

30 ДНЕЙ МОЕЙ ЖИЗНИ

книга - тренинг

Месяц - это мало, чтобы все
исправить. И достаточно,
чтобы начать.



Наталья Малафеевская

30 дней моей жизни.

Книга — тренинг

«Автор»

2026

Малафеевская Н.

30 дней моей жизни. Книга — тренинг / Н. Малафеевская —
«Автор», 2026

Эта книга — ваш личный тренер и мотиватор, который мягко меняет фокус в нужном направлении. Всего два задания в день, которые легко выполнимы в течение дня. И вот уже через 30 дней вы по-другому начинаете думать, по-другому смотрите на Мир. И что самое главное, меняется ваше Состояние.

© Малафеевская Н., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Начинаем...	5
Конец ознакомительного фрагмента.	11

30 дней моей жизни. Книга — тренинг

Начинаем...

Эта книга вдохновит вас на то, чтобы каждый момент жизни сделать особым и значимым.

Обычно здесь принято писать об авторском праве и все такое.

Так вот, об авторском праве.

Только безумцы пытаются утвердить авторские права на знания. Можно обладать авторским правом только на свою глупость...

Всё принадлежит всем!

Так сказал Ошо и я с ним полностью согласна.

Пересказывая чью-то историю, мы можем что-то добавить от себя, что-то забыть, исказить, переставить акценты. И так во всем!

Все мы говорим об одном и том же, но со своей «колокольни»

Есть древняя притча - с нее и начнем...

В одной прекрасной долине жил мужчина и его сын. Были они счастливы, но при этом бедны. И вот собрался этот мужчина разводить лошадей, чтобы стать богатым. Денег на покупку жеребца у него не было и он занял их у соседей.

Однажды утром жеребца не оказалось в загоне. Все соседи сбежались и начали причитывать: "Неудачник. Собирался стать богачом, а твой жеребец сбежал. И ты все еще должен нам денег. Какое несчастье!"

Мужчина пожал плечами и ответил: "Хорошо это или плохо - кто знает?"

Через пару недель жеребец вернулся. И не просто вернулся, а привел с собой дюжину диких лошадей из леса, к которым прибил, когда вырвался на свободу.

Мужчина стал богатым по тем временам человеком. Соседи причитали: "Мы думали, ты окажешься нищим, а теперь ты настоящий богач".

Мужчина снова пожал плечами и ответил: "Хороши или плохо - кто знает?"

Сын старика стал объезжать диких лошадей, и случилось так, что одна из них его сбросила. Юноша сломал ногу. Нога срослась не так, как нужно и теперь парень остался хромым. Снова собрались люди и стали судачить: "Какая девушка захочет за него замуж".

Мужчина, как и прежде, ответил: "Хорошо это или плохо - кто знает?"

Летом правитель объявил войну соседнему государству и всех здоровых молодых людей стали забирать в армию. Сына мужчины не забрали из-за хромоты. Соседи ходили со слезами на глазах: "Мы не знаем, увидим ли мы своих сыновей живыми, а твой с тобой. Вот тебе повезло!".

Эту историю можно продолжать бесконечно. Но из нее мы можем вынести такой урок - когда в нашей жизни происходит то или иное событие, мы сразу же навешиваем на него ярлык "хорошо", "плохо", "правильно", "не красиво" и т.д.

Например, вам звонит муж и сообщает, что на выходные к вам приедут родственники. И вы думаете: "Это ужасно!".

Или...

Вы едете на машине на важную встречу. Вы опаздываете. К тому же еще попали в пробку. На улице невероятно жарко, а в машине сломался кондиционер. Вдруг вас подрезает другой автомобиль, едва не провоцируя аварию. Внимание, вопрос: "Какие чувства вы испытываете по отношению к тому водителю?".

Именно так мы чаще всего и оцениваем события в нашей жизни.

А что, если водитель той машины получил тревожное сообщение о том, что его ребенок попал в реанимацию и он не знает, застанет ли его живым.

