A close-up photograph of a woman's face, focusing on her eyes and hand. She has dark, shimmering eye makeup and her hand is near her cheek. The background is bright and hazy with bokeh light effects. At the bottom of the image, a lit matchstick is shown, with smoke rising from it.

**ГОРИ**

**НО**

**НЕ СГОРАЙ**

КАК ВЕРНУТЬ СЕБЕ ЭНЕРГИЮ

# Read me!

## РЕКОМЕНДАЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

- 1** Самое главное - будь честна сама с собой. Отвечай правдиво на вопросы и не пытайся приукрасить действительность. Этот файл никто, кроме тебя, не увидит, а значит не осудит. И помни, ты делаешь это только для себя!
- 2** Не перегружай себя и не пытайся заполнить сразу же все файлы. Делай все постепенно и не больше одного упражнения в день. Мы ведь не хотим, чтобы в твоей голове возникла каша;)
- 3** Когда видишь этот значок «❶» это значит, что информацию под ним ты должна прочесть только после выполнения задания.
- 4** Чек-лист разбит на тематические блоки. Каждый лист пронумерован, выполняй упражнения по очереди.
- 5** Сперва посмотри видео, которое я записала для тебя, в нем я подробно рассказываю о каждом упражнении.
- 6** Не забывай о аудио и видео-файлах, которые я собрала для тебя. Это очень важно!
- 7** И помни. Если ты будешь относиться к информации, которая находится сейчас у тебя в руках, как «что за ерунда?» - так оно и будет...

---

**РАБОТАЕТ ВСЕ ТО, ВО ЧТО МЫ ВЕРИМ!**



# Лучший день

**1.** Спорт - твой день должен начинаться с зарядки! «Как банально, Саша..» - скажете вы. Но вы только вдумайтесь в это слово - ЗАРЯДКА! Это та же самая зарядка, в которой нуждается, каждый день, ваш телефон. Тело человека требует движения и даже если вы работаете 5 дней в неделю или вы мамочка в декрете, которой хватает физ.нагрузки. Зарядка после сна - это некий способ завести ваш организм с утра и избавить от вялости на весь день!

**2.** Энергичный завтрак - мы сейчас не о кофе, которое даёт лишь мгновенный эффект ещё и вызывает зависимость. Очень важно в такие периоды питаться «живой едой», особенно на завтрак. Только свежие овощи и фрукты, обогащённые витаминами, подарят энергию и легкость на весь день! Смотри стр. 8-9, там я поделилась с тобой парой отличных рецептов.

**3.** Мотивация - во время эмоционального выгорания в моей голове копилось множество негативных мыслей. В такие моменты я искала поддержки повсюду. И когда утешительные слова моих близких перестали на меня влиять, на помощь пришли короткие ролики на YouTube (их ссылки я собрала в папке «мотивация»). Смотри их каждое утро за завтраком и заряжайся на весь день!

**4.** Танцуй - собираясь на работу или по делам, включи в наушниках любимую музыку и танцуй! Опять же, в движении вы посылаёте сигнал организму, что сейчас мы не кисло поработаем! Музыка должна быть обязательно веселой и энергичной, никаких «я за ним в небо, я за ним в пропасть..». Особенно важно танцевать раз в день нам, девочкам. Это повышает нашу женскую энергию и любовь к себе. Выдели время для себя любимой!

**5.** Упражнение - также я пересмотрела множество лекций именитых психологов по теме «эмоционального выгорания», к моему большому сожалению, в них была лишь теория, а мне хотелось скорее приступить к действию и избавиться от этого состояния. Проходя пару психологических тренингов я заметила, что самое большое влияние на меня оказывают психологические упражнения в ходе, которых я находила ответы на свои вопросы. В этом чек-листе я собрала свои самые любимые упражнения. Выполняй по одному в день (всего их 21) и ты обязательно заметишь результат! Некоторыми из них ты будешь пользоваться и после.

**6.** Чтение - последние полтора года книги, которые я читаю, являются исключительно на тему психологии. Общими силами они помогли мне лучше понимать саму себя, окружающих и, в принципе, заменяли походы к психологу. На странице 17 я собрала лучшие и самые эффективные издания. Возьми за привычку читать каждый день хотя бы по 30 мин. Лишним никогда не будет!

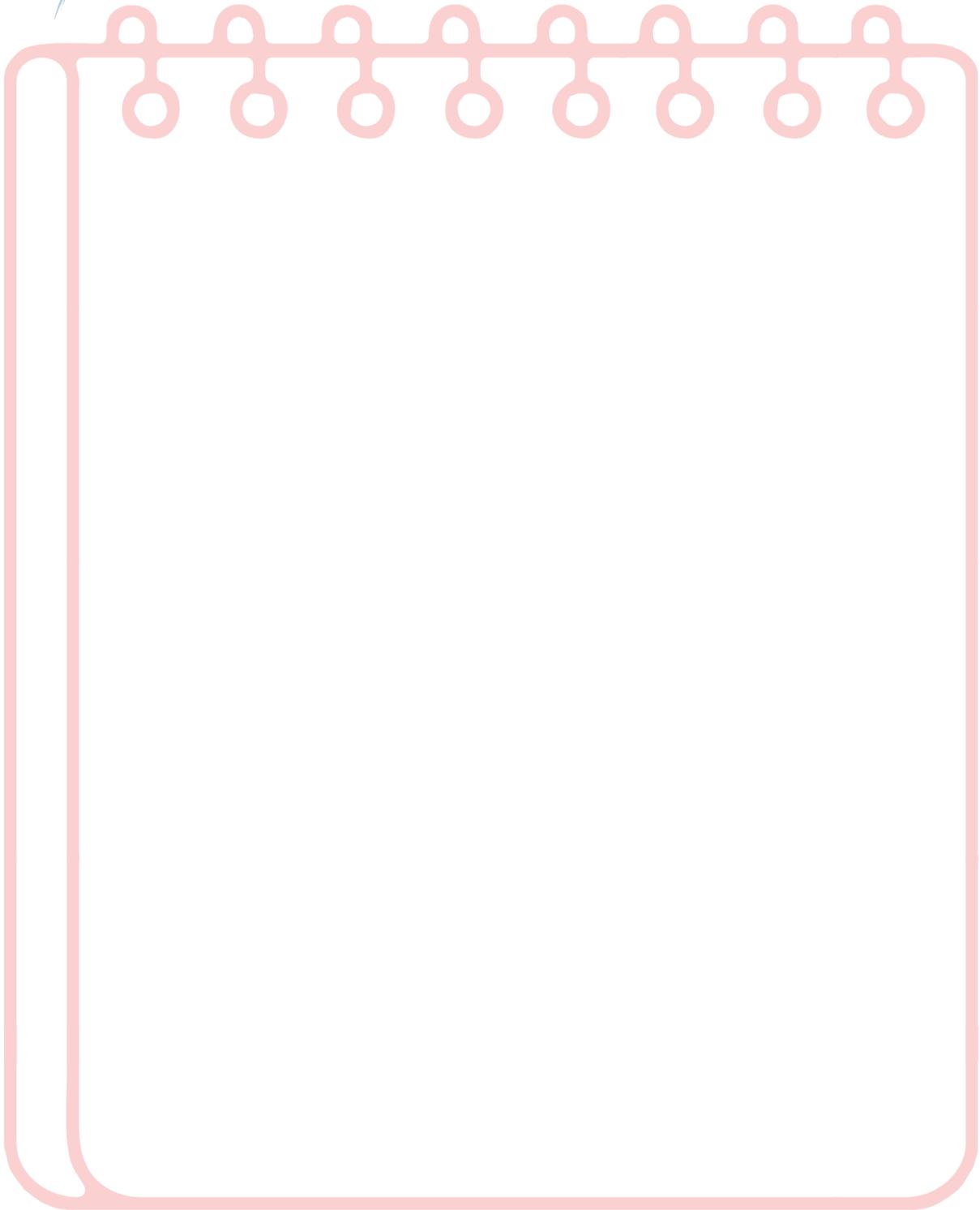
**7.** Медитация перед сном - почему именно перед сном? Очень важно после насыщенного, трудового дня прийти в себя и по-настоящему абстрагироваться от мирской суеты, расслабиться и повизуализировать. Я делаю это под звуки медитации. Достаточно лечь или сесть в удобное положение, воспользоваться наушниками, включить мелодию (в папке «медитации» я собрала самые подходящие) и просто наслаждаться моментом, 15-20 мин. Очень часто во время медитации я прорабатываю своё «идеальное будущее».

