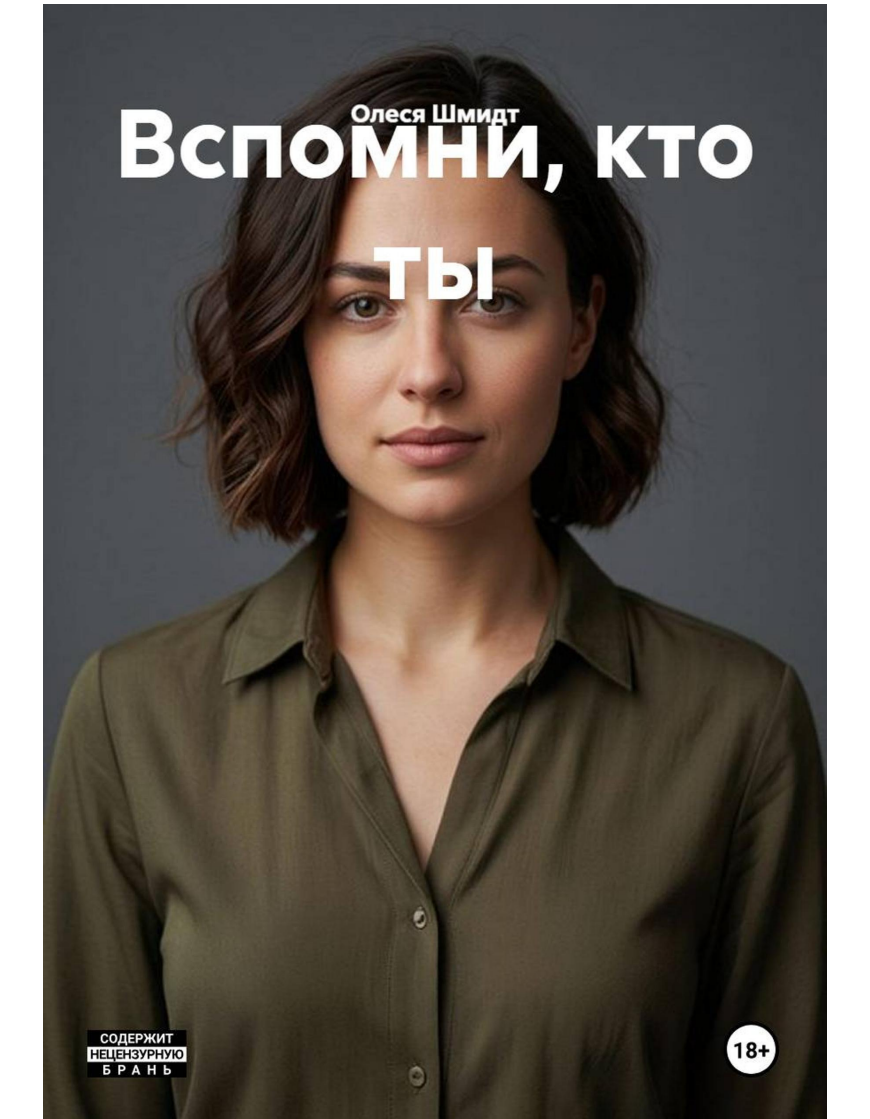


A portrait of actress Olesya Shmidt with short, wavy brown hair, looking directly at the camera with a neutral expression. She is wearing a dark olive green button-down shirt. The background is a solid dark grey.

Олеся Шмидт

Вспомни, кто ты

СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

18+

Олеся Шмидт

Вспомни, кто ты

<https://litres.ru/74609847>

SelfPub; 2026

Аннотация

Мой женский опыт работы над собой из жертвы в успешную женщину- предпринимателя. Психология личностного роста. Даны авторские психотехники. Описаны жизненные трудности и мой способ справляться с ними.

Содержание

Глава	4
Конец ознакомительного фрагмента.	50

Олеся Шмидт

Вспомни, кто ты

Глава

Что важно понять в этом мире?

Жизнь прожить и не оступиться.

Как похотью и подлостью не заболеть?

Что важно узнать перед встречей с Великим судьей?

Олеся Шмидт. 10.01.14.

Благодарности.

Я благодарю моих родителей, что дали мне жизнь и воспитали меня. Без их участия в моей жизни не было бы у меня крыльев за спиной. Я благодарю моих детей, они всегда являлись для меня главным стимулом для достижения успеха. Мне хотелось быть для них примером успешного человека. Сестре и брату за поддержку и заботу. Света, Макс! Я с вами. Я благодарна Кате Большаковой за ее своевременные советы и не стандартный подход к проблемам.

Я благодарю всех своих учителей на протяжении всей жизни. Я теперь умею грамотно излагать свои мысли. И своих психологов и коучей: Ирину Колосову, Наталью Селезневу, Алексея Степина.

Я благодарю сообщество ММ в лице Наташи Чурляевой, Веры Степиной, Екатерины Татарниковой, Елены Первушиной, Елены Сканчибасовой, Ирины Федоровой, Ирины Шомполовой.....

Ирину Шомполову хочу отдельно поблагодарить за книги из своей личной библиотеки. Джен Синсеро благодарю за ее прекрасные книги.

Моих тренеров Лидию Адашеву и Таню Федянину, они заряжали меня энергией каждый раз на своих тренировках. Я благодарю всех своих клиентов быюти услуг. Для вас, мои красавицы, я стремилась быть лучше.

Я благодарю своих клиентов на психологическое консультирование, Вы мне помогали собрать материал для этой книги.

Я благодарна себе! Потому что каждый раз, вставляя отрывок из своего дневника в эту книгу, я понимаю, что я уже давно начала писать эту книгу. Только не сразу это осознала. Все мои размышления из личного дневника очень удачно становятся дополнением к описанию моего опыта.

Для кого эта книга?

«Вспомни, кто ты» для людей, ищущих свой путь. Путь предназначения, путь к себе. Для тех, кто чувствует, что его потенциал не реализован. Есть стремление изменить себя и свою жизнь в лучшую сторону. Эта книга – одна из возможностей личностного роста для каждого. Каждый возьмет из этой книги свое.

Для тех, кто потерялся в этой жизни. Кто застрял в житейской трясине проблем и не может найти выход самостоятельно. Для тех, кто устал и ищет лучик надежды. Бывает, понимаешь, что живешь никчёмной жизнью. Все или очень многое не устраивает. А куда идти и с чего начать не понимаешь. В лучшем случае, начинаешь искать: ответы, информацию, нужных людей, знаки. Далеко не каждый человек способен справиться со всем этим хаосом в одиночку. И отлично, если в этот момент он начинает это осознавать. Тогда в его жизнь приходят проводники. К сожалению, в поисках истины могут проходить годы безучастного и безрадостного существования. И все же это – опыт, который необходим для дальнейшего уже осознанного построения своей жизни.

Далеко не у всех есть свободные деньги на специалиста для помощи в решении проблем. И не всегда дело в самих деньгах. Часто попадают не те люди, которые или неспособны нам помочь, или неосторожно могут нанести еще больший вред. У меня было пару таких случаев.

Не опытный психолог и мои убеждения. Консультация втроем и стать на сторону одного из участников. Мир рухнул у меня тогда пред глазами. Все, что я выстраивала внутри себя и вокруг. Всё разрушилось в одну секунду. А нового ещё не построилось.

Здесь я собрала и сделала концентрацию из основных заморочек большинства думающих людей, нацеленных на успех. Я годами впитывала и перерабатывала разного рода

информацию, в том числе и из запросов моих пациентов на консультировании. И здесь получилась выжимка полезной информации, кто стремится сдвинуться, наконец, с мертвой точки, и встать на путь счастья, вне зависимости от обстоятельств. Зачастую эти же обстоятельства создаем мы сами.

