

АНАСТАСИЯ БОРЗЕНКО

---

# #Лайфхак счастливой женщины

ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ  
НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ



Анастасия Борзенко

**#Лайфхак счастливой  
женщины. Позитивная  
психология на каждый день**

«Издательские решения»

**Борзенко А.**

#Лайфхак счастливой женщины. Позитивная психология на каждый день / А. Борзенко — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-859367-3

Все женщины — те еще сказочницы, постоянно рассказывают сказки своему окружению и самим себе, не замечая, как начинают в них верить... Придумывают, рассказывают, иногда пересказывают, добавляя новые детали и вводя новых персонажей, совершенно забываясь в том, что «автор» не писатель, а прекрасная женщина, годы «взросления» которой неумолимо летят вперед!

ISBN 978-5-44-859367-3

© Борзенко А.  
© Издательские решения

# Содержание

Сказка 1	6
Сказка 2	23
Конец ознакомительного фрагмента.	25

# **#Лайфхак счастливой женщины Позитивная психология на каждый день**

**Анастасия Борзенко**

© Анастасия Борзенко, 2017

ISBN 978-5-4485-9367-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Сказка 1 О розах и жабах

*«— Ты такая красавица и такая притом добрая и вежливая, что я не могу не сделать тебе подарка. (Старушка эта была волшебница, которая обернулась нищей с тем, чтобы испытать добрый нрав молодой девушки.) И будет мой тебе подарок состоять в том, что всякий раз, как ты промолвишь слово, у тебя изо рта выпадет либо цветок, либо драгоценный камень...»*

*Волшебница (подарки феи), Ш. Перро*

В сказках часто главная героиня или герой получают за свою доброту и отзывчивость особый дар, будь то летающие с губ золотые монеты или драгоценные камни. Иногда цветы. Вы хотели бы, чтобы и у вас был такой дар? Конечно, это неудобно, болтать без умолку и собирать монеты, вслед за собой, сколько же надо наговорить, чтобы насобирать приличную сумму? Хотя...

Если поставить цель, такую, как новая шубка или путешествие, почему бы и нет. Некоторым, правда, этот дар может показаться неудобным... Особенно, если вспомнить про вторую сторону медали:

*«— Какая же ты невежа! — отвечала волшебница спокойным голосом, без всякого, впрочем, гнева. — Ну, коли ты так со мною поступила, и я же тебе сделаю подарок, и будет он состоять в том, что при каждом твоём слове у тебя изо рта выпадет змея или жаба.»*

*Волшебница (подарки феи), Ш. Перро*

Подумать только, эта волшебница так легко наказала девушку, совершенно не вдаваясь в подробности! А что если у нее был ПМС, болела голова или просто выдался дурной день, как можно судить о человеке по одному проступку? Вы же такого никогда не делаете, правда?

Не судите людей, не вдаваясь в причины, Вам особо некогда разбираться в событиях, повлиявших на резкое слово или действие со стороны другого человека?

Если Вам делают неприятно, в силах ли Вы это игнорировать, либо бездумно за это хватаетесь, начиная отвечать и раскручивать ситуацию дальше, потому что Вам «надо выговориться», или «выплеснуться»? Даже спустя время? Возвращаясь к неприятным моментам в воспоминаниях? Честно?

Большинство женщин, к сожалению, не заботятся о себе так, как должны, и пускаются в выяснения отношений, либо в муссирование деталей неприятных ситуаций, чтобы найти подтверждение у своего окружения тому, что в округе и правда полно неприятных людей и они совершенно незаслуженно, бездушно и бессовестно обидели «маленькую хорошую девочку»!

И если Вы одна из таких девочек, Вы только вдумайтесь в последствия: вокруг Вас собираются мерзкие змеи и жабы в виде неприятностей (даже если Вы и правы, но при этом ругаетесь на тех, кто не прав) и негативно влияют на Вашу прекрасную жизнь. А ведь вы достойны большего!

Слова, мысли, все, что определяет ваше **отношение** к себе и пространству — все это возможно из потенциальных роз превратить в гадких жаб. Этим Вы и занимаетесь время от времени (хочется надеяться, что не большую часть своего прекрасного дня). Для чего Вам эти неприятности?

Наше отношение, выраженное в словах, базирующихся на мыслях, имеет очень серьезное значение! Если Вы вкладывает в ругательство с человеком всю злость и негодование, то ждите от Вселенной «жабу», а если переводите все в шутку... Получите «розу».

Конечно, в сказке про Морозко Настенька не шутила и не кокетничала с Морозко, но, однако же и не ругалась, и не злословила в ответ на его издевательства «холодно ли тебе девица, холодно ли тебе красная?» и получила в итоге все в лучшем виде.

*«Очутился на той ели, под которой девица сидит, и сверху ее спрашивает: – Тепло ли тебе, девица? – Тепло, Морозушко, тепло, батюшка.*

*Морозко стал ниже спускаться, сильнее потрескивает, пощелкивает: – Тепло ли тебе, девица? Тепло ли тебе, красная? Она чуть дух переводит: – Тепло, Морозушко, тепло, батюшка.*

*Морозко еще ниже спустился, пуце затрещал, сильнее защелкал: – Тепло ли тебе, девица? Тепло ли тебе, красная? Тепло ли тебе, лапушка? Девица окостеневать стала, чуть-чуть языком шевелит: – Ой, тепло, голубчик Морозушко!»*

*Морозко, русская народная сказка*

Безусловно, терпеть откровенные издевательства неправильно, но и оплачивать той же монетой обидчикам не стоит. Представляете, если бы в сказке Настенька вскочила и как следует отколотила деда за его непонятные и неприятные домогательства? Не зря же ее мачеха «змеей подколодной величала» ... На том сказка бы и закончилась. Марфуша же так и поступила, и с чем осталась, припоминаете?

И что ж делать, невозможно же всегда быть выдержанной и спокойной? Иногда действительно надо прокричаться и высказаться, чтобы освободиться от негатива и не носить его с собой, но только сделать это без негативного эмоционального отношения.

**Отшутиться** – самый простой и легкий способ избежать проблем в собственной жизни. В современном обществе полно курсов по квиллингу, оригами, фотографии, танцам, и прочему, но нет хороших курсов, где людей учат шутить, иначе говоря, учиться все воспринимать легко и непринужденно!

*Однажды мы большой компанией отдыхали на море, и я делила номер с одной из подруг. Она уехала на шоппинг, а ко мне в гости пришли остальные подруги с детьми. Начался самый настоящий дурдом! Дети бегали, кричали и прыгали по кровати моей подруги, превратив ее в смятый военный полигон (а она, к слову сказать, очень трепетно относилась к любым проявлениям неопрятности и была крайне щепетильна в вопросах стиля и красоты. Из тех прекрасных женщин, у которых идеальная прическа, идеальный маникюр и идеальные манеры...).*

*У меня, спустя полчаса игр детей, начала гудеть голова... Я-то думала, что подруги оставят детей со своими мужьями! Но у мужей оказались свои дела (естественно) как я вообще могла наивно подумать о другом? И мне пришлось задать всего один вопрос, после которого все разбежались по своим номерам. Я просто встала посреди комнаты и спросила: «А кто из Вас умеет делать на покрывале идеальные складки?» Вспомнив, как сильно могут получить от подруги за то, во что превратили ее кровать и вещи на тумбочке все решили срочно отправиться на море...*

Если бы я кричала и возмущалась, я бы просто испортила настроение и себе и любимым подругам. Не говоря уже детях... Которым все и везде интересно! А «идеальные складки» мы до сих пор вспоминаем, потому что подруга, когда вернулась, все поняла, разве что не спросила: «Кто лежал на моей кровати и помял ее?!»

