

Таня Роббинс
Екатерина Астафьева
Маргарита Гендзелевская

КАК ПЕРЕЙТИ В НОВУЮ РЕАЛЬНОСТЬ?



ДОРОЖНАЯ КАРТА К ЖИЗНИ МЕЧТЫ

Таня Роббинс

Как перейти в новую реальность?

«Издательские решения»

Роббинс Т.

Как перейти в новую реальность? / Т. Роббинс — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-530524-4

Эта книга о том, как изменить свою жизнь, следуя простым технологиям 21 века. Да, изменить жизнь можно быстро, просто и с удовольствием. Это может сделать каждый, как это сделали студенты онлайн школы «Измени свою реальность».

ISBN 978-5-00-530524-4

© Роббинс Т.
© Издательские решения

Содержание

ПОСВЯЩЕНИЕ	6
БЛАГОДАРНОСТИ	7
ПРЕДИСЛОВИЕ	8
Глава 1. ЕСТЬ ЛИ ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ЖИЗНИ?	9
Мне приснился сон	10
Инструкция для игры в «Жизнь»	12
Глава 2. ПЛАНИРУЕШЬ ОТПУСК, НЕ ПЛАНИРУЕШЬ ЖИЗНЬ	14
Синдром отложенной жизни	14
Неправильно набран номер	15
Точно знать, что ты хочешь	15
Секрет быстрых изменений	16
Выбираем направление	17
Насколько сильно ты этого хочешь?	21
Во что веришь, то и получаешь	23
Декомпозиция целей	24
ГЛАВА 3. УБЕЖДЕНИЯ и мотивация	31
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Как перейти в новую реальность?

Таня Роббинс
Екатерина Астафьева
Маргарита Гендзелевская

© Таня Роббинс, 2021

© Екатерина Астафьева, 2021

© Маргарита Гендзелевская, 2021

ISBN 978-5-0053-0524-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ПОСВЯЩЕНИЕ

Я, автор книги Таня Роббинс посвящаю ее моей маме Дмитриевой Валентине Сергеевне и моему папе Дмитриеву Павлу Никоноровичу.

Дорогие мама и папа, вы не были преуспевающие или знаменитые, но вы самые ВЕЛИКИЕ родители для меня!

Я, соавтор книги Екатерина Астафьева, посвящаю ее своим родителям: Залуковской Наталье Николаевне и Косачеву Владимиру Викторовичу и благодарю вас за то, что дали мне жизнь, ведь без вас меня просто бы не было и за то, что дарите мне свои силы и всегда поддерживаете меня. Люблю вас!

Я, соавтор книги Маргарита Гендзелевская, посвящаю ее своим родителям Власовой Инессе Александровне и Власову Федору Викторовичу.

Без участия наших родителей не было бы как нас, так и нашей книги.

БЛАГОДАРНОСТИ

Благодарю моих замечательных соавторов Екатерину Астафьеву (@katerina_astafyeva_blog) и Маргариту Гендзелевскую (massage_krasota).

Благодарю Татьяну Ильину (tatianailina.com), талантливого фотографа, победителя многих престижных конкурсов и участника фотовыставок в России, США, Италии, Франции, Голландии и других странах мира, за фотографию на обложке книги.

Благодарю Екатерину Сябарову (@kaa.painter), художника-иллюстратора, члена творческого союза художников России, которая помогла с иллюстрациями.

Благодарю всех студентов онлайн школы «Измени свою реальность». Ваши успехи вдохновили меня написать эту книгу.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Давай знакомиться. Я дипломированный психолог-консультант, коуч. Я начала учиться психологии 15 лет назад, после второго развода. Я жила в поле страданий и не понимала причинно-следственных связей некоторых событий в своей жизни: двух разводов, травмирующих отношений с детьми и отсутствия энергии и денег.

Чтобы разобраться, почему это происходит в моей жизни я получила второе высшее образование и стала психологом, а потом получила образование коуча.

У меня были знания в области психологии, но в моей жизни не происходило каких-то существенных изменений. Однако я продолжала упорно учиться и накапливать знания, и вскоре количество перешло в качество, и моя жизнь заработала так, как я хотела.

Я вышла замуж и переехала из Москвы в Нью-Йорк 6 лет назад.

В 2019 году я написала книгу «Выйти замуж за американца в 51, или 9 шагов к счастливому замужеству».

В 2019-м я создала и провела 5 потоков 21-дневного марафона «Прокачай свои цели».

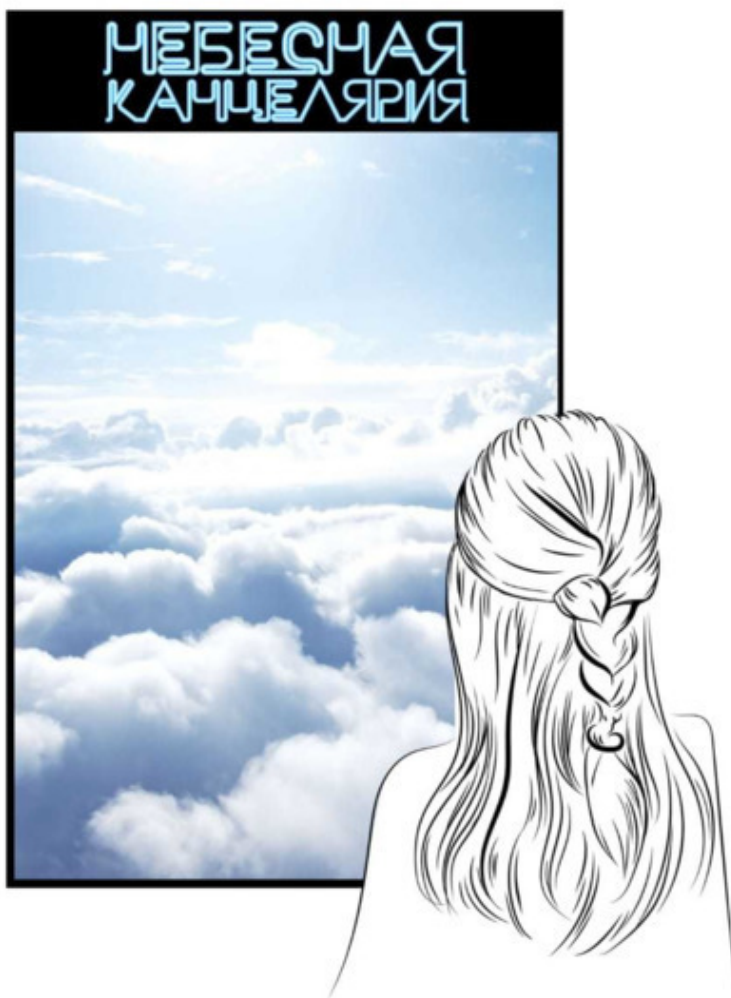
1 февраля 2020 года я основала онлайн школу «Измени свою реальность» для женщин и успешно провела годовой курс.

