

12+

Олеся Радаева

КАК
ЗА #100ДНЕЙЧЕЛЛЕНДЖА
ВДОХНОВИТЬСЯ ЖИЗНЬЮ

Практическое руководство

Олеся Радаева
Как за #100 Дней Челленджа
вдохновиться ЖИЗНЬЮ.
Практическое руководство

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42006956

ISBN 9785449649409

Аннотация

Книга «Как за #100 дней челленджа вдохновиться жизнью!» – это пошаговая инструкция для применения в повседневной жизни. Прямо сейчас, не дожидаясь подходящих моментов. Никакой воды, лишь действия, проверенные автором, и как следствие – замечательные результаты! Для меня книга имеет ценность в том, что действия пошаговые, объясняется причинно-следственная связь, упражнения, позволяющие понять, в какой из зон у тебя перекос, выровнять их с учётом моей жизни! Благодарю!

Содержание

Познакомимся?	5
Зачем я снова пишу?	7
С чего все началось?	9
И все прекрасно?	11
Что понадобится?	14
Точка А	16
Конец ознакомительного фрагмента.	19

**Как за #100ДнейЧелленджа
вдохновиться ЖИЗНЬЮ
Практическое руководство**

Олеся Радаева

© Олеся Радаева, 2025

ISBN 978-5-4496-4940-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Познакомимся?



Меня зовут Олеся Радаева. Я являюсь автором онлайн курсов «Преображение тела», «Сказочное Новогодье»,

в прошлом году в свет вышла моя книга «#Про_предназначение: 5 вдохновляющих историй!», кроме этого я являюсь соучредителем Коворкинга Businessmama. Моя деятельность во внешнем мире направлена на то, чтобы помочь людям раскрыть свой потенциал и заниматься тем, что приносит удовольствие, получая за это достойные деньги.

Я убеждена, что каждый человек талантлив и уникален от рождения! И свою миссию вижу в том, чтобы помочь каждому человеку осознать свою уникальность и реализовать заложенный потенциал! Я делаю это на личных консультациях, мастер-классах и под личным наставничеством, с помощью книг и обучающих курсов.

Если моя первая книга была вдохновляющей, мотивирующей, то эта книга носит прикладной характер и направлена на то, чтобы разбудить свой потенциал, через внешние Действия, потом научиться различать логические доводы ума от вдохновляющих идей Души. Ну, и собственно, начать воплощать свои Идеи, какими дерзкими они бы не казались!

Зачем я снова пишу?

Я накопила огромный опыт на Пути познания Себя, на Пути обретения счастья, удовлетворения от своей реальной Жизни. Безусловно, я испытала многое, попробовала и применила в своей жизни, но, конечно, я не испробовала все, что есть в Мире. Но я и не задавалась такой Целью.

Моя цель – это наполненная гармонией Жизнь, удовлетворение, счастье в каждый Миг. Наша Жизнь такая короткая штука, мы не знаем, когда она может закончиться, поэтому нужно ценить каждый Момент.

И знание законов, по которым все строится в этом Мире и самое главное их применение, дает колоссальные результаты. Я не написала ничего нового в этой книге, все давно известно. Я написала о том, как я применяла различные методы, как это меняло меня, и менялась моя Жизнь.

Это книга прикладная. Есть инструменты, применяй. В первой части речь идет о действиях на внешнем плане, во второй части описаны методы работы с внутренним состоянием.

По сути, мы пойдем от решения внешней проблемы: тело, неразбериха в делах, проблемы в отношениях, нереализованность, неудовлетворенность жизнью и выйдем на истинные причины того, почему мы живем, как получится, вместо того, чтобы жить так хочется. Нащупаем дело для Души

и начнем действовать в этом направлении.

Почему Челлендж? Почему 100 дней? Челлендж в переводе означает вызов, это какие-то задания, то есть нужно что-то сделать. Я предлагаю тебе объявить себе #100ДнейЧелленджа в течение, которых ты начнешь делать Действия, направленные на изменения твоей Жизни, а 100 дней это оптимальный период, чтобы эти изменения закрепить.

Ну, а в конце книги я делюсь неожиданными выводами, относительно темы саморазвития и жизни в целом.

С чего все началось?

