

Яна Пфайф

Вкус к Жизни



ЧЕТЫРЕ СЕКРЕТНЫХ ИНГРЕДИЕНТА

Книга рецептов для души

Яна Пфайф

Вкус к Жизни. Книга рецептов для души. Четыре секретных ингредиента

<https://litres.ru/74318952>

SelfPub; 2026

Аннотация

Книга-компас для женщин, которые чувствуют, что заблудились и потеряли себя.

Знакомо ли вам чувство, когда просыпаешься уже уставшей, будни кажутся пресными, а жизнь превратилась в туман? Если вас ничто не радует, а собственная жизнь кажется чужой и бесцветной, пора вернуть себе себя.

Автор этой книги была там. Она знает, каково это — находиться в крошечной темноте, где нет ни желаний, ни сил, ни вкуса. Но этот путь не о боли, он — о возвращении к свету.

Перед вами не просто честный разговор по душам, а настоящая кулинарная книга для вашей души. Шаг за шагом автор раскрывает четыре секретных ингредиента — четыре ключевые сферы - пространство, тело, мышление, гардероб, - которые вытащили её из темноты. Изменив их, вы соберете собственный рецепт счастья. Вы снова почувствуете, как внутри

разливается тепло, как возвращаются яркие краски, дикий восторг от простых вещей и то самое забытое удовольствие — быть живой, чувствовать себя и дышать полной грудью.

Пора вернуть себе вкус к жизни.

Содержание

Посвящение	5
Пролог. Точка кипения: Как я оказалась на дне кастрюли	6
1 Часть. История создания рецептуры	12
1.1 Как я заново училась чувствовать вкус	12
1.2 Почему я пишу эту книгу	22
1.3 Моя система	27
1.4 Спираль развития или ходьба по кругу	30
1.5 Четыре ингредиента вкусной жизни	33
2 Часть. Первый секретный ингредиент:	38
Пространство	
2.1 Расчищаем место для новой жизни	38
2.2 Челлендж «Магическая уборка»	46
2.3 Вкус блюда зависит от того, в какой кастрюле оно приготовлено	51
3 Часть. Второй секретный ингредиент: Тело	54
Конец ознакомительного фрагмента.	55

Яна Пфайф
Вкус к Жизни. Книга
рецептов для души. Четыре
секретных ингредиента

Посвящение

Моим родителям. Эта книга — знак того, что со мной всё хорошо. Спасибо вам за любовь. Теперь вы можете быть за меня спокойны.

Пролог. Точка кипения: Как я оказалась на дне кастрюли

Прежде, чем мы начнём, я хочу предложить перейти на «ты». Не из неуважения, а потому что нам предстоит очень долгий путь к себе. И я хочу, чтобы эта книга стала для тебя безопасным пространством, где нет оценок, условностей и дистанции. Представь, что мы сидим на кухне, пьём ароматный чай и делимся с тобой своими историями. Ну что, согласна?

Тогда я начну свой рассказ.

«Я не то, что со мной случилось, я - то, чем я решил стать.» - К. Юнг

Всё, что я помню — это пустоту и темноту. Привычный диван в старой съёмной квартире в Питере. Ободранные полосатые обои, стенка восьмидесятых годов, пузатый телевизор показывал одну за другой передачи, которые заполняли мою внутреннюю пустоту. И темнота.

Темнота утром, темнота днём... Тогда мне казалось, что всё время было темно, не потому что серый Питер, а потому что на душе была ночь и даже не ночь... Мою жизнь поглотил мрак.

У меня была одна задача — выжить. А внутри только боль от разочарования, обиды и страх, ведь я теперь снова одна,

одна с ребёнком, в большом городе, в съёмной квартире. Я корила себя за дурацкий выбор — переехать в Питер и выйти замуж.

Я просыпалась уже уставшей, грустной и опустошенной. Я жила в невероятном напряжении, на которое уходили все мои силы.

Не было ни сил, ни желаний, ни смысла, где я видела его ещё пару лет назад. Я не понимала чего хочу. Моё тело словно окаменело, в груди стоял ком, напряжённая челюсть и крепко сжатые кулаки. Было лишь одно желание: выкричать, выплакать то, что поселились глубоко внутри меня. Но своим молчанием, непониманием, что мне делать и как я могу это исправить, я тихонько опускалась на дно.

Я чувствовала, что живу не свою жизнь. Меня будто поместили в игру, в которой играют не по моим правилам.

Я заблудилась в зазеркалье, я искала выход, но куда бы я ни повернулась, я видела лишь отражение своего отчаяния, тревоги и апатии.

Так, когда-то весёлая, жизнерадостная, свободная я превратилась в свои 37 в тучу — чёрную и тяжёлую. В тучу, у которой нет желаний, нет радости, нет сил подняться с дивана, тучу, которая потеряла смысл и свой внутренний свет. Мой внутренний компас сбился. Я не видела себя больше никем и ни в чём. Я перестала чувствовать себя. Я потеряла себя. Я заблудилась. Всё, что я помню из этого периода, только темноту. Ни вкусной еды, ни развлечений, ничего. Пустота.

Жизнь стала пресной, невкусной и тусклой.

Это было словно во сне: страшно, неудобно, одно лишь желание - проснуться, но не можешь.

И вот сижу я на старом диване, в старой квартире, мелькает программа за программой, а за окном темнота.

И так прошло почти три года.

Три года моей жизни превратились в тюрьму, которую, впрочем, я создала для себя сама.

Я сидела на этом диване и в один прекрасный миг я почувствовала, что я так жить больше не хочу!

Если ты держишь эту книгу в руках, возможно прямо сейчас ты сидишь на своём диване и внутри тебя точно такая же темнота. Возможно, внешние декорации твоей жизни другие, но внутри точно такая же пустота. Возможно ты тоже сейчас чувствуешь, что потеряла себя. И всё, что тебе хочется это вернуть лёгкость, радость, обрести уверенность в себе, понять и принять себя, вернуться к себе.

Я прекрасно понимаю это состояние.

Поэтому я пишу это для тебя из точки, где моя темнота закончилась. Где закончилась гонка, где я отпустила прошлые обиды, где неудовлетворенность собой и своей жизнью превратилась в увлекательный эксперимент.

Мой выход из этого состояния не был лёгким, и свет включится не в один щелчок. Но это лишь потому, что я шла одна. Но я всё равно пришла к своей точке невозврата. А ты не одна, мы пройдем этот путь вместе. И ты обязательно уви-

дишь свой свет.

Вернуть себе вкус к жизни — это путь. Он будет медленным, иногда трудным, но результативным и интересным.

Тогда, на том диване, я не знала с чего начать, но чувствовала, что с этим пора заканчивать.

Так шаг за шагом я нащупала четыре сферы, через которые можно вернуть себе свет и вкус к жизни. Спустя время я увидела в них систему. Работа с ними стала для меня волшебным спасением, ежедневным, бережным открыванием тяжёлых штор на окнах. Сначала ты открываешь их на сантиметр, впуская тонкий луч, потом ещё немного и в конце концов, комната наполняется настоящим тёплым солнечным светом.

Я помогу тебе проснуться. Открыть шторы и увидеть свет. Приглашаю тебя пройти этот путь вместе со мной.

А эта книга пусть станет твоим настольным путеводителем, книгой рецептов, которыми ты сможешь разнообразить своё ежедневное меню жизни.