Я невероятно счастлива, когда вижу, как происходят изменения к лучшему у участниц онлайн школы. Прямо на моих глазах из вороха, казалось бы, неразрешимых проблем они выходят на путь, где все в их жизни становится просто и понятно. И они уже не разучатся и могут справляться со своими ситуациями, как взрослые целостные личности.

Я решила написать эту книгу-тренинг, чтобы открыть другим людям свою технологию, которая основана на реальных успехах студентов онлайн школы.

Глава 1. ЕСТЬ ЛИ ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ЖИЗНИ?

Одни говорят, что есть жизнь после жизни. Другие, что нет. То и другое недоказуемо...



Мне приснился сон

Мне приснился сон, что я умерла и оказалась на том свете. Как и когда это произошло, во сне не объяснялось.

Итак, вернемся к моему сну.

Вокруг меня был молочный туман, но не такой, как обычно, а довольно плотный и ароматный, с каким-то нежным молочным запахом. Я висела в воздухе, мое тело было невесомо, и это было очень необычное состояние.

Странно, если бы оно было обычным. Я же на том свете!

И вот из тумана передо мной проявилась дверь, тоже молочно-белого цвета, на которой горела и переливалась неоновая надпись: «НЕБЕСНАЯ КАНЦЕЛЯРИЯ».

Я толкнула дверь, она легко и беззвучно открылась, и я зашла, а вернее, впахнула внутрь. Что мне еще оставалось делать?

За дверями оказался небольшой кабинет, стены которого состояли из чего-то похожего на белое молочное стекло. Справа стоял маленький розовый диванчик, напоминавший плюшевого мишку, а слева небольшой белый стол, за которым сидел человек, хотя, наверное, это был ангел человеческого вида. Однако крыльев за его спиной я не наблюдала.

Человек -ангел сидел за белым офисным столом, и перед ним было что-то типа ноутбука, тоже белого цвета.

Увидев меня, человек-ангел оторвался от ноутбука, и в этот момент его лицо озарилось широкой приветливой улыбкой, и он сказал чарующим мелодичным голосом:

– Добро пожаловать в «Небесную Канцелярию», Татьяна Павловна. Присаживайтесь и располагайтесь поудобнее, почувствуйте себя как дома. Моя задача – подготовить ваш кейс для передачи в вышестоящую инстанцию.

Я присела на диван и тут же погрузилась в его неземную мягкость и комфорт.

«Надо же, – подумала я, – на том свете так мило и уютно, кто бы мог представить».

Человек-ангел произнес:

– Ну что ж, Татьяна Павловна, посмотрим, что у вас там, в земной жизни, происходило. Итак, сколько у вас в жизни было радости? 30%. Да, немного, до 100% вы совсем не дотягиваете. Вы же родились не для того, чтобы жить в печали и тревоге? Тем более сейчас страдать совсем не модно.

А что у вас с наслаждением и удовольствием? И тут маловато, всего 15%. Как говорится, не важно, сколько у вас дней жизни, важно, сколько жизни в ваших днях! Сколько вы дарили душевного тепла? Здесь уже получше – 60%, – одобрительно кивнул он головой. – Теперь посмотрим, как вы исполняли свою миссию и предназначение. О, вы открыли свою онлайн-школу и начали помогать людям переходить из поля страданий в поле счастья, и это прекрасно! – воскликнул он радостно. – Вы пошли по пути своего предназначения, хотя вначале, конечно, всякое у вас там было. Поплутали вы, однако, – нахмурился он. – Я искренне рад, что на свой путь вы вышли и начали реализовать свой потенциал, и это великолепно. Многие так и плутают всю жизнь и приходят сюда потерянные и несчастные. Ах-ах, такие жертвы обстоятельств, – картинно закатил он глаза и поднял свои руки вверх. – Кстати, ваши ученые подсчитали, что шанс родиться составляет всего одна к 400 000 000. И это совершенно верно. Чтобы родиться, требуется большая удача. Это как выиграть в лотерею. И, получив такую возможность, на что некоторые люди тратят свою жизнь? – и он вопросительно посмотрел на меня, как бы ожидая ответа.

Мне не хотелось вступать с ним в дискуссию, и, чтобы отвлечь его от философских разговоров, я спросила:

– Вот интересно, а вы отсюда в ад и рай распределяете?

Человек-ангел громко расхохотался и проговорил сквозь смех:

– Дорогая, ад и рай – это вы сами себе создаете еще при жизни. Вот рассмешили вы меня. У нас тут совсем другая система... Мы смотрим, насколько человек реализовал свой потенциал, ведь он идет в мир с определенной миссией, если у него что-то не сложилось, мы отправляем его обратно в другом теле. Это как обучение в школе. Некоторые люди застревают в первых классах, а некоторые, особо одаренные, доходят 10-го, и тогда их ждет повышение. В любом случае решение о вас будет принимать вышестоящая инстанция «Кармический Отдел». Мое дело проверить факты вашей земной жизни и подготовить резюме, – закончил он деловым тоном. – Кстати, желаю вам удачи! – продолжил он. – У вас есть хорошие шансы получить повышение и начать служить Вселенной в другом качестве. А это совсем другая история. А пока я буду отправлять запрос на ваш случай, можете почитать инструкцию. Это то, что ожидается от человека, когда он приходит на Землю, и, чтобы сохранялся элемент интриги, эта инструкция не выдается при рождении. Иначе будет неинтересно, если вы все будете знать с самого начала. Ведь жизнь – это игра, а в какую игру под названием «Жизнь» вы сыграете: драму, трагедию или комедию – это выбор каждого.

Он взмахнул рукой, и прямо передо мной материализовался экран, на котором было написано:

Инструкция для игры в «Жизнь»

Ты получишь тело, оно может тебе нравиться или не нравиться, но это единственное, что точно будет в твоём распоряжении до конца твоих дней. Поэтому тебе нужно полюбить его, а полюбить свое тело – значит сделать все возможное для того, чтобы оно послужило тебе как можно дольше.