Попробуйте вот что - в течение дня наблюдайте, как быстро вы судите, хорошее это событие (человек) или плохое. Наша оценка может быть такой: "Боже, какое платье у этой женщины, я бы такое ни за что не купила", "Ну и духи у этой дамочки - дышать нечем", "Это ж надо ТАК водить машину - где только и учатся", "Ну и напор из водопровода... дорога опять не почищена... как не вовремя сел телефон и т.д."

МАГИЧЕСКАЯ СИЛА «СПАСИБО»

В тот момент, когда вас накрывает недовольство, раздражение и т.д., желательно вспомнить о благодарности. Именно в моменты злости ваши эмоции и чувства «умоляют» вас обратиться на них внимание, потому что это часть вас. Люди и события, которые «спровоцировали» это состояние, всего лишь спусковые крючки для этого недовольства и раздражения.

Скажите, обращаясь к этому негативному чувству: «Мне очень жаль, что так долго не обращала на тебя внимания и тебе пришлось «навлечь» на меня этого человека. Пожалуйста, прости меня. Я благодарю тебя за заботу обо мне, я знаю, ты хочешь сделать мою жизнь еще лучше. Я люблю тебя».

Книга «Поллианна» Элинора Портер сегодня известна многим — кто-то читал ее, кто-то видел экранизацию. В центре сюжета — история девочки-сироты, которая умела во всем находить повод для радости. Главная мысль трогательной повести проста: даже в самой неприятной ситуации можно отыскать что-то хорошее.

Но легко ли радоваться в реальной жизни? Когда ноет спина, а зарплаты едва хватает на самое необходимое, мысли о радости кажутся далекими. А если судьба и вовсе обрушивает на тебя тяжелые удары — например, ты теряешь сначала мать, потом отца и остаешься без крова?

Кажется, что радоваться тут невозможно. Но именно в таких обстоятельствах и раскрывается сила «игры в радость», которой Поллианну научил отец.

Суть игры заключалась в том, чтобы в любом событии находить повод для улыбки. И Поллианна быстро освоила это искусство. Даже после смерти отца, когда ее отправили жить к тете Полли — холодной и неприветливой женщине, родной сестре матери, — девочка не отка-

залась от своей игры. Напротив, она продолжала видеть хорошее вокруг и постепенно заразила своим оптимизмом весь город: люди стали чаще замечать светлые стороны жизни, ценить текущий момент и верить в лучшее.

Яркий пример того, как работает эта игра, — история с рождественским подарком. Миссионеры регулярно присылали Поллианне подарки, и однажды она с нетерпением ждала куклу. Но в посылке оказались костыли. Девочка не смогла сдержать слез — любой ребенок на ее месте расстроился бы. Тогда отец мягко напомнил ей, что в каждом событии можно найти повод для благодарности. «Радоваться можно даже костылям, — объяснил он, — ведь они тебе не нужны». Так обычная ситуация превратилась в урок: с этого момента они с дочкой сознательно искали радость в самых неожиданных вещах, и эта игра стала их особой семейной традицией.

Может быть, кто-то из вас захочет прочесть эту замечательную повесть и почерпнуть для себя что-то ценное. А пока давайте вместе находить РАДОСТЬ в любом моменте!

БЛАГОДАРНОСТЬ

(это задание будет повторяться каждый день)

Не каждый сегодня проснулся.

Не каждый сегодня выпил чашечку кофе и не помчался, ужаленный в муладхару, за автобусом.

Не каждый сегодня вообще что-то увидит. Даже прохожих с противозачаточным выражением лица.

Не каждый...

Мы вообще многого не замечаем и живем мимо жизни!

Поэтому...

Давайте устроим сегодня День Благодарения за все хорошие моменты, которые есть в нашей жизни.

Может быть, вы вспомните соседа, который придержал дверь; продавца, который улыбался и был доброжелателен; мужа, который приготовил завтрак.

И просто мысленно скажете им СПАСИБО.