*– Господи, ну почему ты такой... Ну, сколько можно одно и то же переписывать! Ты же не глупенький, а ошибка на ошибке! Что за кошмар! Не могу больше!*

– А ты мой Создатель, так что, все вопросы задавай сама себе. А пока Создатель говорит сам с собой, можно я уже посмотрю мультики?

– Ладно, ты прав, прости, что накричала... Создатель дает тебе еще один шанс. Попробуем?

– Попробуем, о, мой Создатель!

– А кто это тут у нас так трясет щеками, что воздух вокруг свистит, кто это у нас так покраснел, что на ягодку стал похож, а, мама?

– Ты как мной разговариваешь, я ругаюсь, вообще-то!

– Но это так мило выглядит... Я так тебя люблю, когда ты так щеками трясешь... Ну-ка, потряси еще!

Однажды в Лувре я сидела и скучала. Потому что я не люблю смотреть на картины... Для меня поход в музей смерти подобен, но нельзя же побывать в Париже и не посетить Лувр? Я изнемогала от того, что лучше бы эти часы потратила на прогулки по набережной Сены и вкусный кофе со сдобными булочками... Как ко мне подсел один мужчина.

Он был более веселым и радостным и зачарованно оглядывался, словно находился в предвкушении чего-то великого. «А Вы читали Код «Да Винчи»? Спросил он. «Безусловно, очень интересная книга!» «Так, и чего сидите с таким лицом, словно что-то невкусное проглотили? У нас же появился великий шанс проверить и прощупать все самим, пойдем же скорее искать тайных ход у картины Джиоконды!» он так громко и весело это сказал, что несколько людей отделились от общей экскурсии и подошли к нам. Эта экскурсия была самой лучшей из всех, что мне довелось посетить, а тот мужчина крайне интересным собеседником с прекрасным чувством юмора и позитивным взглядом на жизнь!

По поводу юмора и шуток есть передачи, шоу и прочее, но это не дает возможности нам самим начать относиться ко всему с долей здоровой иронии и шутки, а знаете почему?

Потому что мы перестали быть осознанными. В сказке «Подарки феи» Волшебница дала девушке шанс осознать то, во что она превращает свою жизнь, уже превратила! **Осознанность** – вот самый великий дар, данный нам от рождения, но не имеющий ценности, пока мы его не начнем использовать.

«По правде сказать, я никогда не верил компасам. Тем, кто чувствуют правильный путь, они только мешают...»

*Все о мумми Троллях, Т. Янсон*

Даже знаменитые юмористические шоу идут по сценариям... Вы только подумайте, чтобы сказать хорошую шутку, надо ее сначала выучить, а перед этим найти того, кто ее напишет, и дай Бог она и правда окажется чудесной и всем запомнится!

Есть, правда, и популярные шоу с так называемым стенд-апом, но, если вслушиваться в шутки людей, которые они сочиняют «по ходу», иногда становится очень грустно. От их реальности... Такое ощущение, что у многих из них недостаток секса, выпивки и наркотиков, а еще серьезные проблемы с противоположным полом и родителями, и это «смешно»...

Всегда видно, когда человек шутит «для масс», а когда он шутит просто от души. Легко, смешно и непринужденно. Ему весело и всем вокруг весело. Солнечный Юрий Никулин самый яркий пример человека доброго, способного хорошей шуткой рассеять тучи и превратить плохое настроение в радугу.

Почему у кого-то есть это от природы, а у кого-то нет? Ведь здоровый юмор так упрощает жизнь и наполняет ее прекрасным и удивительным! Веселым и насмешливым людям легче жить и все им удается проще, чем остальным. Они не делают «из мухи слона!»

- У тебя весь плащ снова обелился, ну, как можно так ходить!
- А это просто белая полоса ко мне прилипла!

– Ты опять ешь, снова ешь, а потом будешь ныть, что попа отросла!  
– Вот именно, я все мечтаю, чтобы она отросла, а растет только живот... Но я не сдаюсь и все делаю ставки, что-то же должно ей помочь, может, это прекрасное, вкусное пирожное?!

– Та же грязь, ты куда так вырядилась, зачем белые брюки?  
– Буду украшать собой серое унылое дождливое такси... А потом вселять в людей надежду, или жалость... Что мои брюки перепачкались... Не важно, главное, я буду в центре внимания, а мне это сейчас очень нужно!

– Ты чего так нарядилась, почему свитер бесформенный, собиралась же надеть черное платье?!  
– Знаешь, я лучше пойду в костюме хиппи, чем в костюме «гусенички»...

Разве этот дар выискивать положительное в обыденности, положен избранным? Вовсе нет!

*В одной поездке мы путешествовали группой и одна девушка постоянно задерживала автобус с туристами, потому что очень долго одевалась и красилась. Это было просто невозможно! В итоге мы дали ей прозвище «Мисс Лореаль», и как-то спокойнее стало ее ждать, одни туристы уже стояли на улице, другие выходили и спрашивали – «Ну, что мисс Лореаль еще не вышла?» «Мисс Лореаль еще Лореалится...» «Какое очередное Лореальное утро!». Она об этом узнала и стала выходить чуточку раньше и с улыбкой. И на ее лице было написано «Все в восторге от тебя!»*

Мы вырастаем и забываем о том, что в прошлом обладали этим прекрасным даром в полной мере. Вы когда-нибудь задумывались над тем, что происходит с нашим взрослением, ведь маленький человечек приходит в большой мир открытым, красивым, чудесным и всепоглощающим?

Он очень подвижен, ему все интересно, у него нет в голове комплексов и глупых рамок, он открыт совершенно всему и радуется окружающему пространству, но с течением лет воспитание взрослых, общество в саду и школе «отрезвляет» малыша, и в его голове зарождается масса заслонок и комплексов, он начинает бояться быть открытым, как раньше. Потому что это больше не делает его жизнь радостной, а делает ее неудобной.

Забавно, что некоторые дети говорят «когда я был маленьким...» Это значит, что его осознанность уже находится в критическом состоянии.

Если Ваш собственный ребенок так говорит, пожалуйста, одергивайте его и не произносите сами фраз «когда ты был маленьким», «в детстве ты...», если ему еще не исполнилось двенадцати, старайтесь их избегать!

Проходит время, ребенок вырастает и вдруг однажды задумывается о себе и своем развитии, он начинает задумываться как же так получилось, что его жизнь теперь определяют какие-то глупые комплексы, в которых, по сути то и смысла никакого нет. Кроме собственной зависимости от всего этого разлагающего и неприятного... И это все сильно портит жизнь.

Взрослый человек пытается вернуться к истокам, к себе такому, каким себя помнит в детстве – прекрасному, открытому, всепоглощающему, а самое главное, умеющему радо-

ваться. Всему, совершенно всему! Но вернуться ко всему этому гораздо сложнее, чем может показаться на первый взгляд.

Какой-то непонятный лабиринт, через который проходят все взрослые, и лишь немногие останавливаются и задаются вопросом. «Где я, счастливый и радостный как в детстве? Когда я успел заблудиться?»

Задуматься об этом уже хорошо, начать искать себя в себе же – просто отлично!

*«И вообще, кем мне лучше стать: искателем приключений или знаменитостью? Наконец, после некоторых раздумий, я решил стать знаменитым искателем приключений...»*

*Все о Мумми Троллях, Т. Янсон*

А мы с Вами давайте вернемся к волшебнице, наделившей одну девочку даром превращать слова в драгоценности, а вторую в жаб.

А что, если я Вам скажу, что подобный дар есть в каждой из нас, и то, как она его использует и определяет нашу реальность? Кто-то злословит и постоянно сплетничает, отставив свою собственную жизнь на второй план, кто то, напротив, тратит свое время на завистников и злодеек, которых видит вокруг себя пруд пруди... Змеи, жабы... Неприятности, которые приходят в нашу жизнь, по сути они и есть!

