб играть в любимые игры, как не хотели ложиться спать, потому что осталось ещё чуть-чуть доиграть! Вспомните любимый дождь и лужи после – меряли самыми высокими резиновыми сапогами!

Вспомните любовь родителей, даже когда наказывали – они заботились о своём ребенке и делали все, чтобы обеспечить вас всем самым лучшим, исходя из своего финансового благополучия! Вспомните себя ребенком и вашу непосредственность! Не бросайте детство, оно вас продолжает любить!

Будьте осторожны со своими мыслями! Каждая реактивная мысль подвергает ваше тело стрессу, заставляя на постоянной основе работать на износ каждую клеточку вашего тела. Адреналин он, конечно, полезен, но не в том количестве, который с таким садизмом подчуёт себя негативист!

Что с этим делать? Как помочь себе? Как изначально направить свой поток в проактивное русло?

Ответ прост, как и все гениальное – любите себя по-настоящему, без условностей и делений плохой/хороший.

ТЫ У СЕБЯ И В ЦЕЛОМ МИРЕ ТАКОЙ ОДИН!

Не надо тратить свой талант на вечный спор со Вселенной! И относится к окружению так, чтобы любовь вернулась бумерангом!

Духовный рост не имеет границ – имеют границы ваши мысли, которые постоянно ищут подтверждение в ошибочной правоте – так рождаются ограничивающие убеждения...

Как долго ищите ответ на, не дающий покоя, вопрос?

Сколько ещё планируете искать?

Что даст вам этот поиск?

Как выйти на новый уровень собственных мыслей, эмоций, чувств?

Спрашивайте эти вопросы всегда, когда показалось, что выхода нет.

Он есть всегда, как и выбор!

КАКОЕ ТВОЁ СЕКРЕТНОЕ ОРУЖИЕ? ЕСТЬ ОНО? А ДЛЯ ЧЕГО?

Всегда давайте место отдыху: от работы или мыслей – потому что без отдыха увеличивается риск принятия не верных решений и износа положительных эмоций!

Всё дело в том, что наш мозг изначально построен по типу кишечника (не смейтесь, серьезно), он даже походит на него – получив порцию любых чувств и переварив для всасывания опыта, идёт процесс необходимого выброса остатков «роскоши».

Выброс произошёл, вы обнуляетесь и ищите новых впечатлений. Если этого не произошло, то идёт переваривание прошлого и эти Эмоциональные шлаки отравляют ваше уже физическое тело, чувствуя немощь и негативные эмоции.

Посмотрите внимательно на лица: если только в глаза смотреть – прочитаешь одно, только на губы – другое, а в целом – третий персонаж! Представляете, как тонко нас компоновала природа, чтобы создать такое уникальное творение? Просто вообразите, что у нашей матушки-Природы поступил заказ с порой противоположными параметрами – и она начинает творить – находит самым непредсказуемым образом и знакомит родителей будущего индивида – толкает в объятия и потом ещё, если не завершили задачу формирования, обуславливает необходимость проживания вместе ради заявленных параметров характера, который отражается в... улыбке, взгляде, морщинках, что в свою очередь порой кардинально и навсегда меняют выражения лица!

*Одни путешествуют по островам и разочарованно выходят на работу,
другие остаются в городе и выставляют фото в кафе и магазинах, третьи...*

Все одно и то же, у всех все одинаково «насыщенно»! Конечно, есть исключения, когда приятно и любопытно наблюдать, ставить лайки – и ради этих единиц, наверно, и существуют соцсети.

К чему я? К тому, даже обычные вещи делайте необычными и непривычными, чтоб вы сами удивлялись: как это можно было мне самому к этому догадаться, какой же я молодец! Похвалить себя и креативить!

Верхушка айсберга – это больше, чем 2 слова, гораздо больше, чем творение природы – это наше лицо: вы думаете, что ваших мыслей не видно, а тем не менее ежедневные одинаковые гримасы делают ваше выражение во вне!

Вы не раз замечали, как не нравится вам ваше отражение на фото, и вы просили переделывать ещё раз... Или видео не то сказало, что вы на самом деле хотели... А это всего лишь вылезли ваши привычные мысли, от которых чаще всего хотелось убежать, не так ли?

Как показать истинного себя миру? Ведь, ни для кого не секрет, что мы здесь для того, чтобы показывать себя не себе, при том, получая опыт и отражение своего опыта в тех, кто на данный момент рядом.

Так как?

Ответ прост – принять себя!

