

18+

НАТАЛЬЯ ДОЛБЕНКО

ТВОЙ ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ДЖИН

УСПЕХ ПО-ЖЕНСКИ



Наталья Долбенко

**Твой персональный Джин.
Успех по-женски**

«Издательские решения»

Долбенко Н.

Твой персональный Джин. Успех по-женски / Н. Долбенко —
«Издательские решения»,

Эта книга не о волшебстве, а о силе вашего подсознания, воображения и внутренних ресурсов. Используя метафорические ассоциативные карты (МАК), психологические практики, техники визуализации и глубокие вопросы для самоисследования, вы научитесь пробуждать своего внутреннего Джина — ту часть личности, которая помогает находить решения, раскрывать таланты, преодолевать страхи и воплощать мечты в реальность.

© Долбенко Н.

© Издательские решения

Содержание

Вступление	6
Практики для тела и ума	8
Топ 3 ошибки в управлении деньгами	11
Ваш остров спокойствия	12
Программируй себя	14
Обесценивание важности	18
Переключатель	22
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Твой персональный Джин Успех по-женски

Наталья Долбенко

Иллюстратор Наталья Долбенко

Иллюстрации chatgpt.com

© Наталья Долбенко, 2026

© Наталья Долбенко, иллюстрации, 2026

ISBN 978-5-0071-2800-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Как пробудить своего личного Джина

Чего хочет женщина, то сделает и мужчину счастливым.

Вступление

Эта книга не только для женщин, которые хотят для себя сказочной жизни, но и для мужчин, которые заинтересованы найти достойную женщину и стать с ней счастливыми. Можете эту книгу почитать сами, подарить девушке, с которой начали встречаться, показать любимому мужине, чтобы он понял, чего хочет женщина. Дарите друзьям и знакомым, чтобы они тоже осознали, как сделать жизнь прекрасной, потому что мы сами авторы своей судьбы.



Это твой ОСТРОВ СПОКОЙСТВИЯ.

Приветствую тебя тут с тоими единомышленниками.

Здесь мы будем проводить практики, устраняющие тревожные мысли, избавляться от стресса, уравнивать свое эмоциональное состояние

Пусть эта книга станет благодатной поддерживающей средой для тебя.

Выполняй практики в удобное для себя время, а если очень хочется, то и несколько раз в день.

Чего здесь делать НЕЛЬЗЯ:

- паниковать и искать виноватых в произошедшем
- думать о политике и боевых действиях
- думать о насилии и о финансовых кризисах
- ругаться и отстаивать свою правоту — правда у каждого своя!

Основная задача книги — помогать себе, своему окружению, всем, кто в этом нуждается — справляться с тревогой, негативными эмоциями и переживаниями, и вместе, рука об руку менять себя и этот мир к лучшему!

Не зависимо от ситуации, мы все остаемся людьми! И так важно делиться своей теплотой и поддержкой — ведь для кого-то это может стать настоящим спасением.

Обняла всех и каждого.

Практики для тела и ума

Техника №1

Практика Хоопонопоно

Если вы посмотрели новости, или у вас возникло тревожное состояние за себя, людей, будущее, либо у вас возникла проблема, которую вы не можете решить, вслух или мысленно произнесите фразу, пока не почувствуете спокойствие и равновесие

**Мне очень жаль
Пожалуйста, прости меня
Я люблю тебя
Благодарю тебя**

Это гавайская практика, которую я использую время от времени, и обычно, когда я очень много отдала (делала видео, писала книгу), у меня просаживается энергия и из тела вылезают глубинные какашки. Но стоит произнести их несколько раз (10—30), как через 10 минут все проблемы решаются сами собой, или перестают быть для тебя вообще проблемой. И это после произнесения данных фраз много-много раз подряд.

Техника №2

Чудеса на каждый день

Практика, о которой узнала в 2011 году, чуть-чуть изменила по окончанию звучания, но смысл не стал хуже

Как только проснулся, произнеси фразу «Я уверен (а), что со мной сегодня произойдет чудо».

Почему это работает?

Наш мозг реагирует на произносимые фразы, меняет химию тела, а это влияет на твоё энергетическое поле и на твою информационную частоту. Ты в прямом смысле меняешь реальность, исходя из того, каково твоё состояние!

