Дух и бизнес. Процесс познания себя и своего дела

Анна Тимохина

Анна Тимохина

Дух и бизнес. Процесс познания себя и своего дела

«Автор»
2025

Тимохина А.

Дух и бизнес. Процесс познания себя и своего дела /
А. Тимохина — «Автор», 2025

Каждый человек, который увлекается духовными практиками и задается вопросами работы и бизнеса, может столкнуться с тем, как сложно познать себя и не стать черствым, но при этом необходимо содержать себя, семью и не стать алчным. Для всех, кому близка тема внутренних метаний, терзаний и мыслей, я хочу посвятить эту книгу. Делюсь историей своего пути и жизни, стремлюсь показать нелегкий, но в тоже время интересный путь личного становления методом проб и ошибок. С верой в себя и свое будущее. Также в книге описаны интересные случаи из моей практики, эффективные методики помощи себе при стрессах, размышления о деньгах и увеличении доходов и многое другое. Приятного прочтения.

© Тимохина А., 2025
© Автор, 2025

Содержание

Глава 1. Немного обо мне. 5
Глава 2. Мучение и обучение. 6
Конец ознакомительного фрагмента. 9

Анна Тимохина
Дух и бизнес. Процесс познания себя и своего дела

Глава 1. Немного обо мне.

Давайте познакомимся. Меня зовут Тимохина Анна. Являюсь психологом, специалистом по МАК картам, телесным терапевтом и массажистом, создателем и ведущей Желчного клуба добрых людей ®.

За 19 лет работы при моем участии были рождены более десяти детей, заключено несколько браков, более десяти удачно заключенных крупных сделок. Развитие и рост клиентов. Являюсь бизнес-консультантом.

Провожу психологические консультации, в том числе с использованием МАК карт, психологического портрета на основе архетипов, применяю авторскую методику массажа, занимаюсь телесно-ориентированной терапией и массажем, являюсь специалистом по гомеопатии, игропрактиком, автором и ведущей курсов.

Также занимаюсь подготовкой к беременности, работаю с беременными женщинами, женщинами 75+, детьми, провожу послеродовое восстановление.

Имею большой опыт психологического консультирования, в том числе с использованием метафорических карт, психологического портрета на основе архетипов, проведения классического и тайского массажей, славянских оздоровительных практик, ортобиодинамики, применения гомеопатии, создания и проведения диалоговых медитаций. Посвящена на вторую ступень рэйки. Являюсь сторонником свободы во всех ее проявлениях, занимаюсь практиками адвайта-веданты (учение о недвойственности). Постоянно повышаю свою квалификацию и люблю свое дело.

Имею два высших образования по экономике и психологии, профессиональную переподготовку по профессиям психолог-консультант, перинатальный психолог и кризисный психолог, более 50 часов личной психотерапии, а также прошла массу курсов и обучения различным техникам работы с телом, массажным практикам, гомеопатии, аюрведы и многому другому.

Глава 2. Мучение и обучение.

Как построить свой бизнес? Отталкивайтесь от себя и от того, с кем вы работаете, если вы нанимаете работников, потому что бизнес – это, в первую очередь, вы как хозяин и как личность.

Составьте свой прайс-лист и полностью соответствуйте его указаниям.

Я обращалась в жизни к разным специалистам, но как только я поняла, что готова обратиться к себе как к профессионалу и в моей голове возник образ, что я сама прихожу к себе на консультацию, задаю вопросы и сама же себе отвечаю на них, только тогда я поняла, что я обрела полностью себя, свое счастье и свой покой.

У меня была масса вопросов к себе как к консультанту. Первый из них звучал так. Что мне сделать, чтобы наконец полностью быть самодостаточной в своей работе. И я же себе как консультант ответила. В первую очередь тебе необходимо оторваться от старого: старых связей, старых людей, которые тянут из тебя жилы. Я как пациент уточнила, как же это сделать, это же так тяжело, есть привычка. А консультант мне ответил, ну, немножко помучаешься и поймешь, что так будет лучше. Так я и сделала.

Первое время было ужасно неуютно и неприятно. Я каждый раз вспоминала свою же консультацию в своей голове. Но понимала, что что-то внутри меня поддерживает это решение. И поэтому наша беседа состоялась. Потому, что мы знаем, что как только человек готов принять информацию, он только тогда находит своего консультанта, психолога, целителя человеческой души. Как говорится, каждый находит своего психолога. Тем самым, я поняла, что наконец через многие терзания и искания я обрела себя как профессионала, как маму, как женщину, как помощника и как глубочайшую искреннюю душу, которой я сама не безразлична.