Вы можете и не вовремя прикрыть глаза на фото и заикаться от волнения на видео, вы можете споткнуться или слишком громко смеяться – вы можете все, потому что вы живой человек, который вылеплен из плоти и крови и сделан с любовью нашим Творцом!

5 УТРА!

Многие спят ещё, некоторые не ложились... Мне нравится это время скорее потому, что когда залезла в голову какая-то идея, то ей ничего и никто не мешает))) Но! Потом весь день хочется спать, хотя... если мысль не заставила выполнить сразу ее прихоть, приходится не только весь день... не хотеть спать, а и... несколько дней ждать: во что же выльется сия навязчивая идея.

Не знаю – как у стен – а у углов уши точно есть! Наверно, каждый может похвастаться неловким моментом, когда что-то говоря, выходишь из-за поворота и выдаешь прям адресату! Пронесло, можно сказать, если имя успел произнести раньше...

Сегодня такого не было, но увидев картинку, навеяло парочку двояких ситуаций, где долго помнила я (не знаю за другого) и клятвенно обещала больше ни про кого не говорить ничего, если не хочу окунуться в собственную краску лёгкого стыда.

И напротив, крайне рекомендую говорить все открыто и с глазу на глаз, если что-то не устраивает.

Терпение дано не для этого!

Кто долго терпят – очень злые!

МАЛЕНЬКОЕ ДОБРО ДАРИТ ВКУСНЫЕ СЮРПРИЗЫ!

Порой ничего не стоит помочь тому, кто проходит то, что вы уже прошли. Порой легко сделать то, что у вас займёт пару минут! Порой достаточно просто протянуть руку – и у человека меняется жизнь кардинально – сильные могут помочь легко!

Вокруг каждого из вас всегда есть тот, кому нужна ваша помощь. Оглянитесь, этот человек рядом. Просто попросить о помощи сложнее, чем помочь.

Помогайте даже не задумываясь, даже если у вас не слышите призывы о помощи. Ведь не слышать – совсем не значит, что просьбы нет...

И вам помогут тоже! И вам подарят тоже! И вам воздастся!

ПРОДОЛЖАЮ ТЕМУ РАБОТЫ

Иногда я вспоминаю то время, когда мой офис был моим почти домом – работа с раннего утра и позднего вечера. Этот опыт даёт мне постоянную почву для действий – если тогда сама я смогла, то и потом все остальное = уже мелочи.

Товар продавать легко, даже холодными звонками, даже работая ртом по 10 часов в сутки! Особенно, такой красивый товар!

Услуги же – это тема, которая продаётся абсолютной пользой. Ее невозможно отдавать потому, что так захотелось исходя из Эго.

Давать то, что нужно другим, а не то, чем сам объелся

Я сегодня полетала)))) бегу очередной круг и думаю: «Смогу ли пробежать ещё кружочек? Не, устала» – и тут там и ответ... Я не заметила корягу в парке и «крайним правым» боком полетела на красивую, мягкую и прохладную листву. Конечно, мой костюм сбоку чуть стал серым, но КРУГ Я СДЕЛАЛА аж бегом! С таким рвением и такая бодрая!

Теперь остаётся делать выводы: как только начинаю сомневаться: 1) я пройду 2) и так, чтобы это сделать точно, даже если мне не понравится способ достижения моей цели!

Это дает ассоциацию на прыжок с парашютом. Вы когда-нибудь прыгали с парашютом? Я прыгала! 4000м! 40 сек свободного падения! Масса эмоций! Упасть в обморок – это никак не назвать то ощущение, которое было во мне до самого приземления! Я ещё 5 мин сидела на земле и целовала глазами траву!

Буря эмоций важна и нужна нам, как глоток свежего воздуха! Потому что однообразие рождает пессимизм! Долой серые будни! Да здравствует король удовольствия!

БЛАГОДАРНОСТЬ ВСЕМ МАМАМ МИРА

Птицы в гнездах сидят в любую погоду. Даже в сильный дождь и ветер сидят мамы-птицы... Им не легко, но у них долг перед своими родителями для потомков.

Не осуждайте своих мам! Никогда! Они сделали для вас все, что могли! Мамам достается больше всех, поэтому они сильные, поэтому женщины выдерживают все!

НО! Дорогие мамы и женщины, терпение имеет свою тонкую грань – после чего, оно вредит обеим сторонам – помните это, когда терпите от уже взрослых детей и не повзрослевших мужей годами то, что истязает вашу душу!

Сила дана для великих достижений и творений!