Важно:

- говоришь вслух до тех пор, пока не согласишься
- никого не заставляешь делать тоже самое, будь примером
- в течение дня не вспоминай о чуде и не жди его (это главное условие)

Чит код:



— проговаривая фразу думай о проблеме (если она есть), работает ещё эффективнее

Все, кто пользуются данной темой, поделитесь в комментариях к этому сообщению, как круто работает данная техника, и если не секрет, какие чудеса произошли благодаря этому?

Я уверен (а), что со мной сегодня произойдет чудо. Чудеса происходят со мной каждый день. Каждый день приносит мне новое приятное чудо. Чудеса случаются со мной сегодня и каждый день. Сегодня со мной произойдет приятное чудо. Сегодня со мной произойдет денежное чудо. Сегодня со мной случится большое чудо. Сегодня со мной произойдет чудесное событие. Я рад, что сегодня со мной произойдет очередное приятное радостное чудо. Я принимаю чудеса в своей жизни. Сегодня со мной случится большое чудо. Благодарю, благодарю, благодарю.

Техника 3

Запись эмоций

Как пережить кризис с меньшими потерями

Мысли в голове могут летать разные, о войне, о людях, о том, что могут дать вам люди и события, и что вы можете им предложить. Ваши мысли могут быть мыслями ненависти, гнева ни с того ни с сего, какими-то нездоровыми мыслями об убийстве.

Но самая главная мысль в том, что надо продолжать мечтать, понимать и знать, чего ты хочешь от жизни. И я говорю о своих личных хотелках в первую очередь.

Для себя, для своей семьи, для близких, потом для всего мира — чего я хочу?

Дом, машина, путешествия, море, популярность — важно продолжать мечтать и верить!

Во-первых, при стрессе — организм сжигает Магний В6, как только его запас иссякает, то баланс исчезает. Даже если вы чувствуете себя хорошо, стресс сжигает магний, и тогда уровень возбуждения выше.

Возбуждение выше, энергетическое поле человека ниже, информационная частота хуже, реализация целей и планов происходит с проблемами или не осуществляется вовсе.

Это такая важная связь.

Если ты в пространии и каком-то шоке, вообще не понимаешь что происходит, хотя очень стараешься держаться, поможет следующая практика избавиться от самых тяжелых разрушающих тебя эмоций.

Нужен блокнот или достаточно одна заметка в телефоне

Это надо делать несколько недель подряд:

1. К тебе приходит негативная эмоция, например злость на бывшую жену, мужа, начальника, соседа.

2. Ты открываешь заметки в телефоне или блокнот и пишешь слово «злость»

3. Затем ты пишешь причину, почему у тебя эта злость: потому что жена развелась с тобой, муж измеил, начальник уволил, сосед затопил потолок

4. Затем ты закрываешь заметку

Через несколько минут тебе может опять прийти эмоция, тогда ты опять открываешь телефон и повторяешь по пунктам записывать.

Выписал все эмоции, что тебе не понравились, и твое состояние уже в первый день станет другим. А на вторую неделю ты совсем станешь другим человеком.

Топ 3 ошибки в управлении деньгами

Эти ошибки не дают вам накапливать деньги и становиться богатыми:

1. Не откладывать деньги

Если ты тратишь всё, что зарабатываешь.

Многие думают, что откладывать не с чего, итак не хватает. Но если подумать, когда-то вы жили на гораздо меньшие доходы и денег хватало.

Сейчас вы зарабатываете больше, чем раньше, но всё равно не хватает. Начните с малого. Откладывайте 1—5% от дохода.

2. Не увеличивать свои доходы

Многие считают, что увеличить доход нереально, так как придется очень много работать, на работе не дадут повышения и т. д. На более высоком уровне доходов (5—6 тысяч \$ в месяц) происходит застревание на одном уровне.

Поэтому, возьмите себе за правило — всегда повышать доходы!

Всегда ищи дополнительные источники дохода.

3. Не управлять своими расходами

Когда денег уже вроде как достаточно, кажется, что можно забыть на расходы, можно ими не управлять.