Забегая немного вперёд, поделюсь, когда я поняла, что я так больше не хочу и с этим нужно что-то сделать, я решила в первую очередь сменить картинку, в которой я живу, сменить декорации. Но, так как я не могла позволить себе другое жильё, да и с позволением себе у меня на тот момент были вообще очень серьёзные проблемы. Я всё же позволила себе сменить обои. Так я начала с прихожей и со своего кабинета: стены, о которых я всегда мечтала, линолеум вместо

досок, и, вуаля, мой кабинет и прихожая преобразились. Теперь дом меня встречал светлыми стенами, цветами и прекрасными словами, которые я дизайнерски вписала в интерьер. Они звучали так:

«Будущее зависит от того, что ты делаешь сегодня! Становись лучше с каждым днём прежде всего для себя!»

Так я открыла портал в своё светлое и вкусное будущее!

И вот, спустя 6 лет жизни в той "атмосферой" квартире, я переехала в новое, уютное жильё. Которое точно отражает моё нынешнее состояние. Чему я безмерно рада. И это произошло прямо сейчас, во время работы над этой книгой. Вот и доказательство того, что мой метод работает.

Несколько советов перед стартом.

Эта книга — не просто история, это практическое руководство. Если ты преисполнена намерения менять то, что тебя сейчас не устраивает, эта книга не очередной инструмент заполнить пустоту, эта книга призвана побудить тебя действовать. Чтобы взять от неё максимум пользы, я рекомендую придерживаться трёх простых правил:

1 Двигайся последовательно.

Каждая глава — это маленький этап в жизни. Не торопись прочесть всю книгу сразу, внедряй в свою жизнь ингредиенты постепенно, учись наблюдать за собой. Эти маленькие

действия обязательно приведут к переменам.

2 Заведи блокнот.

Записывай мысли, которые откликаются сильнее всего и всё, что посчитаешь важным. Нам предстоит много письменных практик, но это стоит того результата, который они дают.

3 Делай паузы.

В каждой главе есть вопросы, над которыми стоит подумать здесь и сейчас и упражнения. Не пролистывай их, и не откладывай на потом. ***«Не откладывай на завтра то, что может сделать тебя счастливой уже сейчас».*** Именно там скрыты твои главные осознания и перемены.

1 Часть. История создания рецептуры

1.1 Как я заново училась чувствовать вкус

Так я выключила телевизор, встала с дивана, начала менять пространство, обновлять свой гардероб, слушать своё тело, читать книги и понемногу себе позволять мелочи (лак для ногтей, футболочку, вкусную булочку).

Но как же было трудно начать себе позволять после долгого запрета.

Когда постоянно себе запрещаешь, откладываешь свои желания на потом, когда у тебя постоянно нет на себя времени, сил, возможностей. Душа просит, а ты не даёшь - желания подавляются. Так душа перестаёт просить. И в конце концов и вовсе забывает о том, что вообще значит желать, что такое чего-то хотеть. И вот тогда наступает пустота. Полная тишина, в которой ты себя не слышишь.

Пытаешься разобрать свои желания, но в ответ тишина.

И я решила вспомнить о своих желаниях. Не такое это оказалось простое дело. Ведь после долгих лет запретов, оказалось, что ты уже совсем ничего не хочешь, совсем ничего.

И я задумалась: было же время, когда я чего-то хотела?! Было время, когда я мечтала по-крупному. Как это было? Когда? Я напряглась. Мне было страшно в том момент, что я больше никогда не смогу испытать это чувство, чувство желания. Желания, не то, что чего-то большего, а хотения чего-нибудь, даже самого банального. Я должна была вспомнить и разбудить в себе желание.

«Если не знаешь, чего хочешь, умрёшь в куче того, чего не хотел.» - Чак Паланик

Вот так мотивация, нечего сказать. Ещё хуже прожить в куче всего того, чего не хотел.

И я вспомнила себя, когда я чувствовала себя безмятежно, когда лёгкость и беззаботность жили у меня внутри несмотря на то, что происходило вокруг. Тогда, будто внешние обстоятельства не имели надо мною власти. Было ощущение, что тогда была я и мой собственный мир, моя игра. Я решила, что непременно верну себе то состояние. И стала вспоминать, что я тогда любила, какие блюда предпочитала, какую музыку слушала, как одевалась, какой я была тогда, что приносило мне радость.

Зачем придумывать велосипед и искать ресурсы в тех обстоятельствах, которые вымотали тебя в конец? Мы все привыкли черпать ресурс из будущего или настоящего. Мечтая о светлом "вот тогда я заживу" даёт ресурс жить, двигаться к цели, к мечте. Уже само пребывание в мечтах наполняет нас энергией. В настоящем нас окружает значительно боль-

ше ощутимых ресурсов. Так как в состоянии упадка сил, наш фокус внимания настолько сильно сосредоточен на нехватке, что мозг не замечает либо обесценивает то, что может нас подзарядить и поднять с дивана. Но и в нашем прошлом тоже закрыты огромные ресурсы, которыми мы можем себя реанимировать. И в состоянии, когда даже дышать то в тягость, погрузиться в прошлое, где тебе было хорошо, для меня было самым лёгким и терапевтичным способом найти ресурсы.

Так самые первые мои воспоминания привели меня на танцы. Воспоминания унесли меня лет на 20 назад, где я совсем ещё юная, живущая сегодняшним днём. В той, милой сердцу юности, я для себя открыла настоящую магию танца. Такое вдохновение и эйфория меня наполняли, что сложно передать словами. Это было именно то, чего хочется ещё и ещё. Эти воспоминания заставили меня вновь прочувствовать состояние блаженства, они разбудили спящий внутри меня вулкан. И вместо сожалений об упущенном времени, я взяла в руки телефон и набрала в поиске "Латина СПб". Я позволила себе захотеть, я позволила себе сделать маленький, совсем малюсенький шаг в сторону, перестать смотреть на серую стену и увидеть свет.

В общем, воспоминания меня так поглотили, что я буквально провалилась в юношеский период. А там оказался целый кладёз ресурсов.

В юности мы смотрим на мир совсем другими глазами. Будущее нам кажется светлым и безоблачным. Ты преис-

полнена энтузиазма и решительности. А это умение наслаждаться моментом?! Не все с годами сохраняют эту способность. Знаешь, в такой момент, невольно начинаешь завидовать тем, кто так умеет.

Да, про зависть не принято говорить, это стыдно. Кто вообще признается, что завидует? Нам за это чувство стыдно. Мы его прячем, прячем в чулане, в который спускаемся, когда мы наедине сами с собой, когда нас никто не видит.

Зависть - такой жирный маркер, который подчёркивает то, что у тебя внутри болит, то, чего ты себе не позволяешь. И, признавшись себе - что да, я завидую - можно увидеть то, чего тебе на самом деле не хватает. Если продолжать завидовать, это будет отнимать энергию, истощать и превращать нас в сплошной сгусток недовольства. А, если признать в себе это чувство, ты сможешь увидеть то, чего на самом деле ты себе не позволяешь. Истинная причина зависти чаще всего кроется не в том, что у нас нет каких-то материальных вещей, нет работы, нет партнёра, нет того характера, как у других, кого мы удостоили своей завистью. Причина не в других, причина в нас. Причина в нашем непозволении себе иметь, в непозволении проявляться определённым образом, непозволении хотеть то, что имеют другие, непозволении даже смотреть в ту сторону. Поэтому наш взгляд уводит зависть.

Так зависть заставляет нас окунуться в неудовлетворенность собой и своей жизнью. Мы сравниваем себя с другими,

сравнение оказывается не нашу сторону и тогда начинается самое страшное. Вот тут мы и проваливаемся в ту самую кастрюлю. Раздражение, злость, самобичевание всё сильнее и сильнее утрамбовывает нас на дно.

Признайся себе, чему ты завидуешь. Чего ты себе не позволяешь в своей жизни? Чьё «пальто» ты тайком примеряешь?