Оглянитесь вокруг — и вы заметите одну и ту же картину: люди постоянно чем-то недовольны. Кто-то ворчит на соседа, кто-то перемывает косточки коллеге, ругает детей, супруга, родителей. Достаётся и сотруднице из собеса, и продавщице в ларьке, и водителю, который подрезал на дороге, и тому, кто без очереди пробрался к врачу... Список бесконечен. И вся эта суэта очень напоминает жизнь в песочнице — будто от нас ровным счетом ничего не зависит.

Представьте ситуацию: один ребенок отобрал игрушку у другого. Что делает обиженный? Бежит к маме жаловаться. И это до боли напоминает взрослые реакции: поссорилась с мужем — тут же звонит подруге выговориться; в магазине что-то не понравилось — несется писать жалобу.

Что делаем...

Берем жизнь в свои руки, выходим из детского возраста и начинаем жить по-взрослому. То есть, отказываемся от пустых разговоров, перестаем сетовать на жизнь, на близких. Старайтесь, чтобы ваши высказывания были приятными для других людей, пусть ваши темы для

разговоров будут легкими и вдохновляющими. Проследите за своей речью - пусть она льется плавно и без повелительных интонаций.

Если справитесь с этим заданием, сделайте себе какой-то подарок.

БЛАГОДАРНОСТЬ

Сначала нужно отдать...

Чтобы что-то получить...

Так ли это на самом деле?

Многие понимают это буквально, но тут дело в другом.

Поделиться (или отдать) мы можем только нашим состоянием благодарности и радости. Всё!

А потом уже на это состояние приходит то, что нам нужно всего лишь принять (ну или получить).

И никакого "бартера"

Поэтому → вопрос: "За что вы благодарны сегодня?".

Быть может это мягкое полотенце после утреннего душа. Чашка, из которой вы пьете чай. Аромат вашего дома. Музыка, меняющая настроение...

Понаблюдайте сегодня за тем, как вы и окружающие вас люди отвечают на вопрос «Как дела?» — пожалуй, самый часто задаваемый в повседневном общении.

Интересно, что смысл и функция этого вопроса сильно различаются в разных культурах. В Европе, например, он в первую очередь — элемент вежливости, способ обозначить готовность к диалогу, создать легкий, непринужденный мостик между людьми. За ним редко ждут развернутого отчета о жизни.

В российском же контексте этот вопрос словно приоткрывает дверь, за которой прячется готовность поделиться трудностями. И ответ на него часто становится не столько констатацией факта, сколько настройкой — своего рода командой мозгу. Фразы вроде «Нормально», «Да вроде ничего», «Потихоньку» звучат нейтрально, но в них легко считывается скрытая усталость. Даже когда дела идут неплохо, мы будто опасаемся звучать слишком оптимистично, будто боимся спугнуть удачу или показаться неискренними. А ведь каждое такое слово оседает в сознании, формируя настроение → «Все нормально» может незаметно превратиться в «Ничего особенного», а затем — в «Ничего хорошего».

А что, если сознательно развернуть эту настройку в позитивное русло? Не ради наигранного оптимизма и не для того, чтобы притворяться, будто проблем не существует. А чтобы сместить фокус внимания. Попробуйте в следующий раз ответить не по привычному шаблону, а чуть иначе. Например, «Лучше, чем вчера» — в этой фразе уже есть ощущение движения вперед, пусть даже самого небольшого. Или «Да все в шоколаде» — пусть это звучит немного игриво, зато сразу задает более легкий тон разговору.

БЛАГОДАРНОСТЬ

Вечером подумайте о том, что в вашей жизни есть хорошего.

Например, здоровье.

Если вы плохо встаете по утрам, днем чувствуете упадок сил, если где-то что-то колет, мешает, обостряется, это означает, что вы большую часть времени жалуетесь на свое здоровье,

бесконечно уделяете внимание на "вот тут вот ай, а тут вот ой", недовольны своим весом, складкой на животе, разрезом глаз, размером ног, морщиной, которую видите почему-то только вы.

