

"Только в доверии себе и вселенной
можно прожить свою лучшую жизнь
из возможных"



В ОБЪЯТИЯХ ВСЕЛЕННОЙ

—
Анна Курицына

Анна Курицына

В объятиях Вселенной

«Издательские решения»

Курицына А.

В объятиях Вселенной / А. Курицына — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-501377-4

Люблю, когда женщина занимается тем, что любит, когда доверяет себе и миру. Люблю, когда она признаёт свой гениальный ум, но не отрицает и интуицию. Когда разрешает себе быть разной: счастливой и грустной, принимает себя слабую и сильную. Люблю, когда женщина ловит внутренние желания и без страха следует за ними, каждой клеточкой проживая опыт, ради которого пришла в этот мир. Я иду рядом!

ISBN 978-5-00-501377-4

© Курицына А.
© Издательские решения

Содержание

В объятиях Вселенной	6
Предисловие	6
Введение	9
Как поможет книга	11
Глава 1. Эта история – не про Золушку	14
Глава 2. Потребность в переменах	19
Глава 3. Весь мир – театр, а люди в нем актеры	22
Глава 4. Контроль и доверие	25
Глава 5. Сила воли и поток	30
Конец ознакомительного фрагмента.	33

В объятиях Вселенной

Анна Курицына

© Анна Курицына, 2019

ISBN 978-5-0050-1377-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

В объятиях Вселенной

Предисловие

Когда в книге есть Душа, что может быть ценнее...
А ценнее может быть только человек, написавший книгу для Души.

Когда понимаешь, что тебе уютно на любой страничке.
Анечка, я искренне благодарю вас за возможность познакомиться ещё раз с собой.

Когда понимаешь, что тебе уютно на любой страничке.
Когда тепло и комфортно в познании, как в мягком кресле с любимым пледиком возле камина. Ты Дома.
Именно такое ощущение я испытала.

В современном мире потока информации (Знаний) и нанотехнологий человек может легко найти любого рода информацию. Вопрос в его восприимчивости.

Та или иная информация либо легко и радостно ложится на сердце, либо не воспринимается и не приносит пользы. Сердце не обманешь. Когда комфортно и приятно быть в этом моменте – Душа поёт.

Наши Эмоции и Ощущения ведут нас к пониманию ЦЕННОСТИ того, что мы проживаем. Если нам плохо, то Душа всегда вовремя поможет, направит, поддержит, подскажет.

Как мы можем ощущать такие подсказки? Благодаря тем событиям и людям, которые приходят в непростой момент нашей жизни.

Если вы ищете и страстно желаете изменений в своей Реальности (на своём Жизненном Пути) – вы получите 100% НАМЁК ВСЕЛЕННОЙ – вам ТУДА.
Куда ТУДА?
Вот сюда.

И в ваших руках, дорогой читатель, книга, уникальная по своей простоте восприятия и понимания Реальности. Ответ Вселенной для вас, а что же дальше делать со своей Жизнью!

Те знания и истины, что вы прочтёте, Анечка собирала по крупицам. Это множество источников (литература, обучения, встречи с просветлёнными и ведущими тренерами), но главное, ОПЫТ в результате ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Это реальные истории людей, которым помогла Аня.
Это наблюдения, осознания и инсайты в результате совместной деятельности.
Это благоприятные изменения в жизни клиентов!

Только практик и человек, искренне помогающий людям, может написать такую необыкновенную и легкую по восприятию книгу.

Приятное Пособие к изменению привычного образа жизни. Реальное пособие к пробуждению своей ЦЕННОСТИ И ЖЕЛАНИЙ!

Сейчас в моей жизни только прекрасные и невероятные люди!

Я Люблю и Ценю каждый момент своей жизни. Понимаю ГЛУБОКИЙ СМЫСЛ всех процессов, произошедших со мной.

Но это сейчас...

Какой же невероятно многообразный путь трансформации мне пришлось пройти. В прошлом я искренне думала, что Бог забыл про меня, а если и помнит, то, наверное, я не достойна быть счастливой...

Я читаю книгу Ани и радуюсь за вас, дорогой читатель.

Серьезная и глубокая информация для трансформации Личности и ВСТРЕЧИ со своей Душой.

Каждая строка пронизана Любовью и внимательным отношением к вашим Душам!

Анечка, насколько возможно нежно и бережно, внедряет в ваше сознание знания о ключевых моментах Мироздания, законах Вселенной!

Я ликую! Радуюсь! Горжусь Аней!

Наше знакомство и мое наблюдение за жизнью Ани позволяет мне искренне написать данные слова. Она прошла путь Героини и она продолжает идти путём саморазвития, познания внутренних процессов и Любви.



С огромной любовью, Наталья Иванова. Автор уникального метода «Аутентичный Коучинг». Преподаватель Голографического Коучинга в Международной Академии (ИНСА). Автор эффективных групповых и индивидуальных программ, которые меняют реальность клиентов. Практик с опытом работы с бессознательными процессами. Оказывает бизнес-сопровождение

Введение

В течение последних трёх лет я несколько раз садилась за перо, чувствуя внутри готовность поделиться. Но каждый раз что-то шло не так: мысли разбегались, слова упорно не желали складываться в предложения, и я часами смотрела в белый экран.

Но в этот раз всё по-другому. Ведь вы уже читаете эту книгу, значит и для неё время пришло. Как и для всего в моей жизни, у этой книги был свой лучший момент для появления.

Я часто рисовала в своём воображении картину того, как моя изданная книга стоит на полках книжных магазинов, и ежедневно тысячи людей выбирают на полках среди миллионов книг свою, именно ту, которая поможет пережить определенный отрезок жизни. Которая нужна им именно сейчас.

И я задумалась: кто и почему может выбрать именно мою книгу?



Скорее всего, первая реакция может быть такой: «А, очередная книга из разряда «научу жизни». Но в тот же момент, а может и секундой раньше, какой-то внутренний импульс зацепит взгляд за обложку, обратит внимание на слово в названии, и руки непроизвольно начнут листать страницы. Выхватывая всего пару фраз с листа, с каждой секундой убеждаясь, что это именно то, что нужно сейчас.

И это произошло не случайно. Просто вы были готовы. Готовы придти в этот магазин сегодня, увидеть эту книгу и найти именно то, что так давно искали. И это первый звоночек, что вы готовы услышать себя и последовать за собой.

Именно в этот момент жизни внутри зародилось желание жить лучшей жизнью из возможных, а не проживать посредственную. Когда вдруг на секунду представила свою жизнь, в которой могут реализоваться самые смелые желания, в которой ты следуешь за своими «хочу», а не чужими «надо», в которой ты ощущаешь себя её творцом и создателем.

И тогда возникает необходимость найти подтверждение того, что это возможно, что так бывает. Или оставить затею и вернуться в привычное русло повседневности. И вот подтверждение, книга. Вдох облегчения: я на верном пути.

Пройдёт не так много времени, и девушка поверит в то, что наше главное предназначение в жизни – это идти за своими желаниями, полностью доверяя себе, а значит Вселенной. Своими руками создавая тот мир, в котором любишь и принимаешь себя (а значит, и других людей, ведь они лишь отражение); когда слышишь свои истинные желания и реализуешь их, ловя идеи буквально из воздуха; когда не блокируешь своё движение страхом и негативными убеждениями; когда умеешь считывать смысл любой притянутой тобой в жизнь ситуации и миссию каждого возникшего на жизненном пути человека и главное, умеешь этим управлять.

Несколько лет я работаю с самыми «больными», но самыми актуальными женскими темами: нелюбви к себе, непринятия себя, темой страхов и негативных убеждений. Основанная мной онлайн-школа «Любви к себе и жизни» и более 9 авторских курсов это более 700 женщин со всего мира, готовых взять стопроцентную ответственность за свою жизнь и решивших воссоздать её заново, такой, какой они хотят её видеть.