Разобравшись с завистью, ты, наконец-то, начнешь жить свою жизнь. Когда ты перестанешь сравнивать себя с другими, ты начнёшь ценить то, что есть у тебя. Ты, наконец-то, сможешь увидеть нехватка чего приковывает тебя к дивану. Увидев истинную причину, проще найти выход.

А как у тебя с аппетитом? Апатия на всех влияет по-разному, кто-то усиленно начинает спасаться едой, у кого-то пропадает аппетит. Но в обоих случаях мы чувствуем, наверно, одно и тоже: недостаточно, невкусно, пресно.

И вместо того, чтобы заедать всем, что попадётся под руку, я решила, что мои вкусовые сосочки тоже заслуживают того, чтобы им вернули вкус к Жизни.

Я стала искать те продукты, которые ассоциировались у меня с особенными для меня днями. О них я поделюсь позже. Оказалось Вкус к Жизни напрямую зависит от вкуса во рту. Вкушая еду, мы вкушаем саму жизнь.

Ты что предпочитаешь: остренькое, сладенькое или, может, солёненькое?

Под приятный перекус я включила себе милый сердцу се-

риал. Да, смотришь уже совсем другими глазами. Но здесь для меня было важно не то, что в сюжете, а то, какая я была тогда, когда смотрела этот фильм. Как я тогда смотрела на мир, с какими мыслями и мечтами.

И это, я тебе скажу, затягивает.

Я начала слушать музыку своей юности. Музыка очень здорово помогает разбудить в себе те эмоции, которые мы прячем от себя.

Перебирая фото, невозможно было не вспомнить и о том, как я выглядела. В моей жизни были особенные вещи, которые делали меня мной. И это ли не повод пойти и немного себя принарядить?!

Я позволила себе этот шопинг. Я купила себе джинсы клёш. Клёш, потому что, когда-то подобные джинсы были моими любимыми. Классический деним, клёш в пол и мазки с брызгами краски по низу брючин. Эти джинсы были не просто шедевром, это было уникально, круто и такое моё!

Мне так хотелось вернуть себе свою девочку, которой я запретила высовываться, которой я запретила радоваться, которую я перестала ценить, которой больше не было места в моей жизни.

И знаешь, я начала её потихоньку возвращать в свою жизнь.

Так я немного воспряла духом и в какой-то момент я поняла, что у меня есть силы всё изменить.

В моей голове крутились мысли:

Я же хочу изменить то, как я живу!

Я больше не хочу жить пресной, скучный, невзрачной жизнью!

Я хочу ощущать эту жизнь на вкус!

Я хочу хотеть и чем больше, тем лучше.

И хочу позволять себе иметь то, чего я хочу!

Хочу легко, свободно, ярко и вкусно жить!

И в один прекрасный день я приняла твёрдое решение: моя жизнь больше не будет прежней!

Я больше не буду пребывать в унынии, отныне и навсегда я теперь сильный, волевой и счастливый человек. Я просто вдруг поняла для себя, что больше не хочу чувствовать изменённое состояние своего сознания. Теперь я хочу ясно видеть, ясно слышать, твердо стоять на ногах и ясно осознавать всё, что со мной происходит.

Этот год запустил перемены.

Это был 2023 год. Мои воспоминания привели меня к той старой версии себя, где у меня была непоколебимая сила воли, а главное, там был смысл. Тогда, как в период замужества, я отказалась от того, что поддерживало меня и давало ощущения контроля над собой и своей жизнью на протяжении многих лет. Это была утренняя зарядка. И я поставила себе в план с первого января вернуться к зарядке. Но вместе с ней мне пришлось перестраивать свой график, я стала

раньше вставать и заниматься. Да, не просто входить в новый режим, но ещё сложнее оказалось входить в новую жизнь. За новыми желаниями, когда потихоньку начинают расправляться крылья, начинаешь поневоле хотеть больше. Начинаешь замечать то, к чему относился, как к само собой разумеющемуся. Меня не устраивало не только жильё, меня не устраивало и то, как мне приходится зарабатывать на жизнь. Я начала замечать возможности, что можно иначе. Но почему я до сих пор сижу на этом диване? Я решила, что работать я больше так не хочу, не хочу простоять у кресла всю оставшуюся жизнь. Что теперь я хочу работать головой. А для этого мне нужно присвоить себе право на своё образование психолога. Что тоже давалось мне нелегко. Самозванец из всех щелей мне не забывал напоминать о том, кто я и на что я вообще замахнулась. Так я начала смотреть в эту сторону. Легализовать в себе право быть тем, кем ты хочешь, а тем более позволить себе быть всем, кем хочешь, очень важный этап в нашей жизни.

Так уже к марту месяцу я увидела себя в роли ведущей женских кругов. Это должно было помочь мне в дефиците общения и реализации своего потенциала. И вот накануне своего сорокалетия я завожу свой блог. И название ему самое, что ни на есть, живое и такое желанное «Вкус к жизни». Да, во что бы то ни стало, я должна сделать свою жизнь вкусной, яркой и, наконец, впустить в свою жизнь солнце.

И у меня это получилось!

Практика.

Вспомни свой период жизни, когда ты чувствовала себя безмятежно, легко, где ты себе нравилась, где ты себе позволяла мечтать, где исполняла свои хотелки, чувствовала себя свободной от обязательств, чужого мнения, где твоей спутницей была радость. Вспомни, чем ты тогда занималась, какую музыку слушала, с кем общалась, во что наряжалась, приятные ароматы, вкусные блюда. И подумай, что из этого ты уже сейчас можешь себе позволить привнести в свою жизнь.

Я тогда не нашла конечно тех самых продуктов, которые подкрепили когда-то моё безмятежное состояние, но я нашла похожие. Не пытайся на сто процентов воссоздать своё счастливое прошлое и уж тем более переписать его. Наша задача вернуть себе себя, вернуть себе состояние, которое поможет переписать наше будущее.

Отложи книгу. Слетай на машине времени к той себе, которая поделится с тобой рецептом счастливой жизни, который ты где-то потеряла в суете будних дел. Так бывает, нам кажется, да что там, рецепт то лёгкий, я запомню. Но если его не использовать каждый день, то даже самое простое забывается.

Напомни себе свой рецепт. Ведь у каждого он свой, хоть

и ингредиенты могут быть одни те же.

Чтобы твой рецепт вкусной жизни стал рабочим, нужны не только ингредиенты, которыми я с тобой здесь делюсь, нужны и приправы в виде решимости и решительности.

Решимость создавать свой шедевр, вера в себя, в то, что ты способна создать из своей жизни нечто большее, интересное, вкусное, чем есть сейчас.

И решительность. Решительность позволяет брать и добавлять ингредиенты в свой рецепт. Решительность – это, когда ты без страха начинаешь включаться в создание своего рецепта, даёшь себе право что - то менять, менять пропорции, менять ингредиенты, ошибаться и переделывать. Но ты пробуешь, пробуешь на вкус, снова добавляешь, и снова пробуешь. Пока вдруг, в один момент, ты не поймешь: «ВКУСНО!».

И так тебе станет вкусно, что ты будешь готова поделиться этим рецептом со всем миром, как произошло со мной.

1.2 Почему я пишу эту книгу

Идея написать книгу меня посещала давно, даже до того, как я нашла ту самую тему. Я начала вести свой блог, и там делилась своими шагами. Мне казалось, что всё, что я делаю, это что - то хаотичное, что-то, что просто потоком идёт изнутри.

Я шла по наитию, доверяя своей интуиции, слушая своё тело. Но во всём этом я до сего момента не видела системы. А она была и есть. И сейчас я её собрала в один понятный, пошаговый рецепт вкусной жизни.

