

12+

Кристина Некезова

3D-трансформация. Уроки, которые я усвоила.

Когда кажется, что весь мир против,
продолжай верить в мечту и в СЕБЯ



Кристина Некезова

**3D-трансформация. Уроки,
которые я усвоила. Когда кажется,
что весь мир против, продолжай
верить в мечту и в СЕБЯ**

«Издательские решения»

Некезова К.

3D-трансформация. Уроки, которые я усвоила. Когда кажется, что весь мир против, продолжай верить в мечту и в СЕБЯ / К. Некезова — «Издательские решения»,

Книга-мотиватор, в которой десятки психологических практических техник, помогающих двигаться к целям и мечтам. Автор рассказывает о 30 жизненных уроках, своих принципах и опыте работы по трём направлениям: самопознанию, отношениям и финансовому мышлению. В каждом уроке есть действенные инструменты, с помощью которых можно кардинально изменить жизнь и приблизиться к улучшенной версии себя.

© Некезова К.

© Издательские решения

Содержание

Слово автора	6
Глава 1. Познакомь себя с собой	8
Урок 1. Знакомство номер раз	8
Урок 2. «Расхламление» пространства	9
Урок 3. Карта и книга желаний	12
Урок 4. Повышение самооценности	19
Урок 5. Благодарность	21
Урок 6. Планирование	23
Урок 7. Анализ формирования реальности	26
Урок 8. Утренние практики	29
Конец ознакомительного фрагмента.	31

**3D-трансформация.
Уроки, которые я усвоила
Когда кажется, что весь мир против,
продолжай верить в мечту и в СЕБЯ**

Кристина Некезова

© Кристина Некезова, 2026

ISBN 978-5-0071-4137-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Слово автора

Если вы читаете эти строчки, значит, произошло волшебство — мы оказались в одном энергетическом поле, наши взгляды на жизнь в чем-то схожи и близки, и мы можем стать весомым вложением друг в друга.

Да-да. Не только писатель делится чем-то со своими читателями, но и наоборот. Читатели подпитывают нас, авторов, своим интересом, верой в нас, своими отзывами, откликами, рекомендациями. Всё это помогает нам двигаться дальше, творить, задавать себе вопрос: «Чем я ещё могу поделиться с этим миром?»

Я пишу эту книгу, будучи заместителем главного редактора информационного агентства, мечтаю об уходе из найма, свободном графике, о зарплате в разы больше, чем он есть, об открытии психологического кабинета и о новом статусе — статусе известного топового писателя.

Я понимаю, что оставаясь на том месте, где я нахожусь сейчас, я не получу желаемого. Так называемый «финансовый потолок» не был мною достигнут, но, работая так и дальше, я точно не дойду до пункта Б, который давно уже прописала в своих планах на жизнь. Я решила — пора делать новые шаги.

Именно тогда я осознала, что в моей «копилке» есть невероятно ценные вещи — например, мои онлайн курсы, которые ещё в далёких 2021—2022 годах, когда я только начинала свой путь практикующего психолога, проходили девушки и женщины. И все они, по их словам, получили большую пользу от этого.

Один из них — мой авторский курс «3D-трансформация» — и лёг в основу этой книги.

Я спросила себя тогда: «Долго будешь копить знания и информацию? Пора уже начать отдавать её в массы».

Вот так и появилась идея написать книгу.

Я хочу поделиться с вами тем опытом, теми техниками, способами достижения желаемого, которые помогли, а некоторые и до сих пор помогают мне.

На этих страницах вы найдёте десятки практических техник, которые помогут вам в работе над самопознанием, отношениями с окружающими и расширением финансового сознания. Это и есть 3D, три направления, после проработки которых вас ждут удивительные изменения в жизни, выход на новый уровень.

Впереди вы ознакомитесь с 30 так называемыми уроками, по 10 в каждом из трех направлений.

Но у меня есть к вам одна большая просьба. Не пытайтесь начинать с третьей главы. Или со второй.

Я поясню. Невозможно выстроить здоровые отношения с людьми, если ты не в ладах с самим собой, не знаешь, чего ты хочешь, что ты из себя представляешь, какие у тебя ценности.

Невозможно вырасти финансово, если ты не умеешь выстраивать гармоничные, или хотя бы бесконфликтные отношения с окружающими. Просто потому что деньги — это обмен между людьми, они приходят к нам от каких-то людей (начальников, клиентов, банков) и уходят тоже к другим людям.

Кроме того, важно применять на практике полученные знания сразу же, в течение 24 часов, чтобы создать новые нейронные дорожки в мышлении и закрепить навыки на уровне рефлексориков.

Возьмите ответственность за жизнь в свои руки.

Глава 1. Познакомь себя с собой

Урок 1. Знакомство номер раз

Есть лишь два способа прожить жизнь — как жертва обстоятельств или как автор собственного пути. Решение всегда за нами.

Прежде чем начать двигаться к целям и мечтам, начать менять жизнь, нужно понимать, а что вы, собственно, хотите поменять, в какой точке А вы находитесь? То есть обозначить, что вы имеете сегодня.

А какова точка Б? Что мы хотим получить, к чему прийти?

Сейчас вас ждёт первое задание.

Приготовьте блокнот или тетрадь, в которой будете записывать свои мысли, важные выводы, инсайты, озарения и выполнять практические задания.

А сейчас запишите первые пришедшие вам мысли по следующим пунктам, которые я перечислю ниже:

- **Мои мысли относительно родителей сейчас.**
- **Мои мысли об отношениях сейчас.** Здесь могут быть ваши мысли об отношениях любого рода — мужско-женских, родителей с детьми, с друзьями, коллегами и так далее.
- **Мои мысли о деньгах сейчас.**
- **Мои мысли о самом себе. Кто я? Какой (какая) я?**
- **Мои финансовые цели. Какое изобилие приходит ко мне по завершению курса?**
- **Какое изобилие приходит ко мне через год?**
- **Сумма дохода, которая приходит на ум при вопросе: «Сколько в месяц вы зарабатываете сейчас?»**

Под словом «изобилие» я подразумеваю не только деньги, которые вы зарабатываете, но и подарки, финансы, которые приходят вам от родственников, выгодные предложения, проекты и пр.

Уверена, что вам не составит труда ответить на эти вопросы.

После прочтения книги вы сможете вернуться к этому заданию и уже увидеть первые изменения в своей жизни, мыслях, целях.

Гарантирую, что вы уже не будете прежней версией себя, изменения не заставят себя долго ждать.

Урок 2. «Расхламление» пространства

Это, наверное, одно из самых любимых, самых заряжающих меня действий из моей повседневной жизни — очищать пространство вокруг: в квартире, шкафах, сумке, компьютере, в лишних изматывающих контактах...