В 2014 году я реализовала свое желание уйти с работы, а точнее, я ушла в декрет, второй по счету. Финансовый уровень жизни семьи меня устраивал, муж работал, старший сын ходил в садик, все ровно, спокойно. Но была внутренняя неудовлетворенность и непонимание, чем она вызвана – все ж хорошо. Да, я поправилась сильно за время работы и после родов, вес не спешил уходить, но я понимала, что причина недовольства не в этом. На пустом месте возникало недовольство мужем и сыном, я старалась сдержаться, в итоге потом мне же было хуже.

Я задавала себе вопрос: Почему так? Олеся, что происходит? Все так, как ты хотела? В моей голове была картинка, что проблема в том, что я работаю, а должна сидеть дома и вдохновлять мужа, что я не должна нести ответственность за финансы. Мне просто нужно убрать из жизни все раздражающие факторы: работа, неприятные мне люди, контроль финансов, и все. Вроде, как должно было наступить счастье. Хорошенькая такая стратегия избегания. Но счастье, как вы поняли, не случилось, и я стала искать ответ: Почему? Читая статьи о саморазвитии, слушая аудиозаписи вебинаров, я пришла к выводу, что дело во мне. Что это не с Миром что-то не так, а у меня внутри. И нужно, срочно исправить все, что не так, нужно работать над собой. Сейчас я с улыбкой

смотрю на то время, но тогда мне казалось, как все серьезно! Я чувствовала себя слепым котенком, который идет за обонянием. Но как говорится, готов ученик, готов и Учитель. Таким учителем для меня стала Лариса Канаева, я не устану говорить ей слова Благодарности, и до сих пор прислушиваюсь к тому, что говорит Мастер. Так 3 с лишним года назад и началось мое путешествие. Я получала удовольствие на этом Пути познания себя, но бывало и очень больно, так больно, что казалось, не вынесу.

И все прекрасно?

За три с половиной года я прошла путь от просто мамы в декрете, занимающейся своим саморазвитием до мамы троих сыновей, поэтессы, писательницы, официального партнера компании «Супер Эго» и соучредителя Коворкинга Businessmama.

Это случилось ни в один момент, и достаточно подробно я писала об этом в первой своей книге. Мною была проделана огромная внутренняя работа и, конечно, действия. Сначала это были простые упражнения и практики, внешние элементарные действия на изменения своей Жизни. Но чем дальше я шла, тем интереснее становилось познавать себя, распаковывать внутренние резервы и приносить пользу себе, окружению и Миру.

Да, бывало очень больно. И сейчас всплывают болезненные ситуации, но я проживаю их гораздо быстрее и менее трагично. Иногда, кажется, что ничего не меняется, но тогда я оглядываюсь назад и понимаю, какой путь уже пройден и я движусь в верном направлении. Ярким тому подтверждением является тот, факт, что все больше людей в моем окружении задумываются о смысле своей жизни, об удовлетворенности ею. Все большее количество моих друзей, знакомых, читателей и подписчиков уже делают конкретные шаги на встречу к Себе.

У меня огромное количество планов, идей и проектов, которые я хочу воплотить в этой Жизни, причем в самом ближайшем будущем. Конечно, это наш проект Коворкинг Businessmama, где мы планируем помочь людям занимающимся саморазвитием, ищущим свой путь, это проект по семейному образованию для школьников, это помощь женщинам в построении их бизнеса, в реализации идей с умелым сочетанием с семьей.

И раз, ты взял в руки эту книгу, для тебя уже не стоит вопрос выбора идти или не идти по этому Пути. Вопрос состоит в том, с чего начать и сколько это займет времени? Поэтому сразу развею все иллюзии относительно тренингов, вебинаров и мастер-классов, методов и способов, обещающих улучшить жизнь. Этого не произойдет в один момент, да ты будешь чувствовать облегчение, и тебе будет казаться, что все можно успокоиться и ничего не делать. Увы, я тебя разочарую, это не так, точнее совсем не так.

Нужно, в принципе поменять отношение к процессу саморазвития, так как это бесконечный процесс, всю свою жизнь мы растем и развиваемся, сначала физически, потом духовно и материально. И злиться на этот процесс, все равно, что ругать новорожденного ребенка, который растет каждый секунду. Эффективнее всего отнестись к этому процессу, как к непрерывному познавательному КВЭСТУ, где Жизнь, Вселенная, Бог подкидывает тебе интересные задачки, снабжает тебя инструментами, дает возможность получить необ-

ходимые навыки и хочет только одного, чтобы Ты получал удовольствие во время этой Игры!

