

ЕЛИЗАВЕТА БЕЛОВА

- КОУЧ -

Я смогла, *и ты сможешь*



КАК ВЕРНУТЬ СЕБЯ СЕБЕ
И СОЗДАТЬ ЖИЗНЬ,
В КОТОРОЙ ХОЧЕТСЯ ЖИТЬ



ЧЕСТНО.
ГЛУБОКО.
ПО-НАСТОЯЩЕМУ.

*История,
которая может
изменить всё*



ЖИВЫЕ ИСТОРИИ
—
ПОНЯТНЫЕ ОБЪЯСНЕНИЯ
—
ПРАКТИКИ, КОТОРЫЕ
РАБОТАЮТ

СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

18+

Елизавета Белова

Я смогла, и ты сможешь

«Автор»

2026

Белова Е.

Я смогла, и ты сможешь / Е. Белова — «Автор», 2026

За годы практики я помогла многим людям найти себя. Но прежде чем стать коучем, мне самой пришлось пройти путь через боль, буллинг и полную потерю ориентиров. Эта книга не про теорию из учебников. Здесь нет заумных терминов и обещаний измени жизнь за 21 день. Здесь то, что я сама прожила и проверила на практике — сначала на себе, потом на людях, с которыми работаю. Внутри — практики которые правда работают, а не просто красиво звучат. Настоящие истории моих клиентов и то, как мы вместе находили выход из ситуаций, которые казались тупиковыми. Живые кейсы, иногда неловкие, иногда болезненные, но настоящие. И взгляд на психологию без занудства — простым языком, как будто мы сидим рядом и разговариваем. Эта книга затрагивает многие сферы жизни — здоровье и психосоматику, отношения и близость, любовь к себе и внутреннюю опору. Я расскажу, как формируются по-настоящему глубокие отношения, и объясню простыми словами, что такое психосоматика и как тело говорит с нами.

© Белова Е., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Вступление	6
Почему я решила написать эту книгу?	6
Для кого эта книга?	7
О чём эта книга?	8
Ради чего вам стоит её прочесть?	9
Какие результаты могут быть после прочтения?	10
Часть 1. Эмоции и психосоматика	11
Какие эмоции вообще есть и сколько их?	12
Как мы подавляем эмоции и почему?	13
Как эмоции влияют на психику человека?	14
Что такое психосоматика?	15
Как прожить эмоцию?	16
Практика по работе с эмоциями Практика 1. «Письмо прощения»	17
Глава 2. Внутренние установки и запреты	18
Как происходит формирование убеждений?	19
А теперь — про внутренние запреты	22
Практика «Мост в будущее»	23
Часть 3. Философия жизни	24
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Я смогла, и ты сможешь

Глава

Я смогла, и ты сможешь.

Как вернуть себя себе и создать жизнь, в которой хочется жить.

Елизавета Белова

© Белова Елизавета, 2026

Все права защищены. Полное или частичное воспроизведение материалов возможно только с письменного разрешения автора.

Материалы книги носят информационный характер и не заменяют консультацию врача, психолога или психотерапевта.

Вступление

Почему я решила написать эту книгу?

Я много читаю, но почти всегда пролистываю вступление. Почему? Потому что во многих книгах вступление — это скуотища.

Я прекрасно понимаю, что по классике во вступлении нужно раскрыть проблему, красиво подвести читателя и объяснить, почему эта тема важна. Но я хочу пойти другим путём. Без сложных подводок, заумных слов и длинных объяснений.

Я постараюсь сделать это вступление кратким и понятным. В нём вы найдёте ответы на четыре вопроса:

1. Для кого эта книга?
2. О чём эта книга?
3. Ради чего вам стоит её прочесть?
4. Какие результаты могут быть после прочтения?

Для кого эта книга?

Эта книга для разных людей.

Для тех, кто боится узнать о себе что-то такое, что может изменить их жизнь.

Для тех, у кого сейчас нет денег на психолога, наставника или другого специалиста, но есть желание разобраться в себе.

Для экспертов и мастеров, которые хотят посмотреть на привычные темы глубже и с другой стороны.

Для людей, которые хотят найти себя и сформировать себя как личность.

Для тех, у кого возрастной кризис, духовный кризис, много сомнений в себе и ощущение, что внутри что-то не так.

Для людей, у которых постоянно происходит какая-то катастрофа с ноткой экзистенциального кризиса: проблемы в отношениях, семье, на работе или внутри себя.

И, конечно, для тех, кто ищет мудрость и хочет заполнить внутреннюю пустоту в области сердца чем-то положительным, живым и настоящим.

В общем, эта книга для достигаторов и для всех тех, кто хочет выйти из позиции минуса, жертвы и внутренней беспомощности.

О чём эта книга?

Эта книга о психологии человека и мудрости.

Сейчас, особенно к 2026 году, я вижу очень много специалистов в области психологии.

Многие пропагандируют ответственность. И сама по себе ответственность — это хорошо. Но иногда из людей делают эгоцентриков: «это твоя ответственность», «это твой урок», «это твоя проблема». При этом почти никто не говорит про мудрость, доброту и умение быть человеком — к миру, к себе и к другим людям.

Мы все хотим жить долго и счастливо. Я тоже этого хочу. Но, как показывает практика, люди часто только и делают, что угрожают ответственностью.

Например: женщина уронила сумку на улице, а ей никто не помог. Почему? Потому что кто-то решил: «Это её ответственность. Значит, это для неё знак».

И вот здесь у меня возникает вопрос: а где человечность?

Эта книга — про ясность. Про то, что происходит внутри нас и вокруг нас. Про умение видеть глубже, но при этом оставаться человеком.