Но останавливаться нельзя! Нужно искать способы тратить меньше за те же самые блага: лучшие отели, вещи и т. д. Всегда можно экономить не отказываясь от чего-то.

Когда вы перестанете допускать эти 3 ошибки, вы сможете увеличить свои доходы! И тогда вас ждут уже следующие шаги к финансовой свободе: инвестирование, построение бизнеса, масштабирование и т. д.

И да, кризис не мешает развиваться, сохранять финансы и даже преумножать.

Если вы хоть раз задавались вопросом, как изменить свою жизнь, отлично, вы на верном пути! Совершенствуйтесь, развивайтесь, тренируйте свое тело и психику.

Это ключ к вопросу, как начать новую жизнь. Итак, как изменить свою жизнь? Научись ее контролировать!

Выбор только за вами — жить привычной жизнью с доходом, которого мало на что хватает или обеспечить себя и своих детей на долгие годы вперед финансовой независимостью и стабильно высоким доходом.

Ваш остров спокойствия

В любой ситуации надо переключать свой мозг с состояния «всё пропало», на состояние «сейчас разберёмся»

Техника «Ща разберёмся»

Фраза может звучать по-разному: «что-нибудь придумаем», «как-нибудь решим», «прорвемся» и т.д., важно вслух произнести с полным спокойствием, ибо другого варианта нет, как проблему решить, иначе тебе хана.

Проблемы — это дар божий, это помощь божья.



Живите в духе наслаждения, любите себя, уважайте себя, цените себя!

Притча об отдыхе.

Как-то бизнесмен приехал в деревню у моря и увидел, как один очень опытный рыбак утром выходит в море, наслаждается процессом ловли рыбы, ловит рыбу, возвращается в обед домой, отдаёт покупателям рыбу, после обеда гуляет по морю с женой и ребёнком, учит ребёнка, общается с друзьями.

Бизнесмен увидел возможность и говорит рыбаку: «Слушай, найми людей, пусть они ловят рыбу за тебя, а ты будешь договариваться, продавать дороже, можно ловить рыбу круглые сутки, заниматься целый день продажами и заработать в 100 раз больше..»

На что рыбак ответил «а для чего это всё?»

— Ну как для чего?, — удивился бизнесмен, -ты заработаешь много денег к старости и сможешь заниматься любимым делом не напрягаясь, например ловить рыбу каждый день в море.

На что рыбак косо посмотрел на бизнесмена и сказал «ну так я уже этим занимаюсь»

Мораль басни такова, что мы гонимся за целями, сжигаем себя, изнашиваем себя, чтобы в будущем делать то, что можем делать уже прямо сейчас..

Возможно стоит наслаждаться процессом прямо сейчас и как ни странно, в этот момент закрываются и остальные задачи.

Если твоё предназначение «работать», это тоже хорошо. Пусть это будет без эмоционального выгорания, просто наслаждайся процессом.

Есть много мыслительных противоречий на счёт этой метафоры, но факт остаётся фактом, мы мало наслаждаемся тем, чем хотим и ждём идеальных условий.

Напиши **«буду наслаждаться жизнью»**.

«Хохочите в голос»

Американский журналист Норман Казинс заболел тяжелой болезнью, через некоторое время он мог еле-еле только открывать рот. Мышцы не слушались.

Тогда он услышал от врача, что это от отрицательных эмоций, которые являются провокаторами болезней. Кстати, неудачи в бизнесе и неудачные решения — это тоже из-за отрицательных эмоций.

Он тогда подумал, а что, если я буду постоянно в положительных эмоциях, поможет ли мне это? И вот он выписался из больницы против воли врачей, переехал в гостиницу, привёз туда проектор с комедиями и фильмами, и начал смотреть самые весёлые комедийные фильмы и программы (ну не сам переехал, его перевезли по его просьбе, один врач решил понаблюдать за его идеей и с ним уехал, и была ещё сиделка).

Уже после первого просмотра он впервые два часа смог поспать спокойно, когда действие закончилось, боль вернулась.

В итоге он продолжил смотреть комедии по 6—8 часов в день, до красных глаз и сухих слёз. В итоге полностью выздоровел.

Смехотерапия существует в Индии, Китае, Франции, Японии, Англии.

