



ДАРЬЯ ПОНОМАРЕВА

СПОКОЙНАЯ МАМА — СЧАСТЛИВЫЕ ДЕТИ

ЗА 25 ДНЕЙ

Дарья Пономарева

**Спокойная мама –
счастливые дети**

«Издательские решения»

Пономарева Д.

Спокойная мама – счастливые дети / Д. Пономарева —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-966541-6

Программа «Спокойная мама — счастливые дети» поможет Вам:— стать спокойнее, счастливее и жить в гармонии с собой;— создать здоровый психологический климат в семье;— улучшить отношения с мужем, детьми и другими родственниками;— научиться принимать правильные решения;— привлечь удачу и волшебное исполнение желаний!

ISBN 978-5-44-966541-6

© Пономарева Д.
© Издательские решения

Содержание

От автора	6
Описание программы	7
МОДУЛЬ 1. «Жизнь мечты» и текущие будни	10
День 1. Идеальное «завтра», или жизнь мечты	10
День 2. Принимая неизбежное – Ваше объективное «сегодня»	12
День 3. Ответственность за свою жизнь – Ваш ответ на происходящее	13
День 4. Разбор ненужного – выбрасываем мусор из головы и из дома	15
МОДУЛЬ 2. О себе	16
День 5. Простить себя «за все»	17
День 6. Принять «то, что есть»	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Спокойная мама – счастливые дети

Дарья Пономарева

© Дарья Пономарева, 2019

ISBN 978-5-4496-6541-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора

Здравствуйте! Я Даша, и я рада приветствовать Вас на программе «Спокойная мама – счастливые дети».

Еще недавно я была измученной домохозяйкой с двумя маленькими детьми, постоянными семейными конфликтами и непреходящим состоянием подавленности и отчаяния. Ссоры с мужем, детские истерики и чувство полного бессилия перед окружающими обстоятельствами. Но в какой-то момент мне удалось пересилить себя и начать менять свою жизнь. С тех пор я проделала большую работу над собой – перечитала уйму книг по саморазвитию и психологии, участвовала в видео обучении, много думала, выполняла упражнения и меняла себя.

Теперь моя жизнь в корне изменилась. Я стала спокойным и уравновешенным человеком, повседневные бытовые заботы перестали меня угнетать, мое настроение больше не зависит от погоды – я легко ощущаю радость жизни даже в самый пасмурный день.

Но самое главное – изменились и люди вокруг меня. Дети стали заметно спокойнее, счастливее и послушнее, прекратились бурные выяснения отношений с мужем и другими родственниками, оздоровился психологический климат в семье.

К сожалению, очень многие женщины оказываются в подобных условиях – потеря себя в постоянных заботах о ребенке (или, тем более, детях), непонимание со стороны окружающих (и прежде всего мужа), жгучее чувство обиды за придирки, взаимные обвинения и оскорбления, замкнутый круг бессилия.

Хорошая новость – этот круг можно разорвать. И новость еще лучше – не придется менять никого, кроме себя. И самое замечательное – эти изменения не уйдут со временем. Изменившись единожды, Вы не вернетесь к своей прошлой жизни уже никогда. Потому что полностью изменится Ваше сознание, Ваше восприятие себя и мира вокруг. Вы начнете притягивать к себе удачу и исполнение желаний, любовь и заботу.

Я уверена, что программа «Спокойная мама – счастливые дети» действительно поможет Вам стать спокойнее и счастливее. Вы начнете жить в гармонии с собой, перестанете раздражаться по пустякам и ругаться с близкими людьми. Вы больше не будете сомневаться в себе и наконец привлечете в свою жизнь настоящее волшебство!

Конечно, все мы очень разные, и могут сильно отличаться наши жизненные обстоятельства. Но проблемы, с которыми сталкиваются женщины – мамы маленьких детей – достаточно стандартны и могут быть решены.

И эти проблемы обязательно *должны* быть решены. Чтобы из предмета насмешек и негатива Вы стали объектом восхищения и гордости для самых близких и самых дорогих людей в Вашей жизни.

Присоединяйтесь к нам на izkokona.ru

Описание программы

Наша программа состоит из 25 дней занятий, распределенных на пять модулей. Вы можете проходить занятия каждый день или продвигаться в комфортном для себя ритме.

Один день занятий подразумевает около получаса работы – это информационный блок дня и выполнение упражнений.