И почти от каждой я слышу: «У меня ощущение, что я всё это всегда знала! Просто в какой-то момент забыла... а теперь вспомнила и будто вернулась домой!». Сердце всегда чувствует правду, его не обманешь.

Эта книга – мой путь и моё видение. Я не ставлю целью обучить и объяснить. Я абсолютно уверена в том, что вы всё это и без меня знаете. Просто хочу, чтобы вы поскорее вспомнили о том, кто вы есть и использовали свои возможности на все сто. Возьмите из этой книги ровно то, что вам откликается, что ложится. Читая её, вы, возможно, испытаете эффект дежавю – и в то же время каждая из вас получит свой отклик на мои слова и сюжеты, придаст им свой собственный смысл. А затем применит в жизни так, как сочтёт нужным. Даже если просто уберёт прочитанную книгу на полку и забудет о ней.

Прежде всего я уважаю вашу свободу. Это как совершить восхождение на гору (то есть к самой себе) в сопровождении проводника. Я знаю, как пройти этот путь самым коротким, экологичным и живописным путём. И приглашаю вас пойти со мной. Но для этого у вас должно быть огромное желание идти в горы, дойти до вершины, насладиться видами, быть готовой в том числе к некомфортным моментам, которые могут возникнуть в пути. Вы не знаете, куда идти. Вам и не надо. Это знаю я. Вам надо лишь хотеть отправиться в этот путь.

Вы также имеете свободу остановиться тогда, когда захотите. И я вас поддержу. И сопровожу. Я приму ваш выбор.

Я могу вас провести, но НЕ МОГУ ПРОЙТИ ЭТОТ ПУТЬ ВМЕСТО ВАС.

Прежде всего я предлагаю совершить этот путь думающим женщинам, которые устали тратить время на поиски себя, на самокопание, на прохождение курсов, тренингов, на чтение литературы. Женщинам, которые много делают для своего развития и роста, которые хотят изменений, готовы к ним, но изменения не происходят, либо происходят, но незначительные, несопоставимые с результатами, требующие огромных затрат ресурсов.

Эта книга для тех, кто готов взять ответственность за всё, созданное в своей жизни, на себя. Кто верит, что творит жизнь своими руками, хоть и неосознанно, хоть и не всегда то, что хочется. Они готовы и хотят стать той, кто будет создавать желаемые события в жизни, доверяя себе и Вселенной – той, что принимает жизнь с благодарностью и осознанно решает,

как реагировать на происходящее в реальности, принимая все произошедшее как ценный и нужный жизненный опыт.

В этой книге я не могу рассказать всё о том, как полюбить себя. Ведь для каждой это понятие означает что-то своё. Но эта книга – своего рода карта, которая показывает, как пройти путь от текущего состояния, каким бы оно ни было, до обретения любви к себе и полного принятия.

Подойдите к чтению книги без ожиданий. Ваша главная цель это исследование и познание себя, а она будет достигнута в любом случае. Ровно настолько, насколько вы готовы этому открыться. Каждая техника, каждая новая мысль и осознание это уже результат. Вы даже сейчас уже иная, по сравнению с той, которая начала читать эту книгу. Даже если вы ещё ничего не заметили, внутри вы уже изменились. И так будет происходить каждую секунду. Меняясь внутри, вы неминуемо меняете свою реальность, ведь она лишь отражение вашего внутреннего состояния. Просто более плотная материя, поэтому и времени для изменений нужно больше.

Не ждите от Вселенной ответного шага, делайте всё то, что делаете, для себя и ради себя. И тогда результаты превзойдут ваши самые смелые ожидания. Всегда представляйте Вселенную в виде девушки. И увидите сейчас себя, которая смотрит на неё в ожидании, всем своим видом как бы говоря: «Ну долго мне ещё ждать? Я столько усилий уже приложила, столько техник сделала, а результата нет... Так не делается, я ведь и бросить все могу». В ответ на такое меньше всего хочется подарить то, что просят, а то и послать куда подальше. Поэтому позицию «дашь на дашь» по отношению к Вселенной лучше сразу задвинуть подальше. И отправиться в захватывающее путешествие по исследованию самой себя.

Как поможет книга

Книга покажет вам любовь к себе такой, какой она есть для вас. Она раскроется перед вами во всей красе, а именно через все сферы жизни. Ведь, как ни странно, любовь к себе это не про платье от Prada и не про ванну со свечами и ароматной пеной. Это про состояние, которое дарит целостность и ощущение себя на своём месте в каждый момент жизни.

Обрести любовь к себе мы зачастую пытаемся через изменение реальности, через достижения, через силу воли. Стараемся заслужить своё право на любовь, забывая о том, что она, любовь, дана нам просто так, по праву рождения. Но путь к ней начинается изнутри.

Любовь к себе и сфера красоты, здоровья, стройности. Восприятие себя в зеркале – это прямая проекция отношения к себе. Замечая свои недостатки и желая обрести идеальную внешность, фигуру и здоровье, чего мы хотим на самом деле? Внешнюю картинку? Цифру на весах? Заключение врача о полном здоровье? Нет, конечно. Мы хотим принятия и любви, прежде всего от самих себя. А полюбить себя пытаемся путём диет, силовых нагрузок, устраняя внешние моменты недовольства внешностью и заглушая боль лекарствами. Тем самым боремся со следствиями проблемы, а не с её первопричиной. Приняв себя на глубинном уровне и научившись слушать сигналы своего тела, вы решаете эту проблему раз и навсегда. Многие беспокоятся о том, что приняв и полюбив себя уже сейчас, исчезнет мотивация к улучшению и развитию. Это не так. Вы продолжите это делать, но пойдёте уже путём не страха, а любви. Об этом мы поговорим позже.

Любовь к себе и деньги, доход, изобилие. Мы наивно присваиваем деньгам способность даровать нам внутреннее спокойствие, безопасность. Ждём, когда их, денег, станет достаточно, чтобы наконец начать жить жизнью своей мечты и заняться тем, к чему душа лежит. А тем временем тот доход, который мы имеем сейчас и есть та самая ценность себя, которую мы транслируем в обществе. И бесполезно стараться пахать все больше, чтобы заработать достаточно и обрести спокойствие. Первично повысить ценность себя внутри (и снова про любовь к себе) и наблюдать за тем, как вместе с ценностью растёт доход и удовлетворенность жизнью.

Любовь к себе и отношения с окружающими. Замечали, что с некоторыми людьми так приятно общаться, а слова других больно цепляют, вызывая обиду и боль. А ведь окружающие люди это наши зеркала, и мы не можем видеть в них то, чего нет в нас. Только в некоторые зеркала так и хочется смотреться, ведь в них мы видим себя сильными, ценными, активными. А в некоторых зеркалах отражаются те части нас, от которых мы жаждем избавиться, которые не хотим принимать в себе. А люди здесь совершенно ни при чем. Отсюда и неприятие других, и неразрешение им жить своей жизнью, иметь собственное мнение, отличное от нашего, попытки что-то доказать.

Приняв себя и разрешив себе быть разной, полюбив себя не только тогда, когда хорошо, начинаешь принимать и всех, кто тебя окружает. Когда знаешь, кто и ты есть, и умеешь отзеркалить окружающих, чужие слова перестают цеплять, освобождая от груза лишней ответственности и негативных эмоций.

