

A woman with long, curly brown hair, wearing a white, short-sleeved, patterned dress, stands on a sandy beach. Her right arm is raised and extended towards the horizon. The background features a vibrant blue sky, a turquoise ocean with white-capped waves, and a clear horizon line. The overall mood is serene and aspirational.

Ольга Жарина

Как изменить
жизнь
к лучшему

Ольга Жарина

Как изменить жизнь к лучшему

«Издательские решения»

Жарина О.

Как изменить жизнь к лучшему / О. Жарина — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-987997-4

У человека две жизни, и вторая начинается тогда, когда приходит осознание, что жизнь только одна. В этот момент хочется все изменить, хочется жить другой жизнью, быть другим человеком. Но мы зачастую не знаем, как к этому результату прийти или даже как начать этот путь. Эта книга — ответ на вопрос «Как». Пошаговый план и коллекция способов, которые работают. Она поможет Вам сделать Вашу жизнь более счастливой и вдохновляющей, реализовать свои желания, привнести желанные перемены в свою жизнь.

ISBN 978-5-44-987997-4

© Жарина О.
© Издательские решения

Содержание

Для Вас	7
Коучинг	8
Идеальная жизнь	9
Что потом?	10
Цели	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Как изменить жизнь к лучшему

Ольга Жарина

© Ольга Жарина, 2020

ISBN 978-5-4498-7997-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Я лежу в постели... До рассвета еще далеко. У меня болит спина. Именно от этой боли я и проснулась. Мне страшно. Вчера сделала МРТ. «Медицина уже способна точно поставить вам диагноз, но, к сожалению, медицина еще не способна точно назначить вам лечение», – сказал врач, – «Пробуйте разное, может что-то и поможет...». А может и нет. И в этот момент я поняла, что все. Я могу слечь в постель до конца своих дней превратившись в овощ.

Как вы думаете, что я в этот момент думала? О чем я думала? Я не думала как стать успешнее, как заработать больше денег или как их красиво потратить. В моей голове крутилась только одна мысль: «Я хочу жить!».

Вот и сейчас, проснувшись ночью от боли, в моей голове только одна мысль: «Я хочу жить! Я хочу жить! Я хочу жить!»

Я ведь могу больше никогда никуда не поехать. Не будет возможности путешествовать. А еще столько мест хотелось посмотреть. И столько дел переделать. Настоящих. И с близкими людьми, с родными, любимыми время провести. Жизнь как калейдоскоп предлагает каждому попробовать массу эмоций... А мы зачастую живем в режиме ожидания, думая, что у нас еще сто лет впереди. Все чего-то ждем и ждем. Жалуемся на внешние факторы. Я делала что-то не то. Просто не то. И, вдруг, мне как будто сказали: «Все! Удачи в следующем „тираже“!».

Как хорошо, что это все длится долго, вся эта боль, не несколько секунд или часов. Если бы это было так, то буквально сразу же все бы вернулось на круги свои. Я просыпаюсь от боли уже почти полгода...

Я лежу в своей постели на спине, проснувшись от боли, и в моей голове только одна мысль: «Я хочу жить! Я хочу жить! Я хочу жить! Я хочу жить! Я хочу жить!». И так каждый день.

Такие события, происшествия в жизни, все меняют. Переворачивают с головы на ноги. Вся система ценностей рушится под ноль. И расставляются новые, другие приоритеты. Совершенно отличные от тех, что были в «предыдущей» жизни. «У человека две жизни и вторая начинается тогда, когда мы понимаем, что жизнь только одна». Абсолютно верное высказывание. Именно так это и чувствуется. Совершенно другие цели, желания. Приходит осознание ценности момента. Осознание самой жизни.

Я искренне благодарна за то, что в моей жизни это случилось. Потому что началась моя вторая жизнь.

Вселенная продемонстрировала на моем примере радикальный метод воздействия на человека. Обычно все начинается лишь с негативных эмоций, неудовлетворенности, недовольства.

Я переживала эти чувства несколько раз в жизни. Я думаю у каждого человека возникает в жизни момент, когда появляется недовольство своей жизнью или желание что-то изменить к лучшему...