Как-то я услышала, что я являюсь человеком, который живёт через свой опыт. Пока мы сами себя не познаем, мы можем даже не узнать себя в описании нашего профиля ни в нумерологии, ни в астрологии, ни в прочих методах чтения нашей личности. Наверняка были моменты, когда из отчаяния или же из интереса, ты заглядывала к астрологам, чтобы словить лучик надежды или узнать своё предназначение. Точно могу сказать, что делать это всё же стоит, чтобы зародилась мысль о том, кто ты есть в действительности по своей природе и начать поиски. А чтобы начать поиск, нужно проснуться. Так, в подтверждение моего понимания себя, пришёл ответ, что я иду верным путём, я наставник через свой собственный опыт. Иначе я себя не видела никогда, но всегда знала, что это придёт через проживание моей соб-

ственной жизни, собственной истории.

И опыт мой должен быть соткан из кризисов и их преодолений. Так легче показывать путь, когда сам по нему проходил.

Теперь я понимаю, зачем мой путь был таким тернистым и темнистым. Всё для того, чтобы стать тем, кто будет освещать этот путь другим.

И вот я здесь — твой преданный проводник в мир лёгкости, гармонии, баланса вкуса в нашем главном блюде под названием жизнь.

«Солнце светит в окно тем, кто открывает шторы.»

Если ты готова сейчас открыть шторы и впустить в свою жизнь солнце, то самое время это сделать. И я помогу тебе в этом. Сначала мы откроем медленно одну половинку окна и улыбнёмся свету, затем вторую и увидим мир другими глазами, не зажмуренными от яркого света, а глазами, полными принятия, готовности и предвкушения от скорого путешествия в свою новую вкусную жизнь.

«Да осилит дорогу идущий.»

Я знаю, что у нас множество теорий о том, как привести нашу жизнь в баланс, миллион книг по саморазвитию, но, если ты до сих пор ещё читаешь эту книгу, значит для тебя здесь есть ответ, который ты получишь через мой опыт.

Есть прекрасная метафора: мы руки Бога.

Так вот, мне это выражение очень откликнулось, потому как я очень много рассуждала, почему я не делюсь тем, что

знаю и умею. И на протяжении многих лет ответ мне давал мой внутренний критик: «А ты уверена, что это, вообще, кому-то надо?» — с насмешкой и обесцениванием. Мой самозванец постоянно довлел надо мной: «Кажется здесь ты чего-то не знаешь, нужно ещё поучиться. Раз уж решила делиться с другими, не забудь поискать информацию, которая подтвердит, что не чушь - твоя мысль».

Тогда я не разрешала себе присваивать свои мысли и уж тем более делиться ими с другими. Знакомо? Возможно, сейчас тебя тоже одолевают подобные мысли, что ты недостаточно хороша, что время ушло, куда ты вообще собралась, живи и не высывайся, все так живут. Знакомо? Возможно, именно эти «друзья» тебя крепко прижали к дивану, ведя свою милую беседу. Присмотрись, прислушайся: чей голос сейчас с тобой говорит: голос критика, самозванца?

Мой личный опыт самопознания привёл меня к такому выводу, что любая мысль имеет право на существование. Любые идеи, проекты, вещи ручной работы, таланты — это инструменты, это ответы на чей-то запрос. И если мы не отправили в мир то, что умеем или знаем, другой человек не получит ответ. Если нам пришла идея, значит она должна воплотиться в жизнь. Идея всегда приходит по адресу, всегда к тем, кто способен её воплотить. Но если мы её не воплотим, воплотит кто-то другой, потому что есть тот, кому это очень нужно.

«Идеи всегда приходят по адресу. Всегда к тем, кто

способен их воплотить.»

Бог умён. Он отправляет одинаковые идеи разным людям, чтобы они точно были воплощены и доставлены до адресата. Наверняка ты замечала даже за собой, что смотришь на что-то и думаешь: «блин, я ведь тоже хотела так сделать или блин, я ведь тоже об этом думала, а это оказывается это уже есть.»

Давай начистоту, прямо сейчас, какую идею, какую мысль ты гонишь прочь?

И вот тогда у меня появилась мысль, что Бог наделяет нас талантами к разным вещам: кого-то мыслить глубоко, кого-то передавать знания, кому-то дарит золотые руки и так далее. Он делает это для того, чтобы другие получили свой ответ. И если мы прячем свои таланты — мы подводим, не только других, мы подводим Бога, его надежду на нас. Ведь, если мы "руки Бога", тем самым он через нас помогает делать мир лучше. А мы со своим эго, своими сомнениями в себе препятствуем этому. Если мы обладаем чем-то важным, талант это или навык, то, значит, мы наделены полномочиями творить эту жизнь и не только для себя, но и помогать творить свою жизнь другим. Наши сомнения в себе — это сомнения в Боге, во Вселенной, как ни назови.

То, что нам дано — свыше и это истина. Но когда мы сомневаемся в себе, мы сомневаемся в том, что что-то или кто-то свыше ошибся адресом. Хочешь быть ошибкой — сиди и продолжается сомневаться. Но, если ты чувствуешь, что Бог

не ошибся и ты тот самый, кому есть, что сказать и предъявить миру, значит, пришло время встать и идти на свет.

Вставай и иди открой для начала шторы.

«Если то, что ты делаешь помогло хотя бы одному человеку, значит ты сделал это не зря.»

Поэтому я решила воплотить идею с книгой в жизнь. Раз уж я удостоилась прожить такой опыт, раз уж пришла мне идея написать книгу о своём пути, значит это кому-то точно нужно.

Не нужно думать о глобальном, нужно просто представить, что то, что есть в тебе, очень нужно одному человеку и он обязательно тебя найдёт, если ты выйдешь из тени на свет.

Ну, что, пошли к окну? Я покажу, как сделала это я!

Если тебе откликается — ты просто повторишь. Возможно, мой свет сейчас окажется ответом на твой запрос.

1.3 Моя система

Как я выстроила систему из четырёх сфер жизни.

Пока я осознавала себя, принимала себя, позволяла себе быть собой, я отметила для себя четыре вещи, которые неосознанно, но закономерно, влияют на нас и нашу жизнь в целом. Это четыре вещи, и влияют и отражают нас и нашу жизнь одновременно. И приводя эти четыре, назовём это сферами своей жизни, в гармонию, начинает выстраиваться внутренний баланс. Что позволяет нам быть собой, жить свою жизнь вкусно. И сейчас я поделюсь своим открытием.

Не знаю, писал уже кто-то об этом, я теперь не ищу подтверждение своим мыслям. Но даже, если это уже где-то у кого-то есть — это для тех, кому близко видение и знание того автора. А, если у меня возник импульс поделиться этим, значит, этого тоже кто-то ждёт, именно от меня, кому будет близка моя философия, мой язык, моя подача информации. Ведь часто бывает, что мы можем миллион раз услышать, вроде как одно и то же, но вдруг сказать: «я поняла!», лишь единожды. Когда ты и тот, кто говорит, нашли друг друга, тогда информация становится полезной, потому что она превратилась из просто слов в осознанный смысл.

Как часто мы читаем книги, которые должны изменить нашу жизнь, ставим лайки к постам, а то и сохраняем в избранное, мотивирующие цитаты, картинки? А сколько мы сдела-

ли после того, как нажали на «сохранить»?

Чаще всего нисколько, ничего. А почему? А потому, что дофамин мозг получил, нам стало в моменте хорошо. Зачем ещё что-то делать?!

Сколько мы слушали мотиваторов, но результатов ноль. А почему? А потому, что до действий дело не дошло. Внутри мы преисполнены готовности встать и пойти менять мир. А на деле?