Каждое наше слово имеет великую ценность в пространстве Вселенной, и первое, на что надо обратить внимание, это на то, что и как мы говорим. Своим детям, своим коллегам, своим близким и друзьям, и, самое главное, самим себе. С этого мы и начнем.

Неважно, что именно в Вашей жизни нуждается в критических изменениях – Вы в поиске работы, мужчины, Вас просто ничего не радует последнее время и Вы начали задумываться о том, где потеряли сами себя и как все изменить... Потому что без изменений «болото реальности» затянет до критического состояния...

Мы начнем с Вашего **отношения** к пространству и самой себе, выраженное в Ваших **словах**.

Потому что первая и главная сказка, в которую верят фактически все женщины, это та, в которой рассказывается о хорошей девочке, жизнь которой полна проблем, неприятных людей, подлых граблей и выстоять она это все должна героически, чтобы в конце жить себе «долго и счастливо»... И в итоге в эти свои «волшебные грабли» она начинает искренне верить, ведь если не они, откуда она наберется так необходимого жизненного опыта, чтобы в будущем поступать «правильно»?

Вы, скорее всего, слышали о правиле бумеранга – «что излучаешь, то и получаешь», «все возвращается», и тому подобное. Какие слова не подбери суть одна: Вы получаете именно то, что говорите. Даже если делаете одно, а говорите другое, все равно получите то, что излучаете своим **отношением**. Даже если оно сильно разнится по смыслу с Вашими словами.

*«В первый день она старалась, была в работе прилежная и слушалась госпоже Метелицу, когда та ей что поручала, – она всё думала о золоте, которое та ей подарит. Но на второй день стала она полениваться, на третий и того больше, а потом и вовсе не захотела вставать рано утром. Она не стлала госпоже Метелице постель как следует и не взбивала ей перины так, чтобы перья взлетали вверх. Это, наконец, госпоже Метелице надоело, и она отказала ей в работе. Ленивица очень этому обрадовалась, думая, что теперь-то и посыплется на нее золотой дождь...»*

*«Госпожа Метелица», братья Гримм*

Запомните, пожалуйста, одно крайне важное правило – **Вселенная мысли не читает**.

Отчего то многие женщины уверены в том, что стоит им подумать, о чем то, так это желание или мечта к ним вернется приятным событием. Вселенная принимает Вашу энергию, чувствуя ее природу, но не разбирается в смысле того, что Вы отправляете со своим энергетическим потоком.

Если Вы хотите, чтобы Вам подняли зарплату, но при этом чувствуете внутреннее негодование или грусть от того, что осознаете тот факт, что компания на такие уступки по отношению к Вам не пойдет, потому что весьма ужимиста и не один сотрудник пошел искать работу в другом месте после предложения поднять его заработную плату... **Что получает Вселенная?**

Если Вы хотите, чтобы мужчина, который Вам давно нравится, подошел и пригласил на свидание, а сами в глубине сердца осознаете, что он на Вас не слишком то и поглядывает, и вообще проводит время с женщинами другого круга (подглядели в социальных сетях на его страничке), даже если и храбритесь перед подругами, что пригласите его на свидание сами... **Что получает Вселенная?**

Если Вы хотите выиграть миллион в лотерею, покупаете билетики, но стираете их или следите за розыгрышами тиражей с замиранием сердца, от того что, внутри осознаете, как нелепо мал шанс действительно выиграть крупную сумму и вообще, все это, по сути, глупости... **Что получает Вселенная?**

Если Вы хотите сбросить лишний вес, пробуете не есть на ночь, пытаетесь заказывать пиццу поменьше, даже записываетесь в спортзал, но внутренне осознаете, что так любите эти свои десертики, вкусняшечки или обреченно разглядываете девушек с фигурой куклы Барби и срываетесь, срываетесь, срываетесь... Обещая себе все как следует «отработать» **Что получает Вселенная?**

Если Вы хотите провести отпуск на море или пропитаться атмосферой средневековых замков Европы, но вынуждены скромно и грустно жить летом на даче, и осознаете, что Ваши финансы неприлично малы и на поездку мечты Вам в жизни не заработать... **Что получает Вселенная?**

Если Вы хотите познакомиться с приличным мужчиной, наряжаетесь, идете в самый модный клуб города, но внутренне уже досадуете от того, что вечер пройдет «как всегда» в компании незнакомых Вам наряженных и ожидающих знакомства с приятными кавалерами, женщин... **Что получает Вселенная?**

Визуализации тема отдельная, о них мы поговорим по ходу книги, но природа Ваших слов всегда окрашена **энергетически**: Вы либо радостно рассаживаете в пространстве и времени ростки прекрасных роз, либо яростно и обреченно обкладываетесь жирными противными головастиками, которые вырастают в огромных жаб и мешают Вам жить приятно и радостно...

Вселенной есть дело только до энергии, хватит верить в сказку о том, что девочка подумала о прекрасном принце, а спустя час встретила его у своего подъезда. Либо девочка думала о том, чтобы стать президентом, вышла на улицу, а там...

Стоят счастливые избиратели с цветами и радостно приветствуют ее со словами «Наконец то, наконец Вы это решили, мы все так ждали именно Вас!» Или генеральный продюсер самого известного модельного агентства случайно оказался в одной компании, прямо из Милана прилетел и встретил ее – свою новую Музу души и сердца и забрал с собой в Милан...

Вы понимаете, о чем я сейчас, да? Если есть тайные желания, которые Вы не озвучиваете никому из окружения и не проговариваете вслух, **можете о них забыть**. Они являются для вашей жизни грузом, который немедленно надо скинуть! Как? Для начала начать следить за тем, **что, кому, как** Вы говорите.

*«— Этот цветик, – сказала старушка, – не простой. Он может исполнить все, что ты захочешь. Для этого надо только оторвать один из лепестков, бросить его и сказать: Лети, лети, лепесток, Через запад на восток, Через север, через юг, Возвращайся, сделав круг Лишь коснешься ты земли — Быть по-моему вели. Вели, чтобы сделалось то-то или то-то. И это тотчас сделается...»*  
*«Цветик Семицветик», В. Катаев*

Приятные события долгожданные встречи, хорошие новости – назовем это «розы», в течение дня иногда удается собрать целый шикарный букет, а иногда ни одного бутона, как назло. И мы это принимаем, отпуская «просто неудачный день» в прошлое. Совсем без сожаления и мыслей о том, что его уже не вернуть.

*«Зимы всегда довольно тяжёлые. Но, тем не менее, снег – это волшебство...»*  
*Все о Мумми Троллях, Т. Янсон.*

Начните изменения со слов самой себе, не надо ждать завтра или понедельника, нового года, вечера или утра. Самый главный помощник – это зеркало, только не спрашивайте у зеркала «кто на свете всех милее», вы спрашиваете саму себя, по сути, Вы это осознаете?

Откуда такая неуверенность? Да вы красотка! Посмотрите в зеркало прямо сейчас и скажите себе это в утвердительной форме – «Дорогая, ты красотка». Не вериться? Потому что вы сегодня «не очень»? Повторите! И добавьте в конце «Ты меня поняла?». Это ваше слово, это ваша мантра, если хотите.

Скажите это – «Дорогая, ты красотка! Ты меня поняла?!». Говорите до тех пор, пока не заставите себя улыбнуться! Я Вас уверяю, фраза «ты меня поняла?» позволит добиться желаемого. Попробуйте.