Любовь к себе и отношения с мужчинами. Самые первые и самые «кривые» зеркала. Те, которые зачастую показывают нас такими, какими мы меньше всего хотим себя видеть. Именно с ними мы оголяемся, снимаем маски, проявляем свою истинную суть. Почему мы притягиваем определенных мужчин? Почему отношения развиваются по одному сценарию? Почему достоинство мужчины оставляет желать лучшего? Потому что мужчина, который присутствует в нашей жизни это показатель нашего отношения к самой себе. Если он тиран, то почему ты до сих пор рядом? Неужели любовь к нему и страх одиночества больше любви к самой себе... Если поведение мужчины в отношениях не удовлетворяет, то пришло время разобраться с отношением к себе самой. Есть мощная техника, которая позволяет раскрыть, что означает его неуважение, непонимание, ревность, лень и даже любовь к выпивке и компьютерным играм.

Любовь к себе и отношения с детьми. Архиважная тема, которая заложит фундамент для будущих поколений. Многие из нас думают: не хочу повторять опыт родителей. Не хочу, чтобы мой ребёнок всю жизнь доказывал, что он чего-то стоит, чтобы обращал внимание на то, что говорят другие и стремился угодить. Я хочу, чтобы ребёнок был счастлив и принимал себя и свою жизнь. Но это я хочу головой. А неосознанно повторяю стратегии родителей и передаю негативные убеждения по наследству. Это трудно отследить самостоятельно, когда не знаешь, куда обратить свой взор. А если увидеть в своём ребёнке, как в зеркале, свои собственные эмоциональные травмы и через него пройти путь к их исцелению, меняешь и себя, и ребёнка (он ведь тоже наше зеркало), и отношения с ним. Ребёнок становится для тебя обратной связью, по которой можно судить о трансформации негативных убеждений.

Любовь к себе и самореализация. Вот уж в какой сфере любовь к себе и доверие проявляются (или не проявляются) в полной мере. Достаточно ли вы цените себя, чтобы заниматься тем, что нравится? Доверяете ли себе настолько, чтобы пойти за своими желаниями? Или считаете, что заниматься любимым делом – прерогатива избранных, тех, кому повезло

найти себя. Может быть ждёте идею на миллион, которая сразу круто изменит жизнь, но она все не приходит... Самореализация это не цель, это путь, похожий на продолжение квеста. Путь, где исход неизвестен, где всегда доступна лишь небольшая подсказка, следуя за которой тебе открывается больше информации. И этот путь бесконечен. И от того интересен. И именно такой путь даёт ощущение, что ты каждый день в нужное время и в нужном месте. В доверии и любви к самой себе.

Глава 1. Эта история – не про Золушку

В свои 30 лет я была достаточно успешна по меркам современного общества. Интересная и перспективная работа в крупной европейской компании, стабильная, постоянно растущая, белая зарплата, командировки по России и Европе, семья, дочь.

Я часто слышала от людей, что мне повезло. Но это кажущееся везение было результатом долгого пути, пути через разочарования, боль и обиду, чаще это был путь вопреки всему и как попытка заслужить любовь и доказать своё право на существование.

Любовь к саморазвитию у меня наблюдалась ещё в школьном возрасте. И с тех самых пор и вплоть до 33 лет я искала себя, пыталась понять законы Вселенной и причины, по которым мы выстраиваем свою жизнь и привлекаем определенные события.

Тогда, несмотря на чтение огромного количества литературы, я чаще находилась в состоянии жертвы. Я любила обсуждать, сплетничать, обвинять и стараться всеми силами потешить своё эго. Так, чтобы хоть как-то выгодно отличаться на фоне других, выглядеть более выгодно и успешно (ох уж это эго, с ним мы ещё разберёмся). Тогда я мало задумывалась о том, что свою реальность я творю сама, скорее, я даже отказывалась в это верить. Чаще считала, что родилась не там и не у тех родителей, обвиняла своё тяжелое детство, оправдывала свою несостоятельность изначально не лучшими условиями.



Сейчас я, конечно, могу по полочкам разложить все события своей жизни, считать смысл каждого из них. Сейчас я с благодарностью принимаю и своих родителей, и своё детство, благодаря этому я прожила бесценный опыт и стала той, кто я есть.

Но тогда это было похоже на блуждание в потёмках, когда не понимаешь, куда идти и что делать. И местами казалось, что я одна во всем мире и никто меня не понимает, никто не может мне помочь.

К счастью, уже тогда я готова была идти этим путём даже ради самого пути. Остановка на пути саморазвития для меня означала деградацию, поэтому я продолжала идти и искать. Мой путь занял более 15 лет, но он того стоил. 15 лет?! Это сейчас я знаю, что этот путь можно пройти всего за три месяца, но тогда...

В каждый момент своей жизни я получала ровно то, во что верила. Вселенная всегда так работает. Она сделает все возможное, чтобы подтвердить твои убеждения. И дать тебе ровно то, во что веришь и что хочешь получить (хоть и просишь иногда совсем другого).

В какой-то период жизни (около 25 лет) пределом моих мечтаний была работа в государственном учреждении со стабильными выплатами, месячным отпуском, больничными и пенсией (пишу и ужасаюсь, о чем я беспокоилась в 25). Эта работа представлялась мне тем, что даст комфорт и спокойствие, позволит мне растить ребёнка и быть уверенной в завтрашнем дне. Тогда я ещё не знала, что подсознательно считала для себя стабильность главной жизненной ценностью. Сейчас я понимаю, что это было ограничивающее убеждение, которое я переняла у своего отца (и даже успела передать его своей старшей дочери), которое мне удалось трансформировать буквально полтора года назад.

Мои представления о жизни были настолько ограничены суровой действительностью, что я и мысли не допускала о возможности совмещения собственной реализации и материнства.

Работа бухгалтером в университете радовала. Я чувствовала свою значимость, объясняя профессорам и доцентам, людям науки, почему в расчетном листе по зарплате такие цифры, как был рассчитан отпуск и больничный.

Да, это важная работа, не то, что дома сидеть и ребёнка воспитывать.

Прошло три года, после которых я поняла, что мне тесно. Тесно в этой должности, в этой организации, в этом городе. Я начинала ощущать внутри несоответствие своей внутренней ценности и внешнего её проявления. Я понимала, что способна на большее.

И знаете, Вселенная не замедлила предоставить мне возможности для роста. И да, это было не на блюдечке с голубой каемочкой, а через боль, слезы и ощущение несправедливости жизни.

Захотела роста – получай! Ситуация развернулась весьма неожиданно: через ипотеку, развод, переезд и разлуку с дочерью.

Выйдя на работу и начав получать стабильный доход, все чаще стали приходить мысли о собственной квартире. Я не боялась кредитов и готова была взять ипотеку, лишь бы почувствовать себя хозяйкой собственной квартиры. Тогда я ещё думала, что своя квартира даст мне то состояние счастья, которое я хотела обрести. Но мои фантазии быстро разбились: муж отказался брать ипотеку. Уговорить его удалось, лишь пообещав, что расходы по оплате кредита будут полностью на мне. Согласие было получено. Под Новый год были подписаны необходимые бумаги. И вот она, вожделенная квартира, и я, в центре пустой комнаты, сижу на табуретке

и все ещё жду, когда счастье бахнет меня по голове. Не бахнуло. Голову тут же заполнили мысли о необходимости ремонта, возник ужас от предстоящих выплат в течение 25 лет, осознание того, что при выплатах по кредиту в 5000 рублей, моя зарплата составляет 7000.

Мысли о разводе пришли почти одновременно с покупкой квартиры. Тогда я не слишком доверяла себе, поэтому предпочитала долго взвешивать за и против. Этот процесс занял у меня почти год. Но решение было принято, и я осталась одна с двухгодовалым ребёнком и ипотекой, выплаты по которой составляли почти весь мой доход.