На деле мы не знаем, как мы будем это делать и продолжаем сидеть на том самом диване, в той самой темноте. У нас нет плана, нет понимания что делать и с чего начать именно нам.

А бывает, вдруг, один человек сказал одно слово и это слово оказалось ключиком для нас. Увидели одно действие и это заставило нас подняться. Встретили человека нужного, который сподвиг сделать шаг. И у каждого человека это свои фразы, действия, свой человек, с разной энергетикой, с разным характером, с разным подходом. Кто-то верит в быстрый результат и волшебные таблетки, а кто-то ждёт волшебный пендель...

Тем, кто ищет волшебную таблетку, могу сказать, что она существует. Но её нужно индивидуально подобрать и принимать с умом.

Да, она существует. Но помогают волшебные таблетки тем, кто уже прошёл до этого курс «лечения». Лишь подготовленная почва может дать плоды быстрее. Это, как рост-

ку пробиться через асфальт или через мягкую удобренную земли. Всё зависит от того, в каком мы состоянии. Находимся ли мы на стадии «сижу на диване в темноте», «открыла ли я шторы», «готова ли открыть окно», чтобы впустить не только солнце, но и глотнуть свежий воздух, почувствовать ветерок на своём лице...

Я обожаю метафоры, и эта книга тоже стала метафорой: «Жизнь, как главное блюдо». И, чтобы наше блюдо не было пресным и безвкусным, я поделюсь с тобой четырьмя секретными ингредиентами, которые есть у каждой хозяйки.

Не зря в начале я пригласила тебя на кухню, здесь мы не просто будем болтать по душам и пить чай, здесь мы будем творить свой главный кулинарный шедевр.

Самое главное и самое важное — это позволить себе иметь больше и лучшее, позволить себе ту жизнь, которую хочется жить, жить так, как хочется, позволить себе чувствовать себя легче, разрешить себе быть внимательнее к себе. Позволить себе эксперимент, который изменит или не изменит твоё состояние — это лишь гипотеза. Включись в эксперимент, включись в игру и просто наблюдай. Стань наблюдателем и экспериментатором в одном лице.

1.4 Спираль развития или ходьба по кругу

Наблюдая за собой в период своего восстановления и возвращения к себе, я отметила ряд очень интересных закономерностей.

Наше развитие в любой сфере жизни и жизни в целом, происходит по спирали. Повторяется то, над чем мы уже работали, повторяются состояния, появляется новая неуверенность, новые тревоги, новые поиски себя, по-новому нужно выстраивать опоры. Это означает, что, проходя определенные этапы в жизни, мы приходим к той точке, с которой мы когда-то начинали своё движение, но уже в новом статусе, в новой роли, в других состояниях. И эти новые условия уже требуют нового развития до следующей точки. Я бы назвала эту точку контрольной. Точкой, где понимаешь, что ты изменился, что теперь что-то иначе, никак раньше, больше уверенности, вырос доход, больше себе нравишься. Эта точка является маркером для того, чтобы понять, чего я хочу теперь и наметить свой дальнейший путь.

Этот путь — это новый виток до следующей контрольной точки.

Каждый следующий виток — это наша маленькая жизнь, в которой мы встречаем нечто знакомое уже нам, у нас есть

опыт решения таких вопросов и это облегчает наш путь.

Так я отметила интересную закономерность на своём пути: сферы жизни, в которых происходили изменения, перекликались и вытекали одна из другой, дополняли и усиливали друг друга. Инструменты, которые я задействовала для реабилитации, самосовершенствования, реализации себя, как счастливого человека, повторялись по кругу.

Всё, чему я уделяла время и внимание, помогло мне встать с дивана, включиться в процесс своей жизни, взрастить в себе внутреннюю опору, поверить в себя, ощутить вкус к жизни и в конце концов, стать той, которая напишет эту книгу, сложилось в четыре простых шага.

Моя жизнь, наконец-то, обрела вкус и заиграла яркими красками.

Заинтриговала?

Это самые доступные сферы нашего влияния. И самые простые инструменты. Именно из-за доступности и простоты мы можем сами влиять на своё состояние и качество жизни в целом. Главное правило: никаких резких движений. Просто знай, что самое интересное происходит на пути. Просто знай, что твоя точка «Б» уже реализовалась с того момента, как ты взяла эту книгу в свои руки. Твоя новая реальность, твоя вкусная жизнь уже начала проявляться. Сейчас ты там, где ты должна быть. И в твоих руках поистине волшебный материал.

Раньше, когда ещё не было интернета, мы учились гото-

вить по кулинарным книгам. А нам часто хочется в готовке минимум заморочек, минимум продуктов, а ещё, чтобы быстро и вкусно. Так вот, это та самая волшебная кулинарная книга, где из самых простых рецептов получаются вкуснейшие и красивейшие блюда.

Всего лишь четыре ингредиента, щепотка твоей любознательности и готовности пробовать новое, экспериментировать и твой стол (твоя жизнь) станет изобильным на вкус, а дом наполнится приятным ароматом.

Какой аромат сейчас возник в твоём воображении?

Чувствуешь, как уже хочется скорее пойти и начать творить свой кулинарный шедевр?

Итак, для того, чтобы начать творить, разберёмся с ингредиентами.

Ну, и, как и в кулинарии, да и, впрочем, как везде и во всём, будем идти от простого к сложному, добавляя ингредиенты, специи, усложняя рецепты постепенно. Чтобы не испортить блюдо и не разочароваться в своей способности творить свою жизнь. Просто помни, ты ещё не шеф-повар, ты только учишься. Исследуй свои возможности, свои желания, свои предпочтения с чувством, с толком, с расстановкой. Не пытайся сразу сделать шедевр. Просто отдайся процессу и будь внимательной к себе, последовательной в своих действиях и постоянной в своём намерении делать свою жизнь вкуснее.

1.5 Четыре ингредиента вкусной жизни

И для начала нужно навести порядок на своей кухне.

Первый ингредиент — это наше пространство. Через наше пространство мы восстановим эмоциональный комфорт.

Очень важно привести своё пространство в порядок, убрать лишние вещи, которые занимают место, забирают воздух, отнимают наше внимание. Порядок в пространстве — порядок в голове. Позже я поделюсь как сделать это интересно и увлекательно. Когда мы наводим порядок дома, на рабочем месте, мы наводим порядок в своих мыслях.

Второй ингредиент — это наше тело.

Тело — это главный маркер нашего состояния. Именно тело нам подсказывает чего мы хотим, что нам нужно, чего не хватает, куда идти и как поступить. Но слушаем ли мы его, слышим ли мы то, что оно пытается нам сказать? Чаще всего нет. Чаще всего мы обращаемся к маленькой, но совсем, конечно, немаловажной нашей части, мозгу, к нашему разуму и логике. Тело начинает кричать о том, что мы не там, где должны быть, не с теми, с кем хотим быть, что мы живём не ту жизнь, которой должны жить. И кричит, и бьёт тревогу наше тело через недомогания, болезни, через

отсутствия энергии, сил, через апатию, слёзы и боль. Тело — это наш сосуд, это наш дом и, чтобы нам жилось спокойно, уютно, легко, приятно, наш дом должен быть крепким и тёплым. Укрепляя тело, проявляя заботу о нём, мы выстраиваем прочный фундамент и крепкие опоры. Ведь через тело мы воздействуем на наше состояние. Над внутренним состоянием можно работать долго, и без помощи специалиста зачастую самому очень сложно справиться. Другое дело — наше тело! Работая с телом, мы автоматически преобразуемся внутренне и это не только про силу воли и выносливость, это и про уверенность в себе, и про энергию, и про женственность, радость, лёгкость и позволение себе. Чтобы жить свою лучшую жизнь, мы должны крепко стоять на ногах. А для этого нам нужно укреплять свои опоры для начала снаружи, чтобы не было дыр и не поддувало. И у каждого из нас это будет свой способ. Об этом я напишу подробнее в разделе «тело».