**8.** 1.30 часа без связи - эту практику тоже следует использовать перед сном. За полтора часа до сна вы должны перевести телефон в «режим сна», перестать принимать звонки (даже от друзей), решать рабочие вопросы, смотреть новости и тд. Для чего эта практика и чем она полезна - я подробно рассказываю в своём видеообращении.

**9.** Дневник благодарности - я очень люблю эту технику, возможно, вы тоже уже слышали о ней. Вам нужно завести дневник, блокнот, желателно с чистыми листами без всяких «опций» и каждый вечер записывать в него минимум 10 вещей за которые вы благодарны этому дню. Не обязательно искать глобальные вещи, благодарным можно быть и за вкусный фреш, который спас вас от жажды. Во-первых, благодарность - это хорошо, во-вторых, таким способом вы начнёте видеть больше позитива в вашей жизни и радоваться мелочам.

# Нарисуй проблему

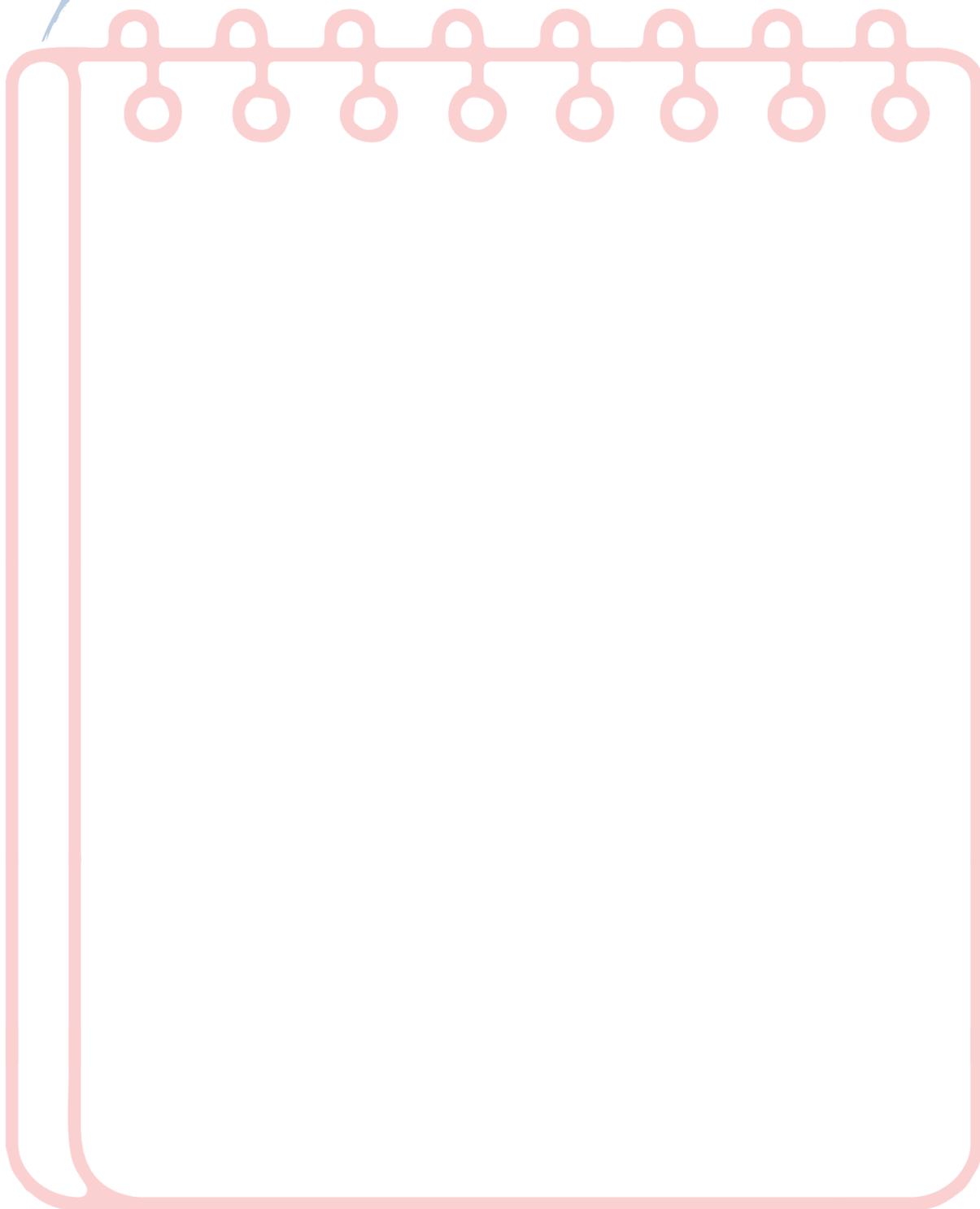
ЧТОБЫ НАРИСОВАТЬ СВОЮ ПРОБЛЕМУ ВАМ НЕ ПОТРЕБУЕТСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ И ПРОДУМЫВАТЬ СВОЙ РИСУНОК ЗАРАНЕЕ ТОЖЕ НЕ НУЖНО. ПРОСТО ВОЗЬМИТЕ ЖЕЛАТЕЛЬНО ЦВЕТНЫЕ ФЛОМАСТЕРЫ ИЛИ КАРАНДАШИ И РИСУЙТЕ. РИСУЙТЕ ВСЕ, ЧТО У ВАС НА ДУШЕ...



Продолжение на следующей странице...

*Нарисуй  
решение!*

А ТЕПЕРЬ НАРИСУЙ РАЗРЕШЕНИЕ СВОЕЙ ПРОБЛЕМЫ.  
ТО КАК ТЫ БУДЕШЬ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ В МОМЕНТ  
АБСОЛЮТНОГО СЧАСТЬЯ, КАКИМ БУДЕТ МИР ВОКРУГ.



**!** Забавно, но такое, казалось бы, детское упражнение помогает выплеснуть, накопившиеся негативные эмоции на бумаге и поверить в то, что **ВЫХОД ЕСТЬ!**

# Да, это я!

В ПЕРВОЙ КОЛОНКЕ НАПИШИ ВСЕ СВОИ НЕДОСТАТКИ, А ВО ВТОРОЙ ПРЕВРАТИ ИХ В ПЛЮСЫ.  
НАПРИМЕР: «Я ВСЕГДА ИЩУ ВО ВСЕМ ПОДВОХ / НО БЛАГОДАРЯ ЭТОМУ МЕНЯ СЛОЖНО ОДУРАЧИТЬ».

-		+
<input type="text"/>		<input type="text"/>

Подобное упражнение приблизит тебя к принятию себя «несовершенного» и поможет смотреть на себя же более позитивно. Каждый раз, занимаясь самообразованием - прокручивай это упражнение у себя в голове.