Я плохо помню тот период жизни. Внешне это было больше похоже на выживание. Я ездила на троллейбусе по поддельному студенческому проездному, считала каждую копейку и не смотрела в сторону развлечений и магазинов одежды. Силы давало лишь осознание внутренней силы. Я точно знала, что этот период мне необходим, я проживала его каждой клеточкой.

Я понимала, что не готова платить ипотеку всю оставшуюся жизнь, чтобы к пенсии иметь 30 квадратных метров в панельной пятиэтажке. Я начала думать о смене работы всерьёз. Поскольку планы были наполеоновские, свой взор я сразу направила в сторону Москвы. Я мало понимала, что там и как, но решила сначала разобраться с тем, что я хочу.

Были выделены главные требования: стабильная белая зарплата (опять эта стабильность!), желательно европейская компания, оклад не менее 40000 рублей на руки (после 7 тысяч)). Оклад был выбран не случайно. Я чётко просчитала расходы: оплату комнаты, еду, проезд по городу и домой, увеличенный платёж по ипотеке. Я внутри себя понимала, что ровно столько я стою сейчас: больше мне не дадут (читай: я не достойна), а на меньшее я не могла согласиться.

Я быстро нашла работу именно в той компании, которую описала. С зарплатой ни больше, ни меньше 40000 рублей. Переехала в день своего рождения в новую жизнь, оставив маленькую дочь у мамы. Целью было выплатить ипотеку и вернуться домой.

Вот таким образом Вселенная дала мне возможность вырасти. Спасибо ей за этот опыт. Поэтому никогда раньше времени не обвиняйте жизнь в том, что подкидывает вам испытания. Ведь таким образом она исполняет то, что вы у неё попросили. Я получила именно то, что хотела, но не то, что просила, и при других обстоятельствах я, возможно, на это и не решилась бы.

Дочь ждала моих приездов. Она знала, что теперь у мамы есть деньги. А ещё чувство вины за то, что уехала, поэтому почти все желания ребёнка тут же исполнялись. Когда я задавала ей вопрос о том, хочет ли она, чтобы я поскорее вернулась, я слышала в ответ: «Нет, ведь тогда у нас снова не будет денег».

Ипотека была достаточно быстро выплачена. На работе мне были открыты все возможности для полной реализации. Мои идеи и нововведения поддерживались руководством. Быстро справляясь со своими основными обязанностями, все остальное время я посвящала тому, что мне нравилось: писала брошюры, инструкции, проводила тренинги. Я чувствовала, что живу. Зарплата росла с каждым годом, обязанности расширялись, ответственность увеличивалась. И мои потребности и уровень жизни тоже росли. Я не готова была вернуться в Иваново, к тому же в этот момент мы познакомились с моим вторым мужем.

Было решено купить квартиру и забрать ребёнка к моменту поступления в школу. И снова всё было не так гладко: бывший муж отказался дать согласие на продажу квартиры, несмотря на то, что не платил ипотеку от слова «совсем»; предстоял длительный судебный процесс, который в очередной раз позволил мне понять, что я отпустила этого человека. Даже несмотря на свой поступок, он не вызывал во мне никаких чувств, ни положительных, ни отрицательных.

В какой-то момент мне, по словам многих, снова повезло. В компании было решено развивать новый проект, и тем человеком, которому это было доверено, стала я. Так я перешла из бухгалтера по расчёту зарплаты в менеджера по операциям с ценными бумагами.

Это снова был для меня новый уровень. Будучи бухгалтером, я считала себя хорошим исполнителем, но неспособным организатором и руководителем. Поэтому о создании собственного бизнеса речь даже не шла. Участие в новом проекте развило во мне именно те качества, которых не доставало для зарождения внутри меня желания о создании своего собственного проекта.

Во время работы над проектом в компании всё устаканилось. Интересный проект, первый в России такого плана, хорошая зарплата, супер руководитель, возможность работать удаленно, индивидуальное обучение французскому языку... Просто песня!

Но, как оказалось, не для меня.

Внешний успех не способствовал моей внутренней гармонии. Я продолжала ожидать счастья, до которого было рукой подать, но всегда чуть-чуть не хватало. Оно всегда оказывалось где-то за поворотом. А я тем временем всё больше загоняла себя в вереницу целей, которые никогда не заканчивались. Эта гонка не оставляла возможности чувствовать, я стала роботом, который запрограммирован на выполнение программы максимум.

Я постоянно задавала себе вопрос: кто я? Для чего я здесь? Делаю ли я то, что хочу делать? И чего я хочу на самом деле? Моё эго в обличии моего окружения и отца твердили мне, что я зажралась. Что пора успокоиться и начать жить, как все нормальные люди. «Чего тебе не хватает? У тебя всё есть для счастья!».

Да, но внутреннее чувство неудовлетворенности собой и жизнью не давало мне возможности наслаждаться тем, что имею. И это лишний раз подтверждает, что внутреннее состояние первично. Именно оно и даёт вам понимание, насколько вас радует то, что окружает. Ведь можно иметь много денег, жить в красивом городе, но ненавидя себя и свою жизнь, ты попросту не будешь замечать всей красоты жизни и ее возможностей.

Сейчас я открыла глаза и продолжаю пробуждаться, и еще больше раскрывать свой внутренний взор. Я всё так же учусь каждый день и познаю себя через окружающих людей и ситуации.

Я основала женскую онлайн-школу «Любви к себе и жизни», в рамках которой живет комплексная программа «Искусство жить легко» и почти десяток самостоятельных трансформационных курсов для точечной работы над собой. Идеи бомбят меня каждый день (а точнее, ночь) и теперь ничто не мешает мне воплощать их в жизнь. Страхи стали моими защитниками

и союзниками, негативные убеждения обнаруживаются и трансформируются, люди и ситуации отзеркаливаются, уроки проживаются, эмоции испытываются и проявляются, непринятые части получают любовь и поддержку от меня.

Теперь я каждый день чувствую себя на своём месте, независимо от того, что со мной происходит. Да, у меня всё так же случаются периоды спада, апатии, я так же могу ссориться, плакать, расставаться. Но проживание этих периодов сейчас в сто крат менее болезненное, чем это было раньше. Я доверяю таким периодам и точно знаю, что мне нужно это пережить для моего же блага, хоть не всегда в моменте и понимаю, для чего. Позже понимание приходит. Всегда.

Я абсолютно уверена, что только в доверии себе и Вселенной можно прожить свою лучшую жизнь из возможных.

Глава 2. Потребность в переменах

Вот вы открыли мою книгу и через неё познакомитесь со мной. И с собой.

В каждой книге есть главный герой. Моя – не исключение. Я долго думала, как назвать героиню? Моим именем – но это не я одна, это образ, в котором многие современные девушки узнают себя. В нем каждая из вас, ведь неспроста вы читаете эту книгу. И каждая из вас в разные периоды жизни наверняка проживала ситуации и эмоции, знакомые героине. И я решила – назову её Героиня. Она заслужила это по праву рождения. Ведь каждая из нас независимо ни от чего главная Героиня своей жизни. Так и в моей Героине вы узнаете себя, меня и подругу своей подруги.

А чтобы вы тоже учились прислушиваться к себе, я буду направлять ваше внимание внутрь вас. Пока будете читать, отслеживайте свои эмоции по отношению к Героине. Что вы о ней думаете? Узнаете ли в ней себя или она ваша полная противоположность? Цепляет ли она вас? Если да, то чем? А может наоборот, восхищает? Знакомы ли вам её поведение, жизненная стратегия?

Вы даже можете делать пометки на полях этой книги: пусть она станет вашим личным дневником.

Все вокруг учат искусству достижения целей. А казалось бы, чего проще – нашла для себя мишень, то, чего очень хочется; обозначила сроки; конкретно расписала желаемое во всех подробностях; шажочки наметила и вперёд! Знай мотивируй себя и двигайся к цели, ежедневно прилагай усилия. Главное, не останавливайся, достигай! Ведь именно там, у цели, ждёт тебя долгожданное счастье.