И пожалуйста, не позволяйте себе говорить «какой кошмар, вот это ты растолстела!», не избегайте зеркала. Оно ваш друг, потому что оно просто отражает вашу суть. И ваша задача научиться эту суть принимать и оберегать. Использовать зеркало не для того чтобы накраситься и сделать прическу, а, чтобы познакомиться с самой собой.

Вы заблуждаетесь, если думаете, что хорошо с собой знакомы, разве не бывает ситуаций, когда вы выходите из себя, говорите лишнее, злитесь из-за собственных слов и поступков? **Осознанность** начинается с желания познать эту чудесную женщину, что смотрит на вас из отражения. Какой бы она не была в ваших же собственных глазах. И каких бы историй Вы о ней не помнили...

Смотрите и ищите, ищите ту себя, которую любите и всегда любили – веселую, благородную, стильную, какая вы вам больше по душе?

В разных состояниях приучайте себя смотреться в зеркало, когда гневаетесь, когда веселитесь, плачете, грустите – рассмотрите себя разную, соберите розы от комплиментов самой себе. Только пожалуйста, не выпускайте жаб!

Ни при каких обстоятельствах не говорите дурно о самой себе! Что-то сделали не так и сразу фраза (дай Бог в голове), а не слетающая с ваших прекрасных губ – «вот я дура!» или «идиотка» или... Как вы себя обзываете, когда сильно напортачите?

И что значит «напортачить», разве есть в мире что-то, что достойно того, чтобы саму себя неприятно обозвать? Как только обозвали что называется получите распишитесь: вот вам жаба. Ждите неприятностей. А если вспомнили и осознали, что только что навали себя неприятным словом, есть возможность превратить жабу в розу. Отменить подачу «энергетического воланчика» очень легко! Достаточно это проговорить.

Я немного напомню вам про «**энергетический бадминтон**». В него играют абсолютно все, одна ракетка в ваших руках, другая – у Вселенной, и все ваши поступки, и действия, и слова, окрашенные энергетически, выступают в качестве «энергетических воланчиков», как только вы что-то подумали, сказали, сделали, считайте, что отбросили воланчик и ждите ответа. С какими эмоциями он полетел, с такими к Вам и вернется.

Вселенная ваши мысли не читает, она чувствует **природу** их состояния, иначе говоря, чувствует какая, светлая или темная энергия их окрашивает, и именно это и имеет значение.

Вот теперь задумайтесь, вы сказали – «как же я дура!» в негодовании или в ярости, а может быть, и в обреченности, в ответ вам воланчик прилетит, «да, негодование, ярость, обреченность... принимается». Будете продолжать, раскатаете сет до длительного времени и «не душой» быть скоро не перестанете...

Сказали «я красотка!», получите ответ – «еще какая», и ждите подтверждения в виде комплиментов приятных событий и новостей.

Женщинам очень сложно переучить себя... Им кажется, что **все, что происходит в их хорошенькой головке доступно всему миру** и все только и заняты тем, что читают их мысли, чувствуют их состояния и поддерживают в этом. Женщины самые великие эгоцентрики мира!

А Вы не из них? Не бывает ситуаций, когда Вам кажется, что все вокруг только и увлечены Вашей прекрасной персоной? Все видят Вашу грязную голову, все знают о стрелке на чулке, все чувствуют, что Вы перед сном наелись лишнего и теперь Ваша юбка застёгнута не идеально...

Все уверены, что Вы не умеете толком водить, и вся истекаете потом за рулем своего нового автомобиля, все вокруг только и делают, что наблюдают за Вами и обсуждают только Вас? И никто, кроме Вас не умеет ездить и за всеми надо очень пристально следить, а это такой стресс!

*Одна моя дорогая подруга поехала в прекрасный город Санкт Петербург по приглашению подружек, правда, без гроша в кармане, как говорится. Денег не было, а в город очень хотелось, и подружки поддержали и настояли на том, что проблемы продуктов и проживания не ее проблемы. И она поехала... Конечно ей было неудобно, и неприятно, что все так сложилось, и почему у нее не было достаточно средств, чтобы все оплатить себе самой, а еще и по высшему разряду!*

*И с ней в Петербурге произошла одна ситуация: когда они с девочками гуляли по набережной, подошли какие-то корреспонденты, чтобы взять интервью, они снимали передачу и «ловили» особо представительных и красивых прохожих с расспросами о деньгах, о том, как лучше всего потратить за день две тысячи долларов. В ответ моя подруга испугалась и даже расстроилась и на вопрос своей подруги что случилось пояснила – «ну почему они подошли ко мне! У меня же нет двух тысячи долларов...». «Потому что ты выглядишь на 2 тысячи долларов!» – пояснила ей подруга.*

К чему это я. К тому, что все происходит в вашей прекрасной голове, дорогая моя эгоцентрик! Почаще себе об этом напоминайте, если вы в старенькой одежде пошли на вечеринку потому что нет средств на новую, запомните, никто кроме вас самой об этом не знает! Но обязательно узнает и почувствует по вашей кислой мине или нервным движениям...

Или Вы не подготовились толком к совещанию, а может быть, у Вас важное выступление, а Вы чувствуете, что боитесь. Так вот, напомните себе, что никто не в курсе того, что происходит в Вашей хорошенькой головке! Это знаете лишь Вы и только Вы! Достаточно себе об этом **напомнить**, и Ваши эмоции перестанут быть такими тревожными и неприятными.

И что вы делаете с «энергетическим воланчиком»? Подумайте, он полетел, начиненный вашими унылыми мыслями и страхами, как думаете, что получает Вселенная?

Когда я работала в одной компании, и мы готовились к проверкам внешних ведомств, на вопрос сотрудников что им почитать перед аудитом и какие документы подготовить, я отвечала, чтобы они не забыли надеть самое красивое платье и улыбку. А все остальное – подтянется!

Вы считаете, что Ваш отчет идеальный, а начальник разнес его «в пух и прах», к Вашему великому удивлению, и что Вы делаете, интересно? Расстраиваетесь и пытаетесь найти оправдания собственной невнимательности или говорите, что да, ошиблись, и впредь научились на этой досадной ошибке? Безо всяких оправданий? К чему оправдывать то, что уже случилось?

Вам сделали комплимент по поводу вашего платья, а вы что? «Да ладно, оно старое», – так отвечают многие женщины. Большинство из нас не умеют принимать комплименты! Лишь немногие гордо улыбаются и благодарят, какая вам разница, сколько лет вашему платью, если выглядит оно шикарно?

По поводу «возраста» вашей одежды мы поговорим очень основательно в одной из глав. А пока, можете забежать вперед: загляните в гардероб, рассмотрите свои вещи и туфли, многие из них ждет большой волшебный пинок... Куда? На свалку, дорогая моя. Так что, готовьтесь к обновлениям.

Но начинать обновления мы будем не с вещей, а с Ваших **слов**. У меня в приятельницах есть несколько чудесных женщин, которые говорят: «У меня даже когда плохо все хорошо!» Казалось бы, что такого – молодцы, сами себе настраивают на позитив! Но на позитив ли? И не добровольно ли они меняют розы на жаб?

По сути, что они делают: их мысли «энергетическими воланчиком» летят во Вселенную и возвращаются с трудностями, проблемами, переживаниями, потому что эту Программу женщины задали себе сами. Вселенная, как я уже, говорила мысли не читает, а что получается по сути? **«хорошо, когда плохо»**.

Вы только вдумайтесь, как это страшно! Если хорошо, то пусть и будет дальше хорошо... Не надо стараться настраиваться на позитивные волны такими фразами, это очень скользкий путь, как тропинка в пруд с огромными мерзкими жабами.

