



ТАТЬЯНА СОКОЛОВА

ИЗМЕНЯЕМ ЖИЗНЬ

МЕТОДИКА КАРДИНАЛЬНОГО
ИЗМЕНЕНИЯ ЖИЗНИ ЗА 30 ДНЕЙ

Татьяна Соколова

Изменяем жизнь

«Издательские решения»

Соколова Т.

Изменяем жизнь / Т. Соколова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-742612-5

Концентрат из мощнейших практик по изменению жизни к лучшему. Это психологические практики, направленные на очищение от эмоциональных блоков, мешающих жить и развиваться. А также методы изменения жизни из области метафизики. Книга предназначена для современных людей, которым нужен максимальный результат за короткий срок. Здесь не будет воды и ненужной информации. Только четкие указания к действию и разъяснения отдельных методик.

ISBN 978-5-44-742612-5

© Соколова Т.
© Издательские решения

Содержание

День 1	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Изменяем жизнь

Методика кардинального изменения жизни за 30 дней

Татьяна Соколова

© Татьяна Соколова, 2016

© Яблоков Константин, иллюстрации, 2016

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Месяц _____

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23			
24	25	26	27	28	29	30	(31)					

Месяц _____

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23			
24	25	26	27	28	29	30	(31)					

Дорогие читатели!

Данная книга – концентрат из мощнейших практик по изменению жизни. Результат 10 лет изучения трудов психологов, научных и духовных источников. Это и психологические практики, направленные на очищение от эмоциональных блоков, мешающих жить и развиваться. А так же методы изменения жизни из области метафизики.

Книга предназначена для современных людей, которым нужен максимальный результат за короткий срок. Здесь не будет воды и ненужной информации. Только четкие указания к действию и разъяснения отдельных методик.

Курс рассчитан на 30 дней. Всего за месяц жизнь кардинально переменится, при условии добросовестного применения практик.

Распространенная ошибка многих людей во время каких-либо начинаний – перфекционизм. Человек, пропустивший день или два занятий, склонен забросить это дело, сославшись на отсутствие смысла продолжать, если курс прерван.

Поэтому если уж так получилось, что Вы пропустили день практик, все мы люди и жизнь склонна вносить свои коррективы в наши планы, не бросайте. Просто продолжите на следующий день. И постарайтесь сделать хоть что-нибудь, хотя бы отходя ко сну прокрутить в голове, что хорошего случилось за день, и какие достижения Вы совершили.

А уж если вы пропустили несколько дней практик, лучше начните этот курс сначала в тот период жизни, когда Вам будет удобно, и ничто не будет Вас отвлекать.

Но помните – это мощнейшая проверка Вашей силы воли. Если Вы не можете даже 30 дней выполнять практики, способные кардинально изменить Вашу жизнь к лучшему, значит, Вы не слишком-то и хотите ее менять. Тут уж не о чем говорить – game over...

По итогам курса Вы очиститесь от многих обид, которые живут глубоко внутри Вас, к Вам вернется вкус жизни, с Вами начнут происходить вещи, о которых раньше Вы могли только мечтать, Ваши близкие будут удивлены произошедшим в Вас позитивным изменениям. Романтическая составляющая жизни заиграет новыми красками.

Самое оптимальное время для прохождения практик это отпуск. Так как концентрация методик в одном дне достаточно высока. Но, тем не менее, не стоит ждать отпуска, если возникла необходимость поменять свою жизнь прямо сейчас – данная методика впишется в современную жизнь достаточно легко. Большинство упражнений возможно выполнять во время повседневных дел, таких как уборка или принятие душа. А многие из них не занимают больше 5 минут в течение дня.

Если же Вы располагаете минимумом времени в течение дня, тогда возможно подстроить данный курс под себя, растянув его, скажем, на два месяца – например, начать технику ментальной медитации только со второго месяца, а не с третьего дня, как предполагается в данном курсе. Утверждения, в таком случае, прорабатываются 2 недели, а не одну. А так же нужно будет растянуть основные методики, такие, как практики благодарности, визуализация в течение дня и запись своих достижений на второй месяц. Тогда Вы сможете добиться еще более устойчивых результатов.

Первая часть курса насыщена практиками. Начиная с 17 дня количество упражнений, которые необходимо выполнить в течение дня, уменьшается. Учитывайте это при планировании времени начала прохождения курса.

Суть метода проста: утром читаете задание на день и выполняете все по плану.

На 2 странице книги есть календарь на 2 месяца. Подпишите месяца прохождения курса, обведите дату начала и конца курса. Каждый день, когда все практики выполнены, необходимо обвести круглешком. Это очень действенный метод мотивации, хоть и очень простой.

Напрочь забудьте о негативе. Сконцентрируйтесь на максимально качественном выполнении дел сегодняшнего дня, а про заботы вчерашних дней и беспокойство за будущее забудьте.

Добросовестно выполняйте практики, и то, чего Вы желаете, придет к Вам из самых неожиданных источников.

Если у Вас имеются какие-либо вопросы по поводу методик, либо хотите усиленно проработать какую-то отдельную сферу жизни и не знаете как, пишите мне на почту a.motivator@mail.ru.