И ещё мне хочется подсветить важную мысль: психология — это не работа по типу «копать картошку». Это не просто набор техник, терминов и умных слов. Это путь к себе, к пониманию, к внутренней опоре и к умению жить по-другому.

Ради чего вам стоит её прочесть?

В психологии я уже больше пяти лет. За это время я провела с людьми очень много времени, помогая им приходить к результатам.

Ко мне приходили разные люди: от тех, кто полностью отчаялся в себе, до тех, кто сейчас развивается, проявляется, строит своё дело, идёт в публичность и меняет свою жизнь.

В начале моего пути, когда я только становилась экспертом, мне самой очень не хватало знаний, теории, философии и мудрости. Я искала ответы, собирала их по крупицам, проходила обучение, практики, проекты, работала над собой и с людьми.

В этой книге я хочу дать не только теорию, но и практику. Мне важно, чтобы вы не просто прочитали текст, а смогли что-то применить в своей жизни.

В книге мы будем искать ответы на вопросы:

1. Как быстрее найти себя и своё предназначение?
2. Как обрести душевный покой?
3. Как найти те самые «божественные» отношения?
4. Что такое психосоматика?
5. Почему не получается создать здоровые отношения?
6. Кто такой «внутренний ребёнок» и почему он так важен?
7. Кем мне нужно быть для других людей?
8. Как избавиться от внутреннего шума?
9. Как избавиться от чувства вины, стыда и претензий?
10. Как дать отпор людям, которые давят на меня и не дают сказать даже слово?
11. Почему люди бывают такими злыми?
12. Что со мной не так?

И, возможно, по ходу чтения вы поймёте, что с вами как раз всё так. Просто где-то внутри накопилось слишком много эмоциональной боли, запретов, чужих установок и программ.

Какие результаты могут быть после прочтения?

Скажу честно: если вы пропитаетесь этой книгой, её смыслами и практиками, которые я вам дам, в вашей жизни точно может что-то измениться.

Возможно, изменения произойдут в одной из трёх сфер: отношения, деньги или здоровье. А возможно, сначала поменяется не внешняя жизнь, а ваше внутреннее состояние. Вы начнёте лучше понимать себя, свои реакции, свои эмоции и свои настоящие желания.

Но самое главное — выполнять практики.

Одно дело — теория. Другое дело — практические действия.

Можно прочитать сотню книг и ничего не поменять. А можно честно сделать одну практику и вдруг увидеть то, что раньше было скрыто.

Эта книга — не про волшебную таблетку. Она про путь к себе.

Часть 1. Эмоции и психосоматика

Сейчас с каждого утюга говорят одно и то же: эмоции нужно проживать, а не подавлять. Да, это так. Но в теории все словно специалисты и психотерапевты с высшим образованием, а на практике люди всё равно подавляют негативные эмоции и даже пытаются от них избавиться. Запретить себе их проживать — фатальная ошибка.

Какие эмоции вообще есть и сколько их?

Чаще всего выделяют шесть базовых эмоций: грусть, радость, злость, отвращение, удивление и страх. Не может быть такого, чтобы две эмоции были одновременно, поэтому тут всё просто. Эмоции – это снаружи. Чувства – внутри. Ощущения – на теле.

Как мы подавляем эмоции и почему?

Подавление эмоций идёт корнями из внутренних запретов, которые нам кто-то поставил. Расшифровываю: кто-то когда-то в детстве запретил вам проявлять эту эмоцию. Это может звучать так: «Не надо злиться. Злиться — это плохо» или «Хватит кричать! Успокойся уже! » То есть внутри мы что-то чувствуем и хотим выразить это эмоцией, но тут прилетает запрет, который не даёт проявиться ни эмоции, ни даже чувству.

Сейчас в социальных сетях, и не только там, ходит тренд: если вы проговорите фразу «Я разрешаю себе злиться» или «Я разрешаю себе радоваться», то в этот момент должны слететь все замки и эмоции резко проявятся. Но, как показывает практика, часто ничего не происходит, потому что нет самой практики. Бывают затвердевшие эмоции — те, которые человек максимально не хочет проявлять, потому что ему кажется: если он это сделает, произойдёт что-то нехорошее.

В этой книге я дам вам разные практики по оживлению эмоций и не только.

Как эмоции влияют на психику человека?

Если человек не проявляет какие-то эмоции, у него могут возникнуть разные проблемы со здоровьем. Это уже область психосоматики. Например, у моей участницы проекта проявлялись почти все эмоции, кроме злости и удивления. В детстве ей запрещали показывать злость и вообще злиться, потому что ей вдолбили в голову: это плохо и так делать нельзя. А с удивлением произошла отдельная история, которая закрепила запрет уже позже. Однажды в микроавтобусе она увидела лысую собаку и очень удивилась: обычно такую породу не стригут. Но хозяйка собаки заметила её эмоцию и сказала фразу, которая потом укоренилась в голове нашей участницы: «Чего ты так глаза свои вытаращила?! Собак никогда не видела? Вы такая странная, девушка. Как будто только на Землю упали». После этой фразы у неё появился внутренний запрет на эмоцию удивления, а вместе с ним — глубокое чувство стыда за свою реакцию.

Да, бывает так, что нас критикуют за наши эмоции. И мы должны быть готовы к тому, что чужое мнение — это чужое мнение. Сохраняйте себя и учитесь принимать критику и взгляды других людей. Многие хотят казаться кем-то, но для вас важно быть собой.