Чтобы добиться максимального результата от программы, все упражнения нужно обязательно выполнять письменно. Поэтому, пожалуйста, подготовьте тетрадь и ручку. Важно именно писать от руки, поэтому не печатайте на компьютере и не наговаривайте в телефон голосовому помощнику!

СОДЕРЖАНИЕ

Модуль 1. «Жизнь мечты» и текущие будни

За первые четыре дня занятий Вы вспомните свои заветные мечты, потом объективно оцените свои текущие обстоятельства, поймете, как их изменить, и начнете избавляться от лишнего в своей жизни.

День 1. Идеальное «завтра», или жизнь мечты

День 2. Принимая неизбежное – Ваше объективное «сегодня»

День 3. Ответственность за свою жизнь – Ваш ответ на происходящее

День 4. Разбор ненужного – выбрасываем мусор из головы и из дома

Модуль 2. О себе

Второй модуль поможет Вам разобраться с отношением к себе – Вы приобретете здоровую самооценку, разовьете свою харизму и научитесь любить себя правильно.

День 5. Простить себя «за все»

День 6. Принять «то, что есть»

День 7. Оценить по достоинству

День 8. Любить себя «правильно»

День 9. Моя харизма

День 10. Обратно к женственности

Модуль 3. Взаимоотношения с другими

Третий модуль посвящен Вашим взаимоотношениям с другими людьми. Здесь мы выясним, почему возникают конфликты, как можно их побороть, избавиться от негатива и установить здоровые взаимоотношения с мужем, детьми и другими родственниками.

День 11. И снова о прощении, но уже других

День 12. «Гляжусь в тебя, как в зеркало»

День 13. Про конфликты и про то, как их избежать

День 14. Создаем идеальные (здоровые) взаимоотношения

День 15. Как тень от знойного солнца, или о спокойствии

Модуль 4. Картина мира

В четвертом модуле мы поработаем над Вашей картиной мира. Мы разберемся, как сделать так, чтобы все было подчинено Вашему приближению к жизни мечты – Ваше сознание, подсознание, мысли, слова, поступки, чувства и эмоции.

День 16. Порадуем Фрейда, или сознательно о бессознательном

День 17. От мысли к слову, от слова к делу

День 18. В глазах смотрящего

День 19. «Мои мысли, мои скакуны»

Модуль 5. Волшебство вокруг нас

Последний модуль посвящен волшебству! А именно вибрации, энергии и интуиции, законам Вселенной, карте души и счастливым совпадениям в нашей жизни. После этого модуля Вы с легкостью сможете призвать себе в помощь всю магию мира!

День 20. Вибрации, энергия, интуиция – кто больше?

День 21. Это волшебное слово «спасибо»

День 22. «Есть ли на свете справедливость?», или законы Вселенной

День 23. Ваш собственный «Путь пилигрима»

День 24. О неслучайных случайностях

День 25. Post Scriptum

РЕЗУЛЬТАТЫ УЧАСТИЯ

– Вы сильно изменитесь. Насколько сильно – будет зависеть только от Вашего желания измениться

– как следствие – изменится Ваша жизнь

– изменится мир вокруг Вас

– уйдут ссоры, ругань, депрессивные состояния и обиды

– Вы обретете спокойствие и уверенность в завтрашнем дне

– если у Вас были проблемы с лишним весом, они тоже постепенно уйдут!

КАК ДОБИТЬСЯ МАКСИМАЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Для того, чтобы добиться потрясающих результатов, Вам необходимо сохранять «открытое» сознание. Даже если Вы прочтете то, что не сможете сразу воспринять и с чем пока не готовы согласиться, не торопитесь это отторгнуть. Дайте себе время привыкнуть к этой пока новой для Вас идее, к новому восприятию. В конце концов Вы выбрали эту программу, потому что хотите изменений – изменений своей жизни, себя, окружающих обстоятельств. И все эти изменения обязательно произойдут, если Вы на них настроитесь.

К сожалению, обычно люди не хотят меняться и на подсознательном уровне противятся изменениям. Но Вы не сможете приехать в новое место, если будете следовать по привычному маршруту. Вы не приготовите новое блюдо, если будете использовать старый рецепт.

Поэтому дайте этой программе шанс, даже если сначала не все будет казаться Вам логичным, правильным и понятным. Постепенно осознание придет, и через три-четыре недели Вы поймете, какой огромный скачок восприятия Вы совершили, как сильно Ваша жизнь уже изменилась и насколько ближе к своей мечте Вы стали.