Обычно это чувствуется как недовольство. Такое ноющее, неприятное, тянущееся месяцами, иногда годами... И ты точно не знаешь, что сделать. Не понимаешь – от чего это. Не можешь выразить словами. Не знаешь, что сделать, как помочь себе. Или, как вариант раз-

вития событий, мы думаем, что знаем: «Мне надо получить вот это, и тогда я буду счастлива». И мы живем с неудовольствием, что этого нет, а когда это появляется, есть вероятность, что и не в этом-то было дело...

Короче жить с чувством недовольства очень неприятно. Я знаю, я пережила это. Это может длиться годами, десятилетиями. Так и вся жизнь может пройти с легким привкусом несчастья...

«Удачи в следующем «тираже», – наверное это то, что меньше всего хочется услышать в конце жизни и осознать, что все.

Для Вас

Я испытывала сильное чувство недовольства два раза в своей жизни. Как результат – я дважды полностью изменила свою жизнь. Но это не единственная причина, по которой мне есть что вам рассказать. Я профессиональный коуч и не раз прорабатывала эту тему с теми, кто ко мне обращался за помощью.

На самом деле тема внесения перемен в свою жизнь, чтобы стать более счастливым, корректировка стиля жизни, сферы деятельности, даже своей внешности – очень актуальна и востребована.

Я расскажу в этой книге упражнения, которые приводят к успеху. Расскажу то, что проверила на собственном опыте. И проверили на себе мои знакомые и бывшие клиенты. Расскажу свой путь, из которого вы можете почерпнуть много полезного и ценного для себя.

Но эта книга не обо мне, а о Вас! И даже если я иногда буду рассказывать о своих чувствах или событиях, которые происходили со мной, я делаю это только для того, чтобы вы увидели как бывает и знали как поступить в той или иной ситуации. Это сэкономит вам время и поможет быстрее достичь нужного вам результата.

Моя цель – дать вам что-то полезное, что-то ценное, что-то нужное, востребованное. Что-то, что уже сегодня может быть использовано Вами. Что приведет к более счастливой и интересной Вашей жизни. А моя сейчас выглядит вот как и я очень счастлива.

Коучинг

Как я уже писала, я не только кардинально, полностью изменила свою жизнь несколько раз, но и являюсь профессиональным коучем.

Первый раз, когда я попала на коуч-сессию как клиент, я ушла с возгласом: «Вау!». Я пришла с проблемой, которую толком то и описать не могла, а ушла с порядком в голове, четко поставленной задачей и, самое главное, четким планом ее решения. Естественно я достигла своей цели. И моя жизнь стала лучше. Счастливее.

Впечатление от коуч-сессии было таким сильным, что вскоре я уже сама училась на профессионального коуча. Причин было много. Среди них и возможность эффективно заниматься самокоучингом. Но самой значимой причиной была необходимость помочь сыну. Вы наверняка знаете, что дети не воспринимают нравоучения. Особенно в подростковом возрасте, в переходном. А хочется помочь. Коучинг потрясающий инструмент. За считанные месяцы мой сын перешел из аутсайдеров в лидеры класса.

Если своими словами, то коуч – это специалист, который помогает четко сформулировать истинные цели и желания, помогает их достичь, быстро и с наименьшими затратами, наиболее комфортным для конкретного человека способом. Коучинг помогает реализовывать мечты – что для меня самое главное. С помощью коучинга можно наводить порядок в голове, менять свою жизнь к лучшему, ставить любые цели и достигать их, усиливать мотивацию и т. п. и т. д.

Имея два высших образования, могу сказать, что они меркнут по сравнению с востребованностью моих навыков коуча. По эффективности – это очень действенный метод.

В этой книге я поделюсь с вами несколькими секретными упражнениями. А также накопленным практическим опытом, что сэкономит вам время и сделает вашу жизнь счастливее.

Цель – изменить жизнь к лучшему. Сделать ее настоящей. Счастливой. Чтобы вам ни о чем не пришлось жалеть в конце, а наоборот, чтобы вы осознавали в каждом моменте, что он Ваш!