Ты получишь все, что захочешь. В этом мире всего предостаточно для каждого. Ты подсознательно верно определишь, сколько энергии на что потратить и каких людей привлечь в свою жизнь. У тебя есть все, что необходимо, тебе остается только этим воспользоваться.

Тебе придется учиться в школе под названием «Жизнь» на планете Земля. Каждый человек и каждое событие – твой универсальный учитель.

У тебя в жизни будет много поводов для беспокойства, но знай, что они не устраняют завтрашних проблем, зато забирают сегодняшний покой. Если проблему решить можно, – не стоит о ней беспокоиться, а если проблему решить нельзя, – беспокоиться бесполезно.

Ищи возможности и действуй вместо того, чтобы искать причины и оправдания. Всегда мысли позитивно. Лишь у оптимистов сбываются мечты, у пессимистов – только кошмары.

Мудрость достигается практикой. Неудачи – это неотъемлемая часть успеха. Не существует ошибок – только обратная связь от жизни в виде урока. Урок будет повторяться в разнообразнейших формах, пока не будет усвоен полностью. Если не усвоишь легкие уроки, они станут труднее, когда усвоишь, – перейдешь к следующему уроку. Ты поймешь, что урок усвоен, когда твое поведение изменится.

Успех приходит с опытом. Успех не приходит к тем, кто только рано встает. Успех приходит к тем, кто просыпается в хорошем настроении и занимается тем, что делает его счастливым. Только так ты сможешь достичь счастливой жизни благодаря любимому делу, ценности и постоянству усилий.

Твое богатство будет огромным, если ценность будет огромной. Богатство – это не деньги, а состояние души. В мире есть те, кто много зарабатывает, а есть по-настоящему богатые люди.

Внешние проблемы – точное отражение твоего внутреннего состояния. Если изменишь свой внутренний мир, внешний мир также изменится для тебя волшебным образом.

Боль – это способ, который жизнь использует, чтобы привлечь твое внимание. Запомни, боль неизбежна, а вот страдания – это выбор каждого.

Весь секрет душевного покоя заключается в избавлении от страхов. Не бойся того, что с тобой будет, твое будущее от этого не изменится, зато настоящее станет спокойным.

Нет места лучше, чем здесь, там ничуть не лучше, чем здесь. Когда твое «там» станет «здесь», ты найдешь другое «там», которое опять будет казаться лучше, чем «здесь».

В жизни есть только один день – это сегодня. Ты живешь здесь и сейчас. Твое «сегодня» – это результат тех «сегодня», которые были до него.

Другие – всего лишь твое отражение. Каждый видит в других то, что несет в своей душе. Жизнь мастерит раму, а картину пишешь ты. А если ты не возьмешь ответственность за написание картины, то за тебя ее напишут другие.

Если у тебя нет мечты, то ты будешь работать на того, у кого она есть. Бери на себя полную ответственность за то, что с тобой происходит.

Мир – это твой друг, а жизнь – это твоя подруга. С миром не нужно бороться, с ним нужно дружить. Если будешь ждать, когда тебя полюбит жизнь, то никогда не дождешься. Полюби ее такой, какая она есть, и тогда она полюбит тебя.

Жизнь не любит тех, кто на нее жалуется. Сделай свою жизнь настолько прекрасной, насколько возможно. Живи жизнью своей мечты, а не ищи женщину или мужчину своей мечты. Как только перестанешь гоняться за бабочкой, она мягко опустится на твое плечо.

Вместо того чтобы искать себе того единственного, стань единственным для себя. Раскрой свои самые лучшие, самые сильные, самые настоящие стороны.

Для каждого человека в мире кто-то предназначен, если ты пытаешься перевоплотиться в другого человека, твой человек может и не заметить тебя, потому что он ищет того, кем ты перестаешь быть.

Время – это самый ценный ресурс. У каждого есть 24 часа в сутках. Время всегда служит тем, кто рационально его использует. Время никогда не служит тем, кто его убивает.

Ты способен на все, только тебе об этом еще никто не говорил. Для этого тебе потребуется всего лишь обратиться к своей душе. Она имеет доступ к любым знаниям. Просто ты еще не просил ее об этом. Поверь в это и не сомневайся. Ты же не сомневаешься, когда тебе внушают, что у тебя не хватает способностей, возможностей, каких-то качеств, что ты не достоин, что другие лучше тебя.

Ты можешь не иметь все, что любишь, но люби все, что имеешь. Сделай себе одолжение, позволь себе знать, что ты достоин всего самого лучшего и способен достичь всего, чего только душа пожелает.

Помни, все ответы находятся в тебе. Все, что тебе нужно делать, – смотреть себя, слушать себя и доверять себе. В жизни есть одна профессия – счастливый человек. Жаль, что ее выбирают единицы.

В этот момент я проснулась и так и не узнала, отправили меня обратно на Землю или на повышение.

Это был сон, а теперь вернемся к реальности.

Поскольку человек-ангел подтвердил, что я следую по пути своего предназначения, создав онлайн-школу «Измени свою реальность», то я открою тебе секреты, благодаря которым мои студенты достигают успехов в игре под названием «Жизнь».

Глава 2. ПЛАНИРУЕШЬ ОТПУСК, НЕ ПЛАНИРУЕШЬ ЖИЗНЬ

*Если вы не думаете о будущем, его у вас не будет.
Джон Голсуорси*



Двери онлайн-школы открылись 1 февраля 2020-го, и сейчас, в декабре 2020-го, на момент написания этой книги, в ней обучаются 20 женщин, которые кардинально изменили свой внутренний мир и их внешний мир меняется волшебным образом.

Я расскажу тебе, как можно изменить жизнь используя простую систему, ведь это книга-тренинг.

Начнем, пожалуй, в добрый путь!

Синдром отложенной жизни

Думаю, тебе известен синдром отложенной жизни.

Сначала надо закончить вуз или создать свой бизнес, и тогда все будет круто. Вот женюсь или выйду замуж, заведу детей или заработаю миллион, вот тогда все сложится как надо, или уеду в другую страну, или начну питаться правильно, или что-то еще, еще и еще.

Есть некоторые концепции, за которыми мы устремляемся вперед и живем в состоянии отложенной жизни, когда нам кажется, вот что-то с нами произойдет и тогда мы будем получать удовольствие.

Так вот, жизнь происходит прямо сейчас, в это мгновение!

Потом – это будет другая жизнь, а сейчас она именно такая, какая она есть.