Да, я часто делаю это — выкидываю из своей жизни «хлам», то, что изжило себя, то, что не просто не приносит радость, а напоминает о ком-то или о чем-то из прошлого, какие-то прежние эмоции, прежний уровень жизни, к которому не хочется возвращаться, прежние «боли», или же просто то, что мне уже не нравится.

Я это не хочу брать в светлое будущее.

Я хочу, чтобы для вас эта «хирургическая» процедура «отсечения лишнего» стала тоже неким зарядом, коим она является для меня. И, возможно, даже открытием.

Уверена, что вы тоже практикуете это, возможно, не так часто, как стоило бы. А если нет, то сейчас я вам расскажу о расхламлении пространства подробнее.

Прежде чем начать двигаться вперед, менять свою жизнь, впускать в неё новое, необыкновенное, лучшее, необходимо избавиться от старого. Любая трансформация в психологии начинается, как бы банально это ни звучало, с избавления от старого.

Таким образом мы подаём сигнал внешней среде: «Я готов (а). Я готов (а) к своим собственным переменам».

В этот момент мы осознанно отказываемся от той версии себя, каковой мы больше не являемся, или не хотим ею больше быть, для того, чтобы идти вперёд и чтобы нам больше это не мешало.

Подобными действиями мы очищаем не только пространство вокруг нас, но и свои сознание и подсознание. Избавившись от старого, мы даём дорогу новым мыслям, а затем и новым действиям, которые непременно последуют.

Это как вдох и выдох. Мы не можем сделать новый вдох, пока не сделаем выдох.

Перейдем от слов к действию?

Идеальный вариант для выполнения этой практики — взять большой мусорный пакет, двигаться по своей квартире или дому и собирать в него энное количество вещей в зависимости от числа комнат. О цифрах скажу немного позже.

Очень важно здесь понимать, что принимать решение, выбрасывать ту или иную вещь, самостоятельно вы можете, только если она принадлежит лично вам. Избавляться от вещей, принадлежащих другим членам семьи, можно только с их разрешения.

Мы выполняем все практики, озвученные мной в этой (а, может, и в последующих) книге, максимально экологично. То есть без вреда для себя и окружающих. Без вреда физического и морального. Без вреда для своих отношений с окружающими.

Если вам кажется, что вот эту замызганную, потрепанную временем и вашим сыном плюшевую игрушку пора выкинуть, но ваш ребёнок очень её любит, не стоит лишать родного человека того, что ему дорого, дабы не причинять ему страданий. Делаем все экологично.

Я, кстати, как и многие мои коллеги-психологи, часто использую слово «экологично», потому что в своей практике пользуюсь принципом «Не навреди». Мне хочется, чтобы это правило использовали в своём становлении как можно больше людей.

Итак, о цифрах.

С каждой комнаты размером более 9 квадратных метров необходимо собрать в среднем по 30 ненужных вещей. То есть в однокомнатной квартире речь может идти о 60 предметах — по 30 в кухне и в основной комнате. В двухкомнатной — 90 вещей, в трехкомнатной — 120. И так далее.

Это вовсе не значит, что вам нужно определенно точно в каждой комнате ровно 30 вещей собрать в полиэтиленовый «утилизатор» в ваших руках. Нет. В одной комнате вы можете найти лишь пять ненужных предметов, в другой — 85, если там стоит, например, шкаф, в котором вы не наводили порядок уже, как минимум, год, а в третьей — вообще ничего. Всё зависит от конкретной ситуации. Мы высчитываем в среднем 30 предметов с комнаты.

Можно выбросить, конечно, больше заявленного, но главное, чтобы не меньше.

С чего начать? Давайте будем двигаться с кухни, с места, где мы, как правило, начинаем наш день, завтракаем. Именно в кухне мы наполняемся энергией с пищей, готовим, проводим время с семьёй за чашкой чая или кофе...

Что может попасть в наш «утилизатор»? Здесь могут быть различные крупы, старые специи, которыми вы не пользовались на протяжении нескольких месяцев и не планируете ими пользоваться, баночки, пакеты, посуда, которая давно уже кричит: «Выброси меня!»

Про посуду скажу отдельно. Посуда — это то, из чего мы едим и пьем каждый день. Пусть она будет у вас красивой или, как минимум, без сколов и трещин. Избавьтесь от всей старой посуды, испорченной временем, солнцем, огнем и чёрт знает ещё чем!

Кухонный стол. За ним мы наполняемся каждый день в прямом и переносном смысле. Так пусть это будет стол с красивой скатертью, красивыми салфетками, никаких лишних предметов, чайных пакетиков. Всё лишнее, ненужное, пожалуйста, выкиньте.

Перебираемся в комнату.

Давайте попробуем разобрать гардероб? Разберите его по цветам, по эмоциям, нравится вам вещь или обувь, или же нет. Какие ощущения они у вас вызывают? Приятные/неприятные? Насколько приятно вам на ощупь трогать эту ткань, насколько вам нравится фасон, считаете ли вы его подходящим для вас, вашей фигуры?

Избавьтесь от всего того, что вам не нравится. Не жалея, не откладывая на «чёрный» день, как любили говорить ваши бабушки, дедушки, или родители.

Вообще забудьте такую фразу, как «чёрный день», или «авось пригодится». Если вы давно не носите вещь, то вероятность, что в какой-то прекрасный, или не очень, день вам захочется это надеть, равна практически нулю.

И ещё. Когда вы занимаетесь разбором своих вещей, гардероба, задавайте себе один очень интересный вопрос: «Эта вещь может принадлежать богатому, успешному, уверенному в себе человеку?» Если нет, то что она вообще делает в вашем гардеробе, на вашей полке?

Выбирайте для себя лучшее из того, что можете позволить себе сегодня.

Думаю, принцип этой техники вам понятен, как необходимо очистить пространство вокруг себя, привести его в приятный для наших глаз вид.

После того, как вы убрали лишнее из своего дома, сделайте то же самое в ваших телефонах, компьютерах, на рабочем месте в офисе. Там тоже стоит провести «генеральную уборку», удалить ненужные контакты, фотографии, видео, скачанные картинки, документы и кучу того, о чём вы можете сказать в моменте: «Да, это мне больше не нужно».

Не хватайтесь за прошлое, не держитесь за контакты, которые сегодня вам абсолютно не нужны. Поверьте, избавившись от них, вы обретёте что-то еще более лучшее, качественное, ценное.

А ещё есть одно очень классное правило. Это правило воздушного шара. Выбрасывайте всё лишнее, чтобы набрать высоту. Давайте мы с вами выбросим всё лишнее и будем набирать высоту, как делает это воздушный шар.

Можете приступать к выполнению действий и в течение ближайших 24 часов избавиться уже от хлама в вашей жизни. Только так, применяя знания сразу же на практике, мы будем создавать новые нейронные связи в подсознании и меняться.

Очистите стол, компьютер, тумбочки, шкафы от всего ненужного. Это будет огромный-преогромный плюс для вас. И делайте это как можно чаще. Избавляйте свою жизнь, себя от всего устаревшего, потерявшего смысл.