Позже этот запрет проявился в другой ситуации: когда мужчина впервые подарил ей цветы — да ещё и 51 розу, — она не удивилась. Она боялась, что её снова не так поймут и пристыдят, поэтому неосознанно решила заменить удивление агрессией.

Ещё хочется добавить, что стыд — это социальное чувство. Его нам передают с детства через окружение, семью и общество. Но у стыда есть и положительная сторона — именно он удерживает нас от поступков которые причиняют боль другим. Именно благодаря стыду и вине мы остаёмся человечными.

Что такое психосоматика?

Психосоматика — это связь между психикой и телом. В таком подходе считается, что тело может откликаться на непрожитые эмоции, напряжение, подавленные реакции и внутренние конфликты. То есть если человек долго не разрешает себе грустить, злиться, говорить или проявляться, тело может начать напоминать об этом через симптомы.

Приведу пример. Пара поссорилась, и мужчина решил, что лучше промолчать в конфликте с девушкой. После ссоры его начинает трясти, просыпается злость. Он промолчал раз, второй, третий — и в итоге стресс берёт верх. У мужчины появляются проблемы с нервами и желудком. Если смотреть на это как на цепочку, она может выглядеть так: ситуация — эмоции — подавление — неправильное питание — симптомы — болезнь — лечение препаратами.

На этапе неправильного питания человек будто наказывает себя через пищу, которая негативно влияет на органы. То же самое бывает и со стрессом, который мы заедаем сладким или запиваем чем-то.

Поэтому иногда человеку проще пойти за таблеткой, чем честно посмотреть на то, что происходит внутри. Лекарства бывают нужны, и это важно не обесценивать. Но если работать только с симптомом и не смотреть на внутреннюю причину, ситуация может повторяться снова.

И я рада, что для лечения серьёзных заболеваний сейчас существуют медицинские протоколы, и люди могут получать помощь. Ещё бывает так, что болезнь становится способом получить заботу: человеку нравится лежать в больнице, слышать от врачей вопрос «Как вы сегодня?», получать внимание, питание и поддержку. Это всё может быть связано со скрытыми выгодами. В целом у всего есть выгоды и скрытые мотивы — как негативные, так и положительные.

Есть и другая цепочка: ситуация — эмоция — подавление — повторение ситуации — эмоция — поход к врачу — хроническая болезнь или просто болезнь — лечение таблетками.

С научной точки зрения, в организме каждого человека периодически появляются атипичные клетки, которые иммунная система обычно распознаёт и уничтожает. В психосоматике же существует мнение, что на активность этих процессов может влиять эмоциональное состояние — стресс, подавленные переживания, длительные внутренние конфликты. Я отношусь к этому как к одному из взглядов на психосоматику, а не как к замене медицины. Если у человека есть серьёзное заболевание, важно обращаться к врачам и проходить лечение, а уже параллельно можно исследовать, какие эмоции, обиды или внутренние конфликты могли долго оставаться внутри.

Но, конечно, не все болезни — из-за головы. Есть питание, которое мы выстраиваем неправильно, и из-за этого могут появляться проблемы с гормонами и самочувствием. То, что вы едите, — это тоже отражение любви к себе. Есть люди, которые заедают горе сладким или чем-то ещё. Кто-то вообще запивает.

Отсюда следует, что непрожитые вовремя эмоции, невыясненные конфликты и разногласия могут вести к болезням. Поэтому тело, разум и душа взаимосвязаны.

Также важно помнить: если у вас есть болезнь, лучше сначала заняться лечением, а потом уже идти глубже — через психику человека, чтобы найти корень проблемы.

Как прожить эмоцию?

Суть всех практик заключается в том, что многие люди будто вообще не показывают эмоций. Очень многие ходят с каменным лицом, и это становится защитной маской. Под этой маской скрывается много тяжёлых воспоминаний и запретов.

Есть так называемый «эмоциональный колодец». Он состоит из нескольких уровней: маска безразличия, разочарование, злость, обида, вина, эмоциональная боль и любовь.

Сначала человек любит. Потом ему причиняют эмоциональную боль. После боли человек чувствует вину, дальше появляется обида на того, кто причинил боль. После обиды приходит злость, затем разочарование, и уже после всего этого человек ходит с маской безразличия.

Приведу пример из своей жизни. Я помню, как в юном возрасте мой отец причинил мне боль — нарушил мои личные границы. Я сидела и разговаривала с подругой по скайпу, мы обсуждали наши секреты, и в этот момент отец резко открыл дверь, начал вмешиваться и расспрашивать, что у нас происходит и о чём мы болтаем. После этого я почувствовала себя неловко перед подругой, потому что мы договаривались держать секрет только между собой.

В какой-то момент я начала винить себя, а потом обиделась на отца, потому что всё произошло не к месту. Я попросила его выйти, и он вышел. Я продолжила разговаривать с подругой и извинилась перед ней. Потом папа через пару минут опять приоткрыл дверь и сказал: «А я всё знаю!» — и так ехидно посмотрел на меня. После этого я очень сильно разозлилась и накричала на него. Он возмутился и закрыл дверь.

Через несколько дней такая ситуация повторилась, и в какой-то момент я разочаровалась в нём и поняла, что лучше обсуждать секреты вживую. В итоге у меня надолго сформировалась маска безразличия: когда отец резко заходил в комнату и начинал что-то делать, я будто ничего не чувствовала. Это не здоровый пофигизм, а тотальное безразличие, отсутствие эмоций и замораживание чувств.

Похожее эмоциональное замораживание бывает и в семьях, когда появляется ребёнок, а отцу или маме нужно работать, хотя ребёнку всего пару лет. Эмоции накапливаются, усталость растёт, и в итоге родители могут ходить без эмоций, как будто в какой-то момент потеряли жизнь.