В известной книге Бронни Вэр (Bronnie Ware) – медсестры из Австралии, которая в течение нескольких лет работала в отделении паллиативной терапии, заботясь о пациентах в последние 12 недель их жизни, перечислены пять главных сожалений умирающих:

1. Жаль, что у меня не хватило мужества оставаться верным себе, а не жить так, как от меня этого ждали другие.
2. Жаль, что я слишком много работал.
3. Жаль, что мне не хватало смелости откровенно выражать свои чувства.
4. Жаль, что я так мало общался с друзьями.
5. Жаль, что я не позволял себе быть счастливым.

Я считаю, что пока мы живы, мы все можем исправить, поэтому продолжаем жить и радоваться каждому мгновению, ведь оно прекрасно.

Неправильно набран номер

Если вы работаете над поставленными целями, то эти цели будут работать на вас. Джим Рон

Зашла недавно на YouTube посмотреть, что там интересного в теме целеполагания, в которую я давно влюблена, прошла все стадии отношений и вышла замуж на всю оставшуюся жизнь. Скажу честно, в этой теме, я как рыба в воде, после 15 лет совместной жизни.

Если новичок видит просто цель, то я уже могу различить 50 оттенков этой цели.

Так вот, заголовки просто манят и увлекают, как девушки на улице Красных фонарей и предлагают нечто на грани неприличия, например, «Как достичь любую цель за 5 минут» или «Зная это – достигнешь любую цель».

Я смотрю видео в надежде получить заветный рецепт, но конца этому не видно, а волшебного рецепта всё нет и нет. Только бла-бла-бла и все. После 10 минут просмотра терпение мое иссякает и я заканчиваю просмотр. Похоже я знаю больше, чем эти эксперты и могу рассказать об этом быстрее, проще и доступней.

Если ты хочешь позвонить своей подруге, тебе нужно знать ее номер телефона и набрать цифры в определенной последовательности, тогда ты услышишь её радостный голос. А если ты переставишь хоть одну цифру в её номере, то услышишь металлический голос: «Неправильно набран номер».

Чтобы гарантированно достичь своей цели, тебе, тоже, нужно делать действия в определенной последовательности, 12345. А если ты будешь делать 21345, то цели своей не достигнешь и этот металлический голос будет звучать уже, у тебя в голове.

Что же это за 12345?

Расскажу все по по порядку.

Точно знать, что ты хочешь

Я открыла для себя систему быстрых изменений, причем изменений с удовольствием и поняла, что 5 главных вещей определяют успешную игру в «Жизнь».

Первая из них, точно знать, что ты хочешь!

А знаешь ли ты, что хочешь, если по-честному?

Ведь, многие люди собираются в отпуск и точно знают куда поедут, зачем поедут, как они там себя будут чувствовать и как они туда доберутся.

Поставить свои цели – это выбрать направление движения. Ведь если ты хочешь в отпуск, то поедешь в Париж, Лондон, на Мальдивы или еще куда-то в зависимости, что выбрала, а если не выберешь, то так и останешься дома и никуда не поедешь.

А у нас путешествие длиною в целую жизнь, и многие понятия не имеют не только, что хотят, но и куда, вообще направляются. Это, по крайней мере, легкомысленно, не сказать хуже.

Если ты пришла в магазин и не знаешь, что хочешь, то ты ничего и не купишь. Представь себе, что мир – это огромный гипермаркет, в нем есть все, и каждый может выбрать все, что захочет. И мир рад тебе это дать, но если ты четко и ясно не представляешь, что хочешь, то ты этого и не получишь. А если ты спроектируешь свое будущее, то твои цели будут тебя поддерживать, вести вперед и давать энергию и это будет качественно другая жизнь!

Но мало представлять, что ты хочешь, надо еще четко прописать, да так, чтобы и ребенку было понятно, так как, если твоему мозгу будет непонятно, он тебя туда не приведет.

Знаю, что тема целей кажется слишком сложной и утомительной, но не в этом случае. Лично я против всего скучного, поэтому придумала самую легкую и простую, доступную для понимания даже домохозяйке, методику постановки целей.

Кстати, на эту тему есть отличная притча.

Однажды один человек, живущий в квартире со слепой матерью долго молился Богу. Наконец бог сжалился и сказал:

– Хорошо, я тебе помогу, исполню одно твое желание.

Тогда, этот умный человек, недолго думая сказал:

– Спасибо, господи! Моё единственное желание, чтобы моя бедная слепая мать могла увидеть, как моя красавица жена одевает на шею моей любимой дочери бриллиантовая колье в роскошном автомобиле, припаркованном около бассейна моего шикарного особняка на собственном острове!

Мораль: учись правильно формулировать свои желания.

Так вот, мы будем формулировать по такому же принципу и моя методика очень простая, проверенная на мне и моих студентах.

Екатерина Сюбарова, художник- иллюстратор, г. Петрозаводск.

«Татьяна, хотела Вам сказать, что моя жизнь круто изменилась. Недавно я смотрела таблицу целей и у меня на этот год все исполнилось! Это поразительно. Я Вам очень благодарна. Вы творите чудеса!»

Секрет быстрых изменений

Если хочешь быстрых изменений в своей жизни, познакомься с моей методикой постановки целей.

На чем она основана?

На том, что всем людям нужно одно и то же. Чтобы тело было здоровым, чтобы денег хватало на свои желания и потребности, чтобы в отношениях с близкими были любовь и взаимопонимание. Конечно же, и мира во всем мире. Но это уже не наша зона ответственности.

Отсюда вытекает, что есть 3 базовые направления в жизни любого человека: тело, дело и отношения.

Если что-то не ладится в одной, то и в других тоже будет плохо. Секрет быстрых изменений в том, что внимание нужно уделять сразу трем сферам одновременно!

Важно понимать, что переход в новую реальность возможен только целиком с одного уровня на другой. Нельзя в одной сфере оставаться на первом уровне, на 1 этаже, а в дру-

гих подниматься на 3 или 5 этаж. Здесь работает принцип лифта и тебе придётся соответствовать по вибрациям во всех сферах. Ты не сможешь достигнуть в деньгах того уровня, который хочешь, если у тебя запущена сфера здоровья или отношений. Все у тебя застопорит.

Сейчас на своем уровне ты уже имеешь то, что имеешь. Это и есть твой максимум в твоей реальности, а если ты дальше хочешь в какой-то сфере прорыва, то тебе придётся все подтянуть. Нужно передвигаться целиком, как в лифте.

У нас есть тело, без здорового тела мы не сможем быть продуктивными.