Положительные эмоции не просто лечат, они делают жизнь счастливой.

Техника **«Ржач»**.

Напиши себе: **«буду ржать, как лошадь, каждый день»**

Программируй себя

Мы являемся тем, что слышим, слушаем, верим, ощущаем, смотрим.

Как мы можем воздействовать на наши нейронные связи, чтобы перестать быть тем, кем являемся (если нас это не устраивает) и стать лучшей версией себя?

Как прокачать свою извилину?

Система нашей памяти разделена на два основных блока. Декларативная (действия с постоянным обдумыванием каждого шага) и Процессуальная (автоматизированные действия).

Если метафорически, то человек является Философом, Практиком или Мастером, в зависимости от того, как записалась повторяющаяся программа в его мозгу.

Если ты просто владеешь знаниями без практики — ты **Философ**.

Если ты полученные знания начинаешь применять — то становишься **Практиком**.

А вот если ты полученные знания подкрепляешь постоянным ощущением и практикуешь постоянно, то твои повторяющиеся действия откладываются в Мозжечке и ты становишься **Мастером**.

Почему Мастер? Потому что мастер делает всё автоматически, на самом высоком уровне (например я этот текст печатаю не глядя на клавиатура, благодаря программе «соло на клавиатуре»), я печатаю автоматически не задумываясь, где находятся буквы, цифры и символы.

За философа отвечает Неокортекс.

За практикующие действия Средний мозг, он же отвечает за эмоции, получаемые в процессе практики.

Если ты постоянно зажигаешь неокортекс и соединяешь это практикой, то повторяющее действие записывается в Мозжечок, и теперь ты не затрачиваешь ни время, ни энергию, на то, чтобы делать это. Хотя раньше ты мог/могла делать это со сверхусилием, затрачивая огромную энергию и делая медленно.

Вспомни обучение вождению, игре на музыкальном инструменте, или новая работа, там ты много думаешь (неокортекс) + ты постоянно практикуешь (средний мозг) = при повторяющихся действиях программа записывается в мозжечок и теперь ты на автомобиле красишься, куришь, пьешь кофе и еще орешь соседу «куда прешь козлина», короче, мозг делает все функции автоматически и теперь ты можешь освободившуюся энергию потратить на другие действия.

Как воздействовать сразу на Неокортекс и Средний мозг (средний мозг реагирует не только тогда, когда ты практикуешь, а в первую очередь, когда ты испытываешь эмоции), чтобы ты записал/а автоматическую программу в Процессуальную память (мозжечок), чтобы достигнуть желаемой высоты жизни?

Например, «автоматически зарабатывать 5 млн в месяц, и похеру какие события в мире» или «автоматически вести себя так, что нравишься всем мужчинам/женщинам и тебя хотят все нанять на работу или делать с тобой бизнес», или «автоматически вести такой образ жизни, что у тебя всегда полно энергии и ты наслаждаешься жизнью, а не страдаешь»???

Вот один из вариантов: **«Проживание чужой истории»**.

Я часто смотрю фильмы на основе реальных событий, где я в трудностях героя вижу себя, переживаю за него, и мой мозг воспринимает, что это происходит со мной, что в итоге я оказываюсь победителем и записывает в мой мозжечок картину успешного успеха, в итоге — если таких повторений разных фильмов много, я получаю программу и начинаю автоматически действовать как герой, добиваясь всего, что захочу. Ну круто же? Так же книги, аудио-истории, мотивирующие цитаты от успешных людей.

Это жанр **«Основано на реальных событиях»**.

События изматывают, но как говорит психология, самая большая истерия в обществе заканчивается через 2—3 недели после события, затем люди начинают действовать. Факт по ощущениям, что стало меньше нервняка, люди меньше стали думать о проблемах, меньше смотреть новостей, больше действовать.

Кстати, действия, а именно работа, — самое лучше средство от тревоги. Мозг занимается решениями, а не выживанием.



Все заряжены действовать, все сильные — это радует. Кто-то где-то буксует, жалеет себя, сопротивляется, но всё равно растёт. Кто-то сливается, так было всегда. Сильные идут вперёд, слабые отваливаются. Бывает сильные отваливаются, но потом возвращаются.