Поэтому, чтобы восстановить свои эмоции и возродить положительные чувства, я рекомендую сделать несколько практик.

Существует много способов проживать эмоции, но самые простые и эффективные — письмо и телесные практики.

Ниже будет практика. И мне хочется сразу сказать: забота о себе — это комплексный подход, а не только работа с эмоциями. Это питание, спорт, внимание к себе и многое другое. В данном случае я даю практику только по работе с эмоциями. Если у вас проблемы с питанием, можно обратиться к нутрициологу. Если есть проблемы со здоровьем — к врачу. Здесь я затрагиваю только психологическую часть и не более.

Практика по работе с эмоциями

Практика 1. «Письмо прощения»

В этой практике нужно вспомнить человека и написать ему письмо в определённой последовательности. Само письмо отправлять не нужно, потому что вы делаете это для себя.

Что понадобится: ручка, лист и образ человека. Вспомните того, кто причинил вам эмоциональную боль, на кого вы злитесь. Вспомните всё, что накопело. Разрешите себе написать ему письмо по следующей схеме:

- Дорогой мой (имя), да, я наконец-то решила написать тебе...
- Я злюсь на тебя за то, что ты...
- Я обижаюсь на тебя за то, что ты...
- Мне было больно, когда ты...
- Мне было страшно, когда ты...
- Я разочарована тем, что ты...
- Мне грустно от того, что ты...
- Мне жаль, что...
- Я благодарю тебя за то, что...
- Я прощаю тебя за...
- Я прошу прощения за то, что...
- Я прощаю себя за то, что...
- Я желаю тебе...
- Я тебя люблю.

В этом письме вспоминайте всё, что накопело. Позвольте себе высвободиться и избавиться от негативных чувств. Письмо можно писать бывшему партнёру, подруге, отцу или любому человеку, который причинил вам эмоциональную боль. Если идут слёзы — плачьте. Если вы злитесь, скомкайте письмо и напишите ещё раз. Можно ли писать нецензурную лексику? Можно, если она идёт изнутри. Как идёт, так и пишите. Не ограничивайте себя. Позвольте себе освободиться от этих шлаков и этой грязи. Вы сможете.

Глава 2. Внутренние установки и запреты

Нам кто-то что-то говорит, и каждый позиционирует свои слова как истину. Мы разговариваем друг с другом убеждениями разного формата. Убеждения звучат по-разному, и мы ими живём. Например:

- сейчас время тяжёлое;
- в мире нет денег;
- кругом война, поэтому жить опасно;
- чтобы тебя уважали, нужно много зарабатывать;
- в этом мире ничего легко не достаётся;
- где родился, там и пригодился;
- сначала нужно получить образование, а потом уже думать про семью.

Эти убеждения есть у многих, но люди не всегда понимают, что они могут нас ограничивать. Разберём фразу «Сейчас время тяжёлое». Когда человек так говорит, он уже создаёт в своей жизни трудные ситуации, которые подтверждают его умозаключения, даже не осознавая этого.

А если подумать: что, если это неправда? Что, если человек ошибается и на самом деле сейчас время, подходящее для реализации или ещё чего-нибудь? Что, если вы ошибаетесь и на самом деле всё по-другому?

Эти установки нам дают родители и люди, которые для нас в чём-то авторитеты. Мы принимаем каждое их слово за истину. Получается, что не вы создаёте свою реальность — они создают её за вас. Не вы живёте свою жизнь — они формируют её так, как им удобнее. А ещё хуже, когда нам дают запреты без выбора — хотим мы этого или нет. Всё просто потому, что перед нами стоит авторитет, и мы искренне верим.

Какие бывают убеждения?

- нельзя кричать;
- не высовывайся;
- не умничай;
- не будь белой вороной;
- не наглей;
- не выделяйся.

Человек может даже не осознавать, с какими мыслями и установками он живёт, ведь не каждый идёт в психологию.

Но не спешите расстраиваться: убеждения бывают двух типов — деструктивные, то есть ограничивающие, и экологичные.

Экологичные:

- мир безопасен и изобилен;
- мужчинам можно доверять;
- у меня есть выбор;
- я достойна любви просто так;
- всё что мне нужно- уже внутри меня;
- я есть любовь и счастье.

Как происходит формирование убеждений?

Убеждения чаще всего формируются через несколько источников:

- сильный уровень доверия;
- самостоятельный вывод, сделанный в состоянии минуса;
- авторитет человека, чьё мнение для вас очень важно.

Ограничивающие убеждения — это убеждения, которые не позволяют человеку чего-то достигнуть, потому что он верит исключительно в узкий сценарий.

Если объяснять кратко: во что человек верит, то и происходит. Если человек верит в хаос, он будет его порождать и пропагандировать. Если человек верит, что всё можно получить легко и без чувства долга, у него будут появляться возможности, которые подкидывает Вселенная.

Мне недавно сказали: «Лиз, сейчас детям всё достаётся легко и быстро. А вот я в своё время пахала и понимала, каким трудом всё доставалось. Дети сейчас ничего не ценят».

Мой ответ такой: если вы будете верить, что дети ничего не ценят, то это и будет происходить. А что, если дети ценят, но по-своему? И что для вас вообще значит слово «ценить»? Разве вы не хотите, чтобы дети быстрее достигали своих целей и были счастливы? Разве вы не хотите, чтобы после вашей смерти ваше имя всё ещё звучало в кругу людей — как имя хорошего родителя? Какой пример вы подаёте своим детям?

В этой фразе уже было ограничивающее убеждение, и единственный способ изменить его — поставить мнение под сомнение.