Урок 3. Карта и книга желаний

После расхламления, освобождения пространства для нового, нам необходимо начать создавать намерения. То есть поработать над своими мечтами и желаниями в теории (практика последует сразу же за созданием намерений в виде ваших новых мыслей и действий).

По-настоящему правильно мечтать, формулировать свои желания я научилась после нескольких просмотров документального фильма «Секрет» 2006 года (также известен под названием «Тайна»).

Впервые о нём я узнала году эдак в 2015-2016-м. Коллега, когда я ещё работала корреспондентом в районной газете, порекомендовала.

А кто я такая, чтобы не поверить человеку в действенность озвученных в фильме законов Вселенной, касаемых исполнения желаний? Особенно, когда я вижу, что этот человек успешнее, опытнее, реализованнее меня.

Как и многие скептически настроенные люди относительно волшебства, эзотерики, после первого просмотра я не особо верила в то, что услышала из фильма. Сейчас понимаю, это потому, что лишь порядка 30% информации наш мозг усваивает при первом просмотре фильма, или прочтении новой книги. Если сделать это повторно, мы добираем нужную информацию в полной мере.

Основной посыл фильма — всё возможно в этом мире, если сильно верить. Он про так называемый «Закон притяжения». Этот закон и есть секрет Вселенной, полагают создатели фильма.

В фильме озвучены мнения психологов, философов, метафизиков, а также людей, которые смогли преодолеть жизненные трудности, благодаря своим вере и позитивному мышлению.

Не менее интересным в этом смысле оказался и фильм «Опус» (2008 год выпуска), которые многие считают продолжением «Секрета». В нём тоже про силу притяжения, но больше упор на научные теории.

Лишь через годы, изучая уже психологию как науку, получая специальное образование, я поняла, что есть несколько направлений, знания и техники из которых могут помочь достигателю и исполнению желаний:

— Когнитивная психология (исследует структуру мышления, как слова и мысли действуют на фокус внимания, логику и программирование мозга);

— Психология мотивации и целеполагания, коучинг (в частности, метод SMART), когда желания превращаются в цели с конкретными шагами на пути к ним;

— Нейролингвистическое программирование (метод, который доказывает, что утвердительные формулировки врезаются в черепную коробку намертво, и начинают управлять человеком);

— Практическая и позитивная психология (та самая экологичность, о которой я уже говорила, фокус на себе, настоящее время при формулировке желаний);

— Психоанализ (истинные и бессознательные желания, скрывающиеся за нашими словами).

В фильме «Секрет» есть упоминание метода целеполагания, о котором пойдёт речь здесь дальше. Это создание досок желаний, или Карты желаний, как называю этот метод я.

Один из героев фильма удивился, что картинка на его доске желаний, которую среди коробок откопал сын мужчины, совпадает с реальностью, с тем домом, в который они переехали. Хотя он уже и забыл, как выглядит его доска желаний, мечта догнала своего автора, через годы, но она исполнилась. И это его обескуражило.

Итак, карта желаний. Давайте начнем именно с неё.

Я абсолютно уверена, что визуализация, представление желаемого в подробностях, создание в голове картинок, которые можно к тому же дополнять звуками и ощущениями, создают энергетический образ желаемого события или предмета, вызывают у нас определённые приятные эмоции, эйфорию, воодушевление.

Так же есть и обратная сторона у этой техники: визуализация неприятных событий имеет такую же силу, как и приятных. Так что будьте осторожнее со своими мыслями и картинками в голове.

Один из самых простых и действенных способов визуализации на бумаге — создать карту желаний. Это не просто картина вашего желаемого будущего, или коллаж с вашими «хотелками». Фактически это ваш путеводитель, инструмент, который, если хотите, призывает силы Вселенной к вам в помощь, либо же, если говорить психологическим языком, мобилизует весь ваш ресурс. Думайте, как вам больше нравится, с верой во что-то свыше, или в рациональное, или и в то, и другое вместе. Каждому своё.

Поделюсь основными правилами создания карты желаний, которые использовала я.

Почему использовала, а не использую? Потому что последний раз я делала карту лет 5 назад (если считать с момента написания книги), перед покупкой квартиры.

У меня, кстати, на данный момент две карты — одна в квартире, вторая (она была сделана еще раньше той, что в моем жилище) — в доме родителей. Первая размещена в гардеробной, где я бываю по несколько раз в день, и могу смотреть на нее в эти моменты, вторая — в шкафу с моими личными вещами, который я так же открываю по несколько раз в день, когда бываю в родительском доме.

Для создания коллажа вам понадобится белый чистый лист бумаги размером А3. Также нужны журналы с картинками, лучше глянцевые цветные, либо заготовки для карты желаний с маректплейсов (да-да, уже давно там есть и такое), ножницы, клей-карандаш, цветные карандаши, фломастеры или гелевые ручки для надписей, линейка.

А также желательно иметь собственную фотографию, где вы счастливы. Но рядом с вами на ней никого больше не должно быть. Последний пункт очень важен. Не переносите свои намерения на других людей. Это только ваши желания и ничьи больше.

Возьмите ваш лист и расположите его в вертикальном или горизонтальном положении по выбору, как вашей душе угодно. Разделите лист на девять равных секторов-прямоугольников 3х3.

Подписываем в верхнем левом углу каждый сектор в следующем порядке: в верхней строчке слева направо «Богатство» (фиолетовый, лиловый или зелёный цвет; включает в себя деньги, недвижимость, машины, любые материальные желания), «Самореализация, слава» (красный цвет; слава, известность), «Любовь, брак» (розовый, красный цвет, все оттенки земли; любовь, взаимоотношения, брак), во второй строчке — «Семья» (зелёный, коричневый или синий цвет; семья, домашние животные), «Я» (жёлтый, оранжевый или белый цвет; ваша фотография, ваше здоровье и состояние), «Дети и творчество» (белый, серый, серебро, золото, или же жёлтый цвет; дети и творчество), в третьей — «Знания» (жёлтый, оранжевый, бежевый или коричневый цвет; знания, мудрость, образование), «Карьера» (синий, голубой цвет; карьера, профессия, желаемая работа, сфера деятельности), «Путешествия» (белый, золотой, или серебряный цвет; путешествия, поездки).

Раскрасьте каждый сектор соответствующим цветом, из указанных мною в скобках, карандашами или красками.

Всё. Заготовка есть. Теперь начинается главное волшебство — заполнение изображениями.

Начинаем заполнять карту с середины листа — в центральный сектор под названием «Я» клеим своё фото. Если вдруг фотографии подходящей вы не нашли, то можете нарисовать себя, даже в виде чего-то, с чем вы сами себя можете ассоциировать, например, солнце или цветок. На одной из моих карт есть моя фотография, например, а на другой я нарисовала себя в виде Солнца, просто потому что мне очень близок этот образ и эта звезда.