Терпение подарено для выносливости, необходимых потомкам, забот!

Любите себя по-настоящему, а других – справедливо!

ВЫБОР ЕСТЬ ВСЕГДА!

Вопрос только в том, что вы получите в результате него? А уж если Вселенная постаралась ради вас, то не стоит горделиво отказываться от подарка!

Великое заблуждение, что вы дарите другому душу или сердце, порождает искажение в возможности отдавать. Вы на самом деле отдали свою уникальность, которая вас защищала от внешних воздействий: будь то погода или эмоции, а будь то наличие кого-то или поступки. И не защищенные, теперь уже вы просите суррогат кожного покрова, не получая – становитесь навсегда другими, похожими на других...

Чувствуя себя уникальным и одаренным в чем-то, самое главное – не дать другим разубедить вас в этом.

Вам постоянно хочется чего-то большего, зудящее желание испробовать больше, чем дают – мешает провести ревизию настоящего и осознать уроки прошлого. Многие это чувствуют, но менять – страшно! Некоторые это осознают, но менять значит изменить себе! Немногие это видят, но изменить точку зрения лишит и того, что есть! И только единицы, как и все чувствуя страх, идут на встречу новому, не ожидая того, что придет Большой Человек и подарит им полезину!

Бывает так, что мы планируем одно, отсмаковав его до наступления, поэмоционируя, добавив ещё желаний и привязанностей. НО! Это напряжение чувствуется окружением и эффект бомбы выражается в только мысленном итоге наличия всех пунктов. Дело не в том, что вы плохо хотели и даже не в том, что кто-то или что-то помешало, а в том, что мы уже прожили все, что требовалось от нас для Вселенной, и она переключилась на другого.

Планы – хорошо, но контроль – нет.

Желания – здорово, но выплеск эмоции разрушает.

Действия – прекрасно, но только направленные на чистые намерения.

Завершенность тогда, когда ты сам себе скажешь, что ты действительно завершил.

Если у кого-то есть наболевшее, тот увидит это везде, даже там, где этого быть не может в принципе. Сделайте своё наболевшее – успех или миллион долларов – и тогда это вы заработаете даже на удобрении!

Когда есть четкая необходимость проявить себя – абсолютно все равно: как идёте, где и в какой сегодня обуви. Ничего не жмет, когда есть цель выше, чем небольшой сложный отрезок дороги, где просто выделяешься на фоне.

Открыть себя – это нужно прежде всего себе! Ни для кого не нужно открывать душу или сердце – только для себя! Открытая душа себе ценит весь мир! Открытое сердце себе любит каждого, кто вошёл в жизнь! Открытое тело – это отсутствие эмоциональных шлаков и бодрость мыслей! В этом рождается человек, способный приносить истинную пользу Вселенной! Так и рождается изобилие!

Самое большое бегство – от самого себя, так страшно смотреть внутрь – там столько страхов и болей, которые полузабыты и вспомнить – значит снова заболеть. Есть другой вариант проработок – начать новую жизнь обнулившись. Как? Сделать для себя нового себя!

На все смотрите с двух противоположных сторон: первая даст ясность реальности, а вторая – резервы возможностей. При интеграции – произведения искусства!

Бывают случаи, когда поцеловать лучшие кофе...

Прошлый опыт, как мозоль: выглядит не привлекательно, постоянно напоминает о себе при движении, скрываешь ото всех и пытаешься от него избавиться любыми способами!

А чудо-средство одно – принять и правильно с ним обращаться – дискомфорт уйдет и еще другим помогать захочется.

У всего есть своя тень, но ее должно быть ровно половину, чтобы была гармония.

ГЛАВА I – I

ЕСЛИ НАНЕСЛИ УЖ МАСКУ НА ЛИЦО, ТО НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ЕЕ СНИМАТЬ... ЧТОБ ОСТАТЬСЯ НАСТОЯЩИМ...

Как понять, что нужно развивать эмоциональный интеллект? Это те вопросы, которые чаще всего не рассматриваются. Потому что людям чаще всего хочется слышать: как развить и сделать его лучше, чем как понять, что его нет или что тут реально надо работать.

Зачем вообще вы решили развивать тему эмоционального интеллекта?

Как понять, что его действительно нужно развивать именно вам?

Это тема относительно новая само определение ещё дорабатывают и дополняют. Эмоция – тема интересна ещё с давних пор. А эмоциональный интеллект – нечто новое, говорящее о размышлении и мыслях. Состояние человека радостное и счастливое, когда действительно работает на вас.

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.