Все, что Вы хотите, все, о чем мечтаете, – все это достижимо и обязательно должно быть у Вас.

Счастливая семья, в которой царят любовь и гармония, забота и внимание самых близких и дорогих людей. Ваше ощущение себя не средством домашнего хозяйства и не приложением к ребенку, а женщиной, которой искренне восхищается любимый мужчина.

Почувствуйте эти ощущения.

Захотите этих изменений. И они у Вас обязательно будут.

Я уверена в Вашем успехе. Поверьте в него и Вы!

МОДУЛЬ 1. «Жизнь мечты» и текущие будни

День 1. Идеальное «завтра», или жизнь мечты

Насколько давно Вы позволяли себе мечтать? В круговороте бытовых забот и ухода за ребенком легко отказаться от заветной мечты.

Сегодня, в первый день нашего курса, Вы постараетесь максимально точно вспомнить свою мечту, представить жизнь Вашей мечты.

Это может быть непросто сделать, потому что за ежедневными домашними делами стирается не только белье, но и все мысли про себя и уж тем более про свои мечты.

Можно отталкиваться от того, что первым придет в голову – место, время, какой Вы видите себя.

Если Вам совсем ничего не будет приходить в голову, начните с того, что Вам нравится или нравилось в прошлом:

- послушайте любимую музыку
- посмотрите любимые фильмы (или хотя бы отрывки с любимыми эпизодами)
- представьте любимые фасоны одежды, цвета, аксессуары – одежду, в которой Вы себя когда-либо чувствовали невероятно красивой. Где бы Вы были, окажись Вы сейчас в этом образе?

- Ваши любимые занятия / хобби
- Ваш лучший день / время, когда Вы были счастливы

Постарайтесь вспомнить:

- что доставляет Вам радость?
- что заставляет Вас забыть о бытовых мелочах и мелких неприятностях?

Постепенно, одно за другим, Вы сможете собрать воспоминания о себе в единое целое и, оттолкнувшись от этого, представить свою мечту.

Теперь почувствуйте и проживите несколько минут своей идеальной жизни. И осознайте, что эта мечта может стать Вашей реальностью, Вашим идеальным «завтра».

В данный момент не задумывайтесь, насколько эта мечта осуществима, насколько можно сделать ее Вашей реальностью.

Сконцентрируйте свое внимание на мечте – на том, какой Вы видите себя в этой мечте: как Вы выглядите, что Вы делаете, что говорите, кто находится рядом с Вами, где Вы находитесь, какие звуки окружают Вас, какие ароматы.

Постарайтесь увидеть и услышать все до мельчайших деталей.

И когда все представите и «проживете» в течение нескольких минут, опишите свою мечту и обязательно от руки в тетрадь.

И в заключение этого упражнения Вы должны осознать свое право на счастливую жизнь, на жизнь Вашей мечты – такой, какой Вы ее себе представили.

Скажите себе, что Вы имеете право на счастье и у Вас есть все возможности для его достижения. Скажите это, даже если пока в это сложно поверить.

И чем сложнее поверить, тем чаще себе это повторяйте. Моете посуду – представляйте свою мечту. Убираете разбросанные детские вещи – несколько раз скажите себе, что Ваша мечта обязательно сбудется.

И если критически настроенный голос в Вашей голове начнет нашептывать Вам слова сомнений, не слушайте его, с ним мы разберемся в третьем модуле.

А пока представляйте мечту и верьте в свой успех.

День 2. Принимая неизбежное – Ваше объективное «сегодня»

В прошлый раз Вы вспоминали и представляли свою мечту, слышали ее звучание и аромат.

Если Вам удалось прочувствовать и прожить это состояние, то Ваше «сегодня» может показаться особенно неприглядным. Но сейчас мы постараемся оставить эмоции в стороне и дать объективную оценку Вашим текущим обстоятельствам.

Постарайтесь объективно ответить на вопросы:

- *насколько Вам нравится Ваша жизнь сейчас?*
- *насколько она соответствует жизни Вашей мечты?*

Составьте список всего, от чего Вы хотите избавиться в Вашей теперешней жизни, если Вам удобно, можно составлять список по категориям – Ваше:

- *здоровье и внешний вид*
- *эмоциональное состояние*
- *взаимоотношения с мужем*
- *дети (взаимоотношения с ними, их развитие, питание и другие вопросы)*
- *отношения с другими родственниками, друзьями, знакомыми*
- *зона ваших профессиональных интересов (Ваша работа)*
- *время на себя (когда Вы отдыхаете, возобновляете силы – физические, психологические и моральные)*
- *любимое дело*
- *финансовая ситуация*
- *связь с окружающим миром (прогулки на природе и проч.)*

Записывать лучше в такой форме, например: «Дети разбрасывают игрушки и не убирают за собой. Дети не слушаются. Муж не ценит мою работу по хозяйству.»