Когда-то я выбрала идти по этому Пути, сначала это было элементарное желание облегчить душевные страдания, потом подтянуть материальную базу, сейчас я уже вижу перед собой задачу наслаждаться каждый миг, не зависимо от того, пишу ли я книгу, выступаю перед аудиторией или мою полы. Поэтому, если Тебе откликается такая идея, я приглашаю тебя в Путешествие, в этот Квест, длиною в Жизнь.

Честно, говоря, года 2 назад меня очень вдохновила идея, что я сама ответственна за свою жизнь! Я сейчас не буду вдаваться в подробности, но это здорово повлияло на мою реальность. Однако мне также попадалась информация, что события, встречи кем-то заранее запланированы, и весь полученный опыт нам служит в дальнейшем, и даже если ты вдруг ошибся, то получается, это событие служит толчком для следующего события.

Верны оба утверждения! Да, мы и управляем реальностью, и есть предопределенность некоторых событий, ну как минимум мое с тобой знакомство, точно не случайно и тот факт, что ты держишь эту книгу. Хочешь, научится брать самый смак от Жизни? Начать уже жить и вздохнуть полной грудью? Читай дальше!

Что понадобится?

Первое, что тебе понадобится – это твое Желание, энтузиазм, вдохновение!

Второе, измеримая цель – к чему ты хочешь прийти, как должна измениться твоя жизнь, твои ощущения, что ты поймешь, что ты пришел? Так как все изменения фиксирует ум, это очень важно сделать.

Третье, взять ответственность. Пусть твоя Жизнь – это твоя игра, ты устанавливаешь правила, приглашаешь игроков. Или быть может твоя жизнь – это кино, где ты автор сценария, режиссер, актер и зритель? Или ты прирожденный писатель? И твоя жизнь – это увлекательный роман, состоящий из нескольких томов? В общем, выбери любую метафору или придумай свою, важно, чтобы ты осознавал, что все что отныне и всегда происходит в твоей жизни, придумал и воплотил Ты. Да, что-то будет идти не по сценарию, но я подскажу, как быть и в этом случае!

Четвертое, идти в направлении Цели, то есть действовать, а собственно, что делать, как начать познавать себя, как начать менять себя и свою жизнь, я и расскажу в этой книге. Это будет обзор всего того, что я применяла в своей жизни. Какие-то упражнения, я практикую до сих пор, и длительное применение любого из ниже описанных методов, может дать потрясающий результат.

Пятое, фиксировать и благодарить себя за любые, даже небольшие изменения!

Наша жизнь, это непрерывное дыхание: вдох-выдох, вдох-выдох и так далее... Вдох – это впускание всего нового, выдох – это отпускание всего отжившего и ненужного. Поэтому, я предлагаю, начать с отпускания старых шаблонов выполнения действий и приобретению нового подхода. Отпустить старые привычки, старые действия и применить новые и получить качественно иной результат.

Точка А

Ну, что за работу? В первую очередь я прошу тебя остановиться, успокоиться! Друг, с тобой все в порядке и с людьми вокруг тоже все хорошо, и Мир прекрасен, все уже совершенно и гармонично во Вселенной и в тебе!

Теперь, когда ты нашел в себе покой, я прошу тебя ответить на вопросы, приведенные ниже. Этот небольшой опросник, который нужен для спокойствия твоего же ума. Отвечая на эти вопросы, будь предельно честен с собой и фиксируй просто факты, без суждений и эмоций.

- Насколько тебя устраивает твое тело? По 10 б шкале,
- что тебе нравится в твоём теле? А что категорически не устраивает?

- Насколько активный образ жизни ты ведешь? Занимаешься ли спортом, фитнесом? Какой вид отдыха предпочитаешь?

– Устраивает ли тебя твой дом? Доволен ли ты тем, сколько времени занимают домашние дела?

– Много ли у тебя накопившихся дел? Хватает ли времени?

– Устраивает ли тебя, как обстоят дела в финансах? Есть ли у тебя финансовый план? Получается, формировать сбережения, накопления на цели?

– Как часто ты вспоминаешь прошлое? Живешь ли ты будущим?

– Как часто ты испытываешь негативные эмоции?

– Устраивает ли тебя твоя деятельность?

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.