Поэтому давайте переключим свое внимание на то, что все-таки есть хорошего в вашем теле, потому что в этом умении наслаждаться своим телом скрыт огромный ресурс! Быть может у вас красивые руки, шикарные волосы, походка. Всегда есть что-то, что вас устраивает. А еще можете договориться со своим телом, чтобы оно лишний раз вас не огорчало, со своей стороны обещая побаловать его комфортом или дать полный покой после выполнения необходимого, "сводить" его на массаж или баню, "выгулять" в парке и т. д.

Это перефразированное выражение из Евангелия от Матфея: «Во всем, как хотите, чтобы с вами поступали люди, так поступайте и вы с ними, ибо в этом закон и пророки» (Матф.7:12).

Думаю, вам знакомо это выражение. Но сегодня предлагаю посмотреть на него под другим углом.

Все, что мы отдаем в Мир, возвращается к нам. Вспомните хотя бы мультфильм про крошку енота, который по совету своей мамы улыбнулся своему отражению в воде и получил улыбку в ответ.

Так вот, есть в нашем мозге такие удивительные штуки, которые называются зеркальные нейроны. И если мы будем смотреть на человека и думать про него, что он как-то не так выглядит, говорит, одевается или, что еще интересней, оценивать содержимое его кошелька, мы тем самым активируем эти самые нейроны и даем команду своему мозгу: "Я хочу так же!".

Итак, задание. Выпишите три-пять качеств, которые вы хотите активировать в себе и начинайте замечать эти качества в людях, которые встречаются на вашем пути. Во всех встречающихся!

Вы можете сказать: "Как я могу увидеть нужные мне качества, например, в старом больном человеке?". Верно, если думать о нем с грустью, то никак. Лучше подумать об этом по-другому: "Этот замечательный старый человек прожил долгую, полную событий жизнь. Скорее всего, в ней было место романтическим встречам, детским праздникам, рождению внуков. Возможно, он живет именно так, как хочет. И скорее всего, он может рассказать много интересного о том, что видел в жизни. И да, мне определенно нравится его стремление к жизни".

БЛАГОДАРНОСТЬ

Возможно, приверженцы ЗОЖ, ПП и прочих систем здорового питания сейчас закидают меня помидорами, но...

Попробуйте отпустить эту постоянную гонку за цифрами и перестать скрупулезно считать калории. Вместо этого прислушайтесь к своему телу —ешьте то, чего оно действительно хочет, и делайте это осознанно, с удовольствием. Поверьте: любой съеденный кусок — это не повод для самобичевания, а источник энергии, он способен освежать и наполнять вас жизненной силой.

Если вы позволите себе такой подход, то спустя какое-то время с удивлением заметите перемены в своем самочувствии и состоянии тела — и эти результаты могут оказаться куда более стойкими и естественными, чем те, которых удастся добиться с помощью диет и жестких ограничений.

Не зря Парацельс говорил: «Всё есть лекарство, и всё есть яд» — ключевую роль играет мера и отношение. Не стоит делить еду на «хорошую» и «плохую»: такая категоричность лишь создает лишний стресс.

Итак, теперь каждый раз, садясь за стол, смотрите не на экран своего телефона, телевизора или компьютера, а, как бы странно это не звучало, на свою ЕДУ и красиво сервированный для этого дела стол. А еще скажите "спасибо" тем людям, благодаря которым этот огурчик или пельмешки попали к вам на стол.

Энергия команды выражается в простом выражении: «Кто стоит у меня за спиной». Согласитесь, когда за твоей спиной авторитетные фигуры, жить становится как-то приятней.

У каждого человека за спиной стоят определенные фигуры. Вопрос КТО? За спиной человека стоят люди, события, явления, которые в его жизни являются для него важными. Это могут быть учителя, наставники, люди, которые сыграли важную роль в жизни.

Упражнение будет заключаться в следующем. Вам нужно мысленно «поставить» за свою спину тех людей, которые поддерживают вас, на которых вы хотите быть похожими, качества которых вы хотите развить в себе, кем вы восхищаетесь. Это могут быть даже какие-то звезды, успешные бизнес-леди, да хоть сам президент.

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.