Если Вы так временами говорите, остановитесь, развернитесь в обратную сторону! **У вас все хорошо, когда все хорошо, а плохо Вам не надо!**

Я уверена, что любую проблему и неприятность Вы переживете легко и с достоинством, потому что Вы от природы чудесная талантливая и смелая женщина, но не возводите это в ранг самоуничтожения, не накликайте сами на себя беду, пожалуйста. Не впускайте эту заведомо негативную сказку в свою жизнь!

Слова – это Ваша защита и Ваше же оружие, почему почти все верят в проклятья? Вовсе не потому что, они и правда сбываются, в потому что Вы принимаете чужие слова с легкостью и безответственностью...

Кто-то наговорил Вам гадостей и напороочил ужасное будущее, а Вы внутри испугались, отбросив от себя «энергетический воланчик», пусть и не намеренно и «забыли» его отменить... Не надо бояться. Надо лишь найти «розы» в ответ!

*Когда я училась в ВУЗе, возле него однажды появилась молодая цыганка. Она подходила к студенткам, выдергивала у них клочок волос и говорила, что наведет порчу, если не заплатят ей определенную сумму. Это было ужасно, девочки боялись ходить по одиночке и боялись пожаловаться, потому что цыганка пообещала, что проклятье наведет и на род того, кто придет с ней «разбираться». Очень дальновидная была женщина...*

*Однажды, на свою голову, она заметила меня. Я помню ее глаза – глубокие и черные и ее слова «Дай монеток и ничего не будет». Не знаю уж, что за бес в меня вселился, но я сделала то же самое... Я вырвала клоч волос у нее и ответила, что, если она не уберется, я ее прокляну так, что мало не покажется. Цыганка пропала. Потому что она сама в это свято верила, как я и предполагала...*

Конечно, мой ответ ей розами назвать нельзя, но я пошутила, когда пришла на лекцию и сказала, что скальп с врага мне снять не удалось, но трофей мы торжественно уничтожим ради будущего спокойствия.

У многих ясновидящих есть такая практика, позволяющая снимать последствия негативных слов чужих людей, это практика «белых цветов», если случилось с кем-то неприятно поговорить, вы почувствовали, что вас сглазили (кстати, говоря, почувствовать это значит, поверить), проведите ее.

Все очень просто – мысленно подарите человеку белые цветы и пожелайте ему всего хорошего. Можете даже перед сном это делать, вспоминая все свои коммуникации, лишним не будет: любимой свекрови, коллегам, начальнику, учительнице, с которой не сложился разговор о ребенке, продавщице, которая нахамила, официантке, которая безобразно вас обслуживала, кондуктору, которая встала явно не с той ноги...

Мысленно подарите всем людям, с которыми Вам довелось контактировать, по букету белых цветов. Полагаю, причины и персоны для цветов найдутся. Тем самым вы снимете с линии своей жизни потенциальных жаб!

*Мне было около шести, и мы прогуливались с моей любимой бабушкой, как повстречали соседку, которую бабушка не очень любила, и соседка отвечала ей тем же. Соседка была с внучкой.*

*Эта соседка рассмотрела меня с головы до ног и сказала бабушке: «Ну, что же... Я переживаю, такая страшенькая у тебя внучка!». на что моя бабушка задумываясь ответила – «Моя внучка вырастет и похорошеет, а вот ноги твоей внучки выровняются вряд ли!».*

Конечно, это было неправильно, обмениваться подобными любезностями... Я страшенькой никогда не была, к сожалению, не знаю, как выглядит сейчас та девочка, но уверена, что ножки у нее хороши. Этот пример я привела для того, чтобы вы задумались, позволите ли вы себе сарказм и колкости в адрес других людей, задевая их личное пространство. Даже если это кажется ужасно смешным и остроумным! Вам.

Ведь есть большая разница между сарказмом и веселой шуткой, как в том анекдоте:

*«Сер, на вас села навозная муха, сер!» – «Так вы что, намекаете на то, что я куча дерьма?» – «Нет, но мухе виднее сер!»*

Зачем, для чего это делать? Кстати говоря, за ту соседку я не переживаю, она первая начала, и получила жабу именно она, потому что ответ со стороны моей бабушки всего лишь нежелание бабушки принимать чужой негатив.

Если вы намеренно говорите едкости кому-то из своего окружения, ждите проблем и жаб в красивой обертке. Вселенная вернет вам это по правилу «энергетического бадминтона» или бумеранга.

*«– Да не трясги ты так противно головой! – закричал Якоб. – У тебя шея не толще кочерыжки – того и гляди, обломится, и голова упадет в нашу корзину. Кто у нас тогда что купит?»*

– Так у меня, по-твоему, слишком тонкая шея? – сказала старуха, все так же усмехаясь. – Ну, а ты будешь совсем без шеи. Голова у тебя будет торчать прямо из плеч – по крайней мере, не свалится с тела...»

«Ему вспомнилось, как старуха подошла в то утро к его матери. Все, над чем он тогда смеялся – и длинный нос, и безобразные пальцы, – получил он от старухи за свои насмешки. А шею она у него отняла, как обещала...»

«Карлик Нос», В. Гауф

Если вы «шутите» в сети со своими статусами и комментариями к собственным фотографиям, например, подписывая их модными фразами «всем завистникам назло – хорошо и богатею» и тому подобное, смею вас заверить, что эти Ваши шутки ни к чему хорошему не приведут!

Даже если завистницы и интриганки в вашем окружении и правда есть и вам никуда от них по доброй воле не деться, это ваши коллеги или соседи, Вы сами себя загоняете в ампулу женщины, которой приходится быть счастливой **«назло всем»!**

Безусловное счастье не требует каких-либо условий, особенно опирающихся на негативные высказывания, Вселенная получает ваш «энергетический воланчик» и посылает вам розы только в ситуациях, когда это и правда выходит «назло»!

А когда наступает период ожидания хороших новостей и приятных сюрпризов – тишина... Почему?

Да потому что все ваши завистницы куда-то делись – уехали отдыхать, взяли отпуск или сменили место жительства и причины, которые вы сами себе определили, временно исчезли. Так чем вас радовать тогда? А главное, зачем?

А сколько прекрасных женщин метают сами в себя жаб, обсуждая своих бывших и вторых половинок, своих бывших!

Одна моя знакомая после развода долго не могла простить бывшему супругу его измену, мало того, он ушел не просто к женщине, а к самой настоящей «страшилке»! К слову сказать, та женщина «страшилкой» вовсе и не была, и превосходила мою знакомую по материальному остатку.

А именно денег ей всегда не хватало в семье... Она неприятно отзывалась о той женщине, постоянно находила причины оказаться рядом в разных обстоятельствах чтобы показать ему, что он потерял. Надо ли говорить до какого состояния она сама себя довела!

Пока не оказалась почти в подобной ситуации сама... Она тоже вышла замуж, а у ее нового супруга, по иронии судьбы оказалась точно такая же бывшая... Эффектная, красивая и гораздо моложе ее. Она много чего наслушалась в свой адрес, насмотрелась глупостей, которые та вытворяла.

И задумалась, что находится в каком-то странном лабиринте... Лишь когда она отпустила своего бывшего супруга и смирилась с его счастьем, даже стала позволять ему видеть их общих детей, жизнь у нее начала налаживаться. Карьера пошла в гору, и эта моя знакомая умница заработала сама себе на новую квартиру. Если бы кто сказал об этом несколько лет назад, это выглядело бы шуткой, потому что ее образование и опыт работы подобного не могли даже и прогнозировать

Но главное, что ей удалось – избавиться от потенциальных жаб, встретить нужных людей в нужное время и начать получать от Вселенной розы.