Как говорит мой любимый психолог Лабковский, если человеку самому с собой интересно, он будет интересен другим. Так вот, по-моему, если ты самозамыкающая система, тогда ты понимаешь, что всё, что ты делаешь, ты делаешь сам для себя, и твой сосуд всегда наполняется, он никогда не расходуется, он всегда чист, полон энергии и готов поделиться ею с другими. Таким образом, я начала писать эту книгу. Я почувствовала, что мне уже не хочется говорить только с другими людьми о чём-то или передавать им информацию напрямую. Мне захотелось рассказать её самой себе. В тот момент, когда я поняла, что я готова говорить сама с собой, а начала я как раз записывая на диктофон свои мысли, а потом просто расшифровывая их в слова. Таким образом я поняла, что только так может родиться моё произведение, моя книга. И только из полного сосуда можно черпать энергию, которую ты готов поделиться с другими, с самим собой в случае нужды. И этот сосуд никогда не заканчивается. Он и есть твоя неисчерпаемая сила, о которой говорят все гуру, о которой говорят большинство просветленных людей, людей, которые познали себя и свою жизнь, поняли что-то о себе и которые прошли огромный путь познания, страданий, мучений и боли.

Также и с книгой, оказалось, что родить ее не так уж и просто, даже очень сложно. Если это не является божьим решением и волей. Знаете, что такое роды? Это процесс, который заканчивается воспроизведением на свет ребёнка с божьей милостью.

Раньше я считала, что я недостойна ничего того, что есть у других. Мне с детства прививали, что нужно быть, как все, стремиться быть самым лучшим учеником, самым лучшим работником, а дальше пахать и сеять, после чего мне придет долгожданная зарплата и, главное, что все нужно заслужить. То есть вот с этим прекрасным осознанием моя жизнь развивалась.

После того, как я пошла в институт, как сейчас помню, именно там я ощутила, что такое свобода, истинная свобода. Потому что ни в школе, ни в обычной жизни я не ощущала никогда себя свободной. Мне казалось, что надо мной всегда кто-то висит, кто-то довлеет. Наконец я могу расслабиться, наконец я могу получить удовольствие. И меня разнесло в разные стороны.

Но так как в целом я человек достаточно серьезный, несмотря ни на что, я всегда имела внутреннее понимание того, что можно и что нельзя, и несмотря на то, что мне хотелось разгульной и тусовочной жизни на полную катушку, я все равно где-то себя сама останавливала, или жизнь мне не давала сойти с рельсов.

В какой-то момент после окончания ВУЗа я начала работать, и как-то раз пойдя на обед, познакомилась с женщиной, которая мне сказала, что, скорее всего, у меня есть способности эзотерические, а у нее есть знакомая, которая занимается обучением. Я к ней отправилась, правда дошла не с первого раза, волновалась, было сопротивление. После консультации она мне предложила у нее учиться. Я пошла учиться, у меня стало хорошо получаться, стала практиковать сама, стала давать индивидуальные консультации и решила, что это мне нужно в жизни. В какой-то момент, на моей основной работе меня сократили, и я стала практиковать сама, несмотря на страхи и осуждение окружающих.

И с тех пор, прошло очень много времени, много всего было сделано, прожито, а я до сих пор этим занимаюсь. За это время также я изучила массажные техники, мануальную терапию, психологию, гомеопатию и много-много другое о человеке со всех сторон. Сейчас я уже понимаю я это делала для того, чтобы максимально полно раскрыть сущность человека, рассказать другим об этом и самой узнать о себе.

Самое основное чувство, которое я испытывала за всё время моей практики, это страх остаться без денег. Это единственное чувство, которое побороть мне не удавалось ни разу. Я постоянно была в долгах, постоянно жила со страхом, что завтра никто не придёт ко мне и не обратится, что я не нужна, я не смогу ничего приобрести, отдать долги. И этот страх преследовал меня слишком долго.