День 3. Ответственность за свою жизнь – Ваш ответ на происходящее

Очень часто мы не хотим принимать на себя ответственность за свои поступки. Мы боимся чувства вины, которое, на наш взгляд, влечет за собой ответственность. Но на самом деле это не так.

Ответственность – это наш «ответ» на происходящее в нашей жизни. Если Вы принимаете на себя ответственность за свою жизнь, Вы перестаете быть жертвой обстоятельств и становитесь полноценным творцом своей судьбы.

Принять на себя ответственность значит не начать винить себя в произошедшем, а принять решение активно влиять на происходящее.

То, какова Ваша жизнь сегодня, – полностью Ваша заслуга. И в хорошем и в том, что требует «доработки». Потому что мы не существуем в отрыве от нашей жизни, наша жизнь – наше продолжение. Продолжение нас, наших мыслей, переживаний, убеждений и поступков.

Откройте список из предыдущего дня и перечитайте его. Вы увидите, что каждый пункт – это прямой или косвенный результат Вашего влияния.

Например, *«Дети разбрасывают игрушки и не убирают за собой»* – значит, Вы не научили их убирать за собой. Даже не все взрослые с энтузиазмом следят за порядком, а тем более дети, которые перестали играть с одними игрушками, чтобы перейти к другим.

Вы можете возразить, что Вы никак не повлияли на то, что муж не ценит Вашу работу по ведению домашнего хозяйства. Но это значит, что Вы сами допускаете такое отношение к себе и своей работе со стороны окружающих.

Сначала мысль о том, что Вы ответственны за все неудачи и неприятности в Вашей жизни может показаться неправильной. Но когда пройдет первая волна неприятия и Вы сможете посмотреть на ситуацию без эмоций и объективно, Вы согласитесь.

Принять на себя ответственность за свою жизнь – всегда очень сложный и важный шаг. Вы избавляетесь от комплекса жертвы, которая во всех происшествиях ищет виноватого среди других. И становитесь человеком, который может все изменить, избавиться от того, что Вас не устраивает в настоящем, чтобы прийти к жизни своей мечты в будущем.

Самое главное, принимая ответственность за свою теперешнюю жизнь – а в первую очередь Вы приметесь вспоминать ошибки и неприятности – не сбиться на комплекс вины.

Ответственность – не обвинение, а ответ. Ваш ответ на ситуацию, в которой Вы оказываетесь, в которой Вы уже оказались.

То, как Вы поступали в прошлом, должно остаться в прошлом. Ваши прошлые поступки и ошибки не определяют Ваше будущее. В тот момент, в тех обстоятельствах, с теми знаниями, которые у Вас были, Вы сделали правильный выбор. Поэтому простите себе то, что было в прошлом (о прощении себя мы поговорим подробно позднее).

И осознайте, что Вы ответственны за свою жизнь, а это значит, что Вы решаете, какой ей быть сегодня, завтра и все последующие годы.

И вместо того, чтобы винить себя в чем бы то ни было, начните себя уважать, потому что именно Вы – тот человек, который создаст для Вас жизнь Вашей мечты.

А это заслуживает Вашего самого искреннего уважения.

День 4. Разбор ненужного – выбрасываем мусор из головы и из дома

В течение жизни мы постепенно обрастаем слоями ненужного – прошлых мыслей, отживших убеждений, старых вещей.

Пришло время выкинуть все то, что тянет Вас вниз, в прошлое, в не сбывшиеся надежды и обманутые ожидания.

Оставьте в своей жизни только то, что дарит Вам радость и заряжает энергией. Все остальное – на помойку!

Сегодня проведите разбор дома, очистите пространство от ненужного.

Основной критерий оставлять или выбрасывать вещь: является ли она необходимой и органичной частью Вашей идеальной жизни? Если она тянет назад, то от нее нужно избавляться.

Не жалейте расставаться со старыми вещами, они забирают Вашу энергию, а не пополняют ее запасы.

Не жалейте расстаться со своими старыми представлениями о себе – это Ваши неудачи, переживания и нереализованные мечты.