Но внутри ДЗЕН, полный ДЗЕН, состояние Оумммм.

Обязательно Йога, обязательно Практика или Медитация.

Научный факт, что когда человек в деструктивных эмоциях, он упускает возможности.

Сегодня будет Техника №8, я её называю **техникой «Забота»**.

Мальчик решил делать и продавать лимонад.

Папа с радостью его поддержал и сказал, что любую сумму которую заработаешь я тебе дам в квадрате больше. Ну например заработает 10 рублей, то 10 в квадрате, это 100 рублей. Папа даст 100 рублей.

Сын в итоге заработал 3 рубля и вечером папа решил дать ему 9 рублей.

Но сын убедил отца, что отец должен дать не 9 рублей, а значительно больше. И отец согласился, и выплатил эту сумму.

Какую сумму выплатил отец сыну?

Вот ответ на загадку, где ребёнок заработал 3 рубля на продаже лимонада и папа обещал дать ребенку сумму, которую заработал ребенок в квадрате, т.е. он должен был дать 9 рублей ($3 \times 3 = 9$). В итоге сын доказал, что он должен значительно больше.

Сколько? 900 рублей!!!

3 рубля- это 300 копеек
300 копеек в квадрате -это 90000 копеек
90000 копеек — это 900 рублей

Муха, которая бьётся об окно не видит большой безопасной территории за спиной и не видит открытой форточки.

Важно отлететь от проблемы подальше и осмотреться, возможно тебе не надо ни в форточку, ни куда то назад. Решение есть другое, прямо здесь и сейчас, которое делает жизнь счастливой.

9 рублей могут превратиться в 900.

Твой доход может быть увеличен в 100 раз, если ты посмотришь на мир, ситуацию в мире, на свою работу/деятельность под другим углом.

Обесценивание важности

Мы так привыкаем быстро к определенному укладу жизни, что любое изменение приводит чуть ли не к депрессии.

Любое новое изменение человек проходит через 5 стадий:

Шок/Отрицание — Агрессия — Торговля/Переговоры — Депрессия — Принятие

То есть страдание от потери чего-либо приводит нас к неконтролируемому поведению, паттерн заложенный миллионами лет, и абсолютно никто не защищён от него, и это факт.

Один из лучших способов принятия внешних неприятных событий — **это обесценить важность для своей жизни**. Можно юмором, можно поиском выгоды в этом. Но суть одна, избавиться от важности.

Когда человеку очень важно, то потеря или не достижение важного бьёт по внутреннему эго, бьёт по ценности личности, бьёт по его себялюбию.

Вот возьмём, к примеру, макдоналдс и колу, возможно тебе это и не важно, но это просто пример. Для тебя могут быть другие вещи важны.

Представь, что тебе очень важно, и ты обожаешь Макдоналдс, обожаешь Колу, и вот они решили приостановить деятельность (факт.) И вот чтобы переключить паттерн важности, нужно обесценить значимость:

Сказать, например: будем есть теперь дома или там, где еда более здоровая.



А можно с юмором.

Задача: **переключить внимание.**

Зачем? Ну во-первых страдать от того, на что ты не можешь повлиять бессмысленно, да и не хочешь влиять.

Ну а во-вторых, фокус на плохом притягивает плохое, это факт.

Думай о хорошем, ищи плюсы в ситуации и прими лично для себя, что это всё для того, чтобы ты лучше и богаче жил (жила)!

Запомни фразу: **Ситуация происходит не со мной, а для меня.**

Чем бы вы ни занимались, вы делаете это для кого-то, для людей, они — ваши клиенты, и о них надо заботиться, чтобы ваши услуги или товары им нравились, приносили им пользу.

Для себя я называю эту технику **«Забота»**. **Будьте фанатом своих клиентов.**

Подумай, а как я могу быть полезен/полезна людям? Что я могу им дать? И тут важно не мучать людей, к примеру, целый месяц своими знаниями, или сложным продуктом, а выдать их за один день, с понятной инструкцией к применению, сообщить, что они должны делать, а дальше — дальше они сами понимают нужно им или нет, будут делать, будут пользоваться, но программу или товар получат 100 процентов все. И мало того, дайте ту стоимость, при которой им было бы легко войти, купить, не почувствовав на своей жизни финансовых изменений.