Идеальная жизнь

Это начинается с недовольства. Неудовлетворенности своей жизнью в целом или какой-то ее сферой. Мы иногда не знаем, что делать – нам просто что-то не нравится или мы испытываем негативные эмоции. В отношении всего в целом или какой-то одной сферы нашей жизни. Каждому человеку эти эмоции знакомы. Это хорошо! Это значит, что мы запустили процесс перемен. Это первый этап.

Сейчас я опишу упражнение, которое очень полезно выполнить в спокойной обстановке. Оно вам очень понравится!

Сядьте удобно или лягте и расслабьтесь. Пусть вам никто и ничто не мешает – найдите время для себя... Сделайте несколько вдохов и выдохов, расслабляясь еще больше и опускаясь в глубину себя. Сейчас вы увидите себя своими «внутренними» глазами, максимально счастливую/счастливого. Рассмотрите себя! Выражение лица, что на вас одето, что вокруг. Убедитесь, что вы абсолютно счастливы. Предположим, это вы из вашего же будущего, которое уже наступило.

А теперь начинайте осматриваться: что вас окружает? В какой стране вы находитесь? Что делаете? Какая погода? Кто рядом с вами? Что еще вы видите? Если вы все делаете правильно – вас ждут сюрпризы. Ваша задача не фантазировать, а просто смотреть «фильм» внутренними глазами. Подсознание вам его покажет само. Тщательно запомните, что увидели, что вас удивило. Лучше записать.

Это упражнение, конечно, лучше делать с коучем, который все тщательно записывает для вас и задает уточняющие вопросы.

Все время «перепроверяйте» максимально ли вы счастливы в вашем видении. Можете попробовать «прожить» день от рассвета до заката и обратить внимание на то, что увидите. Все время задавайте себе уточняющие вопросы и обращайтесь внимание на ответы в виде картинки, смотрите и запоминайте, что вам показывает ваше подсознание: «Какая погода? Где я нахожусь? Откуда у меня это? Что я делаю? Чем занимаюсь? Кто меня окружает? Что потом? Что еще?». Еще раз повторю – вы просто смотрите «фильм», а не заставляете себя видеть то, что хотите или картины из прошлого. Не надо фантазировать или «тянуть за уши» прошлое. Расслабьтесь. Ваша задача просто просмотреть то, что вам покажет ваше подсознание, и убедиться, что вы максимально счастливы в своем видении.

Когда я выполняю это упражнение с теми, кто ко мне обращается за помощью, их зачастую шокирует увиденное. Как и меня шокировало, когда я первый раз его сделала сама. Как правило, люди очень впечатляются. Подсознание наконец-то становится услышанным. Многие понимают, что они «идут» не туда.

Что потом?

Если человек очень сильный визуал, то перемены могут наступить сами собой. Мы сделали это упражнение с фотографом, который был на море всего один раз в своей жизни. Он увидел, как он ездит на съемки в разные страны практически каждый месяц, или даже два раза в месяц. Что это редкие съемки, но хорошо оплачиваемые, чтобы ему не нужно было работать на свадебном «конвейере».

На следующий день он мне позвонил и сказал, что к нему пошли заказы из Москвы, а еще через день с ним связалось агентство, которое организует выездные съемки за границей и предложило ему место фотографа в их агентстве и сразу два заказа: фотосессия на острове Санторини и в Париже. У него не оказалось визы, поэтому пришлось отказаться от этих заказов в тот момент. (Забегая вперед скажу – к счастливому, идеальному будущему надо быть готовым. Это тоже актуально.)

Сейчас, когда я заглядываю на его странички в социальных сетях, я вижу, что он бывает за границей примерно два раза в месяц. В его портфолио уже съемки в Италии, в Киеве, в Москве, в Санкт-Петербурге, в Нидерландах, в Париже, на юге Франции и т. п. и т. д. И это только начало.

По правде говоря, я даже сама удивилась насколько быстро материализовалось его видение. Надо отметить, что он человек абсолютно творческий, крайне далекий от интеллектуально труда. Это случилось так быстро, так как он очень сильный визуал и человек эмоциональный, чувствительный. Он не только виртуозно, во всех деталях увидел свое идеальное будущее, но и «прожил» его, почувствовал всеми органами своих чувств.