Про нужное время и нужных людей, и чудеса в принципе мы ещё подробно поговорим. Надеюсь, Вы уже задумались о своих словах и, если в процессе чтения Вам пришлось с кем-то перекинуться парой слов или поговорить по телефону, Вы хотя бы постарались быть более осознанной. А я приведу вам одну известную байку.

*Одна девушка мечтала жить в Париже, она была так очарована красотами города и стилем француженок что начала самостоятельно изучать французский язык. Это стало одержимостью, она стала говорить и одевать почти как француженка, осталось лишь встретить мужчину своей мечты, несомненно француза и уехать с ним в этот волшебный город, чтобы жить там вместе долго и счастливо!*

*На местных мужчин она внимания не обращала, потому что они были простыми и неинтересными, да и о каком Париже речь с деревенщинами?!*

*И вот, одним ранним утром она красиво оделась и направилась на работу, на которую добиралась трамваем. Она стояла на остановке и в ее хорошенькой головке роилась куча неприятных мыслей, ну, когда уже, когда наступит тот самый день, который все изменит?!*

*Занятая мыслями, краем глаза девушка обратила внимания на молодого высокого мужчину, который подошел к остановке он был очень хорош собой и прилично одет, на шее у него был повязан стильный шарф, совсем как в журналах.*

*Ее сердечко забилося сильнее некуда, а когда он обратился к ней с вопросом «додена?!» она и вовсе почувствовала, что готова лишиться чувств! Лихорадочно соображая, что значит по французски это волшебное «додена» девушка засмузилась и ответила «Ви, месье, са ва?» как он странно на нее посмотрел и произнес: «До дена говорю, идет трамвай или до конечной?»*

*Девушка сама обозначила, что вокруг одни деревенщины, откуда на трамвайной остановке взяться французу? Но только не потому что французы, да еще и обеспеченные не пользуются общественным транспортом, а от того, что она создала негативное условие, и это условие Вселенная восприняла за намерение. Она мысли, как я вам уже говорила, не читает!*

*Одна девушка приклеила на доску визуализации картинку с обручальным кольцом в зону брака и любви. Однажды к ней пришла в гости подруга и увидела картинку и с интересом спросила – «Что это за кольцо, ты хочешь замуж?» «Нет, что за глупости, фыркнула девушка – «Это просто кольцо!» «Просто кольцо»? – переспросила подруга. «Ну да, просто кольцо с камушком!»*

*Девушка не решилась озвучить свои интимные желания, посчитав, что доска визуализации так работает как надо. Но она не учла одного – ее раздражение и отношение, выраженное в словах, полетели в бескрайнюю Вселенную, и ответ не замедлил себя ждать.*

*Спустя время она вспомнила этот разговор, у нее была вечеринка и несколько подружек остались с ночевкой, спустя день, когда она протирала зеркало в ванной, то нашла на полочке точно такое же кольцо с камнем (правда, не с бриллиантом, но все равно очень красивое и изящное), его забыла одна из подруг. «Просто кольцо!» – пошутила ее подруга, когда она позвонила ей узнать, не та ли его оставила...*

То, что вы думаете не имеет такой же силы как то, что вы говорите! Или оставляйте желания на уровне мыслей и дум, или говорите и озвучивайте ровно то, что вознамерились иметь.

Тогда почему, если так все легко, не получается произнести «хочу ребёнка» или «хочу выйти замуж» или «хочу уехать жить в Швейцарию» не работает?

А все очень просто, дорогая моя, слово «хочу» очень опасное слово! Вы опрашиваете Вселенную «энергетический воланчик» с ярким названием «хочу», и как думаете, что получаете в ответ? Неужели, Вселенная должна заменить его на новый и прислать в виде долгожданной беременности, визы в страну мечты, предложения руки и сердца, она возвращает вам тот же самый воланчик! **«Хочу! – хоти!»**, **«Не хочу – не хоти!»**

Постарайтесь не употреблять слово «хочу»... А как тогда, интересно говорить? Попробуйте вообще не озвучивать мечты и дела как таковые, попробуйте перевести все это в разряд **намерения**.

Женщины привыкли делиться друг с другом своими «хотелками» – хочу новые туфли, хочу новое платье, хочу сделать ботекс... Подумайте, какое платье вы хотите, пролистайте каталоги, пройдитесь по магазинам и добавляйте в голове и больше конкретики, приучайте себя к этому.

Например – «хочу новые красные туфли на высокой шпильке», «хочу новое платье как у Шарлиз Терон на красной дорожке», «хочу дом – вот такой планировки!» «Хочу инъекции ботокса, которые подтянут кожу и буду сиять от счастья!» (только не забудьте добавить от чего сиять... лоснящаяся кожа то же отличается блеском...)

Покажите и расскажите Вселенной, что именно вам нужно! Мы поговорим еще о досках визуализации, они очень помогают, но в то же время и крайне коварные «энергетические обменники» с массой «подводных камней»!

Если сказали «не хочу», в порыве гнева, отмените. Это как с такси, это очень просто – произнесите слово «отменяю». Даже мой малолетний ребёнок пользуется этим методом, он уже осознал, что неприятности часто приходят в нашу жизнь, если их позвать, и их же легко можно отменить. Если вовремя об этом **вспомнить**.

*«Я старая глухая женщина!» сказала однажды моя подруга на вопрос почему она так долго не отвечает на телефон. Ей приходится звонить по нескольку раз и держать вызов довольно долго. Не прошло как понимаете и месяца, как в ее прекрасных ушах появились такие ужасные серные пробки, из-за которых на ничего не слышала. А что касается старости... Ее «обозвали» женщиной на улице в один день несколько раз! В ее-то, по тем временам, двадцать пять!*

Как слова переводить в намерения? Для начала начните хотя бы озвучивать то, что сидит у Вас в хорошенькой головке. Известные фразы – «никому не говори, а то не сбудется» и тому подобное, не имеют энергетической силы.

Не сбывается то, что остается на уровне слов, или бахвальства. Иначе говоря, когда Вы озвучиваете своему окружению свои «цели», но сами в них до конца не уверены, с чего им сбываться? Они просто звучат представительно и красиво, а по сути, самые настоящие «пустышки»...

**Что получает Вселенная?** Вашу внутреннюю скованность (потому что подсознательно Вы или осознаете, что пока Вам недостает опыта, инвестиций, дополнительного размера груди, мешают лишние килограммы и т.п.) и эту же скованность (еще большую!) Вы получаете в ответ!

Наблюдайте за собой, когда чем-то делитесь. Вы всегда знаете, что именно ощущаете. Если начали говорить, и стало трудновато дышать или чувствуете смутные неприятные ощущения где-то в районе солнечного сплетения в общении с определенными людьми, прекратите разговор. Просто скажите: «А я забыла, что хотела сказать»... **Вам можно**. И обязательно помойте руки холодной водой, найдите раковину и ополосните их. Вам не нужны неприятные последствия.

Но ведь желания же исполняются, например, на Новый год? Да, верно, многие на новый год загадывают желания, и они почти всегда сбываются, почему? Потому что это уже намерение, почти намерение... Съедаете вы их потом или глотаете пепел, не суть, Вы в них верите, потому что загадывает их маленькая девочка, которая в Вас выросла, и не мешайте ей это, пожалуйста, делать. Главное, сделайте это «правильно».

Фраза «в этом году», произнесенная про себя после озвучивания желания звучит сомнительно, вы представляете сколько «энергетических воланчиков» летит во Вселенную в новогоднюю ночь? «В этом»... В каком, этом?

Вот и получите спустя лет пять, а то и десять, когда более осознанно вспомните и начнете озвучивать свои желания.