Нашему мозгу всегда выгодно придерживаться чего-то одного, потому что так можно не развиваться. Вдобавок он может включать защитные функции, например страх.

Нам выгодно держаться за старое, потому что там всё знакомо. Именно из-за этого страха многие общаются между собой неэкологично. В отношениях появляется бардак, здоровье ухудшается, всё валится из рук, и у человека формируется убеждение, что жить тяжело или что жизнь — это мучения. Иногда мы не видим свою жизнь со стороны и поэтому не можем дать сами себе обратную связь: что с нами происходит?

В коучинге есть техника «Наблюдатель». Это внутренняя роль, которая позволяет узнать откуда берутся убеждения и посмотреть на себя со стороны — без эмоциональной окраски и вовлечённости.

Просто представьте, как если бы вы смотрите на себя с камеры. Как будто сверху или сбоку. Как если бы вы вышли из своего тела и смотрите на себя со стороны. Что вы видите? Кто вы сейчас? Что вы делаете? Что полезного изучаете? Зачем вы делаете то, что делаете? Ради чего-то большего вы всё это делаете, когда смотрите на себя со стороны?

Именно такие вопросы позволяют задуматься о чём-то глубинном. О чём-то внутреннем. Понимаете?

Давайте вернёмся к убеждениям, а то я не хочу, чтобы вы ушли вглубь себя без меня. Сейчас я задам несколько вопросов. Вы можете выбрать то предложение, которое вам откликается, и ответить на вопросы ниже.

Неэкологичные убеждения:

1. Не были богатыми — и нечего начинать.
2. Никакие лекарства мне не помогут.
3. Любовь бывает только в фильмах и книгах, а в жизни всё более прагматично.
4. Все женщины — стервы.
5. Я боюсь познать себя в тишине-вдруг там окажется пустота.
6. Друзья не должны обижаться.
7. В этой жизни каждый сам за себя, никто тебе не поможет.
8. Надо много работать, чтобы получать хорошие деньги.

9. Делу время, потехе час.

10. Если долго отдыхать, можно свою жизнь проспаться.

11. Лучше никому не доверять.

12. Деньги – это зло.

А теперь, когда вы выбрали неэкологичные, то есть деструктивные, убеждения, ответьте внутри себя на вопросы:

Что вы чувствуете, когда проговариваете эти убеждения?

Почему вы так в этом убеждены?

Откуда вообще взялось это убеждение?

Насколько это убеждение правильное? Как вы думаете?

Что, если посмотреть с другой стороны — с более светлой стороны?

Попробуйте поменять убеждение в положительную сторону. Есть тёмная и светлая сторона. Ваше убеждение тёмное — переверните его так, чтобы оно звучало экологично.

Какое убеждение для вас будет более экологичным? Как теперь звучит ваше новое убеждение?

Представьте, что прошёл месяц, прошло полгода, прошёл год. Как вам теперь с этим новым убеждением?

Какую волну в мир вы запускаете благодаря такому убеждению?

Какой пример вы можете показать своим детям?

Хочу привести пример диалога, который был у меня на сессии. Девушка пришла с убеждением, что все мужчины — козлы и им верить нельзя.

Я спрашиваю: «Прям все козлы? Все?»

Она говорит: «Да! Все мужики — козлы».

Я задаю следующий вопрос: «Даже твой будущий сын, твой отец, твой брат, твой дедушка, который воевал и защищал Родину, — даже они?»

Она отвечает: «Ну, не прям чтобы все».

Я говорю: «Угу, значит, есть исключения. А откуда вообще взялось это убеждение?»

Она ответила, что в её жизни было много предательства, и она заранее знает, что её снова предадут. Она заведомо выбирает тех, кто её бросит. Такое бывает. Тогда я спросила: «Насколько это убеждение вообще правильно? Как ты думаешь?»

Она ответила: «Не совсем правильное, я понимаю. Но мне такие попадают».

И я спросила: «Так почему ты таких выбираешь? Для чего? В мире есть классные, умные и мудрые мужчины. Почему ты выбираешь именно тех, с кем повторяется старый сценарий?»

Она ответила: «Я не специально. Они сами тянутся».

И тогда я поняла, что корень проблемы лежит в том, что она неосознанно выбирает именно таких мужчин, потому что ей страшно довериться: вдруг будет как в прошлый раз. Я уточнила: «А кто был тот, кто тебя бросил?» И она сразу вспомнила его — того самого мужчину, который бросил её. Она заплакала.

Я прекрасно понимала, докуда мы дошли, и понимала, что делать дальше. Я сказала: «Вспомни тот момент, когда всё произошло, и посмотри на себя со стороны. Посмотри на свои мысли в тот момент, когда ты делаешь вывод, что все мужчины — козлы, и не можешь принять отказ. Кто ты там? Что ты чувствуешь?»

Она ответила, что чувствует обиду, злость, страх и грусть от того, что её бросили.

После осознания она проговорила слова, которые сама поменяла: «Не все мужики — козлы. Мужчины вообще не козлы. Мужчины — это уверенность, безопасность, сила. Все мужчины божественные. Нет разделения: тот или этот. Они все божественные. Мужчинам можно доверять».

Она сама себя переделала. Да, таким способом. Да, такое убеждение тоже имеет место.

После нашей сессии она была окрылённой и довольной результатом. Больше к ней не «прилипали» мужчины с прежним сценарием — те, кто потом её бросал.

И ещё после сессии я дала ей практическое задание по работе с эмоциями, потому что во время сессии эмоции были прожиты не до конца. Поэтому она ушла с практическим заданием.