Но с помощью него я смогла увидеть массу вещей, которые без него я бы никогда не увидела. В частности, я поняла, что можно просить помощь, можно брать кредиты, потому что ты знаешь, что их отдашь, ты можешь сам себе назначать цену, регулируешь ее и всегда знаешь, что есть какой-то внутренний кодекс, который нарушать нельзя – в противном случае ты проиграл, ты будешь всегда в минусе и не всегда это касается финансов. Как будто ты сам у себя своровал время, ресурс, силы. Слишком много раз я сталкивалась с тем, что люди пытались пойти и сесть мне на шею, тянули жилы, пытаясь перетянуть мое внимание полностью на себя, выгадать лишнюю копейку, просто на мне "висеть", чтобы я им помогала. И я слишком много лет на это соглашалась из страха. Из страха, дефицита, недооценивания себя, своих знаний, навыков, судьбы, бога. Теперь, зная все это и понимая, в какой ситуации ты можешь оказаться, ты должен верить в себя всегда, верить, что так или иначе жизнь тебе поможет, ты "выплывешь", воспрянешь обязательно. Если ты не веришь и внутри тебя погасла вера в себя, жизнь, судьбу, знамения, то уже ничего точно не поможет.

Самое главное, что я всегда чувствовала в жизни – мне очень хотелось, чтобы меня любили. Я хотела идеальной судьбы, идеальной семьи, идеального ребёнка, идеальных отношений, идеальных друзей. Я хотела, чтобы меня поняли, понимали всю ту глубину, которую я ощущаю сама всю свою жизнь. И через какое-то время, в том числе, благодаря страху остаться одной, страху остаться без денег, страху остаться ненужной, страху остаться нереализованной, я почувствовала, что меня не обязаны любить все. Это главное. И я не обязана любить всех. Никто никому ничего не должен. Любовь – это такое чувство, которое невозможно придумать, искусственно создать. Оно или есть, или нет. И когда я это поняла, я ощутила, что единственный кого, я искренне люблю – это я сама. И главное, когда это происходит, ты понимаешь, что всю жизнь бежал сам за собой. Искал себя в разных лицах, событиях, вещах. Ты видел только себя, к себе стремился. В разных частях своей личности, в разных ощущениях. От чего-то ты хотел избавиться, но всегда искал только Любви. В этом весь смысл.

Когда я читала книги Ошо, я поняла, о чем он говорит и это то, что мне нужно. Почему я вспомнила сначала Ошо, а не я Муджи, ведь именно с него начался мой истинный духовный

рост. С него начался мой пусть совершенно другого уровня и порядка, когда я находился на дне и в депрессии. Набрав в поисковике слова, абсолютно внезапно возникшие в моей голове – "Растождествление с Эго" – мне вышли видео с сатсангов Муджи. Почему никто не знает. Хотя все мы знаем, что все неслучайно. Когда я начала слушать Муджи, моя жизнь полностью изменилась, потому что все, что он говорил о наблюдении за тем, откуда все появляется, полностью изменило мою жизнь. Я поняла, что всё, что во мне накоплено, не моё. И сейчас, спустя много лет, я поняла, что все мои страхи, особенно касающиеся финансов, были сотканы из страха быть ненужной, неважной, незаметной. А также постоянно звучащие в моей голове родительские установки по поводу того, что нужно быть удобной, потому что иначе никто тебя не заплатит. Основа всего – это быть удобным, пресмыкаться, бояться. Иначе ты никто, называть тебя никак, и ты не сможешь выжить. То есть выживание…Просить подаяние с протянутой рукой за 5 копеек – это наша кредо. Когда я стала заниматься эзотерикой, я понимала уже тогда, что моя жизнь мне не принадлежит. То есть, что я пришла сюда для того, чтобы что-то изменить в себе. Однажды я попала на консультацию к кармическому астрологу. Она мне сказала, что моя миссия, в частности, касается того, чтобы строить только себя. То есть полностью выстроить себя как человека, как личность, как продукт. И чтобы мой род "выродился". Имеется в виду, чтобы он полностью изменил качество своей жизни по всем поколениям для того, чтобы в будущее все пошло правильно и гармонично. Так как я смолоду очень хотела ребенка, я понимала, что моя жизнь обязательно должна дать в будущее ростки, а после них еще ростки. Я очень сильно на эту тему заморочилась и хотела это все сделать правильно. Когда я, встречавшись с Муджи, поняла, что это то, что мне нужно, я также поняла где-то внутри себя, что через адские страдания мне придется пройти для того, чтобы произошло изменение моего внутреннего мира. Потому что столько, сколько в человеке накоплено слоев, что ни в сказке сказать, ни пером описать.

И да, мне очень жаль, и было жаль, что мне пришлось через это все пройти. Морально, физически, потому что любое изменение качества предполагает огромные изменения. Как психические, так и физические. Но ты все равно знаешь, что это необходимо, и ты вынужден это делать. Иначе ты стоишь и не движешься.

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.