Третий ингредиент — это наши мысли. Через работу с мышлением мы обретём ясность, создадим позитивные установки и сместим фокус внимания на своё благополучие.

Мы должны понимать, чего мы хотим на самом деле и главное, зачем нам это нужно. Ведь, если мы не видим глубокого смысла в том, что мы делаем, мотивация быстро пропадает и мы после прочтения книги, пары утренних ранних подъёмов, пары занятий йогой, садимся снова на диван с мыслью: «Да, зачем, оно мне надо? До результата нужно тру-

диться, а мне лень.»

Четвёртый ингредиент — это, наверное, самый приятный для нас - девочек. Это наш гардероб. Да, наш шкаф — это наш персональный психотерапевт.

«Шопинг лучше психотерапии, эффект одинаковый, но ты остаёшься ещё и с платьем.»

Многие даже не представляют насколько этот инструмент недооценён и не распространён в практике терапии. Терапия одеждой. А ведь мы это делаем почти каждый день, только вот чаще всего это временная реанимация. А в остальное время — это, скорее всего, напоминает «что-то пошло не так» и эффект от лечения обратный. Пока мы носим то, что есть, абы как, то, что не нравится, но другого не дано, одежда будет управлять нашим состоянием, нами и нашей жизнью. Но с правильным подходом, когда мы начинаем понимать, как пользоваться этим инструментом, как улучшать свою жизнь с помощью гардероба, мы становимся хозяйкой положения. Изучать себя через свой гардероб — это очень интересно и увлекательно. И об этом я могу говорить бесконечно.

А ты любишь потрещать о шопинге, красивых вещичках и нарядах?

Теперь ты знаешь то, чего не знают другие. И в этом твоя сила, и в этом твоё преимущество. Волшебная палочка у тебя в руках, осталось научиться ею пользоваться. И эта книга — подробнейшая инструкция.

А сейчас закрой книгу, улыбнись, подними глаза наверх и только представь, какая ты будешь после того, как научишься управлять своей жизнью, когда будешь ощущать вкус к жизни, когда будешь дышать полной грудью, вдыхать ароматы свежей черёмухи, ловить лучики солнца, прячущихся за листвой, как капли дождя будут приводить тебя в состояние умиротворения, а тишина будет шептать о замедлении. Ты в потоке. И самая маленькая мелочь будет тобой замечена, и самые незначительные вещи будут приносить тебе приятные эмоции. Ведь вся наша жизнь состоит из мелочей и в погоне за чем-то большим и значимым особенно, когда мы не можем это догнать, мы теряем главное, теряем момент и теряем связь с собой. В итоге имеем, что имеем, мы сидим на диване и больше просто нет сил гнаться, потому что это нечто большее уже так далеко. Мы так ждали и стремились, что это нечто большее сделает нас счастливее, что забыли о маленьких радостях. Мы гонимся за счастьем, забывая, что счастье — это не триумф, не вспышка, не фейерверк. Счастье — это ежедневная жизнь, в которой заварен ароматный чай, беседы по душам и дождь за окном...

Пришло время себе напомнить, что счастье — это не конечный результат, счастье — это путь.

Ну что, готова идти дальше?

Приглашаю тебя отправиться в удивительное путешествие к себе, где я буду твоим проводником, который не позволит заблудиться и сбиться с пути. Мы с тобой горы свер-

нем. Поверь, большего кайфа от реставрации своей жизни, ты ещё не получала.

2 Часть. Первый секретный ингредиент: Пространство

2.1 Расчищаем место для новой жизни

Начнём с первого важнейшего ингредиента - «Пространство».

Всё, что нас окружает - есть отражение нас. Пространство, в котором мы живём, не только отражает наше состояние, но и влияет на него.

Всё, о чём пойдёт речь, в этой книге, имеет две стороны, как и, впрочем, всё в этой жизни, имеет свою дуальность. Всё влияет на нас, а значит, и мы можем влиять на это всё.

Помню первый свой импульс к преобразению своего кабинета, тогда начались настоящие чудеса. Когда я позволила себе жить красивее, уютнее, я разрешила себе ощутить свою ценность как мастера.

Я жила в трёхкомнатной квартире площадью сорок квадратных метров. Свой кабинет я оборудовала в маленькой комнатушке, всё те же неприглядные обои и доски вместо пола, потому как паркетом это было сложно назвать. И, к слову, тогда это была довольно приглядная комната в срав-

нении с остальными.

Теперь же комната стала действительно моим кабинетом, с моим интерьером, который отражал моё глубокое уважение к своим клиентам и к самой себе. Это преобразование позволило мне повысить стоимость услуг и больше не считать, что я не достойна.

И что произошло: пространство вокруг начало меняться и за пределами моей квартиры. Вдруг отремонтировали подъезд, начали обустройство бульвара рядом с домом. А совсем недавно, в процессе написания этой книги, я обратила внимание на то, что обновили дорогу, по которой я стала довольно часто ходить по работе.

Совпадение? Возможно!

«Если ты по-настоящему чего-то хочешь, вся Вселенная начинает способствовать исполнению твоего желания!»

А я скажу так: пространство стало отражать мой настрой и поддерживать его. Я же в свою очередь стала намного увереннее как мастер, я перестала быть тем, у кого подешевле и подняла стоимость услуг до комфортной цифры для меня и адекватной, конечно, для клиентов. И если вдруг ты тот, кто, возможно, до сих пор также, как и я, обесценивает свой труд и боится повысить стоимость своих услуг или попросить о повышении заработной платы, скажу: не бойся. Если внутри ты чувствуешь, что выгораешь от бесконечной отдачи, а взамен получаешь крохи, это отнимает силы, энергию и же-

ление творить, делать лучше. Позволь себе оценить себя по достоинству, дай и другим возможность тебя ценить и благодарить.

Клиенты стали по-другому ко мне относиться, с тех пор, помимо оплаты моих услуг, мне стали оставлять чаевые и видеть во мне настоящего профессионала своего дела, ценить мои навыки.

«Всё, что ты делаешь, ты делаешь это прежде всего для себя.»

«Будущее зависит от того, что ты делаешь сегодня.»

Помнишь эти цитаты на моей стене?!

Так постепенно за три года я позволила себе преобразить всю квартиру. На минуточку, съемную квартиру. Многих этот момент останавливает, так как есть вероятность, что завтра тебя попросят съехать. Но моё желание психологического комфорта было уже сильнее страха и сожалений о том, что это может быть зря. Я внутренне согласилась с тем, что как только я наведу здесь порядок, мне будет самое время съезжать. В общем то, так и получилось. Моё состояние кардинально изменилось, я не только встала с дивана и открыла шторы, я вышла на свет из своей норки.

Но прежде, чем так глобально сдвигать плиты, можно и нужно начать с маленьких шагов, с того, на что ты действительно можешь повлиять уже здесь и сейчас, исходя из своего состояния. Например, просто навести порядок. У тебя и

так порядок? Ничуть не сомневаюсь. Но всегда есть те чёрные чуланчики, где прячется то, о чём мы уже и забыли. Даже, если порядок, всё равно найдутся места в доме, которые хотят, чтобы их встряхнули. Когда мы начинаем уборку, кто-то назовёт её генеральной, я называю её волшебной, происходит чудо. Стоит только передвинуть мебель, сменить шторы, выкинуть отслужившие, сломанные вещи, даже просто, когда помоем полы и протрём пыль, уже одно только действие в эту сторону начинает сдвигать энергию.