Далее вам предстоит заполнить все сектора карты вырезанными картинками, подходящими под истинно ваши, а не навязанные кем-то, желания.

Сначала изображения можно все разложить, расположить на листе, подогнать друг под друга, а уже после этого клеить.

Очень важно, чтобы в каждом из секторов было примерно одинаковое число картинок-желаний, не выделяя и не перегружая какой-то из них. Четыре-пять примерно вы сможете уместить в каждом.

Ещё один момент. Выбирайте картинки без надписей на них. Ведь слова тоже имеют большое значение.

После того, как все изображения будут прикреплены, мы можем словами написать свои желания в каждом секторе. И здесь тоже есть свои правила. Ваши написанные аффирмации, то есть фразы-убеждения о желаниях, должны быть про вас, а не про других людей.

Например, категорически не стоит писать: «Мой муж зарабатывает миллион в месяц». Лучше напишите: «Я зарабатываю миллион в месяц». Ведь это ваша карта, и вы желаете миллион в месяц. А не ваш муж. Его желания вы можете и не знать вовсе, и ваши с ним «хотелки» могут сильно разниться. Не ограничивайте своими желаниями возможности других людей.

Заметьте, желание пишем в настоящем времени, будто уже имеем это. Вместо «Я хочу себе Мерседес (такой-то модели)», пишите: «У меня есть Мерседес (такой-то модели)».

Ещё момент. Избегайте в своих фразах отрицания. Вместо «Я никогда не болею» напишите «Я всегда здоров и бодр». Есть такое поверье, что Вселенная не слышит частиц не, или отрицаний, просто отбрасывает их, и на выходе получается «Я (никогда не) болею», или «Я зарабатываю (не) меньше тысячи долларов в месяц». В психологии же это про концентрацию внимания на отрицательном. Если вы в голове держите болезни, то они и приходят. Если думаете о здоровой жизни, бодрости, активности, то это и получаете.

Если уж хотите создавать намерения так, чтобы получить желаемый результат, обратите на это пристальное внимание. Фразы должны быть со знаком плюс, нести в себе созидательное, а не разрушительное. Тогда ваши мысли, а следом и действия, начнут формировать вашу жизнь в позитивном ключе.

Избегайте и слов «Я хочу» в формулировках. Они уже говорят о какой-то отложенной жизни, о чем-то в будущем, неосязаемом.

Текст должен нести ту смысловую нагрузку, что несут и картинки, то есть быть в синхроне.

Так как это творческий процесс, делать карту нужно в хорошем настроении, а не когда вы злитесь, или чем-то расстроены.

И последнее. Нужно зарядить карту. Как? Очень просто. Одно из изображений и написанных желаний должно быть максимально простым, таким, что вы можете исполнить самостоятельно уже после завершения создания карты.

Например, рядом со своей фотографией можно наклеить изображение апельсина и написать: «Я наслаждаюсь сочным апельсином». После того, как вы повесите готовую карту в шкаф, либо вставьте её в приготовленную заранее рамку и поставите куда-то, где будете её видеть регулярно, то обязательно исполните сами это заряжающее карту желание.

Наклеили апельсин? Насладитесь им. Но только действительно насладитесь, смакуйте, ощутите вкус, не спеша, со всем вниманием к этому.

Или это может быть какое-то другое очень простое желание, смотря, что вы найдете из картинок в журналах, что-то очень легкое для исполнения здесь и сейчас. Например, вы хотите получить кайф от занятий спортом, или от массажа в SPA-салоне.

Как только вы сделаете это, карта ваша станет уже заряженной. То есть одно из желаний уже исполнено. Оно и станет неким локомотивом для других ваших желаний.

Должна отметить, что есть много мнений о том, что карту стоит делать только на растущую Луну. Я в это когда-то верила, потом без какой-либо видимой причины перестала верить. Но делала сама именно в первый цикл Луны. Поэтому вы здесь сами решите для себя, стоит ли отталкиваться от лунного календаря, или же нет.

Представьте, что все ваши желания вдруг начали исполняться, как по мановению волшебной палочки. Одна за другой ваши заветные мечты вдруг стали превращаться в захватывающий дух реальности.

А ведь так всё и может случиться, если у вас будет волшебная книга желаний.

В психологии и коучинге есть такое правило: чтобы мечты и стремления как можно скорее воплощались в жизнь, их обязательно нужно записывать. Ведь тогда они перестают быть просто мечтами, иллюзиями, они становятся целью.

Почему так? Во-первых, ещё с древних времен людям было известно правило, о том, что то, что написано пером, не вырубить и топором. Наши предки хорошо знали, что говорили. На собственном опыте выводы сделали.

Во-вторых, записывая свои желания, мы тем самым заявляем Вселенной и самим себе о серьезности намерений. Их сила при этом возрастает многократно.

В-третьих, создавая запись желаемого, мы концентрируемся на своей цели, тем самым формируя в подсознании мощную установку на ее реализацию.

Это работает не только у меня, но и других людей, никак не связанных с психологией, но очень целеустремленных.

Недавно один из знакомых между делом в разговоре вспомнил, что когда-то, когда он ещё был начинающим предпринимателем, он прописывал цели на несколько лет вперёд, писал какие-то мотивационные желания, ради которых он и развивался в своём деле. На бумаге он расписывал суммы, к которым хочет прийти в заработке, а затем работал над собой, повышал свой профессионализм, обучался новому. И, конечно, пришёл к желаемой точке Б.

Вспомнил он об этом, когда мы разговаривали о процессе написания мною этой книги, о целях её создания. Поделившись с ним опытом длительной работы над собой, и желанием передать свои знания нескончаемому числу людей с помощью книги, я и получила обратную связь. Тогда же осознала, что я на верном пути, что мой личный опыт схож с опытом людей, достигших определённых высот в этой жизни, и книга действительно нужна.

К слову, этот мужчина тоже, как и я, является соло-родителем. И даже возраст наших сыновей совпадает.

Это я к тому, что не только женщины умеют мечтать, создавать карты, книги желаний, списки желаний, проходят разные курсы повышения квалификаций, курсы по саморазвитию, но и мужчины, и, поверьте, пенсионеры, и, студенты. А в последнее время увеличивается число подростков, которые хотят жить «осознанно». Все те, кто хочет прийти к большому результату, чем уже имеет.

Мой ребёнок, кстати, тоже имеет блокнотик, где записывает желания. И да, не все, но несколько из них тоже сбывались, и не за счёт того, что мама прочитала и исполнила, а иными путями.

Нормально ли не хотеть развиваться, довольствоваться тем, что имеешь? Абсолютно. Если вы читаете это и понимаете, что вам такое мировоззрение, как моё, претит, и вам нормально в тех обстоятельствах, которые есть сейчас в вашей жизни, вы счастливы в этом, то с вами всё ок. Как и всё ок с теми, кто постоянно хочет двигаться вперёд или наверх по лестнице самосовершенствования (или карьерной лестнице).