Есть один секрет. Визуализация в чистом виде, на самом деле, не настолько эффективна, насколько о ней говорят. Если просматривать в своей голове желанные картинки, например, каждое утро – это не приведет к желаемому результату. Нужно подключить все каналы восприятия к своей «картинке»: осязание (почувствовать в руках то, что вы хотите получить, почувствовать поверхность тех или иных предметов из своего «фильма»), обоняние (заставить себя уловить запах из своего «фильма» в голове), слух (услышать звуки), почувствовать температуру телом. То есть все направлено на то, чтобы создать для своего ума иллюзию, что это уже произошло и вам очень хорошо.

Все перечисленное выше скорее всего не сработает, если вы не подключите эмоции. Это то, что создаст результат. Культивируйте эмоции, чувства, которые придут к вам после достижения желанного результата задолго до его наступления. Если вы сможете найти такую «картинку» в процессе визуализации, которая вызовет в вас глубинные чувства, эмоции – вы достигните желанного результата.

Из-за того, что у всех у нас разные ценности, «картинка» и эмоции у всех будут разные даже если цель одна. Например, вы мечтаете о новой квартире. Кто-то сможет испытать сильнейшие эмоции, приводящие к трансформации, представив, как с гордостью показывает свою новую квартиру друзьям: «У меня получилось!». Кто-то мечтает о более просторной квартире и «видит» как у любимых детей появляется больше пространства для игр и учебы, они воспитываются в достойных условиях. Кто-то мечтает иммигрировать и увидеть море за окном, почувствовать его запах, звук набегающих волн. У каждого из нас свои ценности и желания – здорово, если нашел ключик к самому себе... Это поможет!

Другими словами использовать для визуализации надо ту «картинку», которая вызывает в нас глубинные эмоции. Вы точно найдете ее, если зададитесь целью. Вы почувствуете: «Вот оно!».

Возможно именно это произошло с моим знакомым фотографом в процессе упражнения. Дело в том, что он «видел» в своем видении и несколько собственных фотостудий по всему

миру, например, и дом в Испании. Но именно путешествия пришли к нему сразу же. Видно это в его системе ценностей выше прочих пунктов, именно это желание оказалось сильнее других. Когда мы прощались после нашей первой встречи, он сказал: «Спасибо, Оля, я хоть на море съездил!». Первая выездная фотосессия, которую он совершил после нашей встречи, была на морском побережье на юге Франции. Затем морской берег Италии. И так далее. Неслучайные совпадение...

Я думаю, что именно пребывание на море и работа, которую он очень любит, вызвали в нем глубинные эмоции. Поэтому его «визуализация» осуществилась так быстро.

Это был пример самого быстрого перехода к новой счастливой жизни, что я катализировала. Остальным приходилось поработать. Но знание куда идти и идти, делать конкретные шаги, гарантирует стопроцентный успех получения результата.

К сожалению, в моей практике бывали и случаи, когда люди обращались за помощью, я делала что могла, но потом они «сливались». По разным причинам. Видеть такой исход самое грустное – я понимаю, что этот человек несчастен, не удовлетворен и ситуация будет только ухудшаться.

Еще один фотограф увидел в своей идеальной жизни как он занимается репортажной съемкой из «горячих» точек земли, там, где происходят самые «острые» события. А еще он увидел себя преуспевающим рекламным фотографом. Надо заметить, что он сам по себе человек с острым метким «языком» и очень принципиальный. А позиционировал себя на практике как свадебный фотограф, так как ему подсказали, что в этом направлении есть деньги. И вот он снимал свадьбы, одну за одной. Снимал плохо – не его направления. Не «чувствовал» кадра. А во время нашей встречи о репортажной съемке из своего видения сказал: «Я хочу этого, потому что это и есть жизнь! Она начинается только тогда, когда ты в самолете летишь в направлении „горячего“ места». Это было его (!) счастье. Он был действительно счастлив во время выполнения упражнения. И мне было очень грустно увидеть через год, что он ничего не сделал, ни одного шага, в направлении своей настоящей счастливой жизни. Более того, он удалил свой недоработанный личный сайт-визитку, а поток заказов на съемку свадеб практически иссяк.