Забота: качественнее, надежнее, доступнее.

Что дома по отношению к мужу/жене, что к детям или родителям, друзьям или знакомым, гостям дома — очень **важно проявлять ЗАБОТУ**.

Практически, а на самом деле фактически каждый день, обдумывай, как проявить заботу, поделиться знаниями и качеством, тем, чтобы у клиентов произошли сдвиги, изменения? Каждый день!

Итог заботы: обдумывая, как ты можешь быть полезен/полезна, и обязательно действуй, — так ты меняешь свою энергию и живешь абсолютно в другом информационном поле и энергетическом состоянии.

Запомни: **Я ПРОЯВЛЯЮ ЗАБОТУ!**

Каждый человек, хочет он того или нет, создаёт своей мыслью конструкцию в квантовом поле. Например он начинает думать, что хочет РолсРойс за 50 миллионов.

Данная конструкция мыслительного желания нарушает равновесие мира. Всегда нарушает, когда человек мечтает или желает! Это нормально, не пугаемся.

Вселенная стремится к закрытию бреши в равновесии. Либо исполнить твою мысль в реальность, исполнить желание. Либо сделать так, чтобы ты перестал об этом мечтать.

Скажу по секрету, мир всегда стремится к исполнению твоего желания, в 100% случаях.

Итак. Нарушение равновесия — это созданный твоей энергией (мыслью) избыточный потенциал. Сила созданного потенциала зависит от силы твоего желания. У кого-то ну большое желание, ему прям очень важно, чтобы получилось. У кого-то очень маленькое.

Наша задача, чтобы потенциал нас не сжёг, чтобы мы не слились.

Есть два пути:

1. Убрать любыми способами избыточный потенциал — перестать хотеть и полностью довериться миру.

2. А вот мой Любимый способ и самый эффективный — это ДЕЙСТВОВАТЬ.

Действовать, даже не обязательно делать что-то связанное с желанием. Просто действовать, работать, чём-то заниматься, полностью увлечься каким-то процессом, чтобы мозг просто не мог мешать тебе же своим вождением создавать избыточный потенциал.

Ещё важный момент. Избыточный потенциал растворяется действиями.

Большое желание — больше действий.

Действуя неправильно можно создать ещё более сильный избыточный потенциал, станет еще хуже.

Наверняка вы видели, как люди вкалывают от зари до зари, а уровень жизни хуже и хуже.

Переключатель



Как снимаются паттерны? Переключением. Три шага:

1. Найти рычаг, с помощью чего убирается паттерн
2. Убираем возникающий паттерн (агрессия)
3. Создаём новый паттерн

1. Рычаг/переключатель
2. Ловим возникающий паттерн (действовать, как бедный)
3. Создаём новый паттерн (действовать, как богатый)

Что делать?

1. Переключатель — специальный «электрошокер»: стукнуть себя, ущипнуть, привести в чувства
2. Прерывание — прерывай агрессию болью
3. Успокаивайся и положительным голосом, и приятной едой. Так и говори себе: «улыбайся, делай вид, что все в порядке»

Новая привычка: результат — подкрепление — повторение — мотивация

Переключение негативной привычки: находим способ переключить — прерывание в момент возникновения — создание новой привычки.

Ну так вот. Допустим у тебя есть затык: лень, прокрастинация, жалость к себе, бедные мысли и действия... будешь делать богатые действия? Нееет!

Выше мы говорили о том, что важно **ДЕЙСТВОВАТЬ** и действовать правильно, много, массивные действия, чтобы убрать избыточное напряжение, создаваемое тобою же внутри твоего тела и в пространстве.

Важно:

1. Любить то, что делаешь и кайфовать (переключаешь внутри себя отношение к тому, что делаешь или меняешь род деятельности, но полюбить действовать, работать — это ключевое в успехе).

2. Действовать, как проклятый, стараться изо всех сил (посмотри фильм «Одержимость» про барабанщика или «Пазманский Дьявол» про боксера).

3. Но важно действовать без ожидания, без старательности ради чего-то. То. есть выявил цель и просто делаешь столько раз, пока твоя практика не превратится в мастерство.

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.