У нас есть разум, без тренировки разума и получения новых знаний мы далеко не продвинемся.

У нас есть отношения, и если у нас проблемы с отношениями, то это будет оттягивать наше внимание и от заботы о здоровье, и от продвижения в работе или бизнесе.

Теперь спроектируем нашу жизнь на 5 лет вперед.

«Почему на 5 лет?» – возможно, спросишь ты.

Потому, что именно за 5 лет можно полностью изменить свою жизнь во всех сферах и стать лучшим специалистом в мире в какой-либо из профессий.

Выбираем направление

Чтобы тебе было проще разобраться, возьмем метафору, что движение к целям – это планирование отпуска.

Цели на 5 лет – это и будет то заветное место, куда ты хочешь отправиться в отпуск.

Начнем с тела. У тебя есть твое тело, оно может тебе нравиться или не нравиться, но это единственное, что точно будет в твоём распоряжении до конца твоих дней.

Как ты хочешь выглядеть через 5 лет?

Правильная формулировка – это половина дела. В предложенной мной формулировке все имеет значение, поэтому пиши именно по этому шаблону.

Для примера приведу мои цели по телу:

Я, Татьяна, весом 58 кг, которая чувствует себя легко, комфортно в здоровом, стройном, тренированном теле, с ухоженной молодой кожей лица и тела и с длинными шикарными волосами.

А теперь напиши свои цели, используя этот шаблон.

Я, (твое имя), у которой вес ____ (опиши, какое тело ты хочешь, как будешь себя чувствовать, как ты будешь выглядеть).

Теперь займемся сферой – дело.

Сюда мы будем записывать то, что касается нашего профессионализма, то, что мы хотим получить или иметь, чему хотим научиться, и сюда же мы запишем путешествия. То есть в эту сферу мы пишем все, что касается нашего разума, знаний, умений и мастерства.

Для примера цели на 5 лет в этой области:

Я Татьяна, автор, написавшая, еще 3—4 книги, я коуч, профессионал своего дела, успешно руководящая онлайн школой «Измени свою реальность», в которой учатся от 1000 студентов ежегодно, я приношу пользу людям своими проектами и они благодарят меня деньгами от 25000\$ в месяц и я летаю с мужем первым классом в разные страны мира, такие как Россия, Бразилия, Великобритания и другие страны. Я покупаю, все что мне хочется и дарю подарки близким и друзьям.

Теперь запиши свои цели:

Я, (твое имя), профессионал в своем деле (каком), я приношу пользу людям, и они благодарят меня деньгами в размере от (сумма), на которую я приобретаю (что именно), путешествую (куда именно) и т. д.

А теперь самое интересное – сфера отношений. И здесь мы тоже поставим правильные, великолепно сформулированные цели. Ведь отношения это такая сфера, которой стоит уделять особенное внимание.

Здесь ты прописываешь, какие ты хочешь отношения с близкими, с друзьями, с миром. Цели в этой сфере для примера:

Я, Татьяна, жена, у которой в отношениях с мужем счастье, любовь, страсть такие же, как и в начале отношений. Я мама, у которой прекрасные отношения с сыновьями. Я человек, который чувствует поддержку Высшей Силы.

Теперь запиши свои цели:

Я, (твое имя) жена, у которой в отношениях с мужем (какие). Я мама, у которой отношения с детьми (какие). И так далее...

Как формулировать цели и идти к ним, если ты одинока и хочешь встретить мужчину своей мечты, я подробно описала в своей первой книге «Выйти замуж за американца в 51, или 9 шагов к счастливому замужеству», поэтому в этой книге я это повторять не буду.

Итак, правильно сформулированные цели – это уже половина дела и вероятность того, что они будут достигнуты, увеличивается на 50%, поэтому запиши свои цели по 3-м категориям и внеси их в такую таблицу в пятую колонку.

МОЕ ЛЮБИМОЕ ТЕЛО				
				ЦЕЛИ НА 5 ЛЕТ
МОЕ ЛЮБИМОЕ ДЕЛО				
				ЦЕЛИ НА 5 ЛЕТ
МОИ ПРЕКРАСНЫЕ ОТНОШЕНИЯ				
				ЦЕЛИ НА 5 ЛЕТ

ЦЕЛИ НА 5 ЛЕТ

Возможно у тебя будет возникать сопротивление, особенно если ты никогда этого не делала, но вскоре тебе понравится записывать свои цели, как Екатерине.

Екатерина Сюбарова, художник-иллюстратор, г. Петрозаводск.

Впервые в жизни я четко формулирую свои цели. Сначала было сложно, я чувствовала, как напрягается мой мозг, чувствовала, как написание целей накладывает ответственность за их выполнение. Я испытывала сопротивление, но потом мне стало очень интересно, и трудно было остановиться. Спасибо Вам, Татьяна, за такой необычный опыт!

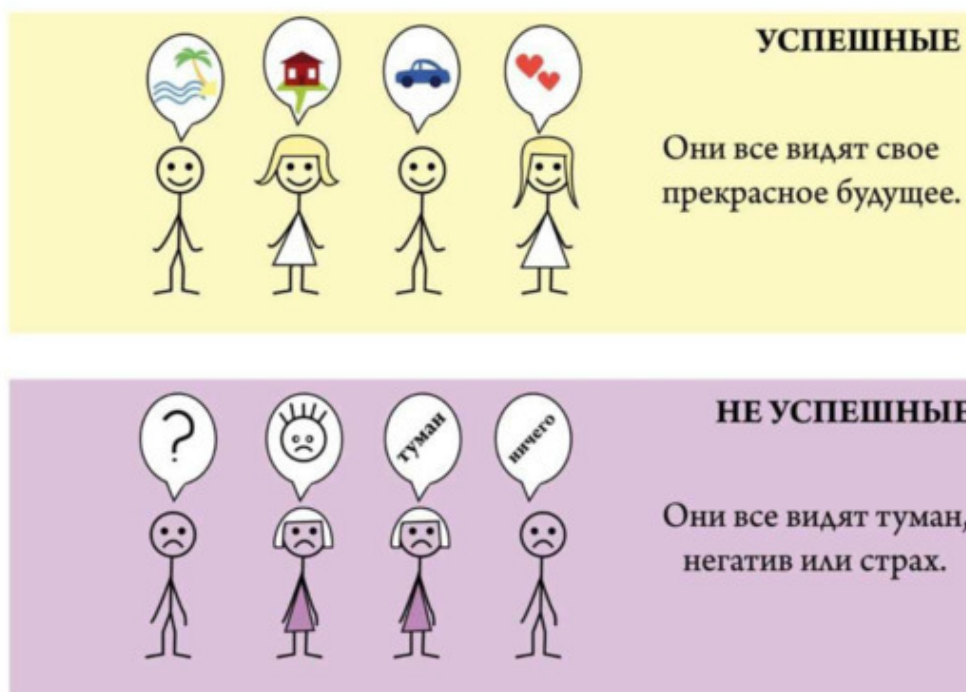
Даже если, ты сделаешь один этот шаг и пропишешь свои цели на 5 лет уверяю, что очень многое прояснится для тебя и большая часть этих желаний исполнится как бы сама по себе ведь, как только ты пропишешь свои цели, твой разум воспримет это, как руководство к действию.