Меня, например, очень прёт от этого процесса, от движения к лучшей версии себя. И это не про неприятие или непринятие себя такой, какая я есть сейчас, это не про поиск счастья в деньгах, или роскоши, не про попытки доказать себе или окружающим свою крутость (хотя есть в этом что-то). Это про уверенность в том, что может быть ещё лучше и круче, чем есть.

Это определённый драйв — идти в новое, ставить цели и достигать их. А затем находить новые смыслы и новые цели.

Это некое приключение, в котором ты всегда на коне, ты всегда в выигрыше, потому что обретаешь новые навыки и новый опыт.

Что ж, достаточно отступлений. Перейду непосредственно к Книге желаний.

Делается она просто. Нужно купить лучший, по вашему мнению, самый красивый блокнот или тетрадь обычного размера, с твёрдой обложкой и отрывными листами, то есть на пружине или на металлических кольцах, чтобы в дальнейшем вы могли отрывать листы с уже исполнившимися желаниями.

На обложке красиво, с любовью, с душой делаем надпись «Волшебная книга желаний». Украсьте титульный лист по своему вкусу, чтобы книга вам нравилась, чтобы хотелось её брать, листать...

На первой странице в правом верхнем углу пишем в кавычках эпиграф: «Посвящается Вселенной».

В центре делаем заглавную надпись: «Небесная Канцелярия. Отдел исполнения желаний».

Для заполнения книги можно даже завести специальную ручку, на которой для соблюдения всех ритуалов стоит написать несмываемым маркером «Ручка желания».

Открываем первую страничку вашего волшебного блокнота и записываем желание. Помните про формулировки, о которых говорила выше? Желание должно быть в настоящем времени без слова «хочу» и не должно содержать отрицание. Всяких частиц и слов «не», «нет», «никогда», «никакой», быть в формулировках не должно.

Желание должно занимать примерно одну четверть страницы, то есть сверху в центре его пишем. Всё оставшееся место ниже заполняем изображением вашей мечты. Да, по типу карты желаний, но в обратной последовательности. Тут фразы имеют более весомый смысл,

картинки второстепенны, но желательны. Это могут быть фотографии, вырезки из журналов, или же нарисованные вами вручную картинки. Как ваша душа пожелает. Какие эмоции у вас и образы возникают после написания желаний, то и изображайте.

Для каждого желания отводите один лист. Записывайте в книгу желаний как большие и крупные «хотелки», так и незначительные, те, которые должны или могут исполниться в самое короткое время, а также те, реализации которых вы ожидаете через несколько лет.

Абсолютно всё, к чему стремится ваша душа, и чего просит ваше сердце, может находиться в книге желаний. Но мечтайте «экологично». Помните, да? «Не навреди!»

Ещё иногда я пишу рядом со своей мечтой дату. То есть дату, когда я вижу это желанием исполнившимся. Хочу сказать, что ни разу не совпадало, чтобы желание исполнялось именно к указанному сроку. Моим желаниям нужно немного больше времени, чем я загадываю. Поэтому выбирайте сами, стоит ли указывать срок исполнения.

Если мечта уже исполнилась, просто вырывайте страницу с ней из вашей волшебной книги, и выбрасывайте. Дайте «магии» (читай — вашим ресурсам, мыслям) сконцентрироваться на других ваших целях. Для этого и нужны тетрадь или блокнот с отрывными листами.

Берите книгу в руки почаще, перелистывайте её, дорисовывайте свои эмоции через время после написания желаний. Сделайте её своей настольной книгой, и ваша жизнь изменится в лучшую сторону. Пробуйте уделять ей время перед сном, ведь во сне подсознание часто работает именно с нашими нереализованными планами, желаниями, страхами, иллюзиями, с тем, что в обычной жизни кажется нам недостижимым, или нереальным, фантастичным...

Открыла свою «Книгу желаний», как только села за редактирование этой главы. Выдернула и выбросила восемь (!) страниц. Некоторые желания были задвоенные, то есть написаны в разных формулировках дважды.

Что исполнилось? Исполнились желаемый размер ежемесячного дохода и поездка с сыном в Египет со спуском в пирамиду, и ещё то, о чём говорить здесь не хотелось бы. Слишком личное.

Посмотрела на свои картинки, описания. Всё в точку. Всё сложилось так, как мне нужно было.

Пойду-ка напишу в свою «Книгу желаний» парочку новых мечт. Давно держу их в голове...

Урок 4. Повышение самооценности

Начнём настоящее знакомство с самими собой?

Хочу поговорить с вами о самооценности и обесценивании. Эти слова, конечно, говорят сами за себя, но тем не менее.

Обесценивание — это один из процессов, который ходит рядом с неуверенностью в себе и самокритикой. К сожалению, зачастую оно берёт своё начало из нашего детства.

Двух-трёхлетний малыш хочет помочь своим маме и папе, к примеру, в уборке по дому или ещё каких-то «взрослых» делах, а в ответ: «Не надо, я лучше сам (а), у тебя не получится». Знакомо, не правда ли? Или же девочка-подросток готовит своё первое блюдо. Вместо того, чтобы сказать, какая она молодец и умница, что решилась сделать такое большое и непростое дело впервые, её критикуют, говорят, что она лишь перевела продукты, блюдо получилось невкусным или пересоленным, не замечая плюсов у данного поступка — желание проявить себя, стать самостоятельным, получить новый навык.

Вот из таких, казалось бы, привычных для нас мелочей и появляется у взрослого человека неуверенность в себе и обесценивание всего того, что он делает. Так и появляется обесценивание себя как личности. «Я ничем не примечательный, я некрасивый, у меня нет никаких талантов», «У Катки какие шикарные ноги, а у меня что?» и т. д.

Здесь очень много концентрации на неудачах и недостатках. Я недо. Недостаточен в чём-то. От этого зарождается нелюбовь к себе. А если мы проецируем в мир нелюбовь к себе, обесценивание, то мир отдаёт нам то же самое в ответ, через людей, которые нас критикуют.

Хотите, чтобы к вам относились с любовью, с пониманием, жизнь давала всё самое лучшее, ценное? Начинайте возвращать любовь к самому себе, повышайте самооценку. Начните замечать свои достоинства и достоинства окружающих вас людей.

Зацикленность на минусах равно обесценивание. Повышение самооценности равно любовь к себе, любовь окружающих к вам.

Как нам хочется вести себя с довольным жизнью человеком? Заботиться, одаривать, доставлять ему радость, заряжаться от него. А с недовольным? Минимизировать общение, дабы не отравлять свою жизнь. Также делает пространство, в котором мы находимся, мир. Он даёт много тем, кто влюблён в жизнь, а любовь к жизни всегда начинается с любви к себе.