Еще больше методик изменения своей жизни, а также множество книг по саморазвитию Вы найдете на моем сайте:

психологиясаморазвитие.рф.

День 1

Обязательные пункты, которые приведут к успеху любого человека и позволят ему начать осознанно управлять своей жизнью:

1. Благодарность за то, что есть.
2. Отсутствие негативных установок, блоков, обид.
3. Четкое понимание целей и желаний.
4. Любовь к себе и уверенность в своих силах.
5. Концентрация на том, что хочешь, а не на том, чего не хочешь.

За ближайшие 30 дней мы проработаем каждый из этих пунктов.

Чувство благодарности за то, что есть, творит чудеса. Даже выполнение ежедневно одной только практики благодарности способно кардинально изменить жизнь за несколько месяцев. Но, так как мы планируем полностью перестроить мысли всего за 30 дней, нам понадобится кое-что еще.

Первое, что необходимо сделать утром, это взять тетрадку или блокнот, и написать туда 10 вещей, за что Вы благодарны, и почему.

Сначала может показаться, что 10 вещей это слишком много, но это не так. Поразмышляйте, сколько всего хорошего вокруг: солнце, без которого жизнь была бы невозможна; воздух, которым мы дышим; родные люди, которые делают нашу жизнь полноценной; домашние животные; здоровье; пища; работа или любимое занятие; какие-то материальные ценности и т. д.

Необходимо не просто записывать, за что Вы благодарны, но и максимально прочувствовать благодарность. Запись необходимо дополнить тем, почему Вы благодарны. Например:

Я благодарю за мою семью, они всегда поддерживают меня.

Благодарю за мою работу, благодаря ей я могу покупать себе еду и платить за жилье.

В какой бы сложной жизненной ситуации Вы не находились, всегда есть то, за что можно быть благодарным.

После того, как Вы записали 10 вещей за что Вы благодарны, перечитайте про себя или вслух этот список, вдумайтесь в каждую фразу, и в конце каждой фразы повторяйте: «Благодарю, благодарю, благодарю». Максимально, насколько это возможно, прочувствуйте благодарность. Наполнитесь ей до краёв.

Следующий шаг довольно интересный.

Вам необходимо приготовить материал для визуализации. На выбор: карта сокровищ, альбом желаний либо видео (слайд-шоу). Все зависит от Вашего желания и фантазии.

Коротко о каждом методе:

– Альбом желаний подготовить проще всего. Он представляет собой обычный альбом, с вклеенными в него фотографиями того, чего Вы хотите достичь. Например – фото счастливой семьи, дорогого автомобиля, шикарной квартиры, определенной страны, в которой хотите побывать и т. д.

– Карта сокровищ. Суть та же, что и в предыдущем методе. Только картинки, отображающие Ваши цели, клеятся на ватман, в определенном порядке, согласно сетке Багуа из учения Фэн-Шуй:

Северо-запад дружеские и родственные отношения	Север карьера	Северо-восток обучение
Запад воспитание детей	Центр здоровье	Восток семейные отношения
Юго-запад любовные отношения и брак	Юг общественное признание	Юго-восток финансовое состояние

Картинки клеятся в ту часть ватмана, какой сфере жизни они соответствуют. В центр клеится фото самого себя.

Готовая карта сокровищ вешается туда, где Вы часто будете ее видеть.

Подробнее о составлении карты сокровищ можно узнать на сайте психологиясаморазвитие.рф в разделе «Саморазвитие».

– Видео со своими целями сделать довольно просто. Воспользуйтесь программой Windows Movie Maker, либо любой другой для создания слайдшоу из фото. При желании наложите любимую музыку или добавьте текст аффирмаций.

То, с помощью чего Вы будете заниматься визуализацией, зависит только от Вашей фантазии.

Ваша задача, начиная с сегодняшнего дня, несколько раз в день, как минимум 3, просматривать вашу карту сокровищ/ альбом желаний/ видео, концентрироваться на каждой картинке на некоторое время и представлять, что это уже есть у Вас.

Важно! Не нужно думать, какими путями Вы сможете этого достичь. Путь достижения цели раскроется постепенно, подобно тому, как фары освещают путь перед движущимся автомобилем.

Визуализация – это одна из самых мощнейших техник привлечения желаемого. Визуализируя, Вы усиливаете свое желание иметь данную вещь, и несильное желание вскоре превратится в потребность. И со временем желание будет становиться все сильнее. Чем чаще Вы будете визуализировать, тем сильнее будет желание. Тогда Вы начнете искать способы его исполнения. Возможностей для этого предостаточно. Но Вы увидите их только тогда, когда у Вас появится настоятельная потребность.

Вечером, перед отходом ко сну, необходимо выполнить еще пару методик. Первая из них призвана увеличить Вашу самооценку и веру в себя, а вторая нужна для закрепления чувства благодарности.

Можно взять отдельную тетрадку и назвать ее «Альбом успеха», а можно воспользоваться той тетрадкой, в которой утром Вы написали благодарности и писать в отдельной ее части, чтобы, при необходимости, легко получить доступ к написанному.

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.