А если ты не ставишь себе цели, то жизнь превращается в мыльную оперу, в которой ничего не меняется год за годом.

Ольга Смирнова, предприниматель, г. Петрозаводск

Так случилось, что мы с приятельницей не общались около 2 месяцев, а на днях встретились и я была удивлена тому, что не увидела в ней никаких изменений! Мысли и поступки такие же, как 2 месяца назад, как будто ни дня не пропустили. Как сериал «Санта Барбара»: пропустил 20 серий и не паришься, там все так же! Я благодарю вселенную за то, что я расту вместе с вами и благодаря вам!

Однажды у Ирины Хакамады спросили, в чем на ее взгляд главное отличие между успешными и неуспешными людьми. Она ответила, что разница в том, что успешные люди видят и планируют свое будущее, а неуспешные нет.



@KAYAPANTER

УСПЕШНЫЕ ВИДЯТ СВОЕ БУДУЩЕЕ

Насколько сильно ты этого хочешь?

Следующий важный этап – понять, насколько эти цели тебя вдохновляют, воодушевляют, именно тогда они будут заставлять тебя вскакивать с постели утром, преодолевать препятствия и идти вперед, несмотря ни на что.

Когда ты собираешься в отпуск, то представляешь себе, как твои ножки погрузятся в обжигающий песок, а твое тело в прохладную соленую волну, а после купания ты расслабляешься в гамаке под тенистой пальмой, потягивая кислотовато-мятное мохито с прозрачными кубиками льда или прохладный апельсиновый сок.

Именно представляя эти радужные картины предстоящего путешествия, ты готова на любые действия, лишь бы это произошло как можно быстрее.

Если твои цели вызывают такие же эмоции, значит, у тебя есть энергия для их реализации, поэтому проверь свои ощущения, когда читаешь свои цели.

Какие чувства и эмоции они вызывают?

Это точно то место, в котором ты хочешь оказаться?

Цели могут быть большие, но энергии много не дают, драйва реального от них нет и тебя это не заводит. Чтобы проверить свои цели на вдохновение, поставь оценку по десятибалльной шкале, насколько они тебя зажигают, заводят, дают энергию. Это главное, если этого нет, то вряд ли ты продвинешься далеко. А если бабочки порхают в животе, ощущения тепла в теле и прилива энергии, если чувствуешь радость и предвкушение оттого, что все это у тебя будет, то тогда это твои цели и они будут давать тебе энергию. Если таких ощущений нет, то подумай, твои ли они, и сформулируй их так, чтобы они зажигали тебя.

Когда мы ставим цели, мы хотим получить что-то новое в нашей жизни, но являются ли эти цели по-настоящему важными для нас?

Чтобы лучше понять себя и исследовать важность своих целей, предлагаю тебе выполнить одно из трех упражнений на твой выбор или все три (для продвинутых).

Цель этих упражнений – осознать, что является наиболее важным для тебя.

Упражнение 1. Что мне важнее всего?

Большинство из нас не задумываются о том, что жизнь конечна, и, чтобы «не было мучительно больно за бесцельно прожитые годы», предлагаю тебе ответить на вопрос:

Что произойдет, если ты узнаешь, что тебе осталось жить пять лет, и что ты захочешь делать или чему посвятить оставшееся время?

Запиши это. Нужно просто написать список того, что для тебя важнее всего на свете, и, чем больше этот список, тем лучше. Напиши, как минимум 10 пунктов или больше.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Упражнение 2. Визуализация сцены похорон

Представь себе, что ты прожила долгую прекрасную жизнь и покинула этот мир. Твои самые близкие родственники, друзья, знакомые, коллеги, партнеры пришли на твои похороны. А теперь серьезно подумай.

Какие слова о себе и своей жизни ты хочешь услышать от каждого из выступающих? Каким мужем или женой, отцом или матерью предстанешь ты в их выступлениях? Каким сыном или дочерью, братом или сестрой? Каким другом? Каким коллегой по работе?

Какими характеристиками ты хочешь обладать в их представлении? Какие дела и достижения ты хочешь запечатлеть в их памяти? Внимательно посмотри на окружающих тебя людей. Какой след ты хочешь оставить в их жизни?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Упражнение 3. Выигрыш в лотерею

Представь, что ты выиграла в лотерею 100 000 000 \$ и после этого ты решила все свои вопросы, связанные тем, что тебе было необходимо для жизни. Ты приобрела дома, автомобиль, подарки друзьям и родственникам. Чем бы ты стала заниматься после этого?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Итак, итогом одного из этих заданий или всех трех будет список того, что является самым важным для тебя:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.

10.

Возможно, в твоих целях не хватает чего-то, что ты прежде не увидела, тогда внеси изменения в свои цели, выбрав их из этого списка.

Задача долгосрочных целей – давать тебе энергию для движения вперед. Это солнце, которое будет греть тебя. Это маяк в ночи, который будет освещать тебе путь в непогоду и туман. Это твой навигатор, который приведет тебя туда, куда ты хочешь.

Если ты написала свои солнечные цели, охватив все базовые сферы, то теперь ты знаешь, куда движешься, и у тебя есть на это энергия, так как желание этого достичь – это и есть твоя энергия, твое топливо. Потом ты можешь корректировать свои цели, но уже сейчас у тебя есть направление движения в свое прекрасное будущее.

Во что веришь, то и получаешь

Если ты прописала свои цели и точно знаешь, чего хочешь, то следующий шаг, который определяет, двинешься ли ты по направлению к своим целям, – это веришь ли ты, что это вообще возможно.

Это то же самое, что ключ зажигания для автомобиля, ты знаешь, куда ехать, бак заправлен, а мотор не заведен.