Всё просто: поставьте своё мнение под сомнение — и вы увидите со стороны, ошибаетесь вы или нет.

А теперь — про внутренние запреты

Мы сами себе постоянно что-то запрещаем. Постоянно. Запрещаем себе:

- ошибаться;
- признаваться в чувствах;
- делать как-то по-другому;
- быть счастливым человеком;
- радоваться мелочам;
- быть неловким человеком;
- улыбаться без причины;
- идти вглубь себя.

Но вы просто позвольте себе всё это. Разрешите себе:

- Ошибаться. Кто не ошибается, тот не развивается.
- Признаться в чувствах. Может, это взаимно. Пробуйте.
- Делать по-другому. Вдруг вы на этом заработаете денег.

• Быть счастливым человеком. Мы все говорим про счастье, но многие его боятся, потому что в счастье нет проблем. Там удовольствие, наслаждение и доверие.

• Радоваться мелочам. В России многие считают, что радоваться просто так — признак странности. Реально? Вы правда в это верите?

• Быть неловким. Быть разным. Для кого-то мы всё равно будем своими, а для кого-то — странными.

• Улыбаться без причины. Если человек улыбается без причины, значит, это признак «дурачины». Ну что ж, значит, мне пора в психушку. Я разрешаю себе радоваться и имею на это право. Я живая.

• Идти вглубь себя. Чем больше я узнаю о себе, тем больше понимаю, насколько я талантливый человек, как я могу приносить пользу людям и быть богатым.

Разрешите себе быть тем, кем вы захотите.

Все запреты только у вас в голове. Спилите болгаркой эти цепи и будьте тем, кто делает своё дело: людям это действительно нужно. Будьте собой и выбирайте себя.

Практика «Мост в будущее»

Просто представьте, будто у вас берут интервью о том, как вы достигли успеха. У вас есть квартира мечты, деньги, свобода, духовный рост, успех, счастливая семья, красивые и талантливые дети и тому подобное. Представьте, что у вас берут интервью и спрашивают:

Как вы достигли такого успеха?

Какой у вас доход?

Каким был ваш самый первый шаг в эту жизнь? С чего вы начали?

Каким был ваш путь?

Что изменилось в вашей жизни, когда вы достигли результата?

Ради чего вы шли к успеху?

Что движет вами сейчас?

Какой совет вы можете дать самому себе — тому, кто только начинает путь успешного и счастливого человека?

Какой знак был всё это время с вами?

Кто помог вам достичь этого успеха?

Спасибо вам за интервью.

А теперь, когда вы ответили на эти вопросы, скажите честно себе: вы хотите попасть туда, где у вас уже всё есть? Туда, где у вас будут брать интервью?

Тогда что вы готовы предпринять уже в первые 24 часа? Какой он — ваш первый шаг?

Часть 3. Философия жизни

Наверное, каждый из нас задавался вопросом: «А в чём смысл жизни?» И как раз в этой главе я хочу раскрыть эту тему под другим соусом и с другой подачей. Постараюсь донести до вас информацию с мудрой и духовной точки зрения. Прошу относиться к этому просто как к мнению, а не как к истине, потому что истина одна на всех, а правда у каждого своя. Также поделюсь своим путём.

Сейчас хочу рассказать о своём прошлом и о том, через что я прошла. Пожалуйста, когда будете читать дальше, не делайте вывод, что я несчастный человек и не изменилась. Это прошлое, и оно исцелено. Я просто хочу приоткрыться перед вами, чтобы вы понимали: я не с пустым багажом и не только с начитанными книгами по психологии.

Мой путь был не самым лёгким. С раннего детства я задавалась вопросами: «За что мне всё это? Почему у меня такие родители? В чём я согрешила? Почему именно я и чью карму я отмываю?» Вопросов было много, а ответов не было. С такими вопросами подойти к родителям или другим людям — значит показать себя в их глазах бедным и несчастным человеком. Страдальцем. Человеком, который становится жертвой своей судьбы. Но глубоко внутри я знала и верила: именно ответив на эти вопросы, можно приблизиться к истине.

Мои родители много работали, и поэтому я зафиксировала для себя самые важные моменты. Самое ярко выраженное, что вдолбил мне отец, — нужно говорить правду и не врать себе. А мама научила думать о будущем и заранее готовиться к разным исходам.

В школе был буллинг. Меня травили, били, унижали, у меня были гематомы. Я ненавидела тот период и в какой-то момент не хотела жить эту жизнь. Через пару лет меня чуть не изнасиловали, и это стало вишенкой на торте: именно этот момент сформировал у меня глубинные установки, что доверять мужчинам нельзя, что они опасны для меня, что я никогда не рожу ребёнка, стану бомжом и умру от того, что меня кто-то убьёт.

Для меня 16 лет жизни были адом и мучением. Я была мертвецом, трупом. У меня не было чувств ни к кому. Были глубинная вина, подавленная злость и очень много душевной боли — подавленных слёз и гнева. Это был какой-то океан боли, который копился всё больше и больше. Я думала, что рождена, чтобы страдать. Вечные муки. Именно в такие моменты появляются убеждения, что жизнь на земле — это ад, что жизнь — это страдание и тому подобное.

После глубинной боли или трудного прошлого часто формируются такие выводы обо всём. И самое интересное: да, была боль, были слёзы, были мучения. Было девять переломов — рук, пальцев. Меня узнавали в травмпункте. Я была там как родная для медсестёр.