*Я написала фантастический детектив несколько лет спустя после окончания института и в одну из новогодних ночей загадала – «хочу, чтобы мою книгу издали!» Я даже не записала «в этом году». Просто хочу, чтобы издали, и все.*

*Прошло десять лет... До того момента, как я заключила на нее контракт. Вы можете себе представить?! Причем, все эти годы я думала, ну, почему желание не исполняется, оно же было искренним и ничего такого особенного я же не попросила. Вот это «ничего особенного» и отсутствие конкретики и сыграло дурную шутку...*

В следующую новогоднюю ночь, когда будете писать желание, пишите его как можно конкретнее без слова «хочу» и ставьте дату, пожалуйста.

К примеру «в 2018 свадьба с любимым мужчиной, который будет...» – про визуализацию своего мужчины вы можете прочитать в приложении книги «За семью печатями», но имейте в виду, что если ваша цель и правда выйти замуж в новом году, надо очень подробно описать кого Вы видите в качестве своего спутника жизни! А до этого не мешало бы с мужчиной и познакомиться для начала, если Вы пока одиночка...

Или «в 2018 работа, которая принесет мне доход» ... или «в 2018 машина, марки и цвета» ... И не забывайте, что Вселенная часто урезает себе на комиссионные, то есть вы просите особняк, а денег вам хватает на комнату в подселение, или просили олигарха, а получили мужчину с должностью куда попроще...

Почему? Потому что ваш «энергетический воланчик» летит через бесконечное пространство и время, так что, желайте по максимуму. Не стесняйтесь! И пожалуйста, будьте **предельно** четкими.

*На одной из вечеринок в рождество мы с друзьями решили написать свои желания анонимно, затем перемешали записочки и каждый вытащил одну для себя...*

*Один молодой человек вытащил «бросить курить». В нашей компании курили многие приняли это его анонимное желание с восторгом. Все, кто курят не против бросить, но не все осознанно хотят это сделать! Знаете, что произошло? Приступ язвы и лечение заставили его отказаться от этой привычки... Второй молодой человек вытащил бумажку – «хочу найти богатого тестя». Ее написал один из присутствующих, имея в виду, что ему нужна жена из обеспеченной семьи. Этот молодой человек встретил собственного тестя – отца жены в несколько нетрезвом состоянии в одном из заведений какое-то время спустя...*

Если вы собираетесь в магазин за продуктами вы же не пишете – «хочу два килограмма картошки», «хочу хлеб» и «хочу сметану»? У вас четкий перечень. Так почему к желаниям вы относитесь по-другому? Дайте Вселенной список, четкий и понятный. Полезная практика писать периодически список на текущее время, и пусть в нем будет все: заняться спортом, купить дом, получить образование, сменить подушки, сделать маникюр...

Попробуйте, сядьте расслабьтесь и запишите все, что хотели бы сделать, но до чего пока руки не дошли. Уберите список, а спустя время перечитайте. Правда, что многое делалось и свершилось?

А давайте, прямо сейчас этим и займемся? Выберите из списка своих «хотелок» порядка десятка (для начала) и запишите их. Про себя слово «хочу» не произносим!

Проговорите желание вслух, и, если произнесли слово «Хочу», начинайте сначала. Например, «Сходить на массаж», «Купить себе красивое платье», «Получить предложение по работе с высокой заработной платой, чудесным коллективом и интересным функционалом (для меня, а не для работодателя...)»

Записали и на время пока отставили, мы еще к этому вернемся. Кстати, дорогая моя, а Вы дату записать не забыли и конкретизировать? Будьте добры, добавьте...

И избавляйтесь даже думать о слове «Хочу» и слове «Не хочу». Фраза «не хочу» подобна скользкой жабе. Зачем озвучивать то, чего вы не хотите? Не хотите и забудьте, не циклитесь на этом. Особенно не надо это ни с кем обсуждать. Не хотите? Вот и не хотите дальше! А чего хотите то? Сами четко не понимаете?

«Я не хочу так жить», «я не хочу так растолстеть после родов», «я не хочу постареть», «я не хочу превратиться в такую стерву» ... сколько таких фраз мы неосознанно употребляем?

*Однажды я купила себе на распродаже изумительные костюмы, один из них до сих пор никак не могу забыть. Я его вернула, хотя он был безупречного кроя и белоснежный – просто мечта любой деловой женщины почему я это сделала? Я узнала через пару дней, что в положении и встретила знакомую, которую, честно признаюсь, не сразу узнала. Она была после родов и набрала вес. Естественно я за это «уцепилась» и решила, что не вынесу такого разочарования после собственных родов, и лучше костюм сдать, все равно мне его никогда не носить...*

Это ужасно, я сама себе поставила Программу, которая могла бы и исполниться! Теперь я это осознаю. Кстати говоря, после рождения сына я похудела до такого состояния, что стала еще стройнее, чем в институте, и вспоминала тот костюм. Потому что в какой-то момент беременности приняла решения быть стройной молодой мамой.

Я слушала классическую музыку и просто знала, что останусь стройной. Всякие «не хочу» я выбросила из головы. Кому какая разница чего вы не хотите, зачем это вообще обсуждать? А тот костюм остался очень ярким воспоминанием собственноручно созданной мной негативной программы, которую я вовремя «отменила».

Обсуждайте лучше то, что принести вам радость и комфорт!

Когда-то я сказала своей подруге, что собираюсь выходить на работу с заработной платой, гораздо превышающей среднюю по меркам города. «Где ты такую найдешь сказала мне она. Такой у нас нет и никогда не будет!» «Меня не волнует, – ответила я: – Мне надо такую, и все!»

Прошло три года. И я вспомнила свою фразу, в полной мере... За три года зарплата немного поднялась и та сумма, которую я озвучила уже не выглядела аппетитной, вполне сносной – да, но не аппетитной. Самое забавное, что предложения по работе на меня стали сыпаться именно с этой цифрой. Что сделала я? Я устроилась на эту работу, и подняла себе зарплату в два раза.

Сказав вселенной о намерении – «мне надо больше в два раза». Правда, я скромничала, можно было сказать и в три... Знаете, почему? Потому что после увольнения я узнала, что некоторые сотрудники вполне себе получали ту сумму, которая мне логически показалась неоправданной для нашего города, даже после моего повышения...

*Притча «Три желания от феи»*

*Седовласая старая дева Элис сидит на веранде в кресле-качалке и поглаживает кота, лежащего рядом. Неожиданно появляется прекрасная фея и предлагает исполнить три ее желания.*

– *Неужели?* – *недоверчиво говорит старая дева.* – *Если уж вы исполняете желания, для начала превратите мое кресло-качалку в золотой трон.*

*Фея взмахивает волшебной палочкой, и старая леди оказывается сидящей на золотом троне. Ее лицо преображается в улыбке!*

– *Я ведь могу загадать еще два желания?! – со сверкающими глазами уточняет она.*

– *Все, что вашей душе угодно.* – *отвечает фея.*

– *Тогда сделайте меня молодой и красивой!* – *просит Элис.*

*Фея взмахивает волшебной палочкой, и желание Элис исполняется.*

– *А теперь превратите и моего кота в красивого молодого принца,* – *говорит леди.*

*Добрая фея взмахивает палочкой и, исполнив третье желание, исчезает.*

*Теперь перед взором уже юной Элис вместо кота стоит красавец принц. Молодой человек подходит к ней, обнимает и нежно шепчет ей на ухо:*

– *Ну что, хоть теперь-то ты жалеешь, что когда-то сводила меня к ветеринару?*

Если Вы начнете следить за своими словами и вовремя вспоминать, какие последствия Ваше отношение к людям или событиям, выраженное в словах будет иметь на Вашу прекрасную жизнь, Вы без труда научитесь воспринимать саму себя такой, какой Вы этого заслуживаете. Это сложно – научиться осознавать, чего именно Вы заслуживаете.