Если ты веришь, что у тебя получится, ты права, если не веришь, тоже права. А чтобы поверить, нужно представить.

Если ты не можешь представить свою цель, у тебя нет цели!

Все знают, что есть сознание и есть бессознательное, которые часто изображают как айсберг, подводная часть которого – бессознательное. И это справедливо, так как сознание управляет всего 5% поведения, бессознательное – 95%.

Бессознательное – это капитан, без него наш корабль даже не покинет свою гавань. Бессознательное готово вести тебя куда угодно, как только ты покажешь ему, куда идти, но бессознательное не понимает слов, только образы. Поэтому сделай презентацию для бессознательного.

Как выполнить презентацию?

Выбери время, когда ты будешь в тишине и спокойствии и никто не будет отвлекать тебя. Включи тихую, спокойную музыку или оставайся в тишине. Устройся поудобнее, спина откинута на спинку стула или кресла. Подними глаза немного выше линии горизонта. Бессознательное воспринимает это положение как позитивное. Закрой глаза, это режим альфа, который является режимом взаимодействия с бессознательным, оно как бы просыпается и говорит: «Чего изволите?»

Сделай три глубоких вдоха и выдоха. Сначала представь себе диссоциативно, то есть со стороны.

Представь себе, что ты в 3D-кинотеатре, сидишь в удобном кресле в центре зала и на экране идет фильм с тобой в главной роли, где ты уже достигла всего, что ты хочешь в 3-х сферах.

Представь это с той степенью деталей, насколько ты можешь представить, и тех людей, которые имеют к этому отношение, тех, кто тебя знает (твоих близких), и других людей, чьи образы придут тебе на ум. Внеси громкие радостные звуки, смех, любимую мелодию, раскрась все яркими краскам, почувствуй приятные запахи и ароматы и проживи в этом несколько минут.

А теперь ассоциируйся в свои желания, то есть представь от первого лица и переживи, насколько это прекрасно! Замечай все, что ты видишь, что ты слышишь и особенно что ты чув-

ствуешь (радость, счастье, вдохновение). Чем полнее ты ощутишь эмоции, получаемые от реализации этого желания, тем больше энергии ты в него внесешь!

Делай как можешь, делай как получается!

После медитации запиши самые яркие моменты и чувства, которые ты испытала, придумай символ на каждую цель, связанную с этими чувствами и размести на видном месте, чтобы они напоминали тебе о них. О том, какую важную роль играют эти символы в достижении твоих целей, я расскажу в последней главе книги.

Декомпозиция целей

Когда мы собираемся в отпуск, мы начинаем планировать, как мы доберемся в то прекрасное место, где будем отдыхать и наслаждаться жизнью. Мы заказываем билеты, бронируем гостиницу, выбираем экскурсии и занимаемся другими приятными хлопотами.

А для того чтобы оказаться в своем прекрасном будущем, декомпозируем наши цели и пишем, к каким результатам мы хотим прийти к концу этого года. Пиши в такой же формулировке, только уже более конкретно, и учитывай, что у тебя всего год, чтобы достичь этого.

Мое любимое тело:

Я, Татьяна, весом 58 кг, которая чувствует себя легко, комфортно в здоровом, стройном, тренированном теле с плоским прессом, с накаченными ягодичами, со здоровой шеей, с 100% зрением, с ухоженной молодой, кожей лица и тела и с длинными, шикарными волосами

Мое любимое дело:

Я, Татьяна, у которой издана и успешно продается новая книга, учатся от 100 студентов в онлайн школе. Я приношу пользу людям и они благодарят меня деньгами от 3000\$ ежемесячно и я путешествую в Москву, Северную Каролину, Калифорнию, покупаю себе автомобиль марки «Тойота» и участвую в онлайн 1—2 конференциях по саморазвитию в качестве спикера.

Мои прекрасные отношения:

Я на своем месте с мужем, отношения на 10, открыто обсуждаем любые вопросы. Я на своем месте с детьми, отношения на 10. Внедрена привычка медитации.

Кстати, что значит быть на своем месте, я объясню в главе «Твое место в системах».

После того как ты записала, что ты хочешь достичь в этом году, внеси свои цели в таблицу в четвертую колонку.

МОЕ ЛЮБИМОЕ ТЕЛО				
			ЦЕЛИ НА ГОД	ЦЕЛИ НА 5 ЛЕТ
МОЕ ЛЮБИМОЕ ДЕЛО				
			ЦЕЛИ НА ГОД	ЦЕЛИ НА 5 ЛЕТ
МОИ ПРЕКРАСНЫЕ ОТНОШЕНИЯ				
			ЦЕЛИ НА ГОД	ЦЕЛИ НА 5 ЛЕТ

ЦЕЛИ НА ГОД

Декомпозируй дальше и ставь свои цели на месяц. Здесь важны максимальная конкретность и измеримый результат.

Нельзя управлять тем, что нельзя измерить.

Мое любимое тело:

Поддерживать вес 58 кг, улучшить комфорт в шее на 50%, улучшить зрение на 50%.

Мое любимое дело:

Написать стратегический план развития онлайн школы в 2021 году, расписать детально обязанности, дать задания членам команды по внедрению плана до конца месяца.

Мои прекрасные отношения:

Прокачать роль жена игривая на 10. Прокачать роль мамы на 10, благословляя детей. Внедрить ежедневную привычку медитации.

Теперь внеси свои цели в третью колонку таблицы:

МОЕ ЛЮБИМОЕ ТЕЛО				
		ЦЕЛИ НА МЕСЯЦ	ЦЕЛИ НА ГОД	ЦЕЛИ НА 5 ЛЕТ
МОЕ ЛЮБИМОЕ ДЕЛО				
		ЦЕЛИ НА МЕСЯЦ	ЦЕЛИ НА ГОД	ЦЕЛИ НА 5 ЛЕТ
МОИ ПРЕКРАСНЫЕ ОТНОШЕНИЯ				
		ЦЕЛИ НА МЕСЯЦ	ЦЕЛИ НА ГОД	ЦЕЛИ НА 5 ЛЕТ

ЦЕЛИ НА МЕСЯЦ

Наконец, расписывай цели на неделю и внеси их в первую колонку таблицы.

Мое любимое тело:

Бегать 7 раз в неделю, после пробежки делать упражнения на все группы мышц 10 мин., делать упражнения для глаз по 5 минут 2 раза в день. Ежедневный уход за кожей по 10 минут. Включить в питание 70% овощей и фруктов и 30% белков и углеводов ежедневно.