Вот и Героиня моя думала так, до поры до времени...

И не просто думала, но и делала. Она постоянно находилась либо в процессе прописывания своих целей, либо в процессе их достижения. Она была самая настоящая достиженка – но что в этом плохого? Мы же «знаем», что это единственно верный путь к успеху.



А так ли это? И чего ради мы вообще достигаем любую цель?

Никого не удивлю, если скажу, что хотим мы ощутить состояние счастья и внутренней гармонии. Только ставим их в зависимость от внешних результатов. И ищем совсем не там, где они водятся. Поэтому и найти никак не можем.

Вот квартиру куплю – заживу!
Детей выучу – займусь собой!
Похудею – тогда и заявлю о себе!

Вот и Героиня моя долгими зимними вечерами писала в блокнотик цели, подцели, шажочки, промежуточные шажочки. И достигала она их вовсе не для красного словца – «ах, какая я молодец». Она хотела просто быть счастливой.

Но путь к счастью оказался тернист и полон открытий: например, Героиня узнала, что состояние после достижения цели – это всего лишь мимолетная эйфория. И она уже через минуту сменяется новой целью! Причём каждая последующая амбициозней предыдущей. А стратегия раз за разом остаётся прежней – те же планирование, шаги, путь, результат. Это мимолетное ощущение счастья, как предвкушение перед значимым событием или праздником – приелось, перестало приносить удовольствие, радость. Хочется больше адреналина, новых высот.

Жизнь Героини превратилась в водоворот событий, в гонку. Ни минуты покоя: мозг ни на минуту не расслабляется, не отдыхает, строит грандиозные планы по завоеванию мира. Остановка воспринимается как откат назад, а этого нельзя допустить. Ведь тогда она может потерять всё, что создала таким трудом.

Вроде бы цели достигаются, уровень жизни растёт – что не так? Живи и радуйся...

Но внутри при этом полный раздрай и дискомфорт. Героиня перестала понимать, где её цели, а где чужие, навязанные. Где она живёт, где добивается целей, где бежит – всё смешалось. И это бесконечное ожидание чего-то нового рождает сильное напряжение и стресс.

И однажды пришло понимание. Чтобы получать удовольствие от жизни, надо начинать не с постановки целей, а с понимания себя и своих истинных желаний.

Речь здесь точно не про карты желаний с красивыми картинками из чужой псевдореальности. И не про желания, которые мы продумываем до мелочей, мысленно подбирая цвет скатерти в своём шикарном доме. Я вдруг поняла, что и цели, и карты желаний – это про рамки, которые мы создаём для собственного спокойствия и мнимой стабильности.

Возникает так называемое тоннельное мышление, когда есть точка А (где мы находимся сейчас) и точка Б (куда мы должны прийти). В этом случае мы мыслим четко в данном направлении и мозг – хочешь не хочешь – будет протраивать путь, как оказаться в точке Б быстрее и с минимальными затратами. Испытывая мотивацию лишь на начальном этапе, мы быстро теряем интерес. Но ради достижения цели (нельзя же дело на пол пути бросать) вынуждены заставлять себя идти по этому пути и искусственно создавать для себя мотивацию (вешать «морковку» перед носом, чтоб веселее идти было).

И вот незадача: мы реально думаем, что в точке Б счастье, поэтому и рвёмся туда. Но, к сожалению, оно не там, где мы думаем, что оно должно быть. На самом деле такая стратегия

неплоха, но для определенного вида целей, для тех, которым необходима лишь техническая реализация.

Мой пример: моим истинным желанием было – помогать девушкам по всему миру жить СВОЕЙ жизнью, следовать за своими желаниями без страха и по любви. Я не хотела ограничивать Вселенную в возможностях реализации моего желания, поэтому прислушивалась к малейшим внутренним сигналам. И когда ко мне пришла идея основать женскую онлайн-школу, тут нужно было лишь технически её реализовать. Дабы не изобретать велосипед.

Но беда в том, что мы этим тоннельным мышлением пользуемся не только для технических целей, но и для создания жизненной стратегии. Тем самым делаем ни что иное, как загоняем свою жизнь на узкие рельсы. Но даже себе боимся в этом признаться, оправдываясь тем, что так я якобы проживаю максимально активную и насыщенную жизнь, наполненную смыслом (читай: делами) и успею достигнуть гораздо большего (будто количество достижений напрямую влияет на удовлетворенность жизнью).

А на самом деле мы просто боимся довериться себе и Вселенной, отпустить свой гиперконтроль и снять ответственность за всё вокруг. Мы думаем, что если не мы (читай: наш мозг, эго), то кто? И если это не сделаю я, то, как минимум, лучше не будет, и я проживу бессмысленную и посредственную жизнь, а, как максимум, мир просто рухнет.

Ох, как же мы портим себе жизнь, применяя к ней такую стратегию. Мы напрочь лишаем её творчества, креатива, спонтанности, непосредственности, радости, в конце концов. Все чётко, ясно, определено, стабильно... но от этого так тошно. Мы сводим на нет все возможности получать сюрпризы от Вселенной, ограничиваем себя и свои возможности. И все из-за страха потерять контроль.

Вселенная хочет, может и готова дать нам абсолютно всё, что мы хотим. Но мы не доверяем, поэтому предпочитаем получить хотя бы то, что более или менее вероятно. Ведь это лучше, чем ничего. И от этого грустно.

Да, такой путь приведёт в итоге к цели. Но какой ценой... Порой она слишком высока, настолько, что радость от её достижения не оправдывает даже усилий, затраченных на её достижение.

Мы с нашей Героиней будем учиться получать желаемое легко, находясь в потоке, а не за счёт силы воли. Так, чтобы всегда быть открытой для возможностей, которые предоставляет Вселенная, ловить идеи буквально из воздуха и видеть знаки, которые нас окружают.

– Я пока даже не знаю, где и как, но я уверена, что легко это организую! Вот увидишь, потом напишу, что всё так и сложилось!

Как вам такой путь? Хотите попробовать? Вы ничего не теряете – ваша прежняя стратегия навсегда останется с вами и, при желании, вы в любой момент сможете к ней вернуться. Готовы идти с нами дальше? Отметьте сомнения, которые закрались внутри. Может быть, прочитав последний абзац, вы уже успели подумать, что это невозможно?

Фиксируйте свои мысли, эмоции и перелистывайте страницу.

Глава 3. Весь мир – театр, а люди в нем актеры

Если вы продолжаете читать, значит, готовы двигаться дальше, к жизни в потоке. И это очень хорошо. Но прежде чем мы двинемся к реализации, вас ждёт одно очень важное откровение. Это нечто, что нужно принять, с чем нужно согласиться. Иначе дальнейший путь не имеет смысла.

Это шаг номер «0», главный, который станет для вас точкой отсчета и в одну секунду поменяет ваш взгляд на всю прошлую и настоящую жизнь.

Итак, нулевой шаг на пути к себе – это принятие на себя ответственности за всё то, что происходит в вашей жизни.

Да-да, в каком бы состоянии не находилась ваша реальность сейчас – именно вы создали её такой, осознанно или неосознанно. И важно, чтобы это не вызывало у вас сопротивления и желание доказать, что это не так.

Я прошу вас взять на себя ответственность не для того, чтобы вызвать в вас чувство вины. Не для того, чтобы вы начали обвинять себя в том, что потратили лучшие годы своей жизни, но не смогли создать ничего стоящего. Чувство вины оставьте пока в сторонке, к нему мы ещё вернёмся.

