18+



6 шагов к счастливой жизни

Александр Артасов

Александр Артасов

6 шагов к счастливой жизни

«Издательские решения»

Артасов А.

6 шагов к счастливой жизни / А. Артасов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-565942-2

Это не просто книга о психологии и рекомендациях к действию. Это само действие, после которого результат будет реален и ощутим. Ты сможешь «отпустить» невзаимную любовь, абьюз, расставание и боль по когда-то любимому человеку. Печаль и тоска останутся позади. Радость, крутая жизнь и новые возможности ждут тебя. Дело за малым — начать, а эта книга приведет тебя к результату. Так же книга подойдет практическим психологам, кто хочет расширить свои знания и изучить новые для себя техники.

ISBN 978-5-00-565942-2

© Артасов А.
© Издательские решения

Содержание

Введение 6
!Предостережение 7
Часть 1. Начинаем действовать 8
Сессия 1. Выясняем позитивные намерения 8
Сессия 2. Формируем то, что должно стать результатом нашей работы 10
Конец ознакомительного фрагмента. 11

6 шагов к счастливой жизни
Александр Артасов

© Александр Артасов, 2022
ISBN 978-5-0056-5942-2
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

И прежде, чем Вы приступите к улучшению своей личной истории спросите себя: зачем мне это надо? Готова (готов) ли я изменить свою жизнь и отказаться от страданий, которые сейчас на меня давят? Готов (готова) ли я отказаться от всего того, что меня связывало с тем человеком, от любви к которому я хочу отказаться? Если да, то смело переходите к изучению мини-книги и действуйте так, как я Вам рекомендую» А. Артасов «

Введение

Это не просто книга. Это даже не руководство к действию – это само действие.

Читая эту мини-книгу, проникаясь своими эмоциями, слушая свой внутренний голос, воспринимая изменения в ощущениях, Вы шаг за шагом идете к тому желаемому результату, который поставили перед собой, когда решили начать меняться к лучшему.

Обязательно выполняйте все действия последовательно. Если написано: сначала делаем, а потом идем дальше – это именно то, что нужно делать здесь и сейчас.

На протяжении всей мини-книги Вы будете чувствовать, как меняется отношение к первоначальной проблеме. Вы будете видеть изменения в себе и слышать от окружающих похвалу того, что Вы смогли быстро и легко переключиться на новую жизнь.

Отнеситесь со всей серьезностью к выполнению действий из мини-книги, это нужно именно Вам. Результат виден и ощутим с каждым новым шагом.

!Если Вы убеждены, что «Он (она) единственный (ая)», воспользуйтесь Приложением 1 и измените мешающее убеждение.!Если Вам не хватает мотивации, что бы начать действовать – Вам в помощь Приложение 2.

!Предостережение

Несмотря на то, что я последовательно изложил в этой мини-книге модель моей консультативной работы, что бы Вас «отпустило» от любви, полноценную работу «тет-а-тет» со мной не заменить.

Ответственность за себя, свои действия и правильность выполнения всех техник лежит исключительно на Вас. При нашей совместной работе ответственность распределяется между нами.

Я постарался написать так, что бы для Вас все было максимально понятно, просто и эффективно. Помните о том, что нужно подстроить мои слова под свою индивидуальную проблему. Для лучшего понимания, как делать, я добавил иллюстрации к каждому новому для Вас действию.

В любом случае, Ваше подсознание доведет начатое дело до результата, пусть и менее значительного, чем при личном взаимодействии.

И так, вперед к последовательному «лечению» от невзаимной любви и покорению новых просторов собственной жизни. Для этого Вам понадобится ручка или карандаш, несколько листов бумаги или блокнот.

В этой мини-книге мы с Вами разобьем шаги к достижению поставленной цели на импровизированные части, которые схожи с сессиями психологических консультаций.

Нет необходимости делать больше, чем в каждой отдельной сессии. Для закрепления результатов, инсайтов, обдумывания уже пройденных шагов нужно время и оно обязательно должно пройти. Пожалуйста, придерживайтесь этого. Тут не нужно спешить, а нужно делать последовательно. Если не поняли – перечитайте.

!Если Вы убеждены, что «Он (она) единственный (ая)», воспользуйтесь Приложением 1.!Если Вам не хватает мотивации, что бы начать действовать – Вам в помощь Приложение 2.
Повторю:

Часть 1. Начинаем действовать

Сессия 1. Выясняем позитивные намерения

Давайте разберемся, что такое ? Это смысл любого действия, совершаемого человеком, основанный на его стремлении реализовать собственные ценности и потребности. Сейчас выясним смысл вашего плохого состояния от того, что привело Вас к работе над собой. *позитивное намерение*

Чистить зубы () – быть здоровым (). Пить кофе утром – взбодриться. Выкурить сигарету или выпить бокал алкоголя – расслабиться, отдохнуть, подумать, снять напряжение. Все это позитивные намерения, даже вредные привычки и действия. **Примеры позитивного намерения:** *действие позитивное намерение*

Быть вместе с нелюбимым человеком, жаловаться на это и никуда не уходить – имеет под собой позитивное намерение. Каждый человек совершает любое свое действие или бездействие, зачем-то для себя.