Мое любимое дело:

Сделать 20% стратегического плана, назначить 3 встречи для членов команды, записать видео для нового продукта.

Мои прекрасные отношения:

Пересылать игривое сообщение мужу 1—2 раза в неделю. Благословлять детей каждое утро и писать в чат с детьми 1—2 раза в месяц. Медитировать каждый вечер по 10 минут.

И в результате получается таблица, по которой легко и просто видеть свои конечные цели, видеть промежуточные этапы и анализировать приведут ли тебя эти действия к результату месяца, а потом года или нет и в зависимости от этого корректировать свои действия.

МОЕ ЛЮБИМОЕ ТЕЛО				
ЦЕЛИ НА НЕДЕЛЮ	АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТА НЕДЕЛИ И КОРРЕКТИРОВКА НОВЫХ ЦЕЛЕЙ С УЧЕТОМ ЭТОГО	ЦЕЛИ НА МЕСЯЦ	ЦЕЛИ НА ГОД	ЦЕЛИ НА 5 ЛЕТ
МОЕ ЛЮБИМОЕ ДЕЛО				
ЦЕЛИ НА НЕДЕЛЮ	АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТА НЕДЕЛИ И КОРРЕКТИРОВКА НОВЫХ ЦЕЛЕЙ С УЧЕТОМ ЭТОГО	ЦЕЛИ НА МЕСЯЦ	ЦЕЛИ НА ГОД	ЦЕЛИ НА 5 ЛЕТ
МОИ ПРЕКРАСНЫЕ ОТНОШЕНИЯ				
ЦЕЛИ НА НЕДЕЛЮ	АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТА НЕДЕЛИ И КОРРЕКТИРОВКА НОВЫХ ЦЕЛЕЙ С УЧЕТОМ ЭТОГО	ЦЕЛИ НА МЕСЯЦ	ЦЕЛИ НА ГОД	ЦЕЛИ НА 5 ЛЕТ

ЦЕЛИ НА НЕДЕЛЮ, МЕСЯЦ, ГОД И 5 ЛЕТ

Екатерина Сюбарова, художник-иллюстратор, г. Петрозаводск

Я посмотрела на таблицу моих планов на год, мне нравится, какое движение пошло. Задан четкий вектор и я следую ему. По процентному соотношению, мне кажется, что 80 % точно. Я четко понимаю, что от моих действий зависит мое будущее. Такие дела как спорт, чтение конечно даются легче, чем психологическая работа над собой, на конкретные перемены

нужно время, но я уже чувствую, что внутри меня многое меняется. Я стала честнее с собой. Осознаннее.

Самое главное, ставить цели на каждый месяц и неделю, и в конце недели и месяца анализировать, что сделано, что не сделано, чтобы корректировать свой маршрут и то, что казалось невозможным, нереальным, недостижимым в мгновение ока превращается с правильно поставленные цели и как оказывается, достигается достаточно просто.

Марина Уткина, г. Петрозаводск

Вдохновение пришло написать про свое осознание после 5 месяцев школы. Время незаметно летит. Я 5 лет была в декрете, вышла на работу и мне коллеги говорили: «О, уже вышла! Как быстро 3 года прошло!» Когда я им на это отвечала, что пролетело 5 лет, они в один голос говорили: «Не может быть!»

Недели, месяцы, годы, десятилетия проносятся мимо, и мы не замечаем. Жизнь на автопилоте в каждодневной суете.

А если есть цель, действие и результат, то есть метки на времени – выныриваешь из рутины, ставишь метку и цель на неделю, месяц, год, 5 лет. Потом каждую неделю сверяешь план/факт, подводите итоги за год, за 5 лет. Гордишься результатами. Корректируешь, продлеваешь цели, которых не добился, или ставишь новые.

5-тилетняя цель иногда пугает тем, что она огромная, и её не достичь здесь и сейчас. Она как башня, которая будет построена из кирпичиков – недельных, месячных целей. Бывают и простои в строительстве, и опережения графика. Главное не останавливаться, а если даже выбился из колеи – возвращаться в неё!

В завершение вспомнилась фраза:

«Жизнь нужно прожить так, чтобы не было мучительно больно за бесцельно прожитые годы».

ГЛАВА 3. УБЕЖДЕНИЯ и мотивация

*Наши убеждения и представления часто являются ловушкой, ограничивающей наши возможности.
Альберт Эйнштейн.*



МЫ САМИ ВЫБИРАЕМ НАШИ УБЕЖДЕНИЯ

По аналогии с поездкой на автомобиле наши убеждения – это газ или тормоз, и когда у тебя есть цели, то с убеждениями становится все очень просто. Ты делишь их на 2 категории, те, которые тебе помогают идти вперед к жизни, которую ты хочешь, и те, которые мешают.

Твоя миссия «Успех» стартовала, и, если ты сознательно начнешь отслеживать каждый день, когда приходят мысли типа: «Это полная ерунда! Это сложно! Я никогда не смогу это сделать! У меня не получится», останавливай себя и включай своего внутреннего мотиватора, который будет говорить: «Это гениально! Это просто! Ты сможешь! У тебя все получится! Все будет хорошо!»

Поверь мне – это великолепно работает! Я это проверила на себе: и открыла годовую онлайн-школу, и написала вторую книгу, потому что я себе сказала: «Написать книгу просто! Я смогу! Открыть онлайн-школу легко! У меня все получится». И я это сделала. И это действительно оказалось просто.

Единственный человек, который стоит у нас на пути, это мы сами.

Я знала, что могу перестать думать о негативных вещах, и я перестала. Я избавилась от всех негативных, ненужных, раздражающих мыслей. Я просто заменила их позитивными мыслями, которые помогают двигаться вперед к моим целям.

Ученые, изучающие квантовый мир, говорят: весь мир – энергия. Все частицы находятся одновременно и везде. Это называется квантовой неопределенностью. Пока нет наблюдателя – человека – мира не существует. Это научный факт.

Все элементарные частицы меняют свое состояние от простого наблюдения за ними. То есть ожидания человека всегда влияют на результат эксперимента. Мы всегда правы. Мы сначала верим во что-то, а потом находим подтверждение своим убеждениям.

Например, ты веришь, что денег не хватает. И это правда. Тебе их постоянно не хватает. Или трудно открыть свой бизнес. И это опять правда для тебя. Но рядом с тобой живут люди, которым хватает денег на все, и они только что открыли свой успешный бизнес.

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.