Ты когда-нибудь задумывалась, почему после уборки дышится легко?

Это же не просто про пыль, мы очищаем от пыли, передвигаем, стираем, выбрасываем ненужное, не просто из своего пространства, мы очищаем себя и своё ментальное пространство. Так после уборки больше нет того, что давит, как незавершенные дела, как то, что храним из-за того, что жалко, память всё-таки, больше нет того, что не нужно.

Чистое свободное пространство — это чистый лист, свободная голова, новая энергия, способная принимать новые мысли о себе, писать свои рецепты своей новой вкусной жизни. Знаю, очень сложно на самом деле, встать и начать что-то делать, не то, чтобы руки не поднимаются, попа не поднимается и даже думать в эту сторону нет сил, хотя спотыкаешься мысленно об это каждый день. Я прекрасно помню это состояние. Когда не знаешь за что взяться, ругаешь себя за бездействие, но всё равно продолжаешь сидеть сиднем,

будто прикованная или набитая свинцом.

Бывает, что за видимой чистотой и порядком, кроется очень много хаоса, накопленного годами, что и приводит нас часто в состояние полумрака.

Даже, если ты не видишь то, что требует зачистки, это значит лишь одно: ты это очень хорошо спрятала.

Пора разгрести завалы, но не спеша, не зарываясь в том, что у тебя есть. Наверняка помнишь, как иногда с энтузиазмом берёшься за уборку, опустошаешь все шкафы и полки, и вдруг в моменте, когда эта прекрасная гора всего лежит посередине комнаты, ты понимаешь, что сил на большее уже нет. В лучшем случае всё это возвращается обратно на свои места, в худшем — ждёт, когда мы вновь восплаем желанием сделать уборку и покорить этот эверест. А энергия тем временем уходит на то, что мы видим гору неразобранных вещей в своём пространстве, ругаем себя, что не доделали, что ленимся, ищем в своём мысленном календаре свободное время для того, чтобы сделать то, что совсем делать уже не хочется. Всё, мы довели себя до состояния полной обесточенности.

Именно тогда, из того состояния, когда мне нужна была мотивация к действию, мне пришла идея устраивать себе челленджи. Мне попалась книга «Магическая уборка» - Мари Кондо. И я решила по этой книге составить план — марафон. Который успешно вместе со мной проходили и мои подписчицы.

Суть заключалась в том, что в течение дня не реально убрать столько, сколько нам кажется возможным на первый взгляд и, чтобы потом не пришлось покорять вершины, нужно было как-то то это сделать максимально бережно, мягко и без надрыва. Так как из состояния нестояния делать что-либо, крайне тяжело, это я уж точно знаю.

Поэтому я выбрала для себя комфортный темп. Я понимала, что, если устроить себе спринт, я скорее всего брошу это дело или вовсе даже не начну. А если позволю себе не торопиться, то скорей всего сделаю гораздо больше и быстрее.

Наш мозг так интересно устроен, если ставить его в рамки, ограничивать время, торопить, то начинается сопротивление, мы начинаем откладывать эти дела, появляются срочные, более важные, тянет в сон, в холодильник заглянуть, полистать срочно ленту в социальных сетях, попить чаёк, подруге позвонить, да и время вовсе не подходящее, вечер, понедельник, луна... Ну или просто нет настроения. Просто не хочется, нет смысла. Как только у нас есть конкретный план из маленьких шагов, в мозг попадает сигнал, что торопиться не нужно, что можно расслабиться и не напрягаться, как тут же появляется энергия «чего откладывать-то». А стоит только начать, и то, что откладывали, мы уже ждём с нетерпением, когда можно будет приступить к следующей комнате, к следующему ящику, к следующей полке. Это так затягивает, когда мы включаемся в игру. Теперь мы действуем не из «надо», а из «я так хочу».

«Всё, что ты делаешь, ты делаешь прежде всего для себя» — такую фразу я написал на стене в коридоре и постепенно эта фраза проникла в моё сознание. Я полностью осознала и приняла этот факт, что всё что мы делаем, мы делаем для себя. Вот и сейчас просто подумай, какая ты станешь, когда встанешь и начнёшь свою магическую уборку. Подумай, как ты кайфанёшь от процесса. Ведь наверняка в такую игру ты ещё не играла. Начни двигать энергию в своём пространстве, и ты сдвинешь энергию мира вокруг себя. Ты приведёшь в действие заржавевший механизм, что заблокировал поток энергии в твоей жизни. Именно поэтому и поэтому тоже, ты чувствуешь себя обесточенной. И всё что приходит в голову, что нужно поставить себя на подзарядку, отдохнуть, полежать, но очень важно знать и помнить, что энергия приходит на действия.

«Под лежащий камень вода не течёт.»

Поэтому я предлагаю сначала сделать маленькое действие, потом два маленьких действия, затем ряд маленьких действий. И ты не заметишь, как пройдёшь этот путь. Будь в процессе и каждый раз думай и представляй, что ты всё это делаешь уже из того состояния и той жизни, которой тебе так не хватает сейчас.

Итак, ты готова?

С какого дня планируешь начать?

Правильно, умничка! Сейчас!

СЕЙЧАС — это лучшее времени для того, чтобы на-

чать.

И сейчас ты можешь для начала составить план: с чего хочется начать, что не потребует много усилий, но принесёт результат в виде осязаемого внутреннего облегчения.

А я поделюсь своим челленджем, который помог мне и многим моим подписчицам обуздать хаос, навести порядок в голове и привести себя в ресурсное состояние.

2.2 Челлендж «Магическая уборка»

Уборка, которая меняет жизнь.

Согласно теории фэн-шуй, все вещи, которые нас окружают, обладают энергией - положительной или отрицательной. Так вещи, которыми мы давно не пользуемся, пыль, завалы, несут отрицательную энергию. А вот, уборка или использование вещей, да ещё и тех, что приносят нам радость, несут в наш дом положительную энергию.

Начиная уборку, важно понимать, что это не просто наведение порядка. Приводят в порядок свой дом, мы приводим в порядок свои дела и мысли. Это помогает нам более отчётливо понимать, что нам нужно в жизни, чем хочется заниматься, чем наполнять свою жизнь, а от чего избавиться.

Пока нам трудно понять себя и свои желания, пока мы пребываем в состоянии стагнации, важно начать движение энергии в пространстве.

Пространство, в котором мы живём, должно быть для той личности, которой мы становимся сейчас, а не для того человека, который провалился тёмную кастрюлю. Пора открыть крышку. Настоящая уборка меняет нас изнутри. Мы становимся более спокойным, решительными и уверенными в себе. Избавляясь от того, что не приносит нам удовлетворения, мы освобождаем место для того, что наполнит нашу жизнь лёгкостью и радостью.

Так как беспорядок, захламлённость, старые вещи, всё это ведёт к снижению энергии. Чтобы поднять энергию и вернуть себе силы, нужно начать с зачистки пространства.

Не буду говорить, что со всем, что не приносит удовольствие или чем не пользуешься, стоит безжалостно прощаться. Иногда это морально тяжело. Если ты, как и я, кто держится за ностальгию до последнего, не торопи себя. Всему своё время.

Главное знай, что даже, если начать уборку без особой охоты, стоит только войти во вкус, как избавление от ненужного превратится в удовольствие.

Наше пространство это зеркальное отражение наших мыслей, эмоций, отношений и наоборот. Не организованное пространство и бардак забирают нашу энергию и внимание.