Когда мы боимся сделать шаг вперед, держась за синицу в небе, думая логически и убеждая себя, что и так все хорошо и это уже много – мы делаем себе хуже, чем, когда делаем шаг в правильном направлении. В конце концов, это можно совместить: движение к своей идеальной жизни, к своей мечте и нынешнюю жизнь.

Я задам вам вопрос: «Если у вас есть мечта или цель, что вы можете сделать СЕГОДНЯ, для того, чтобы ее приблизить?». Если у вас в голове живет какой-то образ жизни, который вы хотите иметь, что вы можете сделать СЕГОДНЯ, чтобы его приблизить? Какой шаг можно сделать сегодня? Я задаю себе этот вопрос каждый день.

Что вас страшит больше: сделать маленький шаг к счастью (да, это потребует что-то изменить или даже все, постепенно) или в последние минуты своей жизни сожалеть?

Цели

Зачем нужны цели? Да еще записанные на бумаге?! И так отлично! Я прекрасно живу! Вот вы сидите на работе и думаете: «Надо бы на море съездить! Да, хочу на море!». Вселенная: «Ок, заявка принята». Рабочий день заканчивается, вы садитесь за руль своего автомобиля: «Давно уже надо было масло поменять! Кое-что вообще нужно срочно поменять!». Вселенная: «Хорошо, поездку на море аннулируем – нужен ремонт автомобиля». По дороге домой: «Так, надо купить что-то на ужин! Вероятно в этом месяце ремонт не получится сделать, слишком много уже денег потрачено. Сейчас еще надо закупиться на выходные. Приготовлю-ка курицу с картошкой». Вселенная: «Ремонт отменяется – нужна курица с картошкой. Хорошо!» И тут вам звонят по телефону и говорят, что ваш ребенок заболел и надо купить ему капли для носа. Вселенная: «Хорошо! Продукты уже не столько актуальны, нужны капли для носа! Заказ принят!». Вы приезжаете домой с каплями для носа и может быть небольшим запасом провизии. Это работает примерно так.

Напишите на бумаге список ВСЕХ своих целей и мечт, чтобы было зафиксировано, что вам нужно это все одновременно: и путешествие, и ремонт автомобиля, и продукты, и капли для носа.

Вы посещали когда-нибудь Венецианскую Лагуну? Более сотни искусственных островов разбросаны по морю. Более сотни!!! Вдумайтесь! Это очень много! У каждого острова свое предназначение. Есть остров-лазарет, остров с храмом, остров-кладбище, острова-кварталы и т. п. И вот вам надо добраться на катере от романтического острова Венеция, до самого позитивного в мире острова Бурано. Два вопроса:

- Как вы узнаете, что плывете в нужном направлении?
- Как вы узнаете, что вообще двигаетесь?

Всего более сотни островов. Вы находитесь на катере. Если вы четко не ставите себе задачу – добраться именно до Бурано, то вы никогда туда не попадете. Островов более сотни!

Если вы решили, что вам нужен именно остров Бурано, как вы узнаете, что двигаетесь в правильном направлении и с какой скоростью? Может вы вообще стоите на месте (что чаще всего в жизни и происходит – мы просто решаем каждодневные задачи и никуда не двигаемся).

В Венецианской лагуне в море на определенном одинаковом расстоянии друг от друга вбиты деревянные сваи чередой. Катер придерживается той или иной цепочки свай. Это помогает ему приехать именно к острову Бурано. А по тому как быстро или медленно эти сваи мелькают за бортом, мы можем определить с какой скоростью двигаемся. Если «картинка» остановится, значит мы не двигаемся вообще.

Бурано – это цель, четко обозначенная, к которой мы двигаемся. Сваи – это промежуточные пункты плана, которые позволяют определить с какой скоростью мы двигаемся к цели и двигаемся ли вообще.

Поэтому переходим к следующему пункту – составлению жизненного плана с глобальными и промежуточными целями. Это еще важнее, чем просто список целей, так как в плане мы указываем сроки исполнения.

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.