А теперь возьмите блокнот и ручку, и выполните очень простое, но эффективное задание по работе с самооценностью. Вспомните, какой вы потрясающий человек, и выпишите не менее 50 ваших лучших качеств.

Да, знаю, у многих после таких слов возникает мысль: «50? Где я столько возьму?» Поверьте, найдёте и больше, нужно только начать поиск и перестать обесценивать себя.

Вспомните ваши черты лица, характера, навыки и знания, успехи в обучении, творчестве, да чёрт знает ещё в чём! Я очень прошу, напрягите память и вспомните. Ведь каждый человек уникален.

Если нужно подойти к зеркалу, чтобы увидеть своё отражение, подойдите и посмотрите на себя. Но только с любовью и нежностью.

Пишите всё, что считаете своими достоинствами, плюсами. Даже если пришедшая вам в голову кажется глупостью. Вы же не госэкзамен сдаёте, читать и оценивать это никто не будет.

От любви к животным до ямочек на щеках, от искренности до пышной груди, от чувства юмора до пунктуальности.

И я желаю вам прекрасного, ценного познания себя при выполнении этого практического задания.

Урок 5. Благодарность

В продолжение темы самооценности затрону великую силу благодарности.

Благодарность — это одно из самых энергетически мощных чувств, которое даёт нам и окружающим нас людям ощущение ценности, нужности и важности.

БЛАГОдарность.

БЛАГОдарю.

Только вдумайтесь в эти слова: «благо» и «дарю».

Когда мы дарим благо, благодарим себя, жизнь, близких и не очень близких нам людей за что-то, даже за мельчайшие вещи, поступки и дела, мы сами становимся похожи на источник света, добра, тепла и любви. Тогда те, кого мы благодарим, получают мощный энергетический заряд. И неважно, видит тебя человек впервые, либо вы живёте много лет вместе под одной крышей.

Согласитесь, приятно, когда тебе уступают место в общественном транспорте, когда готовят для тебя вкусный ужин, придерживают дверь в магазине, комплименты говорят, желают доброго утра. И ведь несложно сказать «спасибо» в ответ, или «благодарю».

Вибрации благодарности очень мощные, и человек, которого вы благодарите, обязательно их почувствует.

Но вернёмся к благодарности самому себе и жизни в целом. Здесь опять мы возвращаемся к теме самооценности, к прошлому уроку.

Я повторюсь, мы зачастую обесцениваем свои заслуги, свой труд. Научиться благодарить себя за какие-то небольшие, как нам кажется, поступки, действия и достижения — это один из верных путей к любви к самому себе. Казалось бы, такое простое действие — сказать себе спасибо за что-то, но оно очень-очень эффективное, особенно когда становится регулярным.

Этим мы с вами и займёмся. Поучимся на регулярной основе замечать свои достижения и благодарить себя за это.

Задание очень простое, но выполнять его нужно месяц, не пропуская ни единого дня. Пусть это будет один из ваших вечерних ритуалов, сродни чистке зубов перед сном.

Вам нужно в письменном виде записывать благодарности себе и благодарности жизни или Вселенной, этому миру, который даёт вам свои дары.

То есть пишете текущую дату и фразу: «Я благодарна» или «Я благодарен себе за». Ставите двоеточие и записываете не менее пяти благодарностей самому себе. Например: «Я благодарна себе за приведенный в порядок дом», «Благодарен себе за завершённый отчёт или проект на работе», «За выполненную зарядку с утра», «За терпение и выносливость в стрессовой

ситуации», «За хорошее настроение» и так далее. Всё, за что вы готовы поблагодарить себя именно в этот день.

Таким же образом следом записываете благодарности жизни или Вселенной. Здесь мы пишем то, что не зависит от нас напрямую, а находится в ведении каких-то высших сил. За прекрасную погоду, за родителей, которые рядом, за семью, за детей, за отзывчивых людей, которые встретились сегодня на пути и прочее, прочее, прочее. Этих пунктов должно быть также не менее пяти.

Эту практику стоит выполнять регулярно на протяжении месяца.

Ваши благодарности, вероятнее всего, будут перекликаться изо дня в день, повторяться. В этом нет ничего страшного. Наоборот, в вашем подсознании эти плюсы, эти достижения отложатся, как истинные, и вы чаще будете думать о своих достоинствах.

Постарайтесь выработать у себя привычку писать благодарности. Отнеситесь к этому, как к молитве, или как к аскезе, результатом которой будет какое-то приятное событие.

Я лично замечаяю, что когда я выполняю это упражнение изо дня в день, моё настроение заметно улучшается. Я благодарю родителей за те дары, что они вырастили на своём огороде и собрали для меня, руководство — за премию, сына — за то, что когда-то много лет назад, будучи душой, выбрал меня в качестве своей мамы, друзей — за приятные вечера и тёплые беседы, себя — за мужество, усидчивость, целеустремлённость, мудрость, а Вселенную — за возможности, которые она мне даёт.

И это я назвала лишь то, что вспомнила в эту секунду. Список можно продолжать бесконечно.

Урок 6. Планирование

Постепенно я перехожу от желаний, намерений и планов на будущее к внутреннему состоянию, состоянию гармонии, осознанности, осознания, понимания, куда и как двигаться.

И хоть тема этого урока — планирование, я всё же для начала хочу поговорить о сливе энергии. О состоянии, когда мы чувствуем себя вымотанными, уставшими.

Когда у вас бывает плохое настроение? Безусловно, чаще всего после ссор или конфликтов с окружающими людьми, с близкими или не очень, после критики в ваш адрес, разочарования, неприятных событий, или невозможности закрыть какие-то важные потребности.

По поводу чего вы раздражаетесь? Из-за чего чаще всего вспыхиваете или даже психуете? Задайте себе эти вопросы и постарайтесь честно на них ответить.

Причин для этих состояний может быть множество, и в большинстве своём они связаны с другими людьми. Все эти причины нужно стараться убирать из своей жизни, избавляться от этих слоёв энергии. И это не всегда про разрыв отношений с кем-то, кто приводит вас в состояние опустошения, а порой про изменение паттернов поведения (устоявшихся привычек-реакций на какие-то слова, или действия, то есть паттерн — это некий ваш личный шаблон, по которому вы из раза в раз действуете), про изменения в этих отношениях. Об этом я буду больше говорить в следующей главе книги.

Но есть ещё одна вещь, которая может высасывать из нас силы, и она только про нас самих и никак не связана с другими людьми.

Это незавершённые дела и отсутствие чёткого планирования дня, недели, месяца, состояние, когда мы держим в голове кучу мыслей о том, что нам нужно сделать, что мы не успели сделать или забыли сделать. Либо откладывание чего-то важного изо дня в день. Например, ремонт, отчёт, реализация нового проекта, написание книги (камень в мой собственный огород).