Чтобы получить результат, не только в виде чистой, убранной квартиры, но и получить результат в виде улучшения нашего эмоционального состояния, важно поставить себе цель. Спроси себя, что ты хочешь получить, когда закончишь уборку? А главное, зачем тебе это вообще нужно?

Какой ответ?

Всё, что мы делаем в этой жизни, мы делаем это ради того, чтобы быть счастливыми. Не всегда у нас это получается, но именно это является главным смыслом нашей жизни. Не так ли?

Прежде, чем приступить к уборке, представь образ своего будущего. Визуализируй своё пространство, в котором ты

хочешь жить. Создай в своём воображении образ жилища, предназначенного для человека, который уже чувствует вкус к жизни, радуется каждому дню, живёт свою лучшую жизнь.

Подумай, каким человеком ты хочешь быть, чем хочешь заниматься, перечисли всё, чему ты хочешь уделять время в обновлённом пространстве. Пропиши всё от привычек, качеств, какими ты хочешь обладать и создай для этого образ пространства.

Магия уборки зависит от того, для какого человека ты будешь феячить.

Избавляясь от старых вещей, мы наводим порядок не только в своём пространстве, но и в собственной жизни. Результат будет существеннее, а перемены ощутимее, если делать это осознанно, с пониманием своих целей и по заранее продуманному плану.

Это и дни, в которые ты будешь делать уборку, как часто, комнаты это будут или вещи по прямому назначению.

Очень важно продумать заранее места, куда будешь девать ненужные, не милые сердцу вещи.

Ты можешь разделить вещи на две категории:

1. Старые, с дефектами, те, что "в огород сойдёт", их мы отправляем в мусорный бак. Туда же отправляем посуду со сколами, все поломанные вещи и аксессуары, которые десятилетиями ждут починки или авось пригодятся.

2. Вещи, которые нам просто не к душе, которые ждут подходящего случая, компаньон, фигуры и тому подобное. Та-

кие вещи можно продать или отдать в "добрые руки".

Главное, не перекладывай с больной головы на здоровую. Не старайся спихнуть вещи, с которыми жалко расстаться, своим родным или друзьям, в надежде на то, что выбросишь в итоге их не ты. Не перекладывай ответственность за принятие решения - выбросить вещь, на других. Полагая, что таким образом, совесть твоя будет спокойна и чиста.

Будь решительнее. Делай выбор в пользу нового, лучшего и того, что будет дарить радость тебе здесь и сейчас.

Главные принципы магической уборки:

1. Наводи порядок в тишине, чтобы ты могла слушать себя и свои ощущения.

2. Выбирай и оставляй только те вещи, которые тебя радуют. Важно, как мы себя чувствуем в этой одежде, пользуясь теми или иными вещами.

3. Проводи уборку по категориям: одежда, книги, документы, посуда.

4. Ограничивай себя по времени. Например, дай себе один час. Ограничения по времени не дадут расслабиться и улететь в своих мыслях, долго зависая над каждой вещью. Решения будут приниматься быстрее.

5. У всех вещей должно быть своё место.

Будь готова провести ревизию не только своего гардероба и полок с книгами, но и собственных мыслей и отношения к жизни. Будь готова впустить в свою жизнь новое, вкусное и ароматное.

Самое простое, что ты можешь сделать прямо сейчас, чтобы долго не размышлять: возьми мусорный пакет, пройдишь по дому и собери в мусор двадцать семь ненужных вещей, которые первыми попадутся на глаза (баночки, флакончики, бумажки, чеки и тому подобное). Загляни поглубже, но набери эти двадцать семь вещей, которые просто занимают место и отнимают твоё внимание. Ещё советуют передвинуть двадцать семь предметов в своём пространстве. Это помогает почувствовать приток энергии, хорошее настроение и ясность мыслей.

Помни, очищая пространство - ты очищаешь мысли.

Начни с малого. И большее не заставит себя ждать.

Ты можешь устроить себе челлендж и каждую неделю убирать одну комнату.

Или каждую неделю посвящать одной зоне. Например, одна неделя - обувь, вторая неделя - украшения, третья неделя - посуда, четвёртая неделя - верхняя одежда, пятая неделя - документы и так далее.

2.3 Вкус блюда зависит от того, в какой кастрюле оно приготовлено

Проживая в арендованной квартире, я чётко прочувствовала на себе ограничения, которые накладывает съёмное жильё. Ограничения в пространстве легли глубоким отпечатком на мои внутренние ограничения.

Ты не можешь переделать жильё под себя. Запрещаешь себе хотеть и иметь то, что откликается твоей душе. Ты спишь на том, что тебе предложили, без права выбора.

Стены, которые тебя ограничивают, дают оттенком, который разрывает душу. Налёт старины душит. И выбраться из этого мрака, кажется, становится невозможным. Как бы ты ни старался вытирать пыль, ничего не меняется. Ты лишь заглушаешь своё право жить лучше, легче, красивее.

И со временем я стала под стать своему жилищу. Неужоженная развалюха. Не ты напитываешься энергией от стен, а стены поглощают твои силы.

Поэтому важно, очень важно то, что нас окружает, чем мы пользуемся каждый день. Всё это отражается в нас, на нашем состоянии.

Недостаточность света, старая мебель, поломки, всё это отнимает нашу энергию.

И, если вдруг, ты оказалась в ситуации, где твой выбор

ограничен, помни, выбор ограничен лишь твоим выбором.

Мы не всегда можем изменить то, что нас окружает, но мы можем это перевыбрать.

Сменить люстру, переклеить обои, повесить красивые шторы, проветривать чаще помещение, в котором мы находимся, наполнить дом приятным ароматом. И перестать созерцать то, что нам не нравится. А направить наше внимание на то, что в наших силах изменить.

Что тебе мешает сделать своё жилище местом силы?

Я со временем переклеила обои во всех комнатах, повесила новую люстру и вишенкой на торте, после которой я точно знала, что нас попросят съехать, была покупка нового дивана. Дивана, мягкого, большого, красивого, которого я не могла себе позволить семь лет жизни в съёмной жиле.

И вот до чего довело меня позволение себе иметь то, что я хочу. Я съезжаю. И мне не жалко ни моих усилий, ни денег, потраченных на ремонт. Я рада, что я себе наконец - то позволила жить лучше. И теперь выбор за мной.

Вот так, стены не только лечат, но и калечат. Поэтому оглянись вокруг. Почему твоё жилище не наполняет тебя? Что ты можешь улучшить, переделать, перевыбрать, чтобы твой дом стал твоей крепостью?

Мой дом перестал меня наполнять, мне стало мало того ремонта, который сделала я, я выросла из этого самодельного "домика" и мне наконец-то захотелось большего. Я исцелилась. Моё пространство позволило мне увидеть изменения,

которые произошли во мне.

Возможно твоё пространство тоже тебе это показывает, но ты не обращаешь на это внимание.

И я когда-то сидела на диване в полном разочаровании, сожалея о том, что всё не то и не так в моей жизни, не было сил встать и что-то делать, потому что не было веры в то, что это как-то сможет изменить мою жизнь.

И, если бы я тогда не поверила, не встала и не сделала первый шаг, я бы сейчас уже не сидела на том продавленном диване, я бы уже лежала. Потому что, чем дольше сидишь, тем меньше становится сил подняться. И это страшно. Страшно подумать, что, если бы я оставила тогда всё, как есть?!

Ну, а чтобы были силы двигать мебель и выносить мешки с мусором, нужна, конечно, физическая сила. Чтобы сдвинуть с мёртвой точки это дело, важно прокачать нам наше тело.

3 Часть. Второй секретный ингредиент: Тело

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.