А пока вспомните разные периоды своей жизни. Те из них, когда всё складывалось в лучшем виде. И в такие периоды вы точно чувствовали себя творцом, создателем своей реальности. Вы готовы были кричать на весь мир о своей радости. Но были и другие времена: когда безденежье, нелюбимая работа, развод с мужем, одиночество... В такие моменты хочется воскликнуть: «За что это мне?! Что я сделала не так?! Почему это случилось со мной?!». Такими фразами мы подразумеваем, что кто-то сделал это с нами и нашими жизнями. Считаем это расплатой или наказанием.



В эти моменты мы становимся жертвами жизни и обстоятельств, не желая довериться и признать, что в этом сложном периоде заключён архиважный смысл и необходимый опыт, который нужно прожить именно сейчас. Опыт, ради которого наша душа, не разделяющая его на плохой и хороший, пришла в этот мир. И да, чаще мы всё же осознаём это, но много позже.

А если начистоту, ведь не можем же мы быть творцами только наполовину. И создавать реальность своими руками только иногда, а в остальное время передавать эту ответственность кому-то другому. Просто иногда мы готовы признаться себе в этом (тогда, когда получается творить хорошо), а иногда хотим спрятать голову в песок (как будто до сих пор боимся, что кто-то придёт и отругает нас за недостаточно хорошую работу).

А если воспринимать жизнь, как игру? Как эксперимент. Как проживание опыта и познание себя через разные ситуации, в том числе через боль и обиду.

Когда я отказываюсь брать ответственность за свою реальность, я как бы говорю: «Я не знаю, как я здесь оказалась, кто меня сюда привёл и каким путём. Да я и не хочу это знать. Мне это неинтересно. Так сложились обстоятельства, что теперь я здесь и вынуждена бороться, чтобы выжить. Но я не теряю надежды, ведь всё может измениться. Вдруг кто-то мне поможет. Я готова ждать хоть всю жизнь, надежда даёт мне силы жить». Таким образом человек заранее соглашается просто сидеть и ждать своего спасителя, который может никогда и не появиться.

Но есть и другой вариант, который мне безумно импонирует. Когда я признаю, что сегодняшняя реальность моих рук дело, я иногда говорю: «Даааа. Ну и натворила я делов. Ну а что, творила как умела. Но теперь я хочу научиться делать это осознанно. Ведь я тот единственный человек, который знает путь, по которому пришла в точку настоящего, значит, лишь я сама способна найти выход!».

Именно с этого и начинается новый отсчёт жизни. Когда каждую ситуацию начинаешь рассматривать с точки зрения, для чего ты это в своей жизни создала и говоришь: «Интересно! Какой опыт мне нужно из этой ситуации извлечь? Что понять?».

Но есть и здесь одна загвоздка. Девушки, с которыми я работаю, все осознанные. И каждая без раздумий отвечает, что да, признает, что жизнь свою творит сама. Она действительно хочет в это верить, но не всегда это получается. Бывает так, что подсознательно она продолжает играть роль жертвы и ждать помощи извне.

Давайте проведём простой тест, мой любимый, и вы сразу поймёте, насколько вы считаете себя творцом своей реальности.

Представьте себя в пустыне. Увидьте, услышьте, почувствуйте себя там. Наблюдайте за теми картинками, которые произвольно возникли в воображении. Дайте себе время, чтобы очутиться там.

А затем почувствуйте ответы на вопросы. Где вы? Что вас окружает? Как вы себя чувствуете? Насколько вам комфортно здесь? Как вы здесь оказались?

А теперь вспомните свой ответ на вопрос о том, как вы оказались в этом месте. Если есть ощущение, что вы сюда приехали, пришли, прилетели по своей собственной инициативе, на своих двоих, даже не понимая, зачем, это значит, что вы на все сто процентов взяли на себя ответственность за свою жизнь.

Если вы почувствовали, что какой-то негодяй привёз вас в пустыню и оставил здесь, а может вас даже высадил здесь космический корабль (это история из реальной практики), то пока вам всё же удобней считать себя жертвой.

В этом случае ответьте себе на вопрос: почему вам выгодно быть жертвой? Что в этом хорошего?

А когда найдёте не менее пяти пунктов, решите все же, что для вас важнее: сохранить имеющиеся выгоды или начать жить жизнью своей мечты! Ответ, я надеюсь, очевиден.

И мы готовы двигаться дальше.

Наша Героиня тоже двинулась дальше. Выпрыгнув из своего беличьего колеса, она вдруг заметила, что было в её жизни много всего в разных сферах, что не устраивало. И всё это на первый взгляд не зависело от неё: недостаточный доход, лишний вес, над отношениями с мужем, ребёнком и окружающими тоже работать и работать, да и реализоваться хотелось...

Этот анализ стал для неё точкой отсчёта: она поняла, что готова над этим работать и учиться распознавать то, что шепчет ей Вселенная. Она осознала себя в точке здесь и сейчас и приняла, что это её рук дело.

Так перед Героиней встала новая задача: найти внутри себя убеждения и верования, которыми она создавала вокруг себя такую реальность и трансформируя их, принимая опыт и проходя уроки, начать создавать новую.

– Делаю то, что хочу здесь и сейчас, потому что мне нравится это, я раскрываю себя... Получаться стало больше и лучше. Стала покупать себе то, что хочется. Стала позволять себе отдыхать и наслаждаться этим.

Итак, сделайте тест с пустыней. Поищите выгоды своей жертвы. Следуйте за Героиней, чтобы задать себе новые вопросы и найти неожиданные ответы.

Глава 4. Контроль и доверие

Контроль – бич современных женщин. С этой проблемой ко мне обращается каждая первая девушка. И наша Героиня тоже не исключение.

А если задуматься, что такое контроль и как он проявляется в жизни? Контроль это то, что мешает нам использовать все свои возможности. Контроль это то, что не позволяет Вселенной одарить нас всем тем, чего мы достойны. Контроль это про то, что мы соглашаемся получить меньше, но зато именно так, как мы это себе представляем. Контроль это про то, что нам не только важно получить то, что мы хотим, но и сделать это определенным способом.

Контроль это нелепая попытка взять под своё влияние ВСЕ: и людей, и события. Мужья, дети, родные – мы хотим, чтобы они соответствовали нашим ожиданиям, чтобы они делали то, что мы хотим, даже если это идёт вразрез с их желаниями. Конечно, мы это мастерски вуалируем под заботу. И искренне полагаем, что нам лучше знать, как поступить и как жить в принципе.

Давайте разбираться. Каждый человек рождается в определенных условиях, воспитывается родителями, общается и знакомится, обретает опыт, иначе говоря. И когда происходит общение двух людей (которые априори отличны друг от друга), встречаются будто две разных Вселенных. У каждого из этих людей на глазах очки, некие фильтры, через которые они смотрят на жизнь. Это их убеждения и верования. Не бывает абсолютно одинакового набора этих убеждений, у каждого он свой, индивидуальный.

Представляете, вы смотрите на мир через свои очки, вы видите мир таким, вы имеете своё собственное представление о том, каким он должен быть. И перед собой вы видите другого человека, у которого свои очки и свой взгляд. Вы априори видите разные вселенные. И то, что для вас ясно, как белый день, для другого абсолютно непонятно. Он не прожил тот опыт, который прожили вы, но зато обрёл свой опыт, который не нужен вам. Вы не можете знать, как лучше. Вы не можете передать свою мудрость и жизненный опыт, потому что это не передаётся. Это можно только прожить. И можете не сомневаться, каждый проживёт именно то, что нужно ему. Но это далеко не всегда то, что нужно вам.