# Тень

1

ЗАПИШИТЕ ВСЕ, ЧТО ВЫ НЕ ПРИНИМАЕТЕ В СЕБЕ И В ДРУГИХ.

ПОПРОБУЙТЕ ОБЪЕДИНИТЬ ЭТО В НЕКИЙ ЦЕЛОСТНЫЙ ОБРАЗ.  
ЗАРИСУЙТЕ ЕГО.



2

ПРИДУМАЙТЕ И ЗАПИШИТЕ РАССКАЗ ОТ ИМЕНИ ЭТОГО ОБРАЗА (ЧТО НРАВИТСЯ - НЕ НРАВИТСЯ, В ЛЮДЯХ; О ЧЕМ ОН МЕЧТАЕТ, ЧЕГО ОПАСАЕТСЯ)

3

ПОДУМАЙ НАСКОЛЬКО КОМФОРТНО ОЩУЩАЕТ СЕБЯ НА БУМАГЕ ТЕНЬ. ДОРISУЙ НЕЧТО, ЧТОБЫ ЕЙ СТАЛО ХОРОШО (МОЖЕТ ЕЙ НУЖЕН ЗЕЛЕНЫЙ ЛУГ, ЦВЕТОЧКИ, ТЁПЛЫЙ ЛУГ ИЛИ ОГРОМНЫЙ ТОРТ).

4

СКАЖИТЕ ЕЙ ДОБРЫЕ И ТЁПЛЫЕ СЛОВА, ПОЖЕЛАЙТЕ ЕЙ ЧЕГО-ЛИБО ХОРОШЕГО!

---

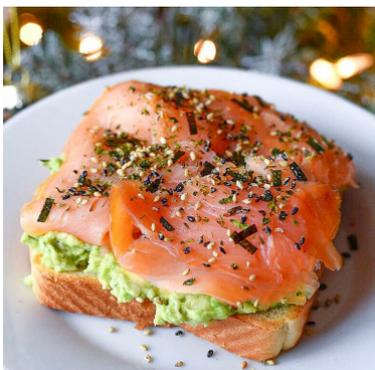
---

---

# Энергичный завтрак



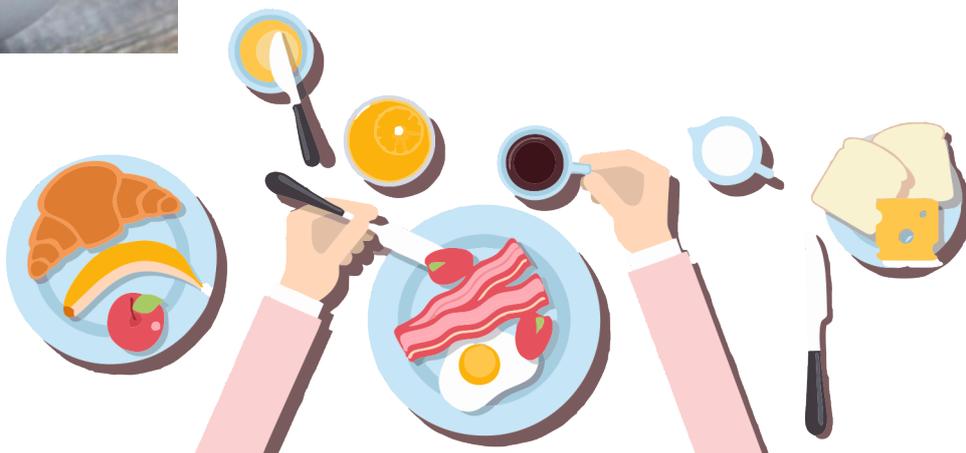
Глазунья с грибами и спаржей - яйца, по мнению многих врачей и диетологов, являются одним из самых лучших продуктов, которые нужно употреблять на завтрак. В них содержится уникальный комплекс витаминов и минералов, которые помогают человеку оставаться здоровым и быть в тонусе. Приготовьте глазунью из двух яиц. Добавьте гарнир из обжаренных на сковороде в 1 чайной ложке растительного масла 100 граммов зеленой спаржи и 100 граммов шампиньонов, нарезанных на маленькие кусочки. Вкусно, быстро и полезно.



Тост с лососем и авокадо - лосось это ценный источник полиненасыщенных жирных кислот омега-3, которые просто необходимы для нормальной жизнедеятельности человека. Так же нам потребуется авокадо (обязательно хаас, с темной кожурой) и цельно-зерновой хлеб. Вилкой сделай пюре из половинки авокадо, намажь на тост и уложи ломтики красной рыбы. Сверху можно добавить любимые приправы и немного лимонного сока. У меня уже побежали слюнки!



Овсянка — это одна из самых полезных каш, которые только существуют. Не зря британцы любят ее настолько, что овсянка стала практически традиционным английским блюдом. Она улучшает работу пищеварительной системы и запускает обменные процессы в организме, а также является диетическим продуктом. Варить овсянку лучше на воде, а вот добавить фрукты, орешки с мёдом или ягоды можно и даже нужно.



# Энергичный завтрак



Панкейки — это такие американские блинчики, которые являются предметом кулинарного восторга всех сладкоежек. Они, кстати, могут быть и диетическими. Рецепт чрезвычайно прост. Измельчаем 1 стакан овсяных хлопьев (не быстрого приготовления) до консистенции цельнозерновой муки. Добавляем 1 стакан кефира, 2 яйца и хорошо перемешиваем. Важно следить за тем, чтобы не было комочков. Выпекаем на сковороде с антипригарным покрытием без масла. Добавьте кленовый сироп. Он содержит в своем составе широкий спектр минералов и антиоксидантов, а также мало калорий по сравнению с аналогами.



Фреш - что вас точно взбодрит с самого утра, это свежевыжатый сок апельсина и моркови. Пожалуй, нет на планете лучшего напитка, чем свежевыжатый, который приносит организму человека наибольшее количество витаминов. Такие соки содержат в себе целый комплекс витаминов, в том числе кальций, калий и другие минеральные вещества, так необходимые нашему организму. Пропустите через соковыжималку один апельсин с морковью и наслаждайтесь «солнцем в стакане»!



Смузи - вкусный и полезный смузи также является отличным вариантом завтрака, который поможет разогнать метаболизм и запустить все обменные процессы в организме. В блендере взбиваем до однородной консистенции чашку черники, небольшую горсть шпината, половину стакана апельсинового сока, несколько доль ананаса и стакан греческого йогурта. Прилив сил, бодрости и хорошего настроения обеспечен.



# Кто молодец? Я молодец!

ОЧЕНЬ ЧАСТО, В СОСТОЯНИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ, МЫ ОБЕСЦЕНИВАЕМ СЕБЯ И ВСЕ ЧЕГО МЫ ДОБИЛИСЬ РАНЕЕ. «А ВОТ У НЕЁ, В МОИ-ТО ГОДЫ, УЖЕ СОБСТВЕННАЯ КВАРТИРА ЕСТЬ..», «НУ, РАЗВЕ ЭТО ДОСТИЖЕНИЕ? НУ, ЗАКОНЧИЛА УНИВЕРСИТЕТ С КРАСНЫМ ДИПЛОМОМ И ЧТО?». ЗНАКОМ? В КАКОЙ-ТО МОМЕНТ ЭТО СТАЛО НАСТОЯЩЕЙ ПРОБЛЕМОЙ, БОЛЕЕ ТОГО, ДЛЯ МЕНЯ ОКАЗАЛОСЬ, НЕВЕРОЯТНО, СЛОЖНЫМ ПЕРЕЧИСЛИТЬ ВСЕ СВОИ ЗАСЛУГИ. НО КАЖДЫЙ ИЗ НАС УЖЕ ЧЕГО-ТО ДОСТИГ В СВОЕЙ ЖИЗНИ. ЗАПИШИ СВОИ ДОСТИЖЕНИЯ НА ЭТОМ ЛИСТЕ, ЧТОБЫ БОЛЬШЕ НЕ ЗАБЫВАТЬ, КАКАЯ ТЫ МОЛОДЕЦ!:)»



---

---

---



---

---

---



---

---

---



---

---

---



---

---

---



---

---

---



---

---

---



---

---

---

Вспомнила что-то ещё? Записывай!