Освободите место для новой жизни!

Параллельно разбору физического пространства. Подумайте, от каких нежелательных или изживших себя явлений в Вашей жизни Вы можете избавиться уже сейчас.

Принять изменения бывает иногда очень сложно. Но они являются неотъемлемой частью жизни, ее единственным проявлением постоянства.

Если нам было хорошо в какой-то момент, то мы склонны «цепляться» за это хорошее и не принимать изменений, которые приходят естественно и неизбежно.

Пока будете избавляться от старого и ненужного, постарайтесь развить в себе большое желание позитивных изменений – обретение гармонии, душевного равновесия, спокойствия и счастливого существования для себя, а также здорового психологического климата для ребенка.

Представьте новую себя – спокойная, красивая, внутренне свободная и уверенная в себе женщина. Нужно ли ей все то, с чем Вы сейчас боитесь расстаться?

МОДУЛЬ 2. О себе

Вся Ваша жизнь зависит от Вашего отношения к себе.
Ваше будущее начинается сегодня в Вашем сознании.

День 5. Простить себя «за все»

Обиды, стыд, разочарование – это те эмоции, которых Вы не можете допустить в своей новой жизни. Все мы совершаем ошибки, и очень важно простить себе свои. Потому что незримым грузом они остаются в нашей жизни, в нашем подсознании, и ежеминутно напоминают о себе. Они нашептывают нам, что в наказание за свои проступки мы должны страдать и не достойны ничего лучшего. Но это не так!

Сегодня Вам нужно простить себя за свое поведение, слова и поступки, которые привели к нежелательным ситуациям, конфликтам и неудачам.

Осознайте, что все Ваши ошибки вели и ведут Вас к Вашим главным победам. Потому что все ошибки – это опыт и знания, то есть основа Вашей сегодняшней мудрости и завтрашней счастливой жизни.

Перестаньте критиковать себя за то, что Вы сделали или делаете не так, как хотели бы в идеале. Забудьте про идеал. Стремитесь не к идеалу, а к развитию. Оцените и похвалите себя за те изменения, которых Вы уже добились.

Отнеситесь к себе не с гневом, а с добротой и состраданием. Осознайте, что сложности есть в каждой судьбе. И человек, прошедший и проходящий через боль или страдание (в данном случае это Вы), заслуживает доброты и понимания. Огромное количество женщин находится в ситуации, схожей с Вашей. И почти все люди испытывают негодование по поводу своих прошлых поступков – ошибочных, как им теперь кажется.

Разрешите себе будущее, отпустив прошлое.

Простите себя.

УПРАЖНЕНИЯ

Представьте себя такой, какой Вы хотите стать. Спокойной, свободной, в гармонии с собой и окружающим миром, живущей жизнью своей мечты.

Освободите себя от сожалений, стыда и самообвинений, простите себя за все ошибки прошлого и настоящего. Точнее за то, что сейчас Вы считаете своими ошибками. В тех обстоятельствах, с теми знаниями, сознанием и поддержкой, которые у Вас были, Вы сделали максимум возможного, приняли наилучшее решение. Простите себе то, что сейчас осуждаете.

Оставьте прошлое в прошлом.

Освободите себя.

Упражнение 1. Прощаем себя по пунктам

Составьте список того, что, на ваш взгляд, вы сделали в своей жизни не так. Простите себя за каждый пункт.

Перепишите этот список в формате: «*Я прощаю себя за...*»

Упражнение 2. Ежевечернее прощение

Каждый день перед тем, как ложиться спать, прощайте себя за ошибки, которые совершили в течение дня, примите свое несовершенство, не судите себя, не критикуйте. Постарайтесь сделать выводы. Пообещайте себе *постараться* не совершать те же ошибки завтра.

День 6. Принять «то, что есть»

Теперь, когда Вы добавили в свою жизнь немного доброты и сострадания к себе, Вы готовы к следующему этапу – посмотреть на себя объективно.

И принять себя в настоящем – со всеми своими слабостями и недостатками. Потому что без принятия себя такой, какая Вы сейчас, Вы не сможете измениться, избавиться от текущих проблем и перейти на новый уровень жизни.

Примите себя во всем своем несовершенстве. Потому что именно в несовершенстве Вы совершенны! Со всеми своими слабостями и недостатками Вы прекрасны! Да, Вы хотите стать лучше и обязательно станете. И это изменит мир вокруг Вас, Ваши жизненные обстоятельства, людей, которые Вас окружают.

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.