Представьте себе ситуацию, что с этого момента кто-то другой возьмёт на себя управление вашей жизнью. Всё, вам больше не нужно нести ответственность ни за что в своей жизни, ничего решать, ни о чем беспокоиться. Готовы отдать свою жизнь в руки другого человека? Будете ли вы кайфовать, делая то, что любит делать другой человек? Будете ли вы счастливы реализовывать чужие мечты? Можно ли это назвать жизнью?



Я уверена, если вы читаете эту книгу, то хотите сами делать свой свободный выбор в жизни.

Так и другие. Они тоже хотят прожить свою жизнь, даже если она кажется вам глупой и нелепой. Они хотят обрести свой опыт, пройти свой путь, даже если вы видите его совсем другим.

А ещё, беря на себя контроль за чужие жизни, мы лишаем этих людей энергии и веры в себя. Задумайтесь, о чем вам говорит то, что вы пытаетесь управлять чужой жизнью? О том, что человек не способен сделать это сам. Он жертва, беспомощный в ваших глазах, ведь вы точно знаете, как лучше. Ужасно, когда этими людьми для нас являются мужья, дети, родители. Люди, в которых мы должны верить безоговорочно. А вместо нашей веры они получают ощущение себя беспомощной жертвой, не способной самостоятельно решить проблему или выбрать жизненный путь.

На минутку поставьте себя на место человека, за которого вы пытаетесь прожить жизнь. И почувствуйте, как кто-то очень близкий и важный для вас пытается вами управлять. Что вы чувствуете? Неверие в себя... Неспособность принять решение... Неуверенность...

Контроль даёт нам ощущение того, что мы управляем всем миром, даёт ощущение власти. Но это чувство не более чем видимость. Можем ли мы контролировать хоть что-то или кого-то, кроме нас самих? Можем ли мы выносить вердикт относительно правильности проживания жизни? Имеем ли право судить?

Вместо ожидаемой радости контроль приносит лишь напряжение, стресс и головные боли. Потому что это огромная ответственность: думать и решать за весь мир. Ни один человек не способен такую ношу вынести.

И те, кто приходят ко мне, уже понимают, что пришла пора избавляться от этого псевдоконтроля и обрести свободу. Свободу жить своей жизнью, так же как и другим доверить управление их жизнями.

Легко сказать, но как же это страшно – отпустить контроль и довериться.

Это похоже на то, что мы стоим на маленькой дощечке посреди океана и боимся пошевелиться, чтобы не нарушить хотя бы то, что есть. Пусть даже то, что есть, вовсе не лучший вариант. Отпустить контроль для многих сродни хаосу, неизвестности. А неизвестность чаще всего со знаком минус. И если сейчас всё плохо, то будет ещё хуже.

Мы думаем, что если мы отпустим, то некому будет управлять и всё сломается. Если не мы, то кто? Мы не доверяем никому, не доверяем Вселенной.

Мы сами все усложняем. Кто сказал, что неизвестность это плохо? С чего мы взяли, что без нашего строгого контроля всё будет только хуже? Неужели мы думаем, что наши знания и наш опыт это максимум того, на что мы способны?

Возможности Вселенной неограниченны. С чего мы решили, что мы умнее?!

Доверившись Вселенной, можно получить не только гораздо больше и намного легче, но и достичь того, о чем вы даже и мечтать не могли в своих самых смелых фантазиях.

А почему мы контролируем?

Наш ум возомнил себя творцом, который якобы знает всё, что может произойти, все входы и выходы. Откуда мы взяли, что он вообще на это способен? Но мы продолжаем жить, находясь в рамках этого убеждения, загоняя свою жизнь на рельсы стабильности и определенности.

Давайте на простом примере.

Человек – это предприятие. И внутри него уживается несколько уровней работников. Обслуживающий персонал – это подсознание. Оно отвечает за функционирование нашего организма. Благодаря ему мы дышим, качается кровь, мы чувствуем голод, отдергиваем руку от горячего. И все это мы делаем неосознанно, не тратя на это ни энергию, ни время. Мы же не пытаемся контролировать своё дыхание. Да даже если и попытаемся, то вряд ли у нас это получится.

А ещё подсознание, по моему мнению, отвечает за полноту жизни. За то, что мы её действительно проживаем, испытывая при этом полный спектр эмоций, как негативных, так и позитивных. К сожалению, многие стремятся заглушить эмоции, контролировать их, но так мы превращаемся в биороботов. Да, существуем, ходим на работу, ездим в отпуск, встречаемся с друзьями, но чувствуем ли, что живем?

Следующий уровень это лучшие исполнители предприятия – операторы баз данных, менеджеры среднего звена – это наш ум. Именно он способен запоминать и хранить в своём компьютере множество информации, прожитый опыт, увиденный и подсмотренный. Он способен обрабатывать эту информацию и выдавать полученный результат своего исследования. Он отличный исполнитель, ответственный. Но он не способен создавать стратегию, он не обладает глобальным видением и не знает всего, на что способно предприятие. Он видит узко, лишь в рамках своей специальности и должностных обязанностей.

А теперь представьте, каково оператору, если ему вдруг вменяют в обязанности управление предприятием. И теперь ему, тому, кто привык сидеть за компьютером и решать задачки, которые подкидывает руководитель, надо думать о развитии предприятия, разрабатывать стратегию, мотивировать сотрудников. Ого?! Это уровень его некомпетентности, понимаете? Он

конечно будет стараться изо всех сил, но он быстро сгорит и разуверится в себе, ведь у него попросту нет этих навыков. Он под это не заточен. Максимум того, на что он способен, это стараться быть выше, круче, сильнее, чем другие. Но всегда будут находиться те, кто ещё более круты и сильны. И эта гонка может стать бесконечной, забирающей все жизненные силы.

К сожалению, именно в таком режиме мы и живём. Управляемую умом, свою жизнь мы строим, сравнивая её с другими. А что ещё мы можем, если через ум воспринимаем жизнь как машину для достижения целей.

Но давайте вспомним, ведь не этого мы хотим на самом деле. Мы ведь хотим быть счастливыми, чувствовать себя наполненными и целостными. Но вот беда: ум не умеет чувствовать, поэтому и не знает, куда вести, где это прекрасное место, где вы хотите оказаться.

Он измеряет счастье рублями, квадратными метрами, штуками. Так ему понятнее. Вот и ведёт туда, где больше этих самых рублей, штук и квадратных метров. Только счастья там может и не быть.

А кто же тогда способен стратегически мыслить? Создавать лучшую жизнь из возможных? Ту, в которой вы реализуетесь на все сто и будете чувствовать себя живой? Душа. Вот он проводник, доверяя которому вы начинаете жить в потоке, чувствуя себя под крылом, будто кто-то взял вас за руку и повел по жизни. Помещает вас в те места, где вы встречаетесь с нужными людьми, организует ситуации, где все разрешается наилучшим образом; посылает знаки, идеи, нужную информацию.

Можно пытаться повышать квалификацию ума, организуя ему тренинги, семинары, подсовывая умные книги. Но он никогда не поймёт, что значит, быть счастливой. Он этого попросту не умеет.

Да и зачем? Если все уже придумано. Осталось лишь довериться своей душе и наслаждаться.

Но как, как это сделать? Героиня терзала себя этим вопросом. Ясно было одно: нужно пережить переход от состояния вечного контролера до человека доверяющего.

И абсолютно точно это невозможно сделать логическим путём. Ведь вы и так уже всё понимаете. И готовы к этому. Но мозг не даёт отпустить пресловутый контроль. Для него это означает признать собственную смерть. Для него это означает, что он больше не нужен. Что ему тогда останется делать?