Я много раз могла умереть. У меня вообще не было смысла жизни. Это правда. Но меня всегда спасали какие-то очень добрые и светлые люди. Они говорили одно и то же, только разными словами: «Лиза, ты нужна миру. Лиза, ты нужна! Ты нужна сама себе. Пожалуйста, живи». После этих слов у меня был ком в горле. И я сделала вывод: надо жить дальше. Я нужна для кого-то даже такая — больная и покалеченная душой.

Как говорится, «живём дальше». И это было до 16 лет. Куда смотрели родители? Они не знали, что происходит внутри. Какой ребёнок в 14 лет будет говорить о своих чувствах и понимать их?

Позже я начала учиться по специальности «Мастер по обработке цифровой информации», но всё равно продолжала искать себя. Потом мне стукнуло 18 лет, и я пошла работать. Там одна женщина сказала мне фразу, которая стала точкой невозврата: «Лиза, ты у всех спрашиваешь, как жить, кто ты, как ты выглядишь в их глазах и тому подобное. Но люди приходят на работу, чтобы работать, а не копать у тебя в голове. Найди людей или друзей, с которыми можно разбираться в голове, — и всё будет по-другому. Быть может, ты найдёшь то, что ищешь». И она была права.

В 22 года я уехала за границу на поиски себя. Я нашла людей, похожих на меня: тех, кто ищет себя, ищет смысл жизни и просто хочет счастья в этом мире.

Я думала, что работа над собой — это пойти в тёмные уголки своего сознания и узнать какую-то тайну о себе, которая может уничтожить мою жизнь. Но на самом деле это миф. Суть работы над собой и поиска себя заключается в том, что мы вспоминаем своё прошлое и в трудных событиях даём себе тот ресурс, который был тогда так необходим.

Например, работа над эмоциями. Я считала, что меня будут заставлять орать или яростно что-то проговаривать, но оказалось, что всё намного мягче и легче. Мне просто сказали прожить эти эмоции до конца — то, что я не смогла прожить в юные годы, потому что был запрет на злость и разные другие эмоции.

Из всего этого я могу точно сказать: чтобы найти себя, нужно понять одно — нужно перестать быть жертвой и осознать, что всё, что с вами происходит, происходит наилучшим образом. Поначалу, быть может, это трудно принять, но это так. Мы привыкли винить людей, себя, Вселенную или судьбу, но на самом деле виновных нет. Мы все в каком-то смысле жертвы установок, которые передаются из поколения в поколение.

Секрет счастья — принять ответственность и согласиться с тем, что каждый из нас — автор своей реальности. Безусловно, в каждом из нас есть установки, запреты, программы и разные другие моменты. Именно они формируют нашу реальность. Да, это так. Но если вам не нравится то, что с вами происходит, — меняйте. Меняйте это в себе с помощью людей. Ищите их: они готовы помочь.

Для того чтобы пойти к специалисту, необязательно иметь глубинные травмы, как, например, у меня. Если в детстве у вас всё было хорошо, вы можете быстрее прийти к результату и осознаниям. Вам не обязательно долго копать в прошлом или делать что-то ещё. Благодаря коучам вы можете достигнуть своих результатов уже в первые месяцы.

Чтобы мне достигнуть цели, нужно было вспомнить прошлое, которое было для меня болезненным, и только потом думать о будущем. Этим занимаются психологи, коучи и психотерапевты. Скажу честно: я не ходила отдельно к психотерапевту или ещё кому-то, я покупала курсы, проекты, школы.

Я потратила свыше трёх миллионов рублей, получила дипломы, сертификаты с международной аккредитацией и благодарность от людей, которым я помогала уже в здоровое время. Проекты, курсы и т. д. действительно помогают, если вы понимаете, о чём говорит человек, которого вы слушаете.

Таким образом, за два года, пока я была в академии и онлайн-школе, я работала над собой вместе с психотерапевтом, доктором наук, доцентом и другими специалистами — и достигла результата. Я простила родителей и отпустила прошлое, избавилась от страхов, переделала установки, прожила все эмоции, научилась любить себя, повзрослела, избавилась от психосоматики и исцелила детские травмы.

За эти два года я узнавала разные методики из области психотерапии, коучинга, духовных практик, современной психологии, эзотерики, формирования энергополя, биоэнергетики и многого другого. И могу честно сказать: это всё помогает и работает. Главное, чтобы рядом был специалист, который помогает вовремя переключаться.

Всё это благодаря людям, которые очень многое знают. Я просто рискнула и не ошиблась. Я была готова к тому, что мне будет страшно узнать о себе что-то, что может меня изменить. Я это приняла и всё равно пошла.

Начните изучать себя. Главное — не сомневаться. В сомнении страх, а в страхе смерть. Когда вы сомневаетесь, вы боитесь. Когда вы боитесь, вы отказываетесь от чего-то, а потом сожалеете и тем самым убиваете возможность чему-то или кому-то быть в вашей жизни. Важно просто начать искать. Просто начните.

Если вы боитесь, что кто-то из специалистов специально сломает вам психику или влезет в голову так, что будет управлять вами, знайте: никто не сможет просто так что-то вам сломать или как-то переделать вас под себя. Посмотрите на меня: даже в самом аду я всё равно не была сломлена, потому что искала себя и верила.

После того как я поняла, кто я, чем хочу заниматься, какое у меня предназначение, какой бизнес я хочу открыть, чтобы он был в удовольствие и радость, что я хочу оставить после смерти и, самое главное, какой пример хочу показать своим детям, — я нашла в себе ответы на все эти вопросы и не только на них.

Кстати, у нас в голове действует такая система: если вы озвучиваете вопрос, значит, вы уже знаете ответ. Просто, быть может, вы пока не готовы услышать его внутри себя, потому что нужно пройти путь к себе. И для этого нужен проводник. Человек, который будет рядом.