нравится, когда жалеют окружающие. Боязнь начать новую жизнь – защита от возможных, часто надуманных, последствий. **Например:**

Позитивное намерение есть и в том, что Вы сейчас читаете эту мини-книгу. Зачем Вы это делаете? Запишите себе в блокнот несколько вариантов ответа на этот вопрос. **Остановитесь.**

В том, что Вы страдаете (или что делаете?) по любимому человеку – тоже есть позитивное намерение.

Зачем Вы это делаете? Что это Вам дает положительного? Подумайте и запишите. В ближайшее время Вам нужно будет принять решение о том, что Вы будете жить дальше без этих страданий по любимому (ой). **Остановитесь.**

Возможно, прошлая жизнь была устоявшаяся и теперь нужно ее менять. А может быть в Вас сидит обида или ревность? Либо Вы беспокоитесь о том, что больше не будете чувствовать того состояния внутри себя, которое Вам очень нравилось (конечно, когда были позитивные моменты жизни)? Ваш вариант ответа на этот вопрос индивидуален. *Кстати, страдания ли? Давайте подумаем.*

Предлагаю сначала ознакомиться. Далее, следуя моим рекомендациям, найти свои собственные позитивные намерения и ответить себе на вопрос: «Зачем я сейчас нахожусь именно в таком состоянии?»:

1. Для начала отделите Ваше плохое состояние (по тематике мини-книги – разбитая любовь) от самих себя. Посмотрите, как бы, со стороны.

2. Подумайте или спросите себя: «Зачем мне нужно это состояние?». Может оно Вас защищает или мотивирует?

3. Запишите себе возможные варианты из п.2 в блокнот.

4. Взгляните еще раз на возможные варианты, которые Вы выписали себе в блокнот. Какие из них действительно могут Вас от чего-то защитить? Спросите себя: действительно ли это состояние защищает меня, , ? *например от чувства одиночества*

5. Самым правильным будет тот вариант, который при ответе на вопрос из п. 4 дает неосознанный отклик в Вас самих. Получилось?

Позитивных намерений может быть несколько. хотите ли Вы, что бы это состояние ушло, что бы Вас «отпустило»? *Определившись с ними, решите для себя:*

6. , то спросите сами себя: «Настолько ли для меня Важно это, что я хочу постоянно пребывать в этом тяжелом состоянии?». «Имея это негативное состояние целиком и полностью, что я могу заполучить еще более ценное, если мое состояние изменится, сохранив мое пози-

тивное намерение?». Вместо слов «мое позитивное намерение» подставьте свое позитивное намерение (Вы же его записали?). **Если получили ответ «Нет» на вопрос из п.5 реальное**

7. Спросите внутрь себя еще раз: «Хочу ли я, что бы мое состояние стало спокойнее, сохранив мое позитивное намерение?».

!Обязательно записывайте все ответы на вопросы в блокнот. Таким образом, Вы рационально сможете оценить свое состояние и желания.

На сегодня заканчиваем самосовершенствоваться. Вы хорошо поработали над собой. Похвалите себя за то, что Вы приблизились к новой лучшей жизни еще на несколько шагов.

Сессия 2. Формируем то, что должно стать результатом нашей работы

Очень важный момент в начале нашей работы над устранением проблемы эмоциональной привязанности к другому человеку определиться!, какой же результат все-таки должен быть в итоге?

При построении в воображении желаемого результата, опирайтесь на такие условия:

1. Результат должен быть сформулирован позитивно: «Я хочу стать спокойнее» – это конкретный позитивный результат.

«Я хочу избавиться от любви» не подходит. Если в Вашей голове возникла именно эта или похожая фраза, то спрашиваем себя: «Я избавлюсь от любви, а что приобрету?». **Вариант:**

Вот это: «что приобрету» должно стать результатом нашей работы.

2. Результат должен быть ощутимым, видимым, достижимым и реальным. Это обязательно. Иными словами, мы с Вами должны будем достигнуть этого результата в конце миникниги.

3. Результат должен быть связан с решением проблемы: не нужно придумывать больше, чем необходимо для решения проблемы.

Думаю, этих критериев будет достаточно, чтобы не запутаться.

Теперь переходим к практическому поиску вариантов желаемого результата:

1. Возьмите ручку или карандаш и блокнот или лист бумаги – как удобнее.

2. Записываем то, что считаете будущим полученным результатом. Для этого представьте себя со стороны, когда Вы уже закончили наше книжно-действенное взаимодействие.

Запишите себе в блокнот:

Какой (каким) Вы стали?

Опишите все характеристики (Ваш внешний вид, внутренние ощущения, возможно изменение речи) взглядом в будущее, посмотрев и ощутив себя со стороны (!) в новом амплуа.

3. Обобщите все эти новые характеристики и изменения в одну фразу (не менее 3-х разных вариантов):

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.