Поэтому образы здесь – идеальный вариант. Так вы не сможете контролировать переход или саботировать его, вы проживете его каждой клеточкой. В образе вы окажетесь в самом эпицентре хаоса, которого вы так боялись. И будете смелыми, чтобы остаться в нем, не убежать, позволить ему быть. А перестав сопротивляться, вы вдруг заметите, как хаос перестаёт быть таковым. И вы оказываетесь в совершенно новом для себя пространстве, пространстве доверия и спокойствия. Вы в нем давно не были, вы забыли, как это, а теперь вспомнили. И это состояние теперь ваш маяк, маяк, к которому неосознанно вы будете стремиться. И теперь вы знаете, что можно и по-другому.

– Начала копать ещё – получила ответ: отложи ситуацию, всё разрешится. И ВУАЛЯ! Наилучший, очень неожиданный вариант! И это уже не первый бонус, когда само и легко – и лучше, чем ожидалось!

Давайте вместе с Героиней проживем этот хаос.

Представьте себе, что вы больше ничего не контролируете, ничего и никого. Вы отпускаете. Почувствуйте этот комок напряжения, страха, который появился внутри вашего тела. На что это ощущение может быть похоже?

Это часто похоже на стихию, это всегда нечто, что не поддаётся контролю. Это может быть смерч, огонь, вода, всё, что угодно.

Увидьте это рядом с вами, так близко, что бежать уже некуда. Сдайтесь стихии, вы всё равно бессильны перед ней. Пусть вас закрутит воронка, расслабьтесь и примите.

Наблюдайте за тем, как будет меняться образ. И где вы окажетесь после.

Если ничего не произошло, вы не сдались, продолжали контролировать даже в образе.

Глава 5. Сила воли и поток

Почему мы привыкли добиваться всего в жизни путём прикладывания огромных усилий? Ответ в вопросе: мы так привыкли. С самого детства мы слышали «без труда не вытащишь и рыбку из пруда», «кто хорошо поработал, тот хорошо отдохнул».

Вот и Героиня с детства привыкла к тому, что это норма и другого от жизни не ждала. Если вдруг что-то появлялось просто так, сразу закрадывались мысли «а не придётся ли мне потом расплачиваться за это», «сейчас дали, потом заберут вдвойне», «за всё в жизни надо платить».

С детства Героине твердили, чтобы чего-то добиться в этой жизни, нужно трудиться, нужно завоевать своё место под солнцем. Сначала хорошо учиться, чтобы поступить в университет. Потом закончить университет, чтобы найти хорошую работу. А дальше что? После хорошей работы? Молиться, чтобы тебя не сократили и исправно платили налоги в пенсионный фонд? Каждодневно трудиться, потом и кровью зарабатывая на хлеб с маслом?

В нас четко сидит логическая связь между делать и получать. То есть мы подсознательно верим в то, что только прикладывая усилия можно достичь результата. И если ты хочешь больших результатов, то и трудиться должен больше.

Но прямо сейчас вспомните парочку ситуаций из жизни. Для начала подумайте, всегда ли приложенные усилия окупались? И я не про то, был ли получен результат, ведь результат есть всегда. Но всегда ли вы были довольны результатом, когда вкладывали много усилий, ежедневных, буквально заставляя себя делать то, что не хочется, но надо, ради результата. И стоил ли результат этих усилий? И готовы ли вы всю свою жизнь положить на такие достижения? Когда вроде бы есть результат, но он уже не радует. Или приносит несколько секунд ощущения «я это сделала», после которых на горизонте уже маячит новая цель.

А теперь вспомните другую ситуацию, когда вы не прикладывали усилий, когда все сложилось как по маслу. И дорога к желаемому была кайфовой, и результат порадовал. Ведь было же? У кого-то чаще, у кого-то реже. Но именно в этой ситуации вы находились в потоковом состоянии, возможно, сами того не подозревая.

Сила воли – это когда мы прикладываем усилия для получения желаемого. А в состоянии потока оно будто приходит к нам само, в самом лучшем виде. Именно в состоянии потока идеи черпаются из воздуха, а нужные люди сами находят вас.

Многие противятся состоянию потока, потому что не понимают до конца, что это такое. Многие представляют себе поток как состояние НЕдвижения, когда ты перестаёшь что либо делать от слова совсем. Когда просто стоишь и ждёшь, к какому берегу тебя прибьёт, когда просто существуешь и никуда не стремишься.

Нет, поток это состояние активного бытия. Это когда у тебя такое количество идей, что только успевай их воплощать. Но суть здесь в том, что все твои желания – истинные, и путь к ним расчищен. Когда нет барьеров на пути к желаемому, когда не нужно ломать стены и пахать на износ.

В состоянии потока обстоятельства складываются в твою пользу, ты оказываешься в нужное время в нужном месте, тебе встречаются нужные люди и вдохновение всегда с тобой.

Но поток это не только про вечный кайф и драйв. Бывает и в этом состоянии получаешь отказы, опаздываешь на важные встречи, срываются планы. Но когда ты в потоке, ты в доверии, к себе, к Вселенной. И ты точно знаешь, как бы все ни сложилось, это самый наилучший вариант для тебя.



Но нам, тем, кто всю жизнь пахал, стараясь занять своё место под солнцем, кто старался доказать, что чего-то стОит, сейчас взять и просто так поверить, что всё можно было получить и без этого? Как? Не верю.

Мы же пребываем в полной уверенности, что на всех всего не хватит; а если у кого-то больше, то у других становится меньше; и если кому-то всё, то другим ничего... что только борьбой и усилиями можно достичь достойной жизни. Вселенная всегда соглашается с нами. Она готова подтвердить любые наши суждения. И будет до скончания веков подкидывать для нас, верующих в силу воли, ситуации, в которых нужно будет бороться и проявлять свой бойцовский нрав. И все ради того, что мы потом сказали: «ну я же говорила» или «я так и знала».

Но стОит ли отказываться от своей счастливой жизни ради доказательства своей правоты? Может быть есть смысл поверить в то, что мир изобилует и что у него нет задачи выстраивать перед нами преграды и высасывать последние силы?

И Героиня решила попробовать. Она взялась за очередную задачу: разорвать цепь устаревших логических цепочек и поверить в то, что возможно всё, причём без усилий и с кайфом. Всё то, что она готова себе разрешить...

– К марафону уже были некоторые осознания, что нужно менять не жизнь, а мысли. И все мои догадки подтвердились. И я реально поняла, что сама все это сотворила из-за того, что не слушала себя.

Хотите проверить себя? Узнать, открыты ли вы изобилию Вселенной? Готовы ли принимать всё то, что есть у неё для вас? Или считаете, что это все не для вас и не про вас?

Тогда представьте себя в лесу. Почувствуйте запах хвои, услышите пение птиц. Почувствуйте, как ваши ноги ступают по тропинке. Заметьте неподалёку от вас нечто, напоминающее сундук. Какой он? Открыт или закрыт?

Готовы ли вы подойти и заглянуть внутрь? Что вы там видите? Какие мысли возникают у вас о сундуке? Кому он принадлежит? Нужно ли вам его содержимое?

Сундук – это ваше отношение к изобилию Вселенной. Степень открытость сундука расскажет вам о том, насколько вы допускаете его в свою жизнь, разрешаете ему быть, принимаете его или блокируете. Отслеживайте свои мысли относительно сундука. Именно они расскажут вам о ваших ограничивающих убеждениях. Отлавливайте мысли типа «это мне не принадлежит», «если я возьму, потом придётся заплатить/вернуть», «это опасно», «мне это не нужно».

Эти мимолетные суждения о сундуке в образе и есть то, что создаёт вашу текущую реальность. Возможно, вы поймёте, что деньги для вас это опасность, а может быть они вам попросту не нужны, не интересны, а может вы боитесь расплаты...

Есть над чем подумать.

Побудьте со своими осознаниями, а затем переходите к следующей главе.

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.