Всё вышеперечисленное заставляет нас постоянно мыслями и эмоциями возвращаться в это неприятное состояние, и забирает часть нашей энергии, которую можно было бы пустить в полезное русло. Эта прокрастинация (склонность к постоянному откладыванию важных дел) порой приводит людей к серьёзным последствиям, чувству вины, например, и стрессу.

Причин тому может быть множество, от банального страха осуждения или критики, до перфекционизма, когда кажется, что если начнёшь сейчас, то хорошо не получится. Но я скажу одну очень классную, вдохновляющую фразу, которую использую в своей жизни уже несколько лет: **«Лучше неидеально сделанное, чем идеально несделанное»**. Можно сколько угодно откладывать, но если не начнёшь делать уже сегодня, с теми ресурсами, что у тебя есть сейчас, то ты не продвнешься к своей цели ни на шаг.

Мы знаем, понимаем, что нам это необходимо сделать, но всегда находятся прямые или косвенные причины отказаться от этого раз за разом. Возвращаясь мыслями к недоделанному ремонту квартиры или машины, отложенной поездке к родным в другой город, отгоняем эти

мысли в очередной раз, но чувствуем после этого какой-то упадок настроения, то есть слив энергии. С каждым следующим откладыванием, слив энергии становится всё больше и больше.

Один из самых простых способов избавиться от прокрастинации — заняться планированием. Нужно научиться планировать, если не каждый свой день, то хотя бы неделю, месяц, а более глобальные события — на годы вперёд.

Вы ведь знаете, как сейчас ведут свои записи врачи, психологи, специалисты индустрии красоты. У некоторых запись закрыта на несколько месяцев вперёд. И это неспроста. Хаос ещё никогда не давал стабильных высоких результатов. Упорядоченность, чёткость действий и планирования — залог успеха не только в ведении бизнеса, но и в простой жизни.

Последние несколько лет у меня очень насыщенный, а порой даже поистине жёсткий график, когда приходится работать в неделю столько часов, сколько обычные люди тратят на работу за половину месяца, и он ещё тесно переплетается с графиком сына, чей распорядок дня зачастую требует моего присутствия или вмешательства. И тут, конечно, палочкой-выручалочкой стала ворвавшаяся в нашу жизнь удалёнка.

Отпуск, например, я планирую за полгода, выходные — за месяц, какие-то крупные встречи в компаниях и участие в мероприятиях могу планировать и за пару месяцев до дня Х. И я очень не люблю, когда мои планы нарушаются, потому что впихнуть их снова в мой график будет достаточно непросто.

Но это не значит, что в моей жизни нет места спонтанности. Есть. Но редко. Это немного не мой стиль жизни. Я люблю упорядоченность и дисциплину.

Но так было не всегда. Это выработанная годами привычка.

Я всегда знаю, что я буду делать в ближайший выходной. Потому что заранее планирую его. Обсуждаю с сыном, если этот день мы хотим провести вместе, как именно мы отдохнём от работы и учёбы, либо ставлю ребёнка перед фактом, что в ближайший выходной у меня предусмотрен ряд домашних дел и встреч вне дома, и тогда мы планируем последующий выходной день для совместного препровождения.

Зачастую, когда в моей голове на выходной много планов, я составляю в заметках в телефоне список дел, который мне желательно по итогу весь отметить галочками. Но даже если я не успею всё, я не расстраиваюсь, потому что помните, да? «Лучше неидеально сделанное, чем идеально несделанное». Сделать треть из запланированного — это уже очень много.

Задание этого урока для меня достаточно простое, но не каждый может назвать его таким. Для кого-то это будет сложно — начать планировать.

Сегодня вам нужно написать список дел на 7 дней вперёд. И не просто написать, а начать выполнять их уже завтра, и отмечать завершённые из них. Пусть это будут 7 дней — вполне достижимый срок для вашего списка, который может быть как из двух-трёх давно отложенных или же срочных дел, так и из двадцати. Здесь всё индивидуально.

Обязательно вносим в этот список незавершённые дела. А выполняя, вы не только отмечаете их как сделанные, но и не забывайте писать себе ежедневные благодарности, в которых упоминайте и эти события.

Через неделю вам нужно всего лишь проанализировать, что получилось сделать, а что нет, и реальные ли были причины для очередного откладывания. А если что-то не удалось выполнить, то напишите это в список дел уже на следующую неделю.

Но всё же постарайтесь не переносить из раза в раз одни и те же задачи в новый список, а пытайтесь укладываться во временные рамки, то есть в неделю, трезво оценивайте свои силы и ставьте как можно больше галочек или плюсиков рядом с вашими планами.

Урок 7. Анализ формирования реальности

Анализ формирования реальности. Звучит очень серьёзно, или даже пафосно, не так ли? Но иначе не смогла назвать то, что будет в этой части.

Сразу начну с письменной практики, которую можно назвать мозговым штурмом.

Вам нужно засесть пять минут времени и все эти пять минут записывать все, абсолютно все мысли, что приходят в вашу голову. Потоком. Как сработает ваш таймер по истечении 5 минут, отложите ручку и только тогда читайте книгу дальше. Это необходимо, чтобы наш эксперимент был правдивым, дал нужный результат.

Отложите книгу и выписывайте свои мысли. Поехали!

Теперь, когда вы выписали все свои мысли, что возникали в вашей голове в течение 5 минут, пройдите по списку сверху вниз, и каждую из этих мыслей отметьте знаком «+» или «-», в зависимости от того, какую окраску, отрицательную или положительную, имеет эта мысль, по вашему мнению,.

То есть хорошие, позитивные мысли вы помечаете знаком плюс, плохие, негативные — знаком минус.

А теперь мы можем поговорить непосредственно об анализе формирования реальности, вашей действительности.

Посмотрите, сколько мыслей у вас положительных и сколько отрицательных?

Наверняка вы не раз слышали, что мысли материальны. Почему так говорят, как думаете?

Потому что мысль — это определённая энергия. Это наш двигатель или тормоз. За счёт наших мыслей мы действуем, или бездействуем, а значит, формируем реальность, в которой живём.

Приведу пример. Есть такое выражение: «Встать не с той ноги». Что это значит?

Например, женщина проспала утром и опаздывает на важное совещание или планёрку. Она начинает судорожно собираться, в спешке может уронить что-то, пролить кофе на блузку, торопиться и подвернуть ногу на лестничной площадке. Всё это воспринимается негативно, потому что это череда неприятных событий.

А замечали, как эта череда событий может выливаться в так называемую «черную полосу» по жизни? Почему так происходит? Сглазили? Прокляли?

Да нет же. Просто на негативную энергию, которую даёте вы с вашими негативными мыслями и эмоциями, липнет сверху такая же энергия и такие же события, и такие же люди. Со знаком минус.

Опоздание на электричку. Сломанный каблук. ДТП. Кричащий на вас начальник.

Встал не с той ноги? Нет. Сам сформировал негативную реальность.