Согласитесь, что бывает все просто в представлении, а по сути – скованность, непонятно откуда взявшаяся, неуверенность, некомфортное состояние...? Это нормально. Это естественно и **сказка о скромной девочке, которая верила в чудо, но не верила саму в себя** – еще одна очень важная сказка, о которой мы поговорим в следующей главе.

Даже если Вы в себя верите, но зона Вашего комфорта остается прежней долгие-долгие-долгие годы... Как думаете, **что получает Вселенная?**

### **Итоги:**

1) Розы – это ваши позитивные намерения, выраженные в словах, не опирающиеся на сравнения и свободные от слова «хочу»! Розы в вашей жизни – это ваша заслуга, только вы сама можете наполнить ее ими и изгнать из не всех жаб. Начните со своей речи, осознанность придет, начните ее практиковать. Вслушивайтесь и вдумывайтесь в то, что говорите, старайтесь подходить к своим разговорам осознаннее, пожалуйста, не позволяйте себе плавать в негативных волнах, даже если вас на них «подсадили». Слезайте и гребите в другую сторону, с улыбкой и шутками.

Приучайте себя в любой сложности и проблеме находить возможность для шутки, если Вам удастся саму себя развеселить, избыточный потенциал негативной энергии рухнет.

2) Жабы – это ваши «хочу» и неприятные слова, и мысли, выраженные в обращении к самой себе другим людям и пространству.

Убирайте из лексикона голое слово «хочу» и «не хочу», осознанно одёргивайте себя, как только произнесли и «отменяйте». Составьте список ваших желаний в виде перечня дел, отнеситесь к этому серьезно – будьте кратки, но конкретны! Обновляйте его раз в месяц и относитесь к нему с уважением.

3) Думайте о логике, если вы свободны, то фраза «выйти замуж» вместо фразы «познакомиться и сходить на свидание» будет сродни в вашем списке продуктов пункту – «мясо по-французски по семейному рецепту» вместо продуктов для «мяса по-французски» ... Разделяйте, будьте точны с ингредиентами, Вселенная сама соберет их в нужный пазл. **Не думайте о том «как все будет», думайте о том «что Вы хотите»!** Вы прекрасны и изумительны, но Вы не центр Вселенной!

4) Доверяйте себе больше, слушайте, исправляйте прощайте и ни в коем случае не ругайте, не обзывайте и не разочаровывайтесь в своих поступках! Вам нужно ошибаться, потому что ошибки – Ваши помощники, старайтесь благодарить себя за них, а не ругать. Особенно не оправдывайтесь за совершенные ошибки перед другими людьми. Извинения – само собой, однозначно, оправдания – ни в коем случае!

Элеонора Рузвельт сказала однажды феноменальную фразу – **«никто не может заставить себе неполноценной без вашего на то согласия.»** – не думайте, будто всему миру есть до Вас дело.

5) Старайтесь быть счастливой и идти к счастью не «назло» или «вопреки», а безусловно, безо всяких причин. Не думайте о сплетницах, завистниках и тех, кто распускает о Вас неприятные истории, радуйтесь тому, что имеете, не отвечайте им. Пусть мечут отрицательные «энергетические воланчики» и получают шишки от ответа Вселенной. Вам все эти женщины не нужны!

6) Если поймали себя на том, что «сорвались», не удержались от обсуждения коллеги или подруги, или просто какой-то женщины «с ужасными губами» и «в дурном платье», проведите **Энергетическую процедуру очистки холодной водой**. Омойте руки и произнесите вслух «Я отменяю все негативные Программы» или мысленно подарите человеку букет белых цветов, также произнесите про себя: «Я отменяю все негативные Программы». даже если просто ответили сплетницам и грубиянкам, сделайте то же самое. Просто отмените свой негативный «энергетический воланчик».

7) Будьте крайне осторожны с желаниями, конкретизируйте! Записывайте, тренируйте свою степень осознанности, старайтесь добиться того, чтобы слово «хочу» перестало жить в Вашем лексиконе. В идеале – даже в мыслях. Замените его на «велю», на худой конец. И будьте крайне точны в описании и формулировании своих желаний, Вселенная обладает отличным чувством юмора, дорогие мои...

## Сказка 2 Об океане в колодце

*«Однажды лягушка из океана пришла и прыгнула в колодец. Там её встретила лягушка, всю свою жизнь жившая в этом колодце. Она спросила: – Интересно, а откуда ты пришла? – Я пришла из океана.*

*Колодезная лягушка спросила: – А он больше, чем этот колодец? Конечно, в её глазах было недоверие, в её уме – сомнение: как что-то может быть больше, чем этот колодец, где я живу? Океанская лягушка рассмеялась и ответила:*

*– Очень трудно сказать что-нибудь, так как там нет меры.*

*Колодезная лягушка сказала:*

*– Тогда я дам тебе меру, чтобы ты смогла это сделать.*

*Она нырнула на четверть глубины колодца, одну четвертую пути, и спросила:*

*– Этого хватает?*

*Океанская лягушка засмеялась и сказала:*

*– Нет.*

*Тогда та нырнула на половину глубины колодца и спросила:*

*– Этого хватает?*

*Океанская лягушка снова сказала:*

*– Нет!*

*Тогда та нырнула до самого дна колодца и торжествующе сказала:*

*– Теперь ты не можешь сказать «нет».*

*Океанская лягушка сказала:*

*– Ты можешь обидеться, а я не хочу быть невежливой, но ответ по-прежнему тот же: нет!!!*

*Тогда колодезная лягушка сказала:*

*– Убирайся отсюда, ты, лгунья! Ничто не может быть больше этого колодца!»*

В этой главе мы поговорим о Вашей **«зоне комфорта»** и о том, какое влияние Ваш комфорт оказывает на течение Вашей жизни. Потому что еще одна очень сильная по энергетике сказка, в которую верят фактически все женщины, это сказка о хорошей девочке, мечтающей о чуде и искренне верящей, что она этого чуда достойна, но по каким-то причинам не получающая все и сразу на «блюдечке с голубой каемочкой».

О девочке, мечтающей жить когда-нибудь «долго и счастливо» непременно в красивом доме, непременно с хорошей работой и непременно с прекрасной семьей.

Я надеюсь, что Вы, дорогая моя читательница, начали прилагать усилия и обращаете внимание на свои слова и состояния, и не позволяете больше мусору в виде ругательств, недовольства, обвинений (последнее, если Вы прокурор – допускается, если руководитель – нет) быть в Вашем пространстве?

Вы радуетесь себе и даже если не довольны внешним видом, одергиваете себя и чаще стали говорить самой себе – «Дорогая, ты красотка!»?

Путь, который ведет к изменениям в жизни не короток и не долог, он просто есть, и Вы должны приучить себя идти по нему легко и непринужденно! Ни в коем случае не воспринимая как тяжелую работу над собой, нужна лишь практика...

**Систематическое повторение.** Вам надо приучить свое бессознательное помнить о вещах столь важных, и никто кроме Вас за Вас это не сделает! Помните, как завещал всем

товарищ Ленин – «учиться, учиться и учиться?» Так вот, позволю себе видоизменить его бессмертную цитату – «повторять, повторять и повторять».

Ничего лучше «измени то, что даешь, если хочешь получить то, не имеешь» еще не придумали. Поэтому, пожалуйста, не останавливайтесь, приучайте себя обращать внимание на слова и состояния других людей и свои собственные.

А в этой главе мы поговорим о чудесах, которые почему-то не сбываются или сбываются в жизни каких-то людей и знакомых, не в Вашей собственной. А Вы продолжаете внутренне верить, что все возможно, просто еще не время, как в том анекдоте:

## **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.