На первый взгляд может показаться, то события и мысли в книге разбросаны хаотично и трудно уловить их смысл. Может не хватить некой структурированности. Возможно и так. Когда я закончила писать эту книгу и начала структурировать содержание, я поняла тогда, что вся уникальность повествования исчезает вместе с хаотичностью. Привычные главы, части и тому подобное воспринимаются, конечно, легче. Но при этом самобытность повествования, которое я вам предлагаю в этот раз является изюминкой и самобытностью моего хода мыслей, записанных мной в течение последних двух лет. Пусть остаётся так: подумала я, пусть хотя бы одна моя работа будет не такой как я сама: чёткой и структурной до перфекционизма и фанатизма, до бескрайней степени стремления к совершенству. Да, без особой конструкции и без структурности. Но с той самой притягательной самобытностью. Я отказалась от структуры, так как поняла, что могу внести порядок и потерять самое главное: эта книга писалась в потоке и именно в такой последовательности я проживала эти мысли и эти события в своей жизни. Поэтому возвращаясь снова к какой-то теме мы видим, как она раскрывается более полно и подробно. Логика бы излишне внесла свои

коррективы и нарушила главный посыл: из души.

В книге затронуты темы: взаимодействие с самим собой и другими, простройка себя и внутренние структуры (Эго, характер, душа, мышление), бизнес и работа, материнство, препятствия в работе над собой. Описывается мой опыт и моё отношение к этим сферам жизни с конца 2024 года по 2026 год. Курсивом выделены мои личные дневниковые записи. Они вставлены с целью знакомства со мной настоящей

Актуальность.

Здесь я пишу, что я делаю каждый день для достижения своих целей. Я не буду думать, как надо или как правильно. Иначе я вообще не сделаю. Именно поэтому, я бездействовала все это время. Я сделаю из глубины души, как я чувствую. Раскроюсь и покажу миру, какая я. Что мне есть, что ему дать. А последствия придут свои чередом. Сейчас так, потому что не может быть иначе. И так погнались...

Сегодня 5 ноября 2024 года. Сейчас глубокая ночь. Мой сон прервался из-за переполнявших меня мыслей. Я просто не могу их не записать. И так теперь я буду делать каждый день до первых результатов и после, когда найду всё то в себе, что давно забыла и потеряла. Часто мысль идет настолько легко, что я не успеваю ее записывать. Как будто пишу под диктовку строгого учителя, нетерпеливо пытающегося мне вдолбить какую то сложную науку. Кто этот учитель? Это может быть Вселенная или память моих прошлых жизней. Будем разбираться вместе и каждый день. Я приняла реше-

ние методично раскручивать по ниточке свой путь. Он интересен для меня. И у меня есть предвкушение, что станет проводником к миру лучшей жизни и еще для многих из вас.

Почему именно сейчас? Всему свое время, как люблю повторять я. И от себя не убежишь. К этому должно было прийти. К этой книге, к писательству, к своему бизнесу. Было не время, потому что не было ресурсов и такого уровня осознанности. Мне самой надо было научиться и дорасти. Созреть, очиститься, набраться мудрости. Самый главный совет за последнее время я узнала из книг Джен Синсеро. И он заключается в следующем: необходимо принять решение, чтобы не было запасных вариантов. Путь мой начался еще задолго до сегодняшнего дня. И об этом я расскажу в отдельной главе. Как к сегодняшнему моменту меня провели череда событий и люди. Люди – это отдельный элемент моей истории. Я буду останавливаться на них всегда очень подробно. И в этом есть определенный магический смысл. Люди – всегда проводники и я научилась пользоваться этим ресурсом в совершенстве. И сейчас учусь. Я и сама являюсь проводником для многих на своем пути, и осознанно и нет. Так бывает, это закон.

Я уверена, что эта книга попадать будет в руки к тем, кто готов найти свой путь. Обычно своими знаниями я делюсь на своих консультациях с людьми, кто ко мне приходит за помощью, как к психологу. В этот момент я считываю состояние человека, его основные боли. Внимание: это не всегда

те боли, о которых он говорит в своем запросе. Он может чего-то не осознавать. И начиная с его запроса, мы нежно и плавно раскручиваем саму суть его недовольства жизнью, собой, окружающими людьми или своим состоянием. Психолог всегда задает наводящие вопросы на своих консультациях. И тут происходит магия. Меняется состояние, появляется осознание, всплывают инсайты и начинает чувствоваться прилив энергии для действий. Ведь эти действия мы уже обговорили в процессе консультации. Готов план, есть силы на выполнение этого плана. Бери и делай. Так и мне помогали мои психологи и мои коучи и другие специалисты, к которым я обращалась до сегодняшнего дня.

Как я уже сказала, о прошлом будет в отдельной главе. А сейчас старт в реальном времени. Мы начинаем здесь и сейчас. Со всеми моими уроками и выполнением домашних заданий от Вселенной, со всеми моими ощущениями, встречами, победами и потерями. Точка отсчета - ноль, который мы будем выводить в плюс плавно и постепенно, ну или как пойдет.

Какая же главная моя цель написания этой книги? Чем я считаю нужным поделиться с вами? С сегодняшнего дня я начинаю фиксировать свой путь становления себя со всеми подробностями. Я иду к самореализации. А через раскрытие главного в своей жизни – своего потенциала и есть все остальное. Это энергия, это финансовый успех, это признание. Я так чувствую и эта книга тоже для меня пока загадка,

как и для вас. Я начинаю этот путь вместе с вами. Мы в равных ролях сейчас. И в этом весь смысл. Что я пишу о своем пути не после того, как все удачно закончилось, и я могу все вам рассказать, как я это вижу. А именно параллельно с действительностью. Здесь и сейчас, я проживаю, действую и описываю свой опыт. А приведет ли это меня к моим целям – вот это пока загадка и для меня самой. О целях так же я отпишу в отдельной главе. И будет круто читать эту книгу тем, с кем мы соприкоснемся своими целями. Это как раз и будет тот самый момент эффекта проводника для кого-то из вас, кто искал и, наконец, нашел.

Конечно, я закончу эту книгу раньше, чем свой жизненный путь. Надеюсь на это. Поэтому подключу свой творческий потенциал по максимуму и главные результаты в мельчайших подробностях я опишу уже сейчас. Как будто это уже произошло. В этом и смысл. Ну своего рода хеппи энд. Для чего? Поясняю: всем известно, что человек живет по стратегиям. Вот одной из моих стратегий является необходимость увидеть результат. Я сама создам этот результат. В своих описаниях желанного. А по итогу, возможно, будет продолжение книги. Но я и сама пока об этом не знаю.

Так было и у меня, я долгое время искала недостающие пазлы своего пути. Было сложно, а иногда и не выносимо. На то и она – жизнь со всеми своими многообразными красками.

Ночь.... Все так тихо.... Вы думаете, у меня бессонница

и я не люблю спать ночью. Совсем нет, я очень хочу спать, и соблюдаю режим. Вообще сейчас тот период, когда моей основной задачей является дисциплина. Чтобы я могла получить результаты. Да, спать хочет тело. Но мозг хочет другого. Столько не реализованной информации в моем потоке, что я просто не могу ей не поделиться с моим компьютером, чтобы видимо разгрузить свое сознание. Ну и зафиксировать все то, что выдает мое сознание на данный момент. А выдает оно порой замечательные вещи. Ведь все то, что я вижу, слышу, ощущаю и чувствую каждый день, мой мозг анализирует, трансформирует и выдает уже уникальный контент, так бы сказал каждый блогер. Мой жизненный блог – самый яркий и главный в моей жизни – это мой текст, который льется из глубины моей души нескончаемым светом на клавиатуру моего компьютера.

Ведь дано же мне это зачем то? Думала я над этим вопросом долгие двадцать шесть лет, с четырнадцати лет и по начало ноября этого года. А сейчас мне сорок. Люблю это, поэтому делаю. Меня часто спрашивают, когда я делюсь тем, что я пишу книгу: «А какой жанр у будущей книги?» Я отвечаю: психология, коучинг, мотивация. А потом, продолжив снова и снова работать над книгой, понимаю, что жанров здесь больше, чем перечислила я ранее. Я обожаю смотреть глубокие фильмы. И многие из них как раз часто сочетают в себе наличие нескольких жанров. Так и в моей работе. Здесь много и из биографии, и из работы нашего подсо-

знания, мой опыт и наблюдения над деятельностью нашего мозга и главные выводы в том, как же эффективно управлять этой деятельностью, а заодно и своей жизнью. Управление и контроль – это как раз те стратегии, которые часто мешают в жизни каждому из нас. И, понимая это, нам попросту становится намного легче жить и достигать желаемого. Но об этом будем рассуждать позже. А сейчас продолжаем знакомиться.

Я сегодня.

Всем привет. Меня зовут Олеся Шмидт. Я - практикующий психолог, мама троих детей. Сейчас пишу свою книгу о личностном росте. В планах – цифровизация и издание еще трех моих рукописей, которые были написаны, когда я еще не пользовалась ноутбуком.

Последние 5 лет я являюсь специалистом эстетики лица. В моем арсенале бьюти-услуг: наращивание и ламинирование ресниц, архитектура и долговременная укладка бровей. Макияж любой сложности. Уникальный курс «макияж для себя с аналитикой индивидуального стиля». А так же создание полного образа.

С конца прошлого года я являюсь создателем и идейным вдохновителем пространства COSMOLAYTS – первого в городе уникального пространства эстетики, где пересекаются грани внешней и внутренней красоты. В моей команде работают еще 2 профессиональных психолога, что позволяет на регулярной основе проводить атр-терапевтические тренинги и индивидуальные консультации.

ММ для меня – это возможность знакомства и живого общения с яркими интересными людьми. А так же - отличный инструмент оттачивания навыка зарабатывания денег.

Я - психолог-писатель. Какая я сегодня? Сию пишу в тишине или под звуки классической музыки. Я забыла о деньгах. Вернее, я престала о них думать совсем. Перестала за-цикливаться на них в ходе смертельной схватки с жизненными обстоятельствами и самой жизнью за способ выживания. Я перестала сама себя заглушать.

Я есть, я живу, я дышу. Я пишу с каждым своим новым вдохом. Мой шаг – это еще одна строка моей новой жизни. Вся я в этом. Чем бы я не занималась, и где бы я не была, смыслы и чувства складываются у меня в слова и строки. В потоке – вот что я чувствую, когда пишу. Мне нужно для этого время и мой ноутбук. Разве не для этого я начала, чтобы освободить для себя место в своей же собственной жизни. Да, мой бизнес – тоже мое детище. И в нем свой собственный смысл. В нем я другая. Там я структурная, с холодным разумом и как стрела, натянутая в тетиву, готовая ударить в цель.

В творчестве я мягкая, созерцающая. Я сама - пространство и время. Все во мне замирает в часы, когда я пишу. Строки льются неиссякаемым потоком и ложатся в тексты. Все мое благоденствует в этот момент, ум отдыхает, душа переполняется теплом и радостной негой. Каждая клеточка моего организма регенерирует успешнее и горячая кровь мощ-

нее течет по венам. Я ощущаю , как я растворяюсь в этой безмятежности.

Я могу создать любой мир. Свой собственный мир на экране моего компьютера. Здесь я живу свою настоящую жизнь и играю самую главную свою роль.

Так я пишу. И так обычно чувствует себя каждый человек, сумевший добраться до своей сути и раскрыть свой потенциал. И дающий себя этому миру таким, каков он есть на самом деле. Жить своей великолепной жизнью. Что может быть лучше. Найти свой путь и вспомнить, каким ты являешься на самом деле. Оно того стоит.

Такая я сегодня. И так было далеко не всегда. Я на долгие годы потеряла саму себя и выскочила из своей же жизни. Поэтому, я понимаю тех, кто обращается ко мне за помощью и приходит на мои консультации. И в этой книге я приняла решение поделиться с вами моим опытом.

Раньше я....

Мои дневниковые записи расскажут предысторию обо мне лучше, чем я сейчас сама из воспоминаний. Знакомьтесь. Я 8 лет назад.

11.09.2016.

Мои направления основные на настоящее время: навести порядок в себе и вокруг себя, в своей жизни, заниматься собой и своими детьми, доделать то, что давно хотелось уже сделать, выяснить для себя: «А что я действительно хочу?» Мечтать, планировать, протраивать свой успех. Со-

вершениствовать в работе. Я, наконец, то чувствую свободу от всего и для всего. Я свободна от мыслей, от чувств, от эмоций, от привязанностей, сейчас началось золотое время, когда я могу до коснуться до самых глубоких и важных струн своей души. Я, наконец-то вернулась к себе, перестала бежать от самой себя, от своего постоянного внутреннего дискомфорта.

13.09.16

Вчера сестра попросила у моего бывшего мужа деньги на прививку, он сказал: предоставить потом чек... Я посчитала унижением это для себя и отказалась.

Сейчас хочется больше времени уделять детям. Говорят: лучшее лекарство-любовь и забота, если не помогает, нужно увеличить дозу. Мне это лекарство пока не доступно, зато я могу дать это своим детям.

15.09.16.

Утро. Сизжу, делаю макияж, улыбаюсь и говорю себе: «Привыкай к своей улыбке, чувствуй успех, вдыхай успех каждую минуту, будь той, какой ты хочешь!» Вера в себя - хороший двигатель. Мне часто бывает страшно, одиноко. Но это минуты, они проходят. Я давно уже не испытывала вдохновения и желания идти вперед. У меня есть возможности, надо суметь ими воспользоваться.

16.09. 16

Вчера, когда тащила на себе сумку для хоккея, а потом когда водила дочку в поликлинику и не было времени поесть,

я думала о том, что я забочусь о своих детям, стараюсь давать им внимание, заботу, ласку, кроме меня это сделать в любом случае некому... А кто заботиться обо мне и жалеет меня?

Мне тоже нужны и ласка и забота и внимание и любовь. И я понимаю, что нет у меня никого на эту роль, кроме себя самой))))

17.09.16

Спокойно сейчас на душе. Счастье то, что я выпуталась из под этого гнета якобы семейных отношений. Как трудно жить с человеком, которому трудно найти время и деньги на тебя и на ваших общих детей. Когда ты себя чувствуешь не женой, а чем угодно, унижаешься постоянно, чтобы сохранить отношения и семью, к которым давно нет. В глубине души стараешься не признаваться себе ни в коем случае, что это всего лишь моя иллюзия.

24.09.16.

Утро субботы. Вот и пролетела незаметно неделя. Хочу рассказать, как я отметила свой день рождения в понедельник. Прекрасно! Настроение изумительное! Утро началось с лекции в универе, это был мой дебют. Мне очень понравилось быть в роли преподавателя. Дальше на работе продолжилось чаепитием в честь моего дня рождения с администрацией школы (так получилось). Придя домой, я сразу стала готовить пиццу. Пришли моя сестра и подруга, мы пили крымское вино и ели пиццу и роллы, которые за-

казали. Очень вкусно и приятно! Дети мои поздравили меня, съев по кусочку тортика. Около 10 вечера мы с детьми легли спать. Я весь день провела в прекрасном настроении и красивая. Без цветов снова? Ну и что! Будут в моей жизни еще и море цветов, и любящий заботливый внимательный мужчина, который станет для меня второй половинкой, а для моих детей хорошим папой. Я еще рассчитываю выйти замуж.

На данный момент, я стараюсь все время проводить с пользой. Занимаюсь любимой работой, любимыми детьми, стараюсь больше узнавать нового, читать, смотрю полезное видео или просто хорошее кино, стараюсь делать сейчас по моей работе сложные вещи, те, которые еще не делала. Слежу за своими ощущениями, стараюсь выбирать в пользу того, что мне принесет удовольствие, стараюсь всегда поддерживать хорошее оптимистичное настроение у себя, чаще улыбаться, мечтаю, общаюсь... Сейчас мое золотое время, когда я могу полюбить себя и каждый день приносить себе пользу, и когда я занимаюсь детьми с удовольствием. Это все происходит потому, что моя энергия направлена в нужное русло, а не утекает неизвестно на кого и куда, туда, кто этого совершенно не достоин.

В моей душе и сознании произошла главная перемена - я отпустила прошлое совсем, поменялись восприятие, чувства, эмоции, ощущения. И я иду вперед естественно, не через каменные стены головой, надрываясь и страдая, а со-

вершено естественно и получаю от всего удовольствие. Основная сейчас проблема – это нехватка ресурса: денег. Поэтому-лучшее решение - мне самой научиться здесь и сейчас зарабатывать большие деньги, т. е. то количество, чтобы можно было себе позволить то, что хочется, отпустить себя, престать много и часто думать о деньгах, рассчитывать и экономя. Конечно, и расчет и экономия останутся, но они уже будут в другой области. Вот, над чем я сейчас работаю, я самосовершенствуюсь, учусь себя любить и жить счастливо, не смотрю на обстоятельства, и ищу оптимальный свой способ обретения материальных благ.

Мечтаю... Машина: новая внедорожник инфинити, вольво или лексус.

Загородный 2-х этажный дом с садом и баней. Переехать в новую 3-х комнатную квартиру с ремонтом в новостройке. А эту мою 2-х комнатную квартиру сдавать.

Путешествовать, получать регулярно новое и новое образование в области психологии, расти как личность, как профессионал, быть профессиональным психологом с мировым именем, писать книги разной направленности, как художественную, так и научную литературу и успешно издаваться. Много ездить по разным странам проводить тренинги, например, личностного роста и философия женского успеха, женская энергетика и женственность.

Решать самой, когда мне что делать, распределять время на работу и на отдых, на обучение и на поездки. Встреча

чатся все с новыми и с новыми людьми, расширять свой мир, познавать постоянно новое, интересное.

Быть руководителем самой себе и своей команде. Создать сеть по всему миру: психологические центры красоты и здоровья.

Жизнь прекрасна!

Мой мозг сейчас с завидной жадностью хочет черпать интересующую его информацию, а душа поглощает новые впечатления, ощущения, чувства и эмоции. Я только сейчас начала понимать, что жизнь можно смаковать, принимать все обстоятельства с кайфом, будь то это очередное удовольствие или сложность, в которой мудро стоит найти выгоду для себя, толчок к новому витку своего развития. Я никогда еще не была так свободна внутренне, никогда еще не чувствовала такого вдохновения и такой жажды жизни, как сейчас. Мое золотое время.

У меня есть сейчас все для счастья сегодня и все возможности для лучшего будущего для себя и своих детей. У меня есть квартира собственная, работа любимая, молодость, красота, здоровье, мой бесценный опыт, разум и самое главное мое достижение – двое моих самых лучших детей.

25.09.16.

Я - психолог, психотерапевт, писатель, преподаватель психологии и педагогики, доктор психологических наук, фрилансер (бизнес тренер), предприниматель, инвестор, основа-

тель сети психологических центров красоты и здоровья.

Как же не хочется, чтобы сегодняшний вечер заканчивался, сегодня удалось почитать и расслабиться.

26.09.16.

Я изучаю биографию великих женщин разных времен и видео известных бизнес тренеров.

У меня есть явный недостаток – это то, что я ко всему подхожу поверхностно, хватая самую суть, и перебарываюсь на другое, этого бывает недостаточно. Но у меня не хватает терпения, усидчивости. Мне не хватает часто глубины познания темы. Поэтому так часто во многих вопросах мне кажется, что я уже об этом слышала, с этим знакома, но факты и детали воспроизвести не могу. К сожалению, нет привычки сконцентрироваться на одном вопросе и изучить его детально, а есть привычка - хватать суть и логически продумывать, благо моя логика позволяет мне час то до много доходить самой. Но к профессионализму это не относится, это мешает профессионалу. Такая привычка, наверное, у меня выработалась в школьное время, потому что лень было кропотливо сидеть над учебниками, а хотелось больше зависать над своими собственными книгами.

Теперь пришло время профессионализму, надо приложить волевые усилия и более осознанно подходить к интересующим вопросам. Причем книги, мои книги, писательство родились со мной и будут сопровождать меня до конца жизни.

ни, меня это вдохновляет, дает мне энергию, лучшее миропонимание, и возможно станет, как я этого хочу, источником дохода.

Пока на данный момент это время для меня - время зарабатывания профессионализма, знаний, умений, навыков, профессиональной интуиции, умения коммуникации эффективной. Это моя любимая психология, ею пронизана абсолютно вся моя жизнь. Писательство и психология - две моих главные страсти. Еще недавно я познакомилась с преподаванием, оно меня затянуло, тренинги и преподавание, лидерские активные позиции — я это обожаю.

Задумалась об аспирантуре, о научной деятельности серьезной, не знаю пока, что из этого выльется. Хочется стать кандидатом в доктора психологических наук.

27.09.16.

Те, кто меня хорошо знают и доброжелательно ко мне относятся, говорят мне, что Бог наделил меня поистине прекрасными данными, в частности внешностью красивой. Все гармонично устроено, сложено. Характеризуют меня как человека, умеющего думать. У меня неоднозначное отношение к этому. Почему? С одной стороны мне это, конечно, нравится, а с другой стороны я никогда не умела и не научилась до сих пор этим пользоваться.

2.10.16.

Прошел семинар 28-29 сентября. Были представители из Москвы и из Липецка. Семинар был посвящен вопросу вос-

становительной медиации.

Я счастлива, что мне удалось побывать на этом семинаре. И информации много было для меня полезной и удалось в неофициальной обстановке пообщаться с интересными людьми. На второй день было много практики.

И после семинара юрист Максудов Рустем пригласил меня на экскурсию по городу. Я получила заряд положительных эмоций и огромное удовольствие.

А вчера настроение вечером было ужасное из-за нехватки денег, я сорвалась на детей, уложила их спать пол восьмого вечера, потому что сама очень устала.

А сегодня утром смотрю на них и понимаю, я абсолютно счастлива, дети мои самые лучшие, любимые, красивые, умные, здоровые. Это счастье!

4.10.16.

Люблю советское кино, классическую музыку и художественную литературу тоже классическую, люблю путешествовать, мечтать, общаться с интересными людьми, и писать, люблю хорошие дорогие вещи, люблю смотреть на красивые вещи и на красивых людей.

8.03.17.

Сейчас утро 8 марта. Настроение последнее время что-то подводит. Занимаюсь само копанием, становится еще хуже. Без цветов... Зато точно знаю, нужна своим детям, и они меня любят. Сегодня собираемся в гости к моим

родителям, поздравлять с праздником и подарить подарки. Пытаюсь отвлечься от своих грустных мыслей: решительно настроена, научиться фрилансу. Как-нибудь расскажу подробнее о своих начинаниях. А сейчас хочу почитать несколько статей для новичков. Кстати, вчера посмотрела классный фильм про отношения, вроде бы обычная американская комедия, но на самом деле очень глубокий смысл. Название: «Обещать, не значит жениться».

Я сейчас решительно с головой ушла в новое дело – научиться копирайтингу и зарабатывать в интернете. Много сижу в интернете на биржах, смотрю видео, читаю статьи и книги. Пойду, почитаю и спать.

1.04.17г.

Сейчас утро субботы. Я работаю за компьютером. Много мыслей в голове, я за ними не успеваю. Хочу жить новой жизнью, чтобы мне стали доступны роскошные дома и машины, путешествия и богатство. Мечтаю. Только внутри меня нет предела ничему хорошему и вдохновляющему...

Я создаю свой собственный мир у себя в голове, в реальности желанный мир будет постепенно проявляться.

8.01.18.

Бред в голове и хаос в душе. Читаю строки выше, и становится стыдно. Ничего не изменилось. Все тот же бардак в жизни. Много нерешенных вопросов. Душевное состояние – слезы. Помогает немного успокоиться молитва. Сконцентрироваться ни на чем не получается. Выходные провела

как потребитель... И отдыха не почувствовала и делом не занялась Бессмыслица кругом.

Статьи пишу, заработок - копейки. Планирую заняться массажем. На основную работу совсем желания нет ходить. Бестолковство за 10 тысяч. Вкалываешь, ответственность за гранью возможного. А это никто не видит и не ценит.

Такое ощущение, что я живу в своем иллюзорном мире. А реальный мир не устраивает меня все больше и больше.

20.01.18.

Мои проблемы на сегодня: недостаток энергии, нет смысла и радости в жизни. Нет самореализации. Хочу новую жизнь, нового мужчину. Новые способы дохода. Устала от жизни. Задолбали внутренние конфликты! И надо взять себя в руки!

Я хочу чувствовать себя, чувствовать свою жизнь наполненной, осмысленной.

До этого момента моя жизнь шла на регресс. Я угасала на глазах. Стоп! Опасно. Надо выходить на новый уровень!

30.03.18

Как же убого мы живем! Господи, купила за 50 тысяч машину в кредит, сразу заплатила 11 с половиной за ремонт коробки. И через несколько дней сдох аккумулятор. В это же время пришлось поменять сантехнику. У меня долги. Сейчас у меня сломался пылесос совсем. Вот так!

Весенние ботинки купить детям не могу, бывший просьбы купить весеннюю обувь детям почему-то игнорирует.

8.01.19

С наступившим Новым годом и Рождеством! Сейчас утро, завтра уже на работу. Жизнь летит с немыслимой скоростью.

Говорят, я - молодец, добиваюсь всего сама, красавица и т.д. Но я при этом по-прежнему одна. Просто время мое еще не пришло...

Вчера приходила сестра. Она мне немного поставила мозги на место. Я ей очень благодарна. Мне это было нужно, взгляд со стороны на меня и мою жизнь.

*Что сейчас происходит в моей жизни? Я продолжаю обу-
страивать свою квартиру. Примерно месяц назад купила себе 5-ти летнюю машину, деньги на нее взяла в кредит. Кризис на работе с приходом нового директора миновал, ра-
ботать стало легче морально, но обязанностей и объема столько, что успевать полноценно не получается никак. На-
до суметь перестраиваться под новые условия.*

*На корпоративе 25 декабря познакомилась с 26ти лет-
ним парнем. Несколько встреч показали, что не мой вари-
ант. Поэтому отдаляюсь и оставляю его в своих друзьях.*

Каждую ночь мне снится бывший муж. Как? Ну, сколько еще будет продолжаться эта эмоциональная связь? Я бы хотела поговорить с ним и спросить, счастлив ли он теперь. Но он избегает меня, с большим трудом идет на самый ми-

нимальный контакт. В квартиру вообще не заходит и даже не поднимается в подъезд. Я не делаю первый шаг к разговору, исходя из своего прежнего негативного опыта. Вот так и живем. Днем одной жизнью: независимой и успешной, а ночью-другой: зависимой, тоскливой, ноющей и скулящей. Сколько раз себе говорила: отпусти. Я бы с удовольствием, но не отпускается, это от меня не зависит, как оказалось. Я желаю ему счастья всей душой. И меня отпусти! Время идёт, а боль не уходит. Может быть, если мы поговорим, будет легче? Приходиться врать себе каждую минуту, что все идет отлично. В целом, смотря со стороны на меня и на мою жизнь, именно так и можно говорить: успешная, молодая, красивая, независимая, сильная, у нее все есть, и она может все получить желаемое. Наверное, примерно так. Это не важно. Если бы не мой вечно бушующий внутренний мир, состоящий из противоречий, загонов, сомнений, смятений и прочей смуты.

Вчера узнала, что бывший муж строит дом за городом с лета. Узнала от его брата. Они вчера приходили в гости. Женя сейчас месяцев 7, как беременна дочкой. Андрей выпытывал у меня все: про кредит, машину и деньги на нее, ежемесячный платеж и камеры, которые стоят у меня в квартире. Неприятно жуть, но я не подала вида, тем более, что скрывать мне нечего. Конфликтовать тоже не хочу, они мне ничего плохого не делают и отчасти помогают. Андрей напечатал в декабре мне фотки разных размеров по

моей просьбе и заказал рамки для них по закупочной цене. Рамки оплатила я сама.

Ну, как то так. Все!

Тот же день, поздний вечер. Абсолютная опустошенность, полный цинизм, отсутствие радости, отчаяние и уныние. Никому не нужна. Что я могу дать своим детям, если сама я наполнена жудкой ядовитой смесью. Где найти силы, где найти резервы. Сейчас 11 часов, нервная и возбужденная от укладывания детей. Вставать в 5 утра. Как же мне бывает себя жалко, как можно в мирное время вынести столько испытаний и страданий одному человеку в одиночку, пытаясь выглядеть вполне полноценной и адекватной перед всеми, в том числе перед своими детьми. Как все достало! Я не бесчувственная машина!

Завтра очередное начало великой суеты и смуты, снова жесткий график, ранние подъемы, куча обязанностей, клубок тревог и загонов. Бессмысленный бег... Дикое внутренне одиночество при наличии детей. Вот вся я. И нет ни единой надежды, выбраться из всей этой ненавистной суеты. Сна нет полноценного уже давно. Нет желаний. Мне нужна помощь и нет человека, который способен мне помочь.

Я не могу тянуть большие эту лямку!

3.02.19

Пустота. При видимом благополучии и успехе, при видимой улыбке на лице. Нет ни чувств, ни эмоций, ни желаний,

ни ...ни... Страшное состояние. Несколько лет борьбы привели к потере веры во все. Нужна перезагрузка, надо увидеть, где я делаю что-то не так.

10.02.19.

Бегу из дома, чтобы перестать думать. Бегу от своих мыслей.

Он был сегодня, забирал стол. Накатило снова. Дети ночевали у свекрови. Я бегу по магазинам, лиж бы не думать.....

12.08.19.

Сижу в кресле, второй час дня. Дети 5-е сутки на юге. Сделали кухню в июле, занимаемся стройкой. Паша поддерживает меня, а ему и самому бывает тяжело.

Да, я сошлась с бывшим мужем. О, Боже, в который раз уже. Мы все сбились уже со счёта. Не важно.

Слава Богу, все хорошо, дом, семья, родители, ТА ЖЕ работа...

Снаружи норм, а внутри...

Вообще не могу в себе разобраться, такой мусор в голове, каша, не могу ни на чем сосредоточиться, волевая сфера ушла в минус уже давно. Вес плюс 10 кг. Обмен веществ стоит. Самочувствие ужасное, нет энергии, постоянный упадок сил и сонливость. Решила заняться своим здоровьем, пошла по всем врачам (эндокринолог, кардиолог, окулист, гинеколог, онколог, невропатолог). Щитовидка и зрение в норме, А вот невропатолог назначила АНТИДЕПРИССАНТЫ,

и я же их купила. Дорогостоящие! Только пить их не собираюсь, поторопилась. Побочка, влияют на все, да это же последний шаг уже.

В работе полнейшая неопределенность, ясно только одно, давно нужны перемены. Работать в школе НЕ МОГУ и НЕ ХОЧУ.

Энергия внутри бушует, не может найти выхода, а жизненная энергия в диком дефиците. Мотивации ноль. Направления выбрать не могу. В последние дни появились мысли по поводу бытии сферы.

Для хорошего самочувствия:

Пройти лечение лекарствами, которые выписали врачи.

Массаж

Бассейн

Фитнесс

Иногда баня

Правильное питание

Работа с психологом

Научиться:

Правильно ставить цели и прилагать усилия для их достижения.

21.08.19

Конец отпуска, самочувствие после лечения немного лучше. Боюсь, что временный эффект от действия лекарств. Нарушение мозгового кровообращения из-за проблем с шеей.

Я сейчас наедине сама с собой пытаюсь определиться с приоритетами на сегодня и запланировать свой день. Проблемы две: не могу сконцентрироваться и низкая осознанность. Я так понимаю, первая вытекает из второй.

Мои достижения за лето:

Ремонт на кухне.

Полочка в зале.

Счетчик.

Занялась частично своим здоровьем.

Выкинула все лишнее из квартиры и из подвала.

Цели:

Выкинуть мусор из своей головы.

Разобраться в компе, телефоне, жестком диске.

Постройнеть на 10 кг.

Зарабатывать деньги макияжем.

Мне, оказывается, колоссально сложно просто с мыслями собраться. Посмотришь вокруг, всегда есть, чем заняться. Только вот и получается, что выполняешь бессмысленные действия основное свое время: бытовуха, уборка, стирка, готовка, глажка. Сегодня весь день, завтра заново. Мытье посуды... А действительно важное откладывается на потом.

7.11.2024.

Знакомство сегодня.

Что же происходит сейчас в моей жизни? Трансформация глобальная. Сейчас мне сорок лет. У меня трое детей, я в

разводе и живу в собственной маленькой квартирке со своими двумя дочками 10 и 3х лет. Сыну 14 лет, он живет с отцом в большом доме за городом уже как 5 месяцев. Езжу я на ладе калине. Работаю уже как 5 лет сама на себя в индустрии красоты и практикующим психологом. Мне удалось создать на данный момент тот образ жизни идеальный для меня. Свобода и сама контролирую свою жизнь. О контроле остановлюсь подробнее. Это триггерное для меня сейчас слово, потому что контроля с моей стороны в моей жизни настолько много, что он реально мешает и действует явно разрушительно. Для меня это стало явно может быть около двух недель назад.

До этого такого осознания просто не приходило. А взамен этого было отсутствие связи мозга с телом и не умение чувствовать свое тело и именно поэтому куча зажимов, лишний вес, головные боли, неумение расслабиться. Вообще отсутствие функции выключать мозг. А это очень энерго затратное занятие скажу я вам. Ощущая себя уставшей практически всегда. При всем том, что мое здоровье слава Богу от природы очень крепкое. И на этих ресурсах я живу по сей день. Мое тело тащит меня по этой жизни, вытягивая меня из разных неприятных ситуаций в том числе. А я и не смотрю в его сторону. Мне же голову иметь включенной важнее, чем все остальное, чем я сама. Поэтому фраза «выбери себя» пройдет красной нитью через все мое повествование. И я на протяжении всего эксперимента буду учиться выбирать

себя. И вы сможете научиться, если у вас есть такая цель. Я не планирую здесь давать советы или рекомендации. Я хочу рассказать свой путь. И если вам что-то будет полезным, значит этот пункт в копилку моей реализации. Здесь прямо подпрыгнуло мое ЭГО! ВАУ! Вот это эффект. Еще одна история, с которой мне предстоит работать. Укрощать свое ЭГО. Кто его хоть взращивал когда? Но придется. Надо, так надо.

Удивляюсь. Жила, жила. А вернее выживала. И тут. Писательство. Меня уже все носом сюда. А, я сопротивляюсь. Здесь же мой главный страх. Писать начать серьезно в 40 лет. С промежутком в 26 лет. Я написала свою первую книгу в 14 лет, а потом еще 2. Далее на долгие годы я ограничилась ведением дневника, который планирую положить в основу книги-автобиографии «Предел на грани».

Акцент на состояние.

Сегодня был продуктивный день. На протяжении всего дня я разбирала свои мысли в голове. А именно письменно анализировала свои убеждения по поводу денег. И... Нашла много чего интересного. Интересного и вредного. Это были практические упражнения из книги Джен Синсеро «Ни сы». Целый день с небольшими перерывами я четко и целенаправленно работала за письменным столом. Это было круто. И очень утомительно. Почему? Потому что мои многие мысли, которые выходили из меня настолько сильно триггерили меня, что основную часть анализа эмоции зашкаливали и было общее состояние перевозбуждения нервной системы.

Как же часто мы упускаем из вида, что это крайне важно - что и как мы мыслим.

Итак, работа велась про деньги и про отношения к ним. Про богатых. И все это я делала с воодушевлением, имея при этом последние 500 рублей в кошельке на неделю с маленьким ребенком. Планируя накануне, что же лучше купить на эти деньги ближе к выходным, чтобы поесть нам обеим. Слава Богу, что средняя дочь гостит у бабушки.

При всем этом вместо обычного уныния я, как говорят часто коучи, вибрировала на высокой частоте. Балдея от своей продуктивности и от процесса разбора мусора в моей голове. Мне было хорошо.

Так вот, скажу я вам, высокие вибрации работают безотказно. Потому что в середине дня нашелся покупатель на мою подержанную резину и забрал ее вечером. Да, ниже, чем я изначально ставила цену, но и выше, чем мне предлагали ранее. А деньги нужны именно сейчас. Поэтому моя 500 рублевая купюра дополнилась в кошельке еще несколькими. И я рада. Теперь точно нам с дочкой будет комфортно на этой неделе.

Процесс создания себя кропотливый, трудный и утомительный. И он того точно стоит.

А между работой за письменным столом я еще успела убраться в квартире. Я – молодец. Уверенность вместо страха намного эффективнее. А пока ты в начале своего пути, просто займись делом. Чтобы, как и я ложиться в

постель удовлетворенной своей эффективностью.

Браво! Браво мне и моим учителям на протяжении всей жизни. Я научилась доверять жизни, своим ощущениям и перестала сопротивляться и бороться. И когда что-то идет не по моему плану, я останавливаюсь и наблюдаю. А потом меняю свои планы. И в результате выходит идеальнее, чем я могла сама себе придумать.

Последний год я просто помешана была на деньгах. Увеличение моего дохода – было основной моей целью, к которой я была готова идти напролом, сметая все препятствия на своем пути. И ко всем специалистам я обращалась с запросом: помогите мне сделать так, чтобы деньги большие загребать мне получилось своими руками. И все мне трудолюбиво и добросовестно начинали помогать, как могли. А денег все не приходило. Вернее они были всегда. Но они лишь, как и прежде, закрывали потребности мои и моей семьи. А мои амбиции говорили мне, что я могу больше. И я начинала снова и снова лишь больше заикливаться на деньгах.

Так остро прошел год. В поисках, в суете, в тревоге. И чем больше я искала, тем больше усиливалась тревога. Я тупо сливала свою энергию в никуда. И поэтому внутри поселились страх, недовольство, гнев и злость. И я жила в постоянном дефиците всего: денег, любви, энергии. Февраль и март 2024 года выдались на пик моего ужасного состояния. И тут впервые в жизни я ощутила, что же такое депрессия. Во всех мрачных красках ее проявления.

Потом своим чередом весну сменило лето. Я убежала от своих мыслей в личную жизнь. Яркие эмоции и кратковременные романы. Отпуск в июне, неделя в Северной Осетии. Июль-август удачное попадание в группу ММ, где я была окружена прокаченными предпринимателями. С ними было очень интересно и мне становилось не по себе, что я еще уровнем ниже по-прежнему. Я чувствовала свои минусы: мне не хватает дисциплины и грамотного простроенного бизнес процесса. Тут я почувствовала силы учиться у людей, и у Вселенной. Ирина дала мне книги Джен Синсеро. Я зачитывалась ими и выполняла практические задания. Читала, мотивировалась и работала каждый день. Так начался мой новый виток работы с моим мышлением. Я буквально села за парту как ученик с тетрадями и авторучками. Так, обложенная тетрадками каждый день я становилась счастливее. Дневники благодарности и достижений, аффирмации, терапевтические письма и работа со своими негативными установками постепенно делали свое дело. В этой кропотливой работе прошли август-сентябрь. Процесс проходил в удовольствие. Я уже к этому времени находилась в ресурсе. И все же мое состояние было не стабильное. Я быстро уставала. И активно занималась спортом. Внутреннее состояние маятником раскачивалось интенсивно от эйфории до апатия и уныния. Впервые в жизни я почувствовала острое желание обратиться к астрологии. Мой день рождения 19 сентября я заказала соляр. А после и натальную карту. Мой скептицизм

сменился интересом.

.....

Я сейчас впервые в жизни сделаю над собой усилие осознанно и опишу свое желаемое состояние. Без контроля расчётливого ума, а от внутреннего ощущения свободы.

Итак, какая я успешная и счастливая, когда я уже доби-
лась своих поставленных целей?

Мне 45 лет. Мой юбилей мы отмечем в кругу близких и родных в роскоши и изобилии. Рядом со мной мой муж и мои дети. Да, я вышла замуж за мужчину моей мечты, с которым я познакомилась, когда мне было уже за 40. В то время я только начинала свой активный путь писателя, психолога и предпринимателя в свое маленьком родном городе.

И вот сейчас мы все счастливые находимся в шикарном ресторане в центре Москвы в окружении друзей. Моя жизнь состоялась. Переход совершен. Налаженный доходный бизнес и творчество поставлены на рельсы. Моя команда работает и выполняет свои задачи на все сто, принося прибыль мне и себе. И сейчас та самая жизнь, когда я еду в другой конец планеты в очередной раз, чтобы путешествуя и наслаждаясь своими новыми впечатлениями, я написала свою новую книгу о любви и о путешествиях.

Состояние внутренней свободы и тихой безмятежной гармонии, как гладь зеркального образа в моей душе. Музыка чувств играет то тише или вовсе замирает, то взрывами вырывается изнутри, бушуя волнами океана. Я дышу, я живу.

А значит, я позволяю чувствовать себе все, чем наполняется моя душа. Я здесь и сейчас слышу, вижу, понимаю и ощущаю. Все это есть, и за все это я благодарна. Моя душа ожила. Она - уже мудрая, чтобы выбирать для себя желанное из всего многообразия выборов мира. Мои руки передают снова и снова на клавиатуре эту музыку, музыку моей души. А инструмент мой - буквы, которые выливаются в текст. Я пишу, пока жива. Через меня Бог дает миру свой посыл. Мои книги лечат души.

Я всегда стремилась к деньгам. И они всегда были повсюду. Я сейчас не замечаю их великое множество в своей жизни вовсе. У меня сегодня есть огромные деньги. Я давно инвестирую свои деньги, и моего богатства хватит на несколько поколений вперед. Суть не в деньгах. Суть внутри, в моих ощущениях. Я отдаю сегодня этому миру любовь через слово, через людей, жизнь которых становится лучше и легче, потому что мне удалось им помочь увидеть себя и мир под другим углом.

Я расслаблена, знаю чего хочу, и смело иду своим путем. Мне хорошо от того, что меня любит муж, что мои дети растут, получают образование и становятся достойными людьми. И они счастливы идти свои уникальным путем, путем открытия своих талантов.

Я здесь и сейчас, меня переполняет вдохновение, радость бытия. Я могу поехать куда угодно и когда я этого захочу. Для этого у меня стоит новый дорогой кроссовер под окнами.

ми. Я могу ехать сама, а могу пересесть на заднее сиденье, чтобы открыть свой ноутбук и писать, мчась в огнях ночного города, постукивая по клавиатуре своими теплыми пальчиками в красивых дорогих кольцах и потягивать ароматный кофе из трубочки. Тогда я уступаю место своему водителю за рулем и отключаю свой ум, чтобы положить на текст лучшее, что у меня есть. То, чем наделил меня Господь Бог для общения с вами. Это мои слова, это мои вербальные проявления этому миру, которые поистине способны лечить души, и делают наш мир лучше, здоровее, прекраснее, красивее.

Эстетика слова. Я всегда старалась окружить себя эстетикой. Моя эстетика настоящая оказалось внутри меня очень глубоко. Мне потребовалось очень много времени, чтобы найти истинную себя.

Вот, что у меня получилось сегодня. Теперь я возьму за правило каждый день включать описание моего желанного стояния в мое повествование. Это тоже часть моего пути. И если хоть единственному человеку мои слова всколыхнут нужные ритмы в его душе, вызывают вдохновение и желание действовать. Идти сложным порою путем к настоящему себе, к своему счастью и абсолютной свободе. Тогда ДА! Я реализовала, я смогла передать вам посыл Блога через себя. Я счастлива от этой возможности. Тысячу «благодарю» Вселенной за эту чудесную способность и возможность общаться с вами через мои книги.

Что я чувствую, когда я все это только что написала?

Я чувствую вдохновение, подъем, легкость внутри, радость, гармонию и силу. Как будто мне все по плечу. Я хочу двигаться, я хочу украшать свои пальцы, потому что я эстет до мозга костей и желаю услаждать мой взор красивыми руками с маникюром и ювелирными украшениями на моей клавиатуре. Я уже визуализирую, как я расставлю мебель в моем кабинете, где я продолжу писать в моем удобном кресле за рабочим столом. И начну принимать своих клиентов в этом кабинете. Те, кто будет приходить на мои консультации, будут располагаться рядом со мной вблизи моего рабочего стола. А для быти услуг другая часть комнаты с обилием света и зеркал. Там мягко, тепло и уютно как дома, когда ты сможешь лелеять саму себя под уютным мягким пледом в тишине или под любимую мелодию, попивая горячий вкусный терпкий или пряный, а может быть нежный чуть заметный по вкусу напиток из своих горячих ладоней. Такое состояние будет у моих клиентов во время быти процедур, а после объятий моего пледа и воздействия моих магических услуг. Девушки будут вставать и подходить к зеркалу, чтобы восхититься этой красотой, созданной нашим творческим тандемом. Моя внутренняя эстетика с помощью моего инструмента - моих рук трансформирует ваш эстетичный образ. И с любовью и благодарностью я получаю оплату за это волшебство от моих благодарных клиентов.

Состояние.....Оно важнее всех материализаций ваших целей. Меняется энергия. Растет энергия изобилия. И имен-

но на это состояние приходит все желаемое.

Сегодня я наблюдала за своим сыном. В свои 14 лет он живет в своем мире законов. Он ориентируется исключительно на свои внутренние ощущения. И ему хорошо в этом своем состоянии. Почему я при описании его стратегий поведения часто употребляю слова свои/свой. Да потому что в этом его уникальность. Он проявляет миру себя. А не ту подходящую версию, которую нас делает общество. Поэтому многие и не понимают, что они не счастливы, находясь в матрице. Сын сопротивляется этой матрице, обучаясь в школе. И я вспоминаю себя в 14 лет и чуть старше. Пока меня не переработала система. Я была живая, была самой собой. Это не означает, что нужно бежать и прятаться от общества. Это лишь говорит о том, что важно знакомиться с собой настоящим и открывать миру себя истинного и идти за своим предназначением. А не против себя самого. Вот в последнем случае как раз и возникает ощущение, что я живу вроде бы не своей жизнью.

Трансформация целей.

Целью моей изначально были ДЕНЬГИ. Прямо, заработать и много, чтобы так для души, и для тела, и для близких и для закрытия потребностей. В итоге, зарабатывалось все как раз на закрытие потребностей. А если выходило больше, то все по итогу сливалось. В это момент начинало все ломаться, приходилось чинить. А это расходы непредвиденные. И результат оставался таким же.

Такой замкнутый круг длился годами. Я работаю, зарабатываю, а денег то не прибывает. Внутренне напряжение только растет, желаний только прибавляется. Растет диссонанс внутри и снаружи. Минус звенит в моем поле. И энергия с позиции дефицита. Отсюда злость, напряжение, усталость, заикленность на деньгах.

Так прошел еще один год. Кредиты закрыты, новых я не беру. Расходы вроде уменьшились. Но это самообман. Мышление работает по-старому и продолжает тратить деньги так же. А хочется каждый день много всего. Карта желаний висит уже почти год на стене, развешены по всей квартире различные красивые фотографии мест, где я хотела бы побывать. Я уже третий месяц тренирую свое мышление благодарить, замечать больше положительного, стараюсь поднять свои вибрации.... Что не так? Где мои деньги?

В этом непонимании проходят дни. Раньше бы я уже давно сдалась и выбрала бы путь полегче. Ушла бы в найм, нашла бы эмоции в личной жизни, вернулась бы к мужу - абыюзеру, в конце концов. Папа у нас обеспеченный, хотя бы прокормит. Но нет... Мне сейчас 40, и я не могу больше перекладывать ответственность на других. Зря, что ли, я взращивала своего ответственного взрослого. И лелеяла своего ребенка внутри. Шла этот долгий путь к осознанию и принятию. Куда теперь мои знания, опыт и прокаченность осознанности. А как же это зудящее чувство внутри от нереализованного потенциала? Какой смысл просить Бога и всех свя-

тых реализовать мой потенциал по максимуму, что бы стать счастливой и обрести свободу. Когда ты сама ничего не хочешь для этого делать. Не придет то, что ты хочешь за семечками с сериалом. А вот работая над собой изо дня в день методично, собирая по крупицам свой же урожай своего трудолюбия. Собирая пазл день за днем с помощью приходящих в твою жизнь людей, и прокачивая раз за разом твои навыки. Вот тогда да. Результат он будет. Его не может не быть. И он возможно случится не тот, который ты себя сам нарисовал. А намного круче и интереснее, что дух захватывает. Уровень..... Принятие..... Это два главных ингредиента достижения цели, над которыми то и следует начать работать уже сейчас.

Сейчас после всех попыток найти не смертные богатства, я повернула курс на 180 градусов. И теперь я ищу себя. Сегодня моя главная цель – раскрыть свой потенциал, проявить миру себя настоящую. Открыть свои таланты и предназначение. По ощущением. Я там, где я кайфую. Именно в расслаблении и удовольствии – я настоящая. Все просто на самом деле. А деньги, успех, признание и все то, что я так упорно и долго искала, приложатся сами собой. Ну что ж решено. Живу так ровно один год. Что будет по итогу?

На весь 2025 год я поставила 11 целей. И прописала каждую по шагам. К каждой я добавила ощущения при реализации цели. А как они будут реализовываться, я планирую описывать в этой книге в течение года, а именно до начала

ноября 2025 года. Какая я? Познакомиться сама с собой заново. Очень важно себя изучать. Это основной посыл всех моих целей. Ну что же. В путь...интересный и насыщенный мой 2025 год.

Вот некоторые из моих ключевых целей :

Выпустить свои написанные книги и стихи в мир.

Добавить услуги в своей работе.

Продолжать работу над собственным мышлением.

Улучшение взаимоотношений с моими детьми.

Мой идеальный вес- 65 килограмм. Забота о своем здоровье.

Сделать рабочую страничку в Контакте.

Взять социальный контракт на развитие собственного пространства.

Увеличить количество клиентов и чистую прибыль от 200 000 рублей ежемесячно.

Развивать личный бренд.

10Создать свой авторский блог в телеграмм канале.

11.Купить новую квартиру в новостройке.

Последняя в списке цель – просто вишенка на торте моих желаний. Самая сложно выполнимая из всех. Ну или, как обычно я сама себе ставлю палки в колеса своими же убеждениями. И не все так сложно на самом деле. Увидим результаты на деле. Иной раз, действительно, удивляешься происходящим чудесам в твоей жизни. Стоит только научиться верить и ждать...

К каждой из этих целей я буду регулярно возвращаться в своем описании. С целью отслеживания, как же продвигаются дела с реализацией каждой из них.

Эта книга – мой опыт работы над собой для исполнения моей мечты. Финансовый успех. Это эксперимент и четкий прописанный план по шагам по реализации поставленных целей. Возможно, кого-то книга сможет замотивировать, вдохновить и подсказать конкретные действия для обретения свободы мыслей. Да будет так. Переход совершен.

Леность ума и работа над своим мышлением. Опыт работы с коучем.

Ровно неделю назад состоялась моя сессия с коучем, которая длилась 10 с половиной часов вместо 3х запланированных. Два дня подряд. Нам было интересно общаться. И на многих жизненных историях мы лучше узнавали путь друг друга. Сегодня я уже включила многие моменты из этой консультации в структуру своей каждодневной жизни. Весь мой хаос в голове и в душе выстроился в четкий грамотно продуманный план действий. После первого дня ночью мне приснился сон, который символически обозначал разрушение старого образа мышления. А в ночь после второго дня я почти не спала. Потому что возникало много новых мыслей, и я постоянно вставала из постели, чтобы их записать. Вот некоторые из них.

Сегодня ночью после вчерашней сессии у меня возник ин-

сайт. Ни с того ни с сего у меня возникла мысль, переизбыток визуального ряда левой стороны комнаты Наташи (коуч). Я туда насмотрелась. Вспоминаю: я туда смотрела каждый раз, когда рассуждала о своем желанном состоянии. Центр влево и вверх влево (аудиальная память и визуализация опыта соответственно). Влево вниз (внутренний диалог с собой, вербально формулируя ответ на вопрос. Еще вправо вниз (воспоминание ощущений). Внимание: опыта. Тут мне стало страшно. Думаю, какого на хрен опыта? Если мы всеобщими усилиями пришли к созданию нового желаемого состояния. Тогда по всем канонам психофизиологии я бы переводила взгляд вправо по центру и вверх. Конструирование нового визуала и аудиала. И, все же упорно смотрела влево. Мне уже приелся этот вид, я рассуждаю о состоянии и смотрю влево. Что теперь сижу ночью и картинка левой стороны комнаты и пола, как стоп кадр остановилась пред глазами. Опыт- это то, что уже было, то, что человек переживал уже ранее. В моем случае: я это уже чувствовала, видела, слышала, формулировала ответ из имеющейся у меня информации. Больше визуальная память по движению моих глаз. Если бы еще и реальные образы и голоса услышала, то это явно перебор для темы транса больше подходит. Сознание контролировало процесс. А движение глаз выдало всю истину)). То есть становится страшно, когда осознаю, что ты-тот специалист и проводник, который помог мне не создать свое желаемое состояние, а вспомнить. Мне теперь проводник в ретрит ну-

жен))). Еще один кусочек пазла. В нумерологии есть факт, кто родился 19го числа, тот пришел в этот мир найти свою миссию, и будут испытания финансами и поисками себя. Это то, на что не хватило времени в прошлой жизни реализовать себя, продолжаешь в этой жизни. Когда я начала жить: в 40 лет. Когда отработала кармические уроки и набралась опыта.

Сию пишу в пол четвертого утра. Вот я об этом говорила, когда я в работе. Это - ночь.... Это - встала и пишешь, пока прет...

Страх больших денег. Почему? Контроль. Моя основная жизненная стратегия – тотальный контроль всего и вся. Буквально смотреть и видеть все одновременно, слышать и чувствовать. А тут большие деньги. Я же могу не справиться, не успеть все проконтролировать. А отсюда тревога и страх. Как так? Я оставлю без контроля? А контроль-это еще и колоссальные потери энергии. Тогда и деньги не в радость, пока контроль, нет наслаждения и чувственности. Один из недавних инсайтов в ответе на вопрос: Что лишнее меня тяготит? От чего мне нужно избавиться? Что кажется мне безопасным? Был ответ: контроль.

Кстати, и нижняя чакра закрыта (по словам коуча) у меня из-за излишнего контроля головой. Какая чувственность? Надо же включить мозг. Я его теперь отключать вообще разучилась. И переключиться на чувственность для меня - проблема.

И теперь, через неделю после сессии, когда я сделала глав-

ный шаг – начала писать эту книгу, работы еще прибавилось. Надо реализовать все шаги разработанной стратегии, которые приведут меня к моим целям.

Мои цели:

Увеличение дохода. Чистая прибыль 200 000 тысяч в месяц .

Действия:

Выписать всю информацию на бумагу. Найти всю недостающую информацию в интернете и у специалистов.

Главный смысл моей цели:

реализация моего потенциала и развитие духовности. А еще личная жизнь.

Главная рекомендация:

Убрать значимость денег. И идти к своим целям через свое желаемое состояние.

Выявленная деструктивна стратегия поведения: неосознанное создание кризиса для перехода на новый уровень.

Сегодня я проработала свой страх больших денег со спирит коучем с помощью одной из НЛП техник. Получилось прочувствовать интересные ощущения: отпустить от себя страх и принять свой опыт с любовью и благодарностью.

Результатом сегодняшнего дня стало так же завершение судебного процесса и подписание документов у адвоката. Мой иск по заливу моей квартиры завершен по причине добровольного погашения убытка со стороны ответчика. Да сумма на 28 тысяч меньше, чем сумма в иске. Вместо почти

100 . Плюс в том, что деньги я получила сразу на руки наличными, а не долгие переводы по частям маленькими суммами. И главная моя задача была изначально поменять мнение моих соседей, что их действия все же наказуемы. Я довольна, деньги я использую на ремонт в ванной. Ситуацию я отпустила.

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.