Или же другой сценарий. Женщина запланировала себе ранний подъём, к примеру, на час раньше будильника. Не торопясь собралась к работе сама, накормила детей, собрала их в сад или школу, мужу положила с собой контейнер с обедом, порадовала себя любимым ароматным кофе по дороге от садика в офис...

В каком тогда настроении женщина, или мужчина, который «встал сегодня с той ноги»? Конечно, в прекрасном, в доброжелательном. Он или она довольны происходящим.

И это два примера формирования реальности.

Вернёмся к вашему списку. Сколько мыслей положительных в нём? Больше или меньше, чем отрицательных? Если больше, то поздравляю с формированием приятной реальности, положительных событий, эмоций и чувств. У вас всё в порядке. Если меньше, то вам необходимо начинать над этим работать.

Но тут стоит отметить, что невозможно вообще не думать о плохом, не допускать негативных мыслей. В вашем мозге за день пролетают сотни тысяч мыслей. Какие-то находятся в голове доли секунд, а к каким-то из них вы возвращаетесь вновь и вновь изо дня в день. Что тогда делать с негативными мыслями?

Необходимо их начать осознавать. Как только мы её осознаём, эту негативную мысль, мы уже имеем над ней власть.

Давайте разберём на примере. Допустим, у вас возникла такая мысль: «Как я устал от этой работы, какие все далёкие люди вокруг, а начальница и вовсе самодура (как в к/ф „Служебный роман“)».

Задайте себе вопросы:

— Почему я отношусь так к своей работе?

— Я действительно её не люблю? Или же сегодня просто я сделал что-то не так, из-за чего и получил замечание?

— Почему я так отношусь к руководителю и коллегам? Может быть, они не хотели вовсе меня обидеть, а наоборот, хотели помочь своими советами?

— Может быть, просто я так мыслю, и вижу это под таким углом, а на самом деле всё иначе?

— А если всё так плохо, то почему я ничего не делаю и не найду себе работу, которая будет доставлять мне удовольствие?

Или же вы думаете, что ваши дети в последнее время вас вовсе не слушаются или же в учёбе совсем отбились от рук? Почему вы так считаете? Дети не делают что-то, чего хотите вы? А это точно им надо? Или это надо вам, и вы просто хотите послушания и подчинения?

А может быть такое, что дети хотят привлечь ваше внимание к себе, хотят вашей любви и ласки? Или им элементарно нужно помочь разобрать сложную тему по математике?

Выводы делать вам и только вам.

Подводя итог этого урока, скажу, что любую отрицательную мысль можно трансформировать.

Трансформируя мышление, мы меняем своё мировоззрение, мировоззрение критика, недовольного всем человека на мировоззрение успешной осознанной личности, которая умеет формировать вокруг себя прекрасное светлое энергетическое поле, а значит и светлую, добрую реальность, счастливую жизнь.

Урок 8. Утренние практики

Наш день, как правило, начинается с утра. И не всегда оно бывает вдохновляющим нас на свершения.

Помните выше был пример про «встать не с той ноги»? А ещё я не раз слышала от окружающих фразу: «Утро добрым не бывает». У тех, кто использует данное убеждение, оно действительно добрым не будет.

Почему так? Почему люди не любят начало дня? Ведь это прекрасно — получить ещё один день, который можно использовать на что-то прекрасное в этой жизни, на то, что ты не успел сделать, или на слова, которые не успел сказать важному для тебя человеку, на познание этого мира.

Этот урок именно об утре, об утренних практиках, которые заряжают таких людей, как я, на весь день. Как делать утро максимально пробуждающим в нас жизнь, настраивающим на продуктивный, насыщенный день? Об этом и пойдёт речь.

Наша жизнь состоит из множества лет. Годы состоят из месяцев, месяцы из недель, недели из дней, дни из часов, а часы из минут. То есть наша жизнь состоит из минут, из моментов, из этих пресловутых «здесь и сейчас».

А новый день начинается с утра. Именно первые часы после пробуждения дают настрой на весь период нашего бодрствования, а значит, и на жизнь в целом.

Как проходят утренние часы у вас? В спешке и раздражении? Вы не успеваете? Приходится торопиться с завтраком, прикрикивать на детей, которые не торопятся есть, одеваться в садик или в школу? Либо вы наслаждаетесь новым днём, находитесь в приподнятом настроении?

Как же добиться второго состояния?

У нашего мозга есть два основных режима. Первый — это режим сна, когда мы физически отдыхаем, спим, но наш мозг в это время всё равно продолжает работать, подсознание обрабатывает наши мечты, страхи, волнующие мысли. Мы видим сны, идёт, так скажем, некая подзарядка нашего тела и разума.

Второй режим — режим бодрствования. Оно также является режимом стресса, когда мы делаем в течение дня множество каких-то действий, выполняем определённый набор функций, а наш мозг в это время испытывает напряжение, стресс. Это состояние, как и состояние сна (если только вы не Менделеев, которому якобы приснилась его таблица химических элементов) никак не может нам помочь расслабиться, получать инсайты, то есть важные идеи, мысли, не помогает нам вести планирование, как и состояние сна, состояние отдыха, не может нам в этом помочь.

Но есть и третье состояние, в котором можно научиться наслаждаться моментами жизни и поймать то самое вдохновение, новые идеи, креативное мышление. Это так называемое потоковое состояние, или проще говоря, состояние концентрации внимания.

Это состояние мы можем получить наедине с самим собой, со своими мыслями, когда мы смотрим не во вне, а находимся целиком и полностью внутри, в своей ёмкости, в теле.

Утро то самое время, когда можно с лёгкостью достигнуть этого дзена. Что для этого нужно? Начать вставать хотя бы на час раньше, чем вы привыкли выскакивать из своей постели, задолго до будильника или пробуждения ваших домочадцев, и посвящать время себе, тишине вокруг и утренним практикам, к которым относятся зарядка, медитации, работа с меридианами, аффирмации, контрастный душ и другие.

В это время можно заниматься косметическими процедурами, писать планы на будущее, стоять на гвоздях, заниматься йогой, мечтать, то есть подзарядиться, войти в ресурсное состояние, в состояние кайфа и наслаждения своим телом, душой, мыслями, вашей жизнью, этим миром.

Что можно сделать полезного для своего настроения в первые минуты после пробуждения? Зарядку. Важно растянуться, разогреть мышцы тела, чтобы запустить все жизнеобеспечивающие процессы организма. Наше тело так много нам даёт, дайте и вы ему внимание и любовь!

Вращения и наклоны головы, махи руками, повороты и наклоны туловища, а если любите отжимания или приседания, делайте их. Следите за своим дыханием, оно должно быть ровным и чуть глубже обычного. Попробуйте ощутить, что меняется в этот момент в вашем организме. Как бьётся сердце, которое помогает кислороду добираться до всех органов. Как ум с каждой минутой становится яснее. Ощутите эти процессы, осознайте их.

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.