---

---

---

# Накопитель энергии

А ТЕПЕРЬ ДАВАЙ-КА ПОНЕМНОГУ РАЗБИРАТЬСЯ. ЗАПИШИ В ОДИН СТОЛБИК ВСЕ, ЧТО ЗАБИРАЕТ ТВОЮ ЭНЕРГИЮ, НАПРИМЕР: «БОЛЬШОЕ СКОПЛЕНИЕ ЛЮДЕЙ, ТОРГОВЫЕ ЦЕНТРЫ, ОБЩЕНИЕ С ОПРЕДЕЛЕННЫМИ ЛЮДЬМИ, ПРОСМОТР НОВОСТЕЙ». ВО ВТОРОЙ СТОЛБИК ЗАПИШИ НАОБОРОТ ВСЕ, ЧТО ПРИНОСИТ ЭНЕРГИЮ, НАПРИМЕР: «ПРОГУЛКИ В ПАРКЕ, ВСТРЕЧА С ДРУЗЬЯМИ, ПРОСМОТР ОПРЕДЕЛЕННОГО СЕРИАЛА».



Здорово! Перед тобой уже более ясная картина. Теперь подумай и пропиши под каждым пунктом, который забирает твою энергию, как ты можешь избавиться от этого или хотя бы частично избегать, смягчить, например: «посещать ТЦ в первой половине дня когда людей ещё не так много».

Что касается положительных эмоций подумай, как ты можешь приумножить их в своей жизни и запиши. Например: «Я могу выгуливать свою собаку не во дворе, а в любимом парке» и тд.

# Осьминог

ВЗГЛЯНИТЕ НА РИСУНОК КОРАЛЛОВОЙ ВЕТКИ.  
ВАМ НУЖНО ИЗОБРАЗИТЬ ОСЬМИНОГА СИЛМИ  
НЕСКОЛЬКИХ ОСЬМИНОГОВ В ЛЮБОЙ ЧАСТИ ЭТОГО  
РИСУНКА



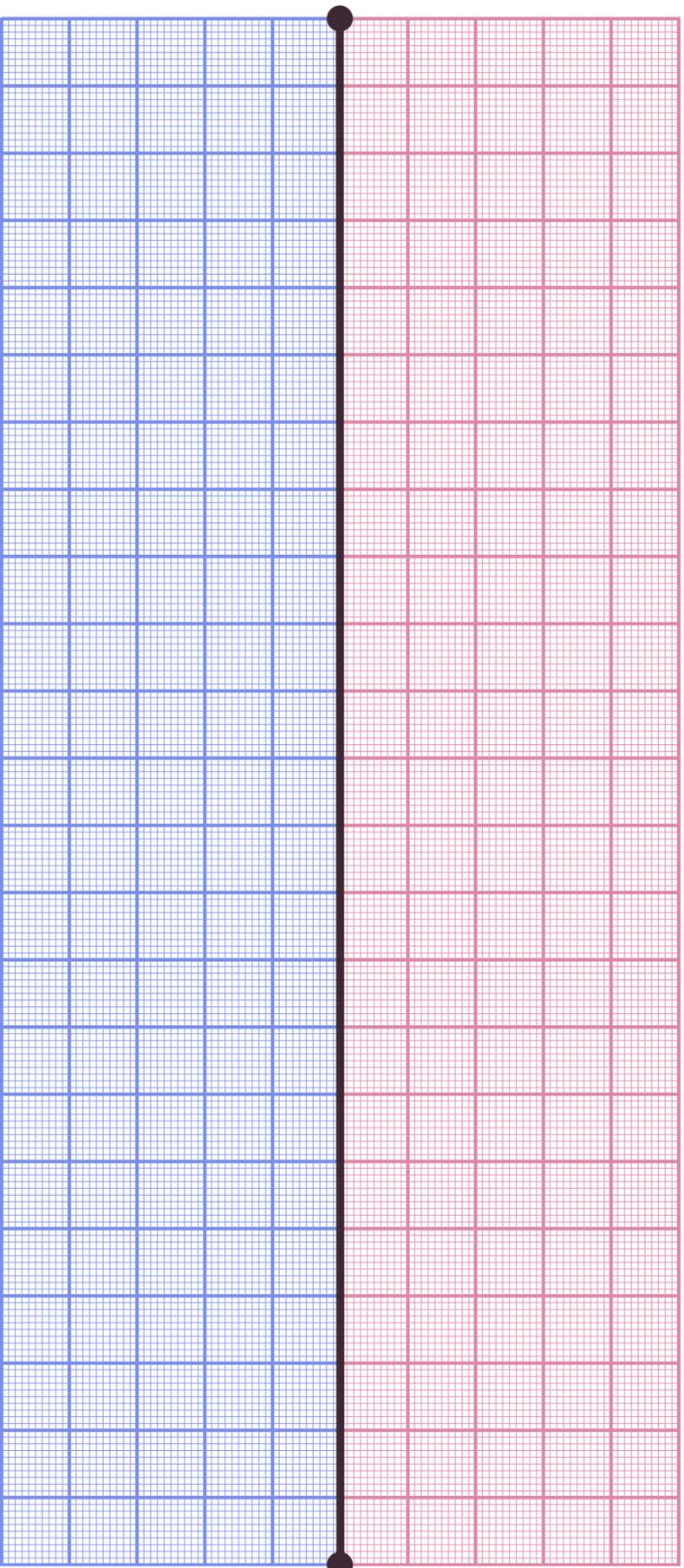
**1** осьминог сегозловещей инопланетной внешностью, неестественно гибкими бесхребетными формами и торчачими во все стороны щупальцами является распространённым символом стресса и тревоги. Портрет морского чудовища, который вы только что нарисовали, проливает свет на уровень и природу стресса в вашей жизни.

Количество и размеры изображенных вами осьминогов равно количеству и значимости волнений и забот, которые терзают вас в настоящий момент. Если вы нарисовали одного гигантского осьминога, значит, вы озабочены одной очень серьезной проблемой, в то время как множество кишачных повсюду осьминожек – верный признак того, что вас осаждает куча мелких неприятностей и забот. Если же вы изобразили небольшое дружелюбное существо, беззаботно плещущееся в чреве океана, считайте, что вам повезло! Кто сказал, что жизнь – это холодная и мрачная бездна?

Местоположение осьминога относительно коралла тоже имеет значение. Если ваш осьминог свободно «парит» в просторанстве, значит, вы верите, что нынешний стресс, каким бы гигантским он ни был, можно преодолеть. Если же ваш «головастик» плотно обвивает коралл, значит, вам кажется, что вы намертво зажаты в тисках

# Кардиограмма

Я, КАК НИКТО ДРУГОЙ ЗНАЮ, ЧТО В ПЕРИОД 3-х В. ВСЕ ЧТО ТЫ ДЕЛАЕШЬ ИЛИ ПЫТАЕШЬСЯ ДЕЛАТЬ  
КАЖЕТСЯ БЕСПОЛЕЗНЫМ (НЕ ЭФФЕКТИВНЫМ), ПОТОМУ ЧТО ТВОЁ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ НА  
НУЛЕ. НО ВАЖНО ПОНИМАТЬ, ЧТО ЭТО ВСЕГО-ЛИШЬ СОСТОЯНИЕ, ТАК БЫЛО НЕ ВСЕГДА, А ЗНАЧИТ,  
ОЧЕНЬ СКОРО ТЫ ВЫБЕРЕШЬСЯ ИЗ ЭТОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ДНА!



Вспомни все самые значимые даты твоей жизни, (как можно больше), хотя бы примерный месяц и год. Восстановивши события с самого рождения: переезды, знакомства, образования, победы в соревнованиях, путешествия и т.д. На этом листе ты видишь линию. От того насколько позитивным и значимым было для тебя событие твоя кардиограмма вверх либо вниз если событие было негативным. Отметь дату, свой возраст и само событие на его «пик», пока не дойдешь до сегодняшнего момента.

# Сторонний взгляд

ИНОГДА ОТВЕТЫ НА НАШИ ВОПРОСЫ ПРИХОДЯТ ИЗ ВНЕ. ТАКОЕ УПРАЖНЕНИЕ КАК РАЗ ПОМОЖЕТ ЭТО СДЕЛАТЬ. ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ВАМ ПОНАДОБИТЬСЯ 2 ЧЕЛОВЕКА, ЭТО НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОЛЖНЫ БЫТЬ ВАШИ ДРУЗЬЯ ИЛИ БЛИЗКИЕ. ЕСЛИ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ПРОВЕСТИ УПРАЖНЕНИЕ С ЛЮДЬМИ, КОТОРЫХ ВЫ ВИДИТЕ НЕ ТАК ЧАСТО - БЫЛО БЫ ЗДОРОВО! УВЕРЕНА, ИМ ТОЖЕ ПОНРАВИТСЯ ТАКОЕ УПРАЖНЕНИЕ.

- 1 Раздайте участникам по листу бумаги формата А4.
- 2 Пусть они подпишут свои листы.
- 3 Участники ориентируют лист в альбомной (горизонтальной) проекции и разлиновывают на три столбца.
- 4 В первом столбце каждый участник пишет свою слабую (наименее проработанную, уязвимую) черту характера.
- 5 И передаёт лист соседу справа.
- 6 На листе, полученном от соседа слева, ознакомившись с записями в первом столбце, каждый участник пишет во второй столбец те действия, которые требуются для исправления изъяна, укрепления слабой черты.
- 7 И затем снова передаёт лист соседу справа.
- 8 Получив слева лист, участник знакомится с информацией из первого и второго столбца и в третий пишет, какие качества потребуются хозяину листа для выполнения пунктов второго столбца.
- 9 Листы возвращаются своим хозяевам (см. пункт 2). Те знакомятся с получившимся алгоритмом противодействия своим слабостям.
- 10 Происходит внутригрупповое обсуждение, высказывание мнений, уточнение вопросов и получение обратной связи.



# Светский приём

ПРЕДСТАВЬТЕ, ЧТО ВЫ УСТРАИВАЕТЕ СВЕТСКИЙ ПРИЁМ. ОДНОВРЕМЕННО НА НЕГО ПРИХОДЯТ 6 ГОСТЕЙ: СВЯТОЙ, БИЗНЕСМЕН, ПРОФЕССИОНАЛ, МАВРОДИЙ, БОЕВОЙ ГЕНЕРАЛ, УЧЁНЫЙ. КОГО ПЕРВОГО ИЗ НИХ ВЫ ПОПРИВЕТСТВУЕТЕ? ПРОРАНЖИРУЙТЕ ГОСТЕЙ ПО СТЕПЕНИ ЗНАЧИМОСТИ ДЛЯ ВАС: ОТ НАИБОЛЕЕ ЗНАЧИМОГО К НАИМЕНЕЕ.

	СВЯТОЙ	<input type="radio"/>
	БИЗНЕСМЕН	<input type="radio"/>
	ПРОФЕССИОНАЛ	<input type="radio"/>
	МАВРОДИЙ	<input type="radio"/>
	БОЕВОЙ ГЕНЕРАЛ	<input type="radio"/>
	УЧЁНЫЙ	<input type="radio"/>

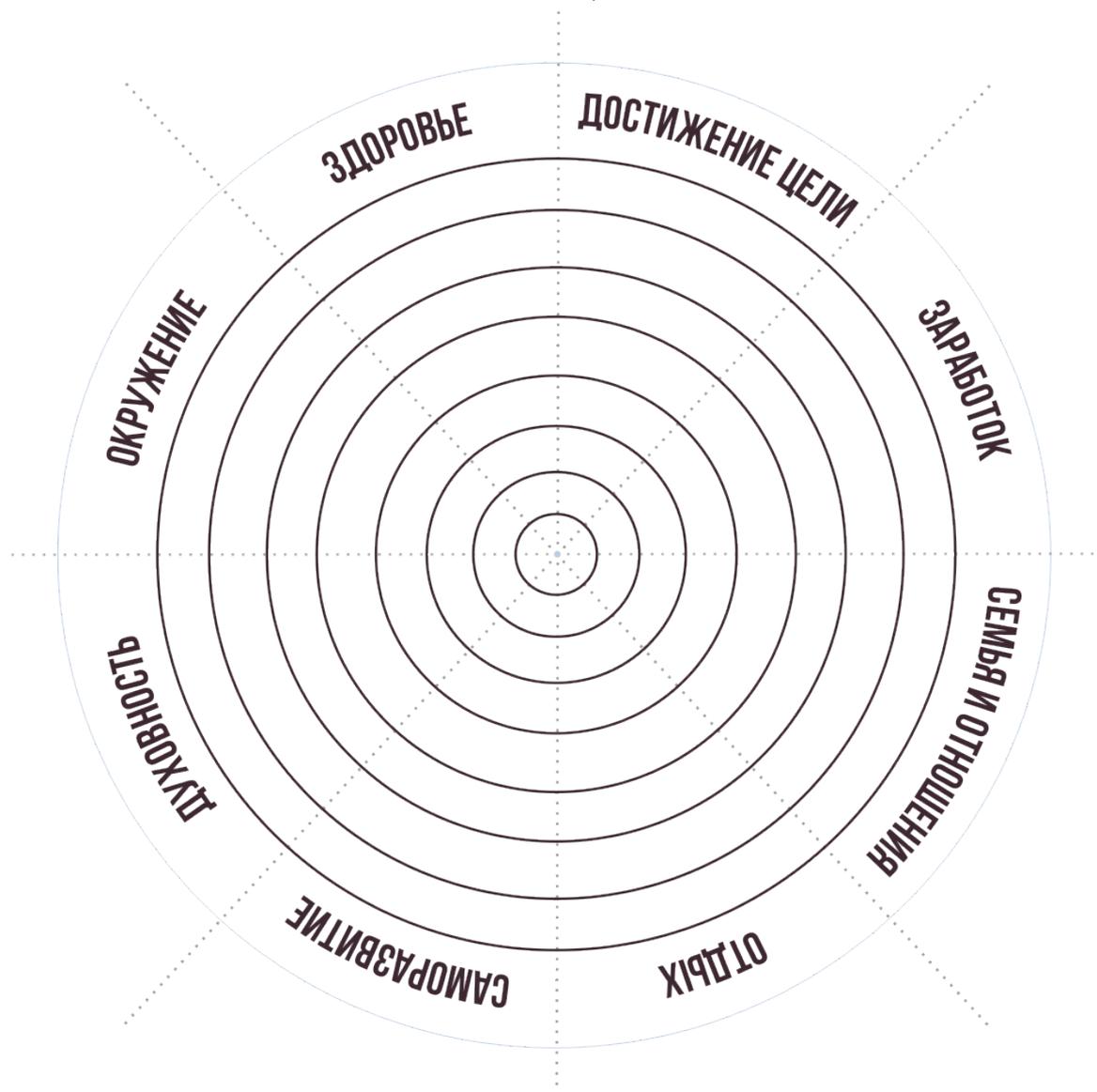
**!** Каждому гостю соответствует определенная ценность. Тот, кого вы поприветствовали первым, обозначает приоритетную ценность для вас в настоящий момент.

Святой - духовность  
Бизнесмен - финансы  
Профессионал - труд  
Мавродий - хитрость  
Боевой генерал - карьера  
Учёный - знания

# Колесо Баланса

КОГДА ЧЕЛОВЕК ПРЕУСПЕВАЕТ В КАЖДОЙ СФЕРЕ СВОЕЙ ЖИЗНИ, ОН ТЕМ САМЫМ СОХРАНЯЕТ БАЛАНС И ЧУВСТВУЕТ ГАРМОНИЮ С САМИМ СОБОЙ - ЭТО ОЧЕНЬ ВАЖНО! СУЩЕСТВУЕТ, ТАК НАЗЫВАЕМОЕ, «КОЛЕСО БАЛАНСА», ЧТОБЫ ОНО КРУТИЛОСЬ И ВЫ ЧУВСТВОВАЛИ СЕБЯ ГАРМОНИЧНО, КАЖДЫЙ СЕКТОР ДОЛЖЕН БЫТЬ ЗАПОЛНЕН РАВНОМЕРНО, ОТЛИЧНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ КОГДА СЕКТОРЫ ЗАПОЛНЕНЫ БОЛЬШЕ ЧЕМ НА 50%. НО ТЫ ВЕДЬ ПОМНИШЬ, ЧТО ДЛЯ НАС ПРЕЖДЕ ВСЕГО ЧЕСТНОСТЬ?

ЗАПОЛНИ КАЖДЫЙ СЕКТОР КОЛЕСА БАЛАНСА НАСКОЛЬКО ТЫ СИЛЬНО В НЕМ ПРЕУСПЕЛА И ПОСМОТРИ, МОЖЕТ ЛИ ТВОЕЙ КОЛЕСО СПОКОЙНО КРУТИТЬСЯ?



Ну вот, перед тобой уже более ясная картина, ты видишь свои слабые места и над чем тебе нужно поработать, чтобы чувствовать себя комфортно и гармонично.

# Библиотека



**1. «ИГРЫ В КОТОРЫЕ ИГРАЮТ ЛЮДИ»**, Эрик Берн - не скажу, что это самая простая книга, которую мне довелось прочесть, но не спешите ее передаривать, для неё обязательно наступит время. Перед вами одна из основополагающих культовых книг по психологии человеческих взаимоотношений. Система, разработанная Берном, призвана избавить человека от влияния жизненных сценариев, программирующих его поведение, научить его меньше "играть" в отношениях с собой и другими, обрести подлинную свободу и побудить к личностному росту.

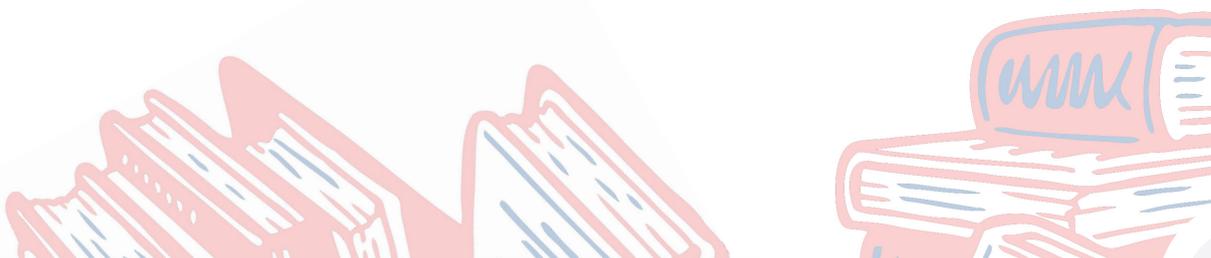
**2. «МАГИЯ УТРА»**, Хэл Элдор - думаю, теперь вы понимаете почему в своём чек-листе я делаю упор именно на утро? Из этой книги вы узнаете, как первый час после пробуждения определяет успех всего дня и помогает раскрыть свой потенциал.

**3. «ТОНКОЕ ИСКУССТВО ПОФИГИЗМА»** Марк Мэнсон - "Эта книга не уменьшит ваши беды и проблемы. Я даже пытаться не буду. Как видите, я с вами честен. И к величию она не приведет, да и привести не может, поскольку величие - иллюзия ума, целиком надуманная цель и наша личная психологическая Атлантида. Зато научу, как обратить вашу боль в орудие, вашу травму - в силу, а ваши проблемы... в чуть более приятные проблемы. Чем не прогресс?" Марк Мэнсон

**4. «ПОДСОЗНАНИЕ МОЖЕТ ВСЕ»**, Джон Кехо - «мы сами создаём свою реальность», думаю вы не раз слышали это выражения. Книга Джона Кехо, как раз об этом. Простым языком о материализации мыслей, аффирмациях, визуализации и тд. Опуститься на дно мы всегда успеем, это дело пары недель, если не дней. А вот попробовать силу своего подсознания перед этим, думаю лишним не будет.

**5. «ПАРЬСЯ МЕНЬШЕ, ЖИВИ БОЛЬШЕ»**, Гэри Джон Бишоп - эта книга устроит вам ещё ту встряску. Ее автор предлагает своим читателям максимально простой подход к достижению счастья — управление внутренним монологом. Гэри Джон Бишоп, эксперт по саморазвитию мирового класса, утверждает: каждый человек разговаривает с собой, и от того, как он это делает, зависят его карьера, уровень дохода, семейная жизнь и другие маркеры личного успеха.

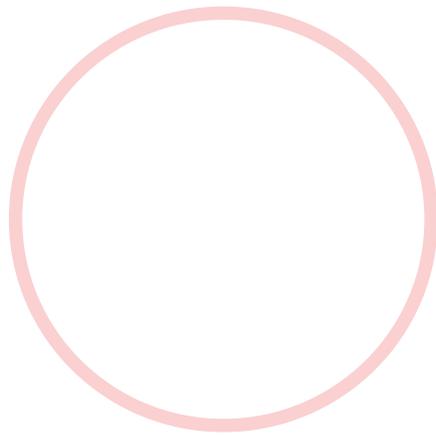
**6. «ВОЗЛЮБИ БОЛЕЗНЬ СВОЮ»**, Валерий Синельников - почему эта книга и что она делает именно в этом чек-листе? Здесь вы узнаете, как научиться использовать силы своего подсознания для того, чтобы простить и избавиться от чувства вины, справиться с депрессией и изгнать ревность, излечиться от множества заболеваний и стать удачливым.





*Я солнце!*

НАРИСУЙТЕ НА ЛИСТЕ СОЛНЦЕ ТАК, КАК ЕГО РИСУЮТ ДЕТИ: КРУЖОК ПОСЕРЕДИНЕ И МНОЖЕСТВО ЛУЧИКОВ. В КРУЖКЕ НАПИШИТЕ СВОЕ ИМЯ И НАРИСУЙТЕ АВТОПОРТРЕТ. ВСПОМНИТЕ СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ, И НА КАЖДОМ ЛУЧИКЕ НАПИШИТЕ «Я СЕГОДНЯ МОЛОДЕЦ, ПОТОМУ ЧТО...»



Такой рисунок можно повесить дома, на работе и добавлять лучи. Если станет плохо на душе, покажется, что вам ничего не удается и вы ни на что не годны, посмотрите на это солнышко и вспомните, что вы переживали, когда рисовали и подписывали каждый лучик.

# Прожить месяц

ПРЕДСТАВЬТЕ, ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ ПРОЖИТЬ ТОЛЬКО ОДИН МЕСЯЦ — ПОСЛЕДНИЙ МЕСЯЦ В СВОЕЙ ЖИЗНИ! В ДЕНЬГАХ ВЫ НЕ ОГРАНИЧЕНЫ И ЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ ВПОЛНЕ ЗДОРОВЫМ ЧЕЛОВЕКОМ.

- 1 КАК ВЫ ПРОВЕДЕТЕ СВОЙ ПОСЛЕДНИЙ МЕСЯЦ? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 2 ЧТО ВЫ БУДЕТЕ ДЕЛАТЬ? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 3 КУДА ВЫ НАПРАВИТЕСЬ? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 4 КТО БУДЕТ РЯДОМ С ВАМИ? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 5 КАК ВЫ ПРОВЕДЕТЕ СВОЙ ПОСЛЕДНИЙ ДЕНЬ? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 6 КАКИЕ СЛОВА БУДУТ ГОВОРИТЬ НА ВАШИХ ПОМИНКАХ? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 7 ЧТО БУДЕТ ПОСЛЕ ВАС? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

А теперь — хорошая новость! Судьба подарила вам еще много лет — десять, двадцать, сорок, шестьдесят! Как вы собираетесь провести эти годы?



# Анализ ситуации

КОГДА ТЫ НАХОДИШЬСЯ В СОСТОЯНИИ ЭВ, ТВОЁ СОЗНАНИЕ СТАНОВИТСЯ ВЕСЬМА УЯЗВИМЫМ. ДАЖЕ МЕЛКИЕ НЕПРИЯТНОСТИ КАЖУТСЯ ГЛОБАЛЬНЫМИ, НЕРАЗРЕШИМЫМИ И ТЕРЗАЮТ НАС ЕЩЁ ДОЛГОЕ ВРЕМЯ. ЕСТЬ ПРЕКРАСНАЯ СХЕМА, ПО КОТОРОЙ Я РАЗБИРАЮ КАЖДУЮ ВОЛНУЮЩУЮ МЕНЯ ПРОБЛЕМУ. В ПЕРВОЙ КОЛОНКЕ ПЕРЕЧИСЛИ НЕПРИЯТНОСТИ, КОТОРЫЕ ТЕБЯ БЕСПОКОЯТ. ВО ВТОРОЙ ОТВЕТЬ НА ВОПРОС «МОГУ ЛИ Я КАК-ТО ПОВЛИЯТЬ НА ЭТО?». ЕСЛИ ОТВЕТ БЫЛ «ДА», ТО В ТРЕТЕЙ ОПИШИТЕ НЕСКОЛЬКО ВАРИАНТОВ РЕШЕНИЯ ЭТОЙ ПРОБЛЕМЫ ЛИБО КАК ТЫ МОЖЕШЬ «СГЛАДИТЬ» СВОЕ ПОДАВЛЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ПОСЛЕ СЛУЧИВШЕГОСЯ. НУ И НИЧТО ТАК НАС НЕ УЧИТ, КАК НАБИТЫЕ ШИШКИ - ОБЯЗАТЕЛЬНО ИЗВЛЕКИ ВЫВОД ИЗ СЛУЧИВШЕЙСЯ СИТУАЦИИ.

НЕПРИЯТНОСТЬ/ПРОБЛЕМА	Я МОГУ КАК-ТО ПОВЛИЯТЬ НА ПРОИСХОДЯЩЕЕ?	КАК ИМЕННО?	ВЫВОД

После такого разбора перед вами появится более ясная картина и если вы в силах повлиять на происходящее - используйте все варианты решения вашего вопроса. Но порой происходят вещи, которые нужно просто принять, они не всегда приятные и если во второй стоит ответ «нет» - не терзайте себя, переступите и идите дальше, потому что как бы банально не звучало - «жизнь продолжается»!

# Дорога к дому

ГОВОРИТЕ, ЗАПИСЫВАЙТЕ ПЕРВОЕ, ЧТО ПРИХОДИТ В ГОЛОВУ. ПРЕДСТАВЬТЕ СЕБЕ, ЧТО ИДЁТЕ ВВЕРХ ПО ДОРОЖКЕ — К ДОМУ. НЕ К ВАШЕМУ ДОМУ, А К АБСТРАКТНОМУ ДОМУ, ДОМУ — ВООБЩЕ.

**1** Опишите эту дорогу, эту тропинку \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**ВЫ СВОБОДНО ЗАШЛИ В ДОМ.**

**2** Опишите дом снаружи и изнутри. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**В ДОМЕ ВЫ НАШЛИ ДВЕ ВЕЩИ. ПЕРВАЯ - КЛЮЧ.**

**3** Опишите ключ. От чего этот ключ? Где вы его нашли? К чему он подходит? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**ДАЛЕЕ В ДОМЕ ВЫ НАХОДИТЕ ЧАШКУ.**

**4** Опишите чашку. Опишите ваши возможные манипуляции с чашкой. Что в ней? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**ВЫЙДИТЕ ИЗ ДОМА. ВЫЙДИТЕ ИЗ ЗАДАНИЯ. ВЕРНИТЕСЬ В РЕАЛЬНОСТЬ.**

**5** Что вы унесли из дома? Ничего? Ключ? Чашку? Что-то ещё? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- !** 1. Дорога к дому — это ваше прошлое. Изогнутая она ли прямая? Грязная или чистая? Труднопроходимая или легкопроходимая? В лесу или в чистом поле? Городская или сельская? («ближе к природе» или «скованная ограничениями» — соответственно?)
2. Дом — это вы. Дом снаружи — это то, что вы показываете людям. Дом внутри — это то, чем вы являетесь (или хотите являться), но не показываете большинству.
3. Ключ — это ум, интеллект, знание. Это ваше отношение к знанию, к познанию. То, как вы манипулируете с ключом показывает, как вы пользуетесь своими знаниями.  
То, где вы находите ключ, показывает, где вы черпаете знания. Внутри дома (внутри себя) или снаружи под ковриком (внешняя информация). Ключ на дне колодца находят будущие великие люди — это прямой контакт с глубинами бессознательного.
4. Чашка — это любовь, чувственная сторона жизни.

Если после окончания упражнения вы что-то выносите из дома, это означает, что именно этого вам сейчас не хватает больше всего. Не хватает настолько, что Вы готовы это «вынести».

Обычно никто ничего не выносит. такая острая нехватка — редкость.

# Минус - почти и плюс

В ЖИЗНИ КАЖДОГО ИЗ НАС ЕСТЬ ВЕЩИ, КОТОРЫ ЕЖЕДНЕВНО ОТБИРАЮТ ЧАСТИЧКУ НАШЕЙ ЭНЕРГИИ И ВСЕ БЫ НИЧЕГО, НО ОТ НЕКОТОРЫХ ДАЖЕ НЕ ИЗБАВИТЬСЯ! ТАК И ПРИХОДИТСЯ ЖИТЬ С ЭТИМИ МЕЛКИМИ РАЗДРАЖИТЕЛЯМИ. НО КАК ГОВОРИТЬСЯ, ЕСЛИ НЕ МОЖЕШЬ ИЗМЕНИТЬ СИТУАЦИЮ - ИЗМЕНИ ОТНОШЕНИЕ К НЕЙ.

ОПИШИ СВОИ РАЗДРАЖИТЕЛИ (ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ ВСЕ ЧТО УГОДНО, ОТ КОНДУКТОРА В ТРАМВАЕ ДО ЛИФТА В ТВОЁМ ДОМЕ). И НАЙДИ В НИХ ПЛЮСИКИ, ПРИМИ ЭТО, КАК НЕКУЮ ИГРУ. ПОЕХАЛИ!

-

+

# Волшебное послание

**КТО МОЖЕТ, ТОТ ДЕЛАЕТ, КТО НЕ МОЖЕТ, ТОТ КРИТИКУЕТ.**

**СДЕЛАЙТЕ ПЕРВЫЙ ШАГ, ВЕРУЯ. ВАМ НЕ НУЖНО ВИДЕТЬ ВСЮ ЛЕСТНИЦУ — ПРОСТО ШАГНИТЕ НА ПЕРВУЮ СТУПЕНЬКУ.**

**УСПЕХ ЧАЩЕ ВЫПАДАЕТ НА ДОЛЮ ТОГО, КТО СМЕЛО ДЕЙСТВУЕТ, НО ЕГО РЕДКО ДОБИВАЮТСЯ ТЕ, КТО ПРОЯВЛЯЕТ РОБОСТЬ И ПОСТОЯННО ОПАСАЕТСЯ ПОСЛЕДСТВИЙ.**

**МНОГИЕ ВЕЩИ КАЖУТСЯ НЕВЫПОЛНИМЫМИ ДО ТЕХ ПОР, ПОКА ИХ НЕ СДЕЛАЕШЬ.**

**ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ ИМЕТЬ ТО, ЧТО НИКОГДА НЕ ИМЕЛИ, — НАЧНИТЕ ДЕЛАТЬ ТО, ЧТО НИКОГДА НЕ ДЕЛАЛИ. ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ ИМЕТЬ ТО, ЧТО НИКОГДА НЕ ИМЕЛИ, — НАЧНИТЕ ДЕЛАТЬ ТО, ЧТО НИКОГДА НЕ ДЕЛАЛИ.**

**БУДУЩЕЕ ЗАВИСИТ ОТ ТОГО, ЧТО ВЫ ДЕЛАЕТЕ СЕГОДНЯ.**

**ОТКЛАДЫВАЙТЕ НА ЗАВТРА ЛИШЬ ТО, ЧТО ВЫ НЕ ХОТИТЕ ЗАВЕРШИТЬ ДО САМОЙ СМЕРТИ. ДЕЙСТВИЕ — ОСНОВНОЙ КЛЮЧ К УСПЕХУ.**

**КОГДА ЧЕЛОВЕК МЫСЛИТ, ОН СОМНЕВАЕТСЯ, НО ОН УВЕРЕН, КОГДА ДЕЙСТВУЕТ.**

**ЛУЧШЕ СДЕЛАТЬ И ПОЖАЛЕТЬ, ЧЕМ НЕ СДЕЛАТЬ И ПОЖАЛЕТЬ ДВАЖДЫ.**

**ДЕЙСТВИЯ НЕ ВСЕГДА ПРИНОСЯТ СЧАСТЬЕ, НО БЕЗ ДЕЙСТВИЙ СЧАСТЬЯ НЕ БЫВАЕТ.**

**ТОТ, КТО МОЖЕТ И БЕЗДЕЙСТВУЕТ, ХУЖЕ ТОГО, КТО НЕ МОЖЕТ, НО ПЫТАЕТСЯ ЧТО-ТО СДЕЛАТЬ.**

**НЕ ПРОБЛЕМЫ ДОЛЖНЫ ТОЛКАТЬ ВАС В СПИНУ, А ВПЕРЕД ВЕСТИ МЕЧТЫ.**

**ЕСЛИ ХОЧЕШЬ ДОБИТЬСЯ УСПЕХА, ПРОДОЛЖАЙ ВЕРИТЬ В СЕБЯ И ТОГДА, КОГДА В ТЕБЯ УЖЕ НИКТО НЕ ВЕРИТ.**

**ВЫ НЕ БУДЕТЕ РАСТИ, ЕСЛИ НЕ БУДЕТЕ ПЫТАТЬСЯ СОВЕРШИТЬ ЧТО-ТО ЗА ПРЕДЕЛАМИ ТОГО, ЧТО ВЫ УЖЕ ЗНАЕТЕ В СОВЕРШЕНСТВЕ.**

**ЕДИНСТВЕННЫЙ СПОСОБ ПОБОРОТЬ СТРАХ - ЭТО НЕ УБЕГАТЬ.**

**НЕУДАЧНИКИ ВЕРЯТ В УДАЧУ, ЛЮДИ УДАЧЛИВЫЕ ВЕРЯТ В СЕБЯ.**

**СТРАХ ИСЧЕЗАЕТ, КОГДА ВЫ НАЧИНАЕТЕ ДЕЛАТЬ ТО, ЧТО БОИТЕСЬ ДЕЛАТЬ, ВМЕСТО ТОГО, ЧТОБЫ ДУМАТЬ ОБ ЭТОМ.**

**ЕСЛИ ВЫ ПОЗВОЛИЛИ СЕБЕ СЧИТАТЬ, ЧТО МОЖЕТЕ БЫТЬ ХУЖЕ ДРУГИХ, ЗНАЧИТ, ЭТО ВЫ САМИ ЗАНЕСЛИ СЕБЯ В ЧЁРНЫЙ СПИСОК.**

**ЕСЛИ ДВИЖЕШЬСЯ В ТОМ НАПРАВЛЕНИИ, В КОТОРОМ РАСТЕТ ТВОЙ СТРАХ, ЗНАЧИТ, ТЫ НА ПРАВИЛЬНОМ ПУТИ.**

**УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ И ЭНЕРГИЯ — ВОТ ЧТО НУЖНО, А ОТЧАЯНИЕ ВЕДЕТ К ТОМУ, ЧТОБЫ НИЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ.**





# 7 признаков

**СУЩЕСТВУЕТ 7 САМЫХ РАСПРОСТРАНЁННЫХ ПРИЗНАКОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ ПОНЯТЬ, ЗАНИМАЕТЕСЬ ЛИ ВЫ «СВОИМ» ДЕЛОМ. ОТВЕЧАЙТЕ БЫСТРО И НЕ ЗАДУМЫВАЯСЬ.**

- 1** Вы можете заниматься этим делом в любое время, при любых обстоятельствах и в любом самочувствии.
- 2** вы погружаетесь в процесс работы моментально и надолго. Сосредоточенность на любимом деле подобна глубокой медитации. Время и все, что происходит вокруг, перестает иметь значение.
- 3** Вы испытываете постоянную необходимость в стремлении к профессиональному росту и получению новых знаний. Вы участвуете в дискуссиях, связанных с вашим любимым делом.
- 4** Вы безвозмездно делитесь приобретенным опытом с другими людьми. Ваши знания приходят к вам легко, поэтому вы так же легко готовы делиться ими. Вас не тревожит мысль о том, что кто-то станет
- 5** Вы открыты всему новому. Любимое дело дает вам большой заряд энергии, который вы хотите и готовы тратить на увлекательные дела. Вы открыты к новым знакомствам, путешествиям и экспериментам.
- 6** Деньги не являются для вас определяющим фактором. Если вы полностью погружены в дело своей жизни, то легко тратите на него значительную часть своих денег. И спустя время, любимое дело
- 7** Вы все чаще замечаете, что многие желаемые события случаются как бы сами по себе, благодаря «удачным стечениям обстоятельств». Также приходят новые знакомства и творческие идеи.

Если вы не нашли себя в этом описании, не отчаивайтесь. Вы все еще в поиске «своего» дела и, находясь на этом пути, помните: «Нельзя сделать один громадный шаг, который тут же обеспечит вам достижение нужной цели. Ибо любая нужная цель достигается через множество мелких и вполне обычных шагов»

Просто  
доверяй Мне...

Но я же люблю  
это, Боже!