Мы все хотим быть счастливыми, богатыми и здоровыми, но многие ничего не хотят для этого делать. Счастье — это как компас внутри нас. Богатство — это прокачка мышления под разные системы. Здоровье — это постоянный уход и дисциплина. Чтобы быть счастливым, нужно полюбить себя. Счастье — это состояние, которое находится внутри каждого человека, и оно не зависит от других людей.

Счастье — это не когда вы кому-то помогаете и ждёте что-то взамен. Счастье — это способность быть и радость от бытия. Нас с детства учили: чтобы быть счастливым человеком, нужно чем-то пожертвовать. Но это ошибка и древняя установка.

Есть люди, которые думают: если они пойдут в отношения, то там будут счастливы. Но это иллюзия, обман, враньё. Когда человек так думает, он сразу навешивает на молодого человека или девушку ожидание, что тот или та его спасёт. Но это не так. Когда вы живёте и счастливы сами по себе, а в отношения идёте, чтобы поделиться этим счастьем, именно это и называется божественными отношениями. Это отношения, в которых каждый партнёр подкидывает дров для тепла, а не только один всё делает.

Есть такая практика — «И что дальше?» Её суть в том, чтобы человек посмотрел, что будет после того, как он что-то сделает. Также эта практика помогает увидеть дальше, чем вы обычно думаете.

Представьте, что вы без отношений и несчастны. Вы ищете отношения, потому что считаете, что они вас спасут. И что дальше? Вот вы уже в браке, берёте счастье от другого человека — и что дальше? Дети видят, что вы глубоко внутри несчастны и компенсируете это за счёт второй половинки. Они это чувствуют. Это видно по вашим глазам, по тону голоса, по поведению. Это и называется зависимыми отношениями.

В какой-то момент наступает состояние, когда счастья хочется всё больше и больше. Тогда человек начинает поедать другого человека, поглощать его. Я имею в виду, что человек, который несчастен, становится безответственным.

Именно для этого был создан проект: в нём мы работаем над собой, чтобы возродить это счастье.

В проекте мы начинаем просыпаться, а именно работаем над:

- эмоциями;
- состоянием;
- ситуациями, которые повторяются снова и снова;
- страхами, которые не дают двигаться дальше;
- запретами и убеждениями;
- поиском предназначения;
- духовным кризисом и т. д.

Я говорю многим людям всего две фразы: «Счастье внутри нас, и оно было всегда» и «Всё это для чего-то нужно: для самопонимания, для того, чтобы понять, кто ты и что можешь сделать в этом мире». Можно сказать, что это моя мантра.

● В чём смысл жизни? Смысл жизни — в самой жизни.

● Кем нужно быть? Вы можете быть кем захотите. Главное — понять, кто вы сами для себя, а там уже все дороги открыты.

● Чью карму мы отмываем в этой жизни? Карма есть, и её не надо отмывать. Карма — это наши поступки. Отмыть — значит избавиться от прошлого, а избавляться ни от чего не нужно. Единственное, что вы можете сделать, — поблагодарить себя, взять жизненный урок и ресурс, а потом двигаться в светлое будущее, которое вы будете формировать сами.

Всё в ваших руках. Вы автор своей реальности.

● Как найти счастье? Найдите дело, которое приносит вам радость и удовольствие и которым вы хотите делиться. Вы видите: то, что вы делаете, делается с любовью, и это искренне. Главное — когда делаете это, не забывайте про деньги. Спасибо в карман не положишь.

Пожалуйста, будьте мудрыми людьми. Разница между мудрым и умным человеком в том, что мудрый знает, на какой фон поставить человека, чтобы он мог себя проявить. Умный же может просто избавиться от человека и найти замену. Нам необходимо научиться видеть этот свет не только в себе, но и в других людях.

В основе Дао лежит простая, но глубокая суть: есть свет и тьма. В каждой тьме есть зерно света, а в каждом свете — зерно тьмы. Они не противоположности, они — одно целое.

Внутри каждого из нас живут обе стороны. Парадокс в том, что когда мы боремся с собой — мы боремся не с врагом, а с частью себя. Свет сражается со светом, тьма — с тьмой.

Настоящая мудрость не в том, чтобы победить тёмную сторону, а в том, чтобы научиться видеть свет даже там, где темно, и бережно хранить то светлое, что уже есть внутри.

Поэтому храните и приумножайте свой свет. Учитесь смотреть на всё через призму любви. Любовь — это основа всего. Вы состоите из любви. Любовь — это жизнь. Любовь — это свет. Жизнь без любви — вот что является тьмой.

Будда, Бхагавад-гита, Иисус Христос, Кришна, Бог Абсолют и многие другие личности говорили об одном и том же, только разными языками: свет внутри нас, и свет — это счастье и любовь. Он был, есть и будет. Даже в тёмные времена всегда горит свет, и он внутри нас. Ты есть любовь и свет. Свети и люби.

Практика «Счастье в моих глазах»

Выделите для себя один день, в который вы будете одеты как на свидание с самым важным для вас человеком. И этим человеком будете вы.

Забронируйте место в ресторане, наденьте самый красивый и потрясающий наряд и закажите то, что хотите. Позвольте себе потратить на себя больше. Только, пожалуйста, не напивайтесь.

Когда будете сидеть в ресторане, расслабьтесь. Послушайте свои чувства и ощущения. Познакомьтесь с собой поближе. Этот вечер — для вас. Влюбитесь в самого себя / саму себя. Полюбите себя и примите себя. Можете купить себе цветы как ещё один